

POTAGER Faire pousser ses légumes, c'est bon pour le moral et la santé... pour autant qu'on n'utilise pas ou peu de produits phytosanitaires.

Faire son propre potager, c'est tout bénéfique... Cultiver ses propres légumes est valorisant. Il y a de la magie à observer toutes les étapes des premières pousses jusqu'à la récolte. Manger ses légumes, c'est bon pour le moral et pour la santé. Enfin, si on n'y ajoute pas ou très peu de produits phytosanitaires, autrement dit, des médicaments pour les plantes... Ces produits sont loin d'être anodins. Ils peuvent avoir un impact sur notre santé si on ne les utilise pas correctement. Tout le monde connaît la polémique autour du fameux herbicide, le glyphosate, suspecté d'être cancérigène. «Il y a une prise de conscience aujourd'hui et c'est très bien», note Elmar Pfammatter, chimiste cantonal. Dans son jardin potager, il faut donc, autant que possible, renoncer à se servir de produits phytosanitaires. «Il existe de nombreuses astuces pour avoir un beau potager sans y recourir. Mieux vaut opter pour une certaine souplesse. Ce n'est pas un



Pour éviter les traitements dans mon jardin, je peux:

- associer les plantes et exploiter au mieux mon terrain
- faire une rotation des cultures
- éviter d'arroser le feuillage des plantes
- installer un hôtel à insectes pour attirer les prédateurs

Un potager naturel et malin, bon pour la santé

PAR LYSIANE.FELLAY@LENOUVELLISTE.CH / PHOTOS DR



«Ce n'est pas un drame si le jardinier amateur perd une partie de sa récolte.»

VINCENT GÜNTHER,
COLLABORATEUR AGROTECHNIQUE
À L'OFFICE CANTONAL D'ARBORICULTURE
ET CULTURE MARAÎCHÈRE

drame si le jardinier amateur perd une partie de sa récolte à cause d'un insecte ravageur ou d'une maladie», relativise Vincent Günther, collaborateur agrotechnique à l'office cantonal d'arboriculture et culture

maraîchère, qui donne également des cours pour les jardiniers amateurs à l'École d'agriculture de Châteauneuf. Vous me direz que les agriculteurs producteurs de fruits et légumes, eux, recourent régulièrement à ces produits... C'est vrai, ils les utilisent. Reste qu'ils doivent le faire dans les règles de l'art.

Cadre strict dans l'agriculture

«Ils ne peuvent pas se permettre de perdre leur récolte, c'est pourquoi ils recourent à ces traitements phytosanitaires. Ce secteur est soumis à des normes très strictes. Chaque produit doit être homologué pour chaque utilisation spécifique. Le produit homologué

contre les pucerons du feuillage des carottes ne peut pas être utilisé sur les salades s'il n'a pas été homologué pour cela. Le dosage est très précis. Les agriculteurs doivent prendre des précautions pour se protéger et protéger l'environnement, comme porter un masque, des gants, une combinaison, en appliquant le traitement et respecter des distances avec les cours d'eau. Ils ont un délai d'attente avant de pouvoir cueillir les légumes pour qu'il y ait le moins de résidus possible sur l'aliment...» explique Vincent Günther. «Dans le cadre de la loi sur les denrées alimentaires, nous effectuons des contrôles sur la marchandise vendue dans les commerces. Les légumes ou les

fruits ne doivent pas avoir des valeurs résiduelles trop élevées, et donc non conformes à la législation, dans le but de ne pas nuire à la santé du consommateur. Tout ce secteur est très contrôlé», complète Elmar Pfammatter. C'est moins le cas pour les jardins privés. «Il n'y a pas de bases légales pour faire des contrôles. Dans le domaine privé, chacun fait comme il veut du moment qu'il ne pollue pas les eaux», souligne Elmar Pfammatter. La personne qui force sur les doses ou qui n'attend pas le nombre de jours adéquats avant de récolter ses légumes peut prendre des risques pour sa santé... «Un dosage trop élevé ou dispersé au mauvais moment a également une incidence sur les insectes «utiles» et donc sur les abeilles», ajoute le chimiste cantonal. Il met en garde également sur le déversement des soldes de produit et des eaux de rinçage dans les cours d'eau ou les bouches d'égout. «Nous prenons le risque de retrouver des traces dans notre eau potable», note-t-il.

