



### Ravageurs

Altise, chrysomèle rayée du concombre, cicadelle, doryphore (aubergine), mouche de la carotte, limace, perceur du pétiole de la betterave, puceron, punaise terne (aubergine, brocoli, poivron).

### Maladies

Alternariose (tomate), blanc (Cucurbitacées), flétrissure bactérienne (concombre), gale bactérienne (tomate), mildiou (chou, laitue, tomate), pourriture noire des fruits (courge, cantaloup), tache alternarienne (Cucurbitacées).

### Problèmes physiologiques

- *Carence en calcium*: pourriture apicale (poivron, tomate, courge), brûlure de la pointe (laitue, oignon).
- *Coup de soleil ou tache de mûrissement (poivron, tomate)*: dessèchement de l'épiderme des fruits du côté exposé au soleil, surtout chez les plants trop défoliés.
- *Coup de chaleur (poivron, tomate)*: fruits mous et ratatinés.

- *Coulure des fleurs femelles*: aucune pollinisation.
- *Fruits déformés*: pollinisation incomplète.

Consultez votre animateur horticole et le document Contrôle écologique des ravageurs et des maladies pour identifier le problème et connaître les méthodes de prévention et de contrôle. 

## Les conseils terre-à-terre

Semer des variétés de salades vertes plutôt que des rouges pour la production d'automne. Les variétés pigmentées rouge croissent plus lentement car leurs feuilles photosynthétisent moins rapidement que les vertes.



Coucher les oignons ne semble pas augmenter les rendements. Arrêter les arrosages lorsque les feuilles se couchent naturellement.



Récolter l'ail lorsque les feuilles sont séchées et conserver des bulbes au frais et au sec pour la plantation automnale. 

# La Feuille de chou

juillet · août 2003

## Joyeuses Fêtes... des récoltes!

 Une vieille tradition du terroir se perpétue à chaque année dans la plupart des jardins communautaires montréalais: la fête des récoltes.

Les épluchettes de blé d'Inde, méchouis, soupers communautaires et pique-nique donnent lieu à des réjouissances bien méritées. Voilà une belle occasion de fraterniser, d'échanger des conseils, de remercier les bénévoles, de désigner les plus beaux jardinets et d'ébaucher des projets.

Les Soirées du mérite horticole, qui soulignent l'excellent travail des meilleurs jardiniers et des comités des jardins communautaires, sont organisées par les arrondissements dans le même esprit.

Dans l'arrondissement Rivière-des-Prairies / Pointe-aux-Trembles / Montréal-Est, cet événement prend la forme d'une épluchette de blé d'Inde au cours de laquelle sont remis les certificats du Mérite horticole, et ce depuis trois ans. Tous les membres des jardins communautaires y sont conviés.

Nous invitons les jardiniers à participer en grand nombre à toutes ces manifestations. 

## Vous déménagez ?

 N'oubliez pas de communiquer votre nouvelle adresse et votre nouveau numéro de téléphone au bureau des sports et des loisirs de votre arrondissement, par lettre, par télécopieur ou sur place.



<b>Dans la corbeille</b>	
Les courges d'été .....	2
<b>Aux petits oignons</b>	
Le roténone .....	5
Le virus du Nil .....	6
<b>Vie communautaire</b>	
Les mauvaises herbes .....	7
<b>Les soins du Dr Desjardins</b> .....	8
<b>Les conseils terre-à-terre</b> .....	8

## La Feuille de chou

est une publication des directions Culture, sports, loisirs et développement social d'arrondissement à l'intention des membres des jardins communautaires de la Ville de Montréal.

Rédaction : André Pedneault  
 Révision : Serge Fortin, Daniel Reid  
 Conception graphique : Jacques Séguin  
 Pour nous écrire : 5650, rue D'Iberville (2<sup>e</sup> étage)  
 Montréal (Québec) H2G 2B3  
 Site Internet : www.ville.montreal.qc.ca/loisirs



Dans la corbeille

# Les courges d'été

## Cucurbita pepo

### Origine

Proche parente du concombre et des melons, la courge est consommée depuis près de 10 000 ans. Elle originaire du Mexique ou de l'Himalaya. Elle était cultivée surtout pour ses graines jusqu'à ce que furent développées des variétés à chair plus abondante et au goût plus savoureux.

La consommation de courges immatures, dites courges d'été, s'est popularisée vers le début du vingtième siècle. Cependant, la courge à moelle ou courge libanaise est consommée depuis le seizième siècle.

### Description

Ce productif légume-fruit de la famille des Cucurbitacées déploie de grandes feuilles plus ou moins découpées et parfois tachetées de blanc. La tige, plus ou moins coureuse, rampe à la surface du sol. Leur port est plus compact que celui des courges d'hiver.

