



5 bonnes raisons

POUR INSTALLER UN JARDIN FRUITIER

Une belle diversité de fruits sains, frais, goûteux, procurant de nombreux bienfaits, le tout à un prix abordable. Voilà de bons motifs pour s'intéresser au jardin fruitier urbain... et en planter un chez-soi.

Plusieurs fruits étant très contaminés par les pesticides, faire ses propres cultures est une bonne manière d'obtenir des aliments sains et nutritifs.

RAISON N° 1 : OBTENIR DES FRUITS ISSUS DE LA CULTURE BIOLOGIQUE

Cultiver un jardin fruitier chez soi permet de contrôler, de réduire au minimum, ou encore mieux de supprimer l'utilisation des pesticides de synthèse. Dans un jardin fruitier personnel, on peut facilement mettre en place des mesures écologiques (taille, associations, biodiversité, etc.) afin de contrôler les insectes ravageurs et les maladies. Ou encore, faire une utilisation raisonnée de pesticides à faible impact et ainsi minimiser leurs effets négatifs sur la santé et l'environnement.

Si l'on ne dispose pas d'un espace suffisant pour faire pousser toutes les espèces de fruits, on peut se donner des priorités... en choisissant de cultiver ceux qui sont les plus contaminés dans le commerce. Bien que les experts ne soient pas tous d'accord sur le palmarès des fruits qui renferment le moins de pesticides, on peut les regrouper en quatre sections (voir l'encadré à la page suivante).



Plusieurs fruits étant très contaminés par les pesticides, faire ses propres cultures est une bonne manière d'obtenir des aliments sains et nutritifs.



Quelques fruits classés par niveau de contamination

Très contaminés : abricot, fraise, pêche, pomme et raisin

Moyennement contaminés : bleuet, cerise, framboise, poire et prune

Plus ou moins contaminés : cassis, groseille, orange, pamplemousse et tangerine

Peu contaminés : canneberge et kiwi rustique

L'encadré *Quelques fruits classés par niveau de contamination* dresse un constat quelque peu pessimiste : les fruits les plus contaminés sont les plus consommés dans l'hémisphère Nord. Il y a toutefois des aspects positifs à ce constat. Le premier, c'est qu'il est assez facile de cultiver ces fruits dans un jardin fruitier urbain situé dans ces conditions climatiques. Le deuxième réside dans le fait que, si l'on ne se préoccupe pas d'achat local, les agrumes, plus difficiles à cultiver en climat tempéré, sont plus ou moins contaminés.

En créant son propre jardin fruitier, on peut cultiver des variétés résistantes aux insectes ravageurs et aux maladies, et donc diminuer globalement l'utilisation des biopesticides et des pesticides à faible impact. C'est le cas, par exemple, des pommes où les variétés déconseillées pour une plantation dans un jardin fruitier naturel sont toutes celles qui sont vendues en épicerie.

RAISON N° 2 : MANGER DES FRUITS GOÛTEUX ET DE BONNE VALEUR NUTRITIVE

La démonstration n'est plus à faire. Les fruits, et surtout ceux que l'on qualifie de «petits», sont riches en antioxydants, en vitamines et en oligoéléments. De plus, les types d'antioxydants sont très variés. Les petits fruits, mais aussi certains «gros», ceux que l'on nomme habituellement «charnus», contiennent notamment des anthocyanines, des flavonoïdes, du bêta-carotène, du cuivre et des vitamines C et E. En consommer une quantité importante est donc indispensable à une bonne santé.

Les fruits les plus riches en antioxydants sont les framboises, cassis, bleuets, mûres des jardins, poires, pommes, agrumes et kiwis rustiques. Bien entendu, dans le cas des poires et des pommes, il faut privilégier les fruits issus de la culture biologique, puisque c'est dans leur peau que les antioxydants, mais aussi les pesticides, sont les plus présents.

De plus en plus d'études démontrent que bien des aliments cultivés de manière biologique sont meilleurs au goût. À cela s'ajoute le fait que plus un fruit est consommé près de son lieu de culture, moins il perd ses qualités nutritives.

