

# Cultivons des aliments

Produire des aliments au lieu d'en gaspiller



L Les aliments qui sont vendus en épicerie proviennent de différentes régions du monde. T'es-tu déjà posé des questions sur leur cheminement?

Prenons l'exemple d'une fraise. Au début, c'est une graine qui a besoin d'eau, de soleil et de bonnes conditions météorologiques pour pousser et devenir un plant. Parce que ce sont des fruits délicats, les fraises sont cueillies à la main, puis triées selon leur taille, leur couleur et leur forme.

À cette étape, beaucoup de fraises sont rejetées. Celles qui sont choisies sont emballées et expédiées; elles parcourent souvent des milliers de kilomètres avant de se retrouver dans notre assiette. Alors, si nous gaspillons une seule de ces fraises, nous gaspillons aussi l'énergie qui a servi à la faire parvenir jusqu'à nous. Pour en savoir plus, regarde cette [vidéo de 2 minutes](#)<sup>52</sup> qui montre le cheminement de la fraise, de la fleur jusqu'au réfrigérateur.

## Compagnonnage végétal—Des amies qui poussent ensemble!

**Durée : 30 minutes**

**Culture : 12-16 semaines**

Certaines plantes poussent bien ensemble; on les appelle des « plantes compagnes ». Par exemple, les [trois sœurs](#)—maïs, haricots et courge—sont cultivées ensemble depuis des millénaires par des communautés autochtones de l'Amérique du Nord. Les plants de maïs, qui deviennent très grands, servent de treillage aux haricots grimpants. Pendant leur croissance, les haricots fournissent des nutriments au sol, tandis que les larges feuilles des courges font de l'ombre sur le sol, empêchant l'apparition de mauvaises herbes<sup>53</sup>.

Fais une recherche pour trouver des combinaisons de plantes compagnes. Fais des tests d'arrosage et d'éclairage, ou ajoute du compost. Certaines plantes pousseront plus vite que d'autres—aiguise ton sens de l'observation.



*trois sœurs*



## Matériel nécessaire :

- Graines (concombres, haricots, tomates, courges—cherche des plantes qui poussent bien ensemble et prévois de les planter en groupes lorsqu'elles seront assez grosses pour être trans-plantées à l'extérieur)<sup>54</sup>
- Terre
- Gobelets ou papier journal pour [fabriquer des pots](#)<sup>55</sup>
- Lumière du soleil

## Comment faire :

1. En petit groupe, fais une recherche sur le compagnonnage végétal pour savoir quelles plantes pousseraient bien ensemble, et choisis les plantes compagnes que tu cultiveras.
2. Remplis les pots de terre.
3. Examine tes semences. De quelle couleur sont-elles? Peux-tu croire que ces graines dures et sèches se transformeront en plante et produiront de la nourriture?
4. Fais un trou dans la terre assez profond pour y mettre 2 graines et déposes-y une graine. Re-couvre délicatement de terre.
5. Inscris la date de plantation sur le pot, puis dépose-le sur un plateau ou un couvercle en plastique qui servira à ramasser l'excédent d'eau.
6. Arrose un peu—si tu arroses trop, tu risquerais d'inonder le sol.
7. Place le pot devant une fenêtre ensoleillée.
8. Arrose chaque jour, au besoin, pour que le sol reste humide, sans être détrempé.
9. Observe la croissance de tes plantes, la couleur des feuilles et la texture du sol.
10. Lorsque les plants sont assez gros et qu'il n'y a plus de risque de gel, transplante-les ensemble à l'extérieur, dans un endroit ensoleillé. Si tu as fait ton propre compost (voir l'activité 18), ajoute-le au sol pour lui fournir plus de nutriments.

 **Reçois**   
5 points Producteur-Chef si  
les graines germent

 **Reçois**   
10 points Producteur-Chef  
si tu réussis à faire pousser  
quelque chose



## Savais-tu que...?

Le secteur agricole utilise 70 % de toute l'eau douce consommée dans le monde<sup>57</sup>. Il faut 2 500 litres d'eau pour produire un seul hamburger! Le site du [Nutritionniste urbain](#) illustre combien d'eau il faut pour produire divers aliments<sup>58</sup>.



## Qu'as-tu appris?

- As-tu remarqué que tes plantes compagnes s'entraident?
- Quelles stratégies ont aidé ou nui à la croissance de tes plantes?
- Qu'as-tu appris? Que ferais-tu différemment la prochaine fois?
- As-tu senti un attachement particulier à ta plante? Si oui, comment cela a-t-il changé ta façon de voir la nourriture?

## Tu veux en faire plus?

- Fais du bénévolat dans un jardin communautaire. Maintenant que tu sais comment cultiver des aliments, tu peux aider d'autres personnes dans ta localité à en faire autant.
- Fais du glanage. Au moment de la récolte, des aliments sont souvent laissés sur les plants parce qu'ils sont trop petits, ont une forme irrégulière ou ne sont pas tout à fait mûrs. Tu peux aider un organisme de glanage et faire don de ta « deuxième récolte ».
- Plante un potager. Trouve un terrain où tu peux planter un potager; commence avec quelques graines ou semences et du compost. Tu peux trouver des ressources en ligne, comme [Jardinons à l'école](#), pour t'aider<sup>56</sup>.



<sup>52</sup>Save the Food/Ad Council (2016). The Extraordinary Life and Times of Strawberry. <<https://www.youtube.com/watch?v=WREXBUZBrS8>>

<sup>53</sup>Winter Green Studios (2009). What is a Three Sisters Garden? <<https://www.wintergreenstudios.com/wp-content/uploads/2009/09/Three-Sisters-Garden.pdf>>

<sup>54</sup>Heeman's Beginner's Guide to Companion Planting. <<https://heeman.ca/garden-guides/companion-planting/>>

<sup>55</sup>Fabriquer des pots en papier journal. <<https://ecolotheque.montpellier3m.fr/sites/ecolotheque/files/Fabrication%20de%20pots%20en%20papier%20journal.pdf>>

<sup>56</sup>Jardinons à l'école. <<https://www.jardinons-alecole.org/guides-pratiques-jardinage-enfant-ecole.html>>

<sup>57</sup>Banque mondiale (2018). Water in Agriculture. <<https://www.worldbank.org/en/topic/water-in-agriculture>>

<sup>58</sup>Nutritionniste urbain. <<https://nutritionnisteurbain.ca/infographies/combien-deau-est-utilisee-pour-produire-les-aliments/>>