Les fleurs mâles apparaissent en premier. Les fleurs femelles, qui présentent un renflement pédonculaire qui donne la courge, apparaissent une dizaine de jours plus tard. Les plants peuvent produire jusqu'aux premières gelées lorsque bien fertilisés.



### Variétés

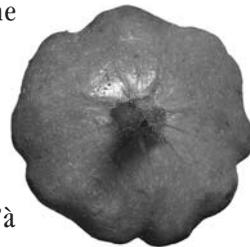
Les variétés et les cultivars se distinguent les uns des autres par le port de la plante, la présence d'une tige coureuse ou non coureuse ainsi que par la forme, la couleur et la grosseur des fruits.

La courgette (*C. pepo* var. *melo pepo*), fréquemment appelée zucchini, est la variété la plus populaire. La couleur de la peau varie de vert très foncé ('Black Beauty', 'Dark Green') à jaune ('Goldfinger', 'Golden Dawn III Hybrid', 'Gold Rush'). La courge à cou tors ('Yellow Crookneck') fait aussi partie de ce groupe.

La courge à moelle (*C. pepo* var. *pepo*) au fruit vert pâle rayé de blanc crème est la variété la plus prolifique; elle résiste mieux aux ravageurs et aux maladies.

Les pâtissons (*C. pepo* var. *melo pepo* f. *clypeiformis*) en forme de champignon ou d'étoile sont de couleur verte ('Scallopini') ou jaune ('Sunburst Hybrid'). Les variétés 'Eight Ball' et 'Ronde de Nice' (West Coast Seeds) portent des fruits ronds et ceux de la 'Papaya Pear' ressemblent à une ampoule électrique jaune.

Les fruits de la courge italienne 'Tromboncino' (*C. moschata*, West Coast Seeds) mesurent jusqu'à 1 m (3 pi) de longueur.



Il semble que les variétés aux fruits plus foncés sont moins productives.

Il est facile de diminuer les risques d'infection en adoptant de bonnes habitudes telles que:

- limiter les activités extérieures lorsque les moustiques sont très actifs;
- porter des vêtements protecteurs (bas, pantalons longs, chemises à manches longues, chapeaux, filets moustiquaires) de couleur claire et tissés serrés;
- appliquer des produits répulsifs sur les vêtements et la peau tel que recommandé par le fabricant;
- éviter d'attirer les maringouins par l'utilisation de savons, parfums, lotions et produits capillaires odorants;
- éliminer les eaux stagnantes ou changer régulièrement l'eau des barils, des bassins d'eau et des bains d'oiseaux, par exemple.



Moustique adulte (7,5 mm)

### Signalement des Corvidés

(corneille d'Amérique, grand corbeau, geai bleu, mésangeai du Canada)  
morts et moribonds :

**1-800-363-1363**



### Vie communautaire

Le contrôle des mauvaises herbes dans les jardinets et les allées communes représente un véritable problème. Leur prolifération peut devenir une source de mésentente entre jardiniers voisins et, pour le contrevenant, avec le comité du jardin.



Trois arrondissements se sont regroupés pour produire un document pour faciliter leur identification et leur contrôle. Les animateurs horticoles et les comités de jardin possèdent des exemplaires de ce document intitulé 'Quelques herbes indésirables de nos jardins'.



Quelques simples mesures préventives peuvent vous faciliter grandement la tâche. Il faut absolument réussir à contrôler les herbes indésirables avant qu'elles ne forment leurs semences. Les jardiniers négligents peuvent recevoir un avertissement de vive voix, par téléphone, par lettre ou par affichage au jardin.



## Le virus du Nil occidental

**D**es épandages ciblés de larvicides sont effectués depuis ce printemps sur l'île de Montréal afin de limiter la propagation de la fièvre du virus du Nil (VNO).

Le larvicide biologique communément appelé Bti (*Bacillus thuringiensis israelensis*) fut utilisé ce printemps pour contrôler les populations de moustiques. Le méthoprène, un produit de synthèse, est utilisé par la suite dans des endroits spécifiques comme les puisards.

Le contrôle des moustiques peut atteindre une certaine efficacité seulement lorsque réalisé sur de grands territoires: un maringouin peut parcourir jusqu'à 1,5 kilomètre.

### Les moustiques et le VNO

Le virus responsable est transmis seulement par quelques espèces de moustiques sur les quelque 53 présentes au Québec.

Le cycle de transmission du VNO débute par un moustique femelle se nourrissant du sang d'un animal infecté, dit animal réservoir. Le virus se développe alors dans les glandes salivaires du

moustique et sera transmis par la salive lors de la prochaine piqûre. Moins de 1% des moustiques seraient porteurs du VNO.