RAISON N° 3 : CONSOMMER DES FRUITS FRAIS ET NOURRISSANTS

Entre le moment où les fruits sont cueillis et celui où ils sont consommés, leur valeur nutritive se détériore. Manipulations, transports, séjours à l'épicerie ou dans le frigo... on considère que les fruits peuvent perdre de 10 à 90% de leurs bienfaits. Selon les espèces, ces pertes se font généralement sur une période de trois à dix jours... parfois plus. Par exemple, les framboises perdent 10% de leur vitamine C en sept jours alors que la vitamine C contenue dans les agrumes peut prendre jusqu'à trois mois pour se dégrader. Ces pertes varient aussi selon le mode de conservation (à l'air libre ou au réfrigérateur). Globalement, on considère qu'un fruit vendu dans un commerce perd environ 50% de ses vitamines entre le moment de la récolte et sa consommation.

Les vitamines B1, B9 et C sont les plus instables, donc les premières à disparaître, alors que les vitamines B3, B5, B7, D et K sont plus stables. Pour ce qui est des fibres alimentaires, la détérioration n'est pas très significative.

Il faut aussi noter que le moment de la cueillette influence également la valeur nutritive du fruit. En règle générale, une récolte hâtive nuit à la bonne formation des divers éléments nutritifs.

À la lecture de ces informations, on peut déduire que les « vrais » fruits frais sont ceux qui proviennent du jardin fruitier urbain domestique. En effet, un fruit cueilli à son plein mûrissement et consommé dans les minutes, ou les heures, qui suivent livre la presque totalité de ses bienfaits.

Ce circuit court est aussi favorable pour les fruits transformés rapidement après la cueillette.



Cultiver des variétés non commerciales ou patrimoniales permet de retrouver le vrai goût des pommes. Ici la variété 'Duchesse of Oldenburg'.



Contrairement aux fruits cultivés dans un jardin fruitier urbain, ceux vendus dans un processus commercial ont perdu une grande partie de leur valeur nutritive.

Fruits d'hier, fruits d'aujourd'hui

Depuis quelques années, un débat fait rage sur la perte de valeur nutritive des fruits commercialisés. Certaines études, réfutées par d'autres, démontrent qu'il y aurait moins de vitamines, de minéraux et de nutriments dans les fruits vendus aujourd'hui. Cela serait causé par l'utilisation des pesticides, des herbicides et des engrais de synthèse. L'épuisement des sols y serait aussi pour quelque chose. Quelques personnes avancent le choix des variétés. En effet, les variétés anciennes ou patrimoniales seraient plus riches en vitamines et minéraux. Débat difficile à trancher (on manque de données fiables sur la teneur des aliments du passé), mais qui, par souci de précaution, fait encore une fois pencher la balance en faveur des variétés patrimoniales et de la culture biologique.



Poire 'Rossney'

RAISON N° 4 : MULTIPLIER LES POSSIBILITÉS

Dans la plupart des pays, le marché des fruits est standardisé. Par exemple, au Québec, seule une dizaine de variétés de pommes est commercialisée à grande échelle. Les autres sont accessibles seulement à certaines périodes ou uniquement dans un nombre limité de points de vente.

Plusieurs autres fruits, nouvellement arrivés sur le marché, sont peu vendus : amélanches, gojis, camerises, cassis, etc. D'autres sont peu cultivés et leur disponibilité dépend de la cueillette dans la nature : fraisières des bois et des champs, mûres et framboises sauvages, etc.

Cultiver soit même son jardin fruitier facilite l'accès, année après année, à des fruits moins connus et moins populaires auprès des producteurs. Cela permet aussi de dorloter des variétés anciennes, dont la plupart du temps la production a été abandonnée, car elles ne se conformaient pas aux exigences de standardisation du marché.



Cultiver son propre jardin fruitier permet d'obtenir des fruits rarement proposés à la vente, comme ici des fraises des bois.

RAISON N° 5 : FAIRE DES ÉCONOMIES

Planter son propre jardin fruitier permet d'épargner des sommes d'argent assez importantes. Bien entendu, au départ, il faut investir, mais au bout de quelques années, plus ou moins nombreuses suivant le type de fruits, récoltes et économies sont significatives. Du reste, plus les fruits sont fragiles et plus ils sont difficiles à transporter, plus les économies sont grandes.

Dans certains cas, comme les pommes, il faut deux plants pour assurer une bonne fécondation. Lorsque la récolte est trop abondante pour consommer les fruits frais, il est possible de les transformer (compote, confiture, etc.). On peut aussi s'entendre avec de la famille ou des amis pour «répartir» la production. Par exemple, en plantant un couple de pommiers dans un jardin et un duo de poiriers dans un autre.