Quelques astuces

Pour avoir un jardin au top, il existe des astuces. La manière de planter le potager a toute son importance. «La nature

n'aime pas le vide et a besoin de biodiversité. Plus le jardin est diversifié, moins il y aura de problèmes. Toutes les cultures ne sont pas sensibles aux mêmes envahisseurs ou aux mêmes maladies», explique Vincent Günther. En associant et alternant les cultures (une rangée de carottes puis une rangée d'oignons, par exemple...), le jardinier peut éloigner les ennemis et les maladies (voir encadré). Certaines plantes se complètent, s'apportent des bienfaits et laissent peu de place aux mauvaises herbes. Elles remplissent le terrain et brouillent les pistes des envahisseurs. Pensez aussi à faire une rotation des cultures. Il ne faut pas arroser le feuillage afin d'éviter le développement de maladies. Planter certaines fleurs comme les cosmos qui désorientent les piérides du chou, ou des plantes avec une forte odeur comme la lavande permet de repousser les envahisseurs. Les tagètes peuvent aider à piéger les ravageurs contenus dans le sol. En bref, Vincent Günther conseille de jouer avec ces éléments pour composer son jardin. Enfin, on peut encore ajouter un hôtel à insectes à proximité pour attirer des insectes prédateurs.

EN BREF

PRIM'VERT Prévention du jeu excessif

Si vous laissez votre téléphone portable de côté pour quelques heures? Vous pourriez profiter d'un moment de convivialité en famille ou entre amis pour redécouvrir des jeux d'adresse, de réflexion ou de hasard. L'invitation est lancée aux visiteurs du salon Prim'vert par Addiction Valais et Caritas Valais avec le soutien du canton du Valais. Sur leur stand qui se trouvera dans la manifestation du 26 au 29 avril, Addiction Valais présentera sa nouvelle campagne de prévention du jeu excessif. Les personnes intéressées sont invitées à venir échanger avec des professionnels au sujet des jeux de hasard et d'argent, des écrans ou encore de l'endettement.

MALADIES RÉNALES

Vivre avec une polykystose rénale



La polykystose rénale autosomique dominante est une maladie fréquente dans le val d'Hérens. Sous ce nom un peu complexe se cache une maladie héréditaire qui se manifeste par la formation et le développement de kystes dans les reins. Avec le temps, ces kystes compriment le tissu rénal sain et altèrent la capacité des reins à épurer le sang. Si l'un des deux parents est atteint de la maladie héréditaire, le descendant en souffrira également. «Il existe un traitement médicamenteux spécifique pour cette maladie. Il permet de diminuer de 50% la progression des kystes rénaux et réduit de 30% le déclin de la fonction de filtration des reins», explique le Pr Teta, chef du Service de néphrologie du Centre Hospitalier du Valais Romand. Une conférence avec des témoignages de patients est organisée ce jeudi de 13 h 30 à 17 heures à l'aula de l'hôpital de Sion. Plus d'infos: www.pkrad-info.ch

PLANTES COMPAGNES

DES ASSOCIATIONS INTELLIGENTES AU JARDIN

L'association des plantes permet de diminuer les maladies et d'éloigner les envahisseurs. «On peut semer une ligne de carottes et ajouter une ligne de poireaux ou d'oignons juste à côté. Ils vont se protéger mutuellement contre leurs ennemis respectifs. La tomate et le basilic se complètent bien. Le basilic sera à l'ombre des tomates et il va servir de répulsif contre les mouches blanches. Plantez les salades entre les choux, pour occuper l'espace et limiter l'enherbement», note Vincent Günther.

«La culture des trois sœurs – le maïs, les haricots et les courges – fonctionne bien aussi. La tige du maïs sert de tuteur pour les haricots. La plante du haricot transforme l'azote de l'air en nitrate, le carburant des plantes, qui va nourrir les autres plantes. Les feuilles de la courge vont recouvrir le sol et maintenir l'humidité du terrain.» Plus d'infos dans cet ouvrage: «Plantes compagnes au potager», de Sandra Lefrançois et Jean-Paul Thorez.