### Le développement des moustiques

Les moustiques femelles pondent leurs oeufs à la surface des eaux stagnantes peu profondes ou, pour le genre *Aedes*, sur la vase autour des étangs. Le moustique domestique (*Culex pipiens pipiens*) préfère les eaux riches en matières organiques; il pond aussi sur celles des bassins, des arrosoirs, des réservoirs d'eau de pluie, des gouttières bouchées, des vieux pneus et des soucoupes de plantes, par exemple.

Les oeufs se métamorphosent en larves, puis en pupes et finalement en adultes. En général, l'adulte émerge deux à quatre semaines après la ponte. Ce processus peut se compléter en une semaine seulement lorsque les conditions de l'eau sont favorables.

### Le VNO et les jardins communautaires

La lutte contre ce nouveau fléau commence d'abord et avant tout, dans les jardins communautaires, par l'adoption de mesures de protection personnelle et par la réduction des sites de reproduction possibles.

### Culture

Facile à cultiver, ce légume exige cependant un sol riche et bien drainé. Un seul plant peut produire de 3 à 5 kg de fruits. Il est donc conseillé d'appliquer au moins 5 cm de compost lors de la préparation du sol.

Le semis ou le repiquage est effectué dans un sol bien réchauffé, vers la fin de mai. Il est préférable de semer quelques graines au même endroit et de conserver un seul plant. Les racines étant fragiles, ce légume déteste la transplantation. Les plants sont espacés de 45 à 60 cm pour les variétés plus compactes et du double pour les variétés coureuses.

Le sol est maintenu humide, mais non détrempé, dès l'apparition des premières fleurs. La production débute vers la mi-juillet. Un ajout de compost autour des plants augmente la production.

Un excès d'azote en début de culture provoque un développement excessif du feuillage au détriment des fleurs et des fruits. Lorsqu'un plant occupe trop d'espace, il est possible d'attacher les feuilles ou d'enlever les plus vieilles.

Les courges sont cultivées avant ou après un légume-racine peu fertilisé ou un légume-feuille. Les haricots à rames, les pois, les radis, la marjolaine et les capucines sont de bons voisins. Éviter les choux.

### Ravageurs et maladies

Les chrysomèles rayées du concombre sont attirées par la cucurbitacéine produite par toutes les variétés. La couge d'été est

généralement moins affectée que le concombre.

Le blanc revient à chaque année (voir le document 'Contrôle écologique des ravageurs et des maladies'). La variété 'Bush Delicata' (West Coast Seeds) tolérerait mieux ce champignon.

Le fruit jaunit et tombe lorsque la fleur femelle n'est pas pollinisée ou si une carence en azote survient. Une pollinisation incomplète et le manque d'eau provoquent une déformation des fruits. Le pourrissement des fruits à partir de l'extrémité est causé par une carence en calcium ou l'assèchement trop lent des fleurs fanées par temps pluvieux.

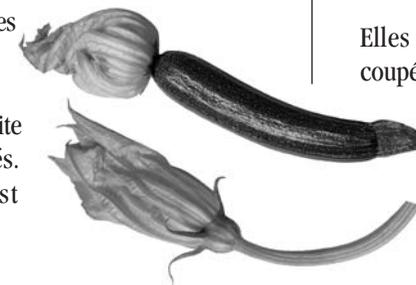
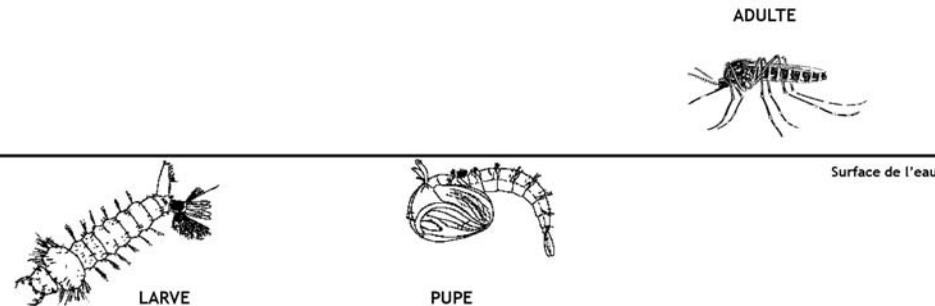
### Récolte et conservation

Les courgettes se récoltent préférentiellement dès qu'elles atteignent de 15 à 20 cm (6 à 8 po) de longueur ou lorsque les fleurs flétrissent. La cueillette des pâtissons débute lorsque ces derniers atteignent 12 cm (5 po) de diamètre.

La cueillette régulière favorise la formation de nouveaux fruits. Ils peuvent croître de 2,5 à 5 cm (1 à 2 po) en une seule journée. Laisser mûrir des fruits affecte grandement la production totale.