Le tableau *Quantité de plants à prévoir pour une famille de 4 personnes* est présenté à titre indicatif. Chaque jardinier ajuste le nombre de plants à mettre en culture en tenant compte des espèces de fruits les plus aimés par la famille ou l'utilisation qu'il souhaite en faire.



En cultivant ses propres arbres fruitiers, il est possible de faire des économies, notamment en transformant les fruits frais par un processus de conservation.

Quantité de plants à prévoir pour une famille de 4 personnes

| FRUIT | POLLINISATION | QUANTITÉ | RENDEMENT PAR PLANT* |
|---|---|--|---------------------------|
| Abricot | Autofertile | 1 plant | 10 kg/plant |
| Amélanche | Autofertile | 1 plant | 2 à 4 kg/plant |
| Bleuet | Autofertile ou pollinisation croisée | 2 plants | 2,5 à 3,5 kg/plant |
| Camerise | Pollinisation croisée | 2 plants | 2 à 3 kg/plant |
| Canneberge | Pollinisation croisée | 20 à 25 plants | 2 à 2,5 kg/m ² |
| Cassis | Autofertile | 3 plants | 1 à 2,5 kg/plant |
| Cerise aigre | Autofertile | 1 plant | 5 à 10 kg/plant |
| Cerise de la Saskatchewan | Autofertile | 1 plant | 5 à 10 kg/plant |
| Cerise douce | Autofertile | 1 plant | 5 à 10 kg/plant |
| Fraise | Autofertile** | 30 plants | 0,4 à 0,6 kg/plant |
| Framboise | Autofertile | 24 plants | 0,3 à 0,5 kg/plant |
| Groseille à grappes | Autofertile** | 4 plants | 1 à 2 kg/plant |
| Groseille à maquereau | Autofertile** | 4 plants | 1 à 2 kg/plant |
| Mûre des jardins | Autofertile | 4 plants | 0,8 à 1,2 kg/plant |
| Pêche | Autofertile | 1 plant | 10 kg/plant |
| Poire | Pollinisation croisée | 2 plants | 25 à 30 kg/plant |
| Pomme | Pollinisation croisée | 2 plants | 30 à 35 kg/plant |
| Pommette | Pollinisation croisée | 1 plant (fécondé par le pommier et vice-versa) | 25 à 30 kg/plant |
| Prune européenne | Autofertile | 1 plant | 20 à 30 kg/plant |
| Prune américaine, japonaise ou hybride | Pollinisation croisée | 2 plants | 20 à 30 kg/plant |
| Raisin | Autofertile** | 6 plants | 1,5 à 2 kg/plant |

* Il s'agit de rendements moyens qui peuvent varier selon les conditions climatiques régionales ou annuelles.

** Bénéfice d'une pollinisation croisée

PLUS D'AVANTAGES QUE D'INCONVÉNIENTS

Le plus souvent, ce qui ralentit l'ardeur des jardiniers à cultiver des arbres fruitiers, ce sont les histoires d'horreur qu'ils entendent au sujet des insectes ravageurs et des maladies. Ils ont l'impression que s'ils ne traitent pas constamment les plantes avec des pesticides (surtout des pesticides de synthèse), les fruits seront immangeables.

Il existe pourtant aujourd'hui six stratégies qui permettent de réduire considérablement la présence des insectes ravageurs et des maladies sans avoir recours à l'utilisation de pesticides. Elles se déclinent comme suit :

Stratégie n° 1 : sélectionner des variétés résistantes aux maladies et aux insectes ravageurs.

Stratégie n° 2 : planifier les plantations de manière à augmenter la biodiversité.

Stratégie n° 3 : installer la bonne plante au bon endroit.

Stratégie n° 4 : mettre en place des méthodes de contrôle écologique des parasites.

Stratégie n° 5 : pratiquer une taille raisonnée.

Stratégie n° 6 : utiliser des biopesticides en dernier recours.

Une fois ces stratégies mises en œuvre et ces habitudes installées, la culture du jardin fruitier devient très agréable.



Au jardin fruitier, la biodiversité est au cœur de la stratégie de la culture biologique. Elle permet aussi une biodiversité dans l'assiette.