Il faut manipuler les jeunes fruits avec soin car leur peau est mince. Les courges d'été se conservent au réfrigérateur dans un sac de plastique troué durant une semaine. Elles seront lavées seulement avant de les utiliser.

Elles se congèlent sans blanchiment une fois coupées en rondelles d'environ 1 cm d'épaisseur et disposées ensuite sur une plaque dans le congélateur. Par après, elles sont mises dans un sac de plastique pour congélation.



**Valeur nutritive**

La valeur nutritive des courges d'été est relativement faible car elles renferment beaucoup d'eau. Les carotènes et les fibres constituent leur principal avantage nutritionnel. Elles possèdent des propriétés laxatives, diurétiques, émollientes et sédatives.

**Valeur nutritive de la courge d'été par 100 g**

	Fraîche	Cuite
Eau	94 %	93,7 %
Glucides	2,9-3,5 g	4,3 g
Lipides	0,1-0,2 g	0,3 g
Protéines	1,0-1,2 g	0,9 g
Fibres	1,2 g	1,6 g
Calcium	15 mg	20 mg
Vitamine C	9 mg	
Sodium	3 mg	
Fer	0,4 mg	
Vitamine A	34 ER	
Énergie	14 cal	

ER : équivalent de rétinol



**Relish aux zucchinis**

- 2,5 l (10 tasses) de zucchinis coupées en dés (enlever la peau et le coeur)
- 1 l (4 tasses) d'oignon
- 1 piment rouge haché
- 45 ml (3 c. à table) de gros sel
- 30 ml (2 c. à table) de graines de céleri
- 15 ml (1 c. à table) de cumin
- 60 ml (4 c. à table) de fécule de maïs
- 1 l (4 tasses) de sucre
- 625 ml (2 1/2 tasses) de vinaigre
- Ail au goût

Mélanger les zucchinis, les oignons et le gros sel.

Laisser reposer toute la nuit.

Le lendemain matin, rincer et égoutter durant une heure.

Ajouter le reste des ingrédients et cuire durant 30 à 45 minutes.

Ajouter la fécule de maïs préalablement dilué et cuire 10 minutes.

Verser le mélange chaud dans des pots.

**Aux petits oignons!**



**La roténone**

**E**n 2000, des chercheurs américains ont administré des doses intraveineuses de roténone à des rats pendant plus de cinq semaines. Ils concluaient qu'il semblait exister un lien de causalité possible entre son absorption et des symptômes de la maladie de Parkinson qu'ils observaient.

Il est maintes fois prouvé que l'exposition chronique à des pesticides organochlorés et organophosphatés pourrait causer des dommages neurotoxiques. Mais voilà que la roténone, un des seuls insecticides naturels de contact et d'ingestion, s'ajoutait à la liste des pesticide suspects.

Il vaut donc mieux utiliser ce pesticide en dernier recours et suivre les recommandations des fabricants lors de son application. Une étude réalisée la même année démontre que l'absorption régulière de 1 à 4 tasses de café par jour diminue les risques de développer la maladie. ☞

**ROTÉNONE**

**PRINCIPES ACTIFS**

- Roténoïdes extraits de la racine de quelques légumineuses exotiques (*Derris, Lonchocarpus*).

**MODE D'ACTION**

- Insecticide de contact et d'ingestion.
- Poison nerveux causant des troubles respiratoires et la mort au bout de 48 heures.

**FORME**

- Poudre, poudre mouillable, liquide.
- Parfois mélangé à d'autres insecticides.
- Concentration: 1 % insecticide d'ingestion. 5 % insecticide de contact.

**TOXICITÉ**

- Durée d'efficacité: 3 à 7 jours.
- Non sélectif: toxique pour la plupart des insectes, spécialement les insectes broyeur.
- Troubles respiratoires chez les animaux à sang froid (poissons, batraciens, mollusques, vers). Les oiseaux, les porcs à dose suffisante.
- Troubles respiratoires chez des humains sensibles.
- LD<sub>50</sub> oral de 132 à 1 500 mg/kg chez le rat
- LD<sub>50</sub> dermique de 1 000 mg/kg chez le rat

**RAVAGEURS CIBLÉS**

- La plupart des insectes nuisibles des plantes potagères, fruitières et ornementales.
- Altise, chenille, doryphore, fourmi, thrips de l'oignon, etc.
- Efficacité moyenne contre les pucerons et le ver du poireau.

**REMARQUES**

- Conserver à l'abri de la lumière
- Éviter de respirer. Porter des gants.
- Difficile à applique uniformément sous forme de poudre.
- Effectuer seulement un poudrage léger.
- Ajouter un verre de lait ou quelques cueillerées d'huile par 10 l de mélange pour mieux faire adhérer le produit mouillable sur le feuillage.
- Répéter l'application après une semaine si nécessaire.