CUEILLETTE ET JARDINAGE AUX TNO

Sécurité et saines habitudes de vie

Tel un archipel dans un océan d'arbres, les collectivités ténoises sont isolées les unes des autres et n'ont parfois que peu de moyens de se ravitailler : le transport terrestre pour la plupart, le ravitaillement maritime pour plusieurs et le fret aérien très coûteux pour toutes. Considérées comme éloignées, les régions ténoises font venir leurs produits de consommation de très loin et au prix fort. Cependant, même si l'autonomie alimentaire n'est pas vraiment envisageable de nos jours, plusieurs initiatives individuelles ou collectives peuvent aider à réduire un budget alimentaire déjà bien gonflé.

CUEILLIR DANS LA NATURE

Sur le territoire, on peut cueillir plusieurs **petits fruits sauvages** tels que la fraise début juillet, la groseille fin juillet, le bleuet et la framboise en juillet et août. La chicouté ou plaquebière se trouve en juin, mais il faut connaître le fruit et la feuille pour bien identifier ce petit fruit délicieux, alors que la petite canneberge est idéalement ramassée après la première gelée au sol. On peut aussi récolter la feuille de framboisier, le thé du labrador et la gomme d'épinette qui se récolte sur l'arbre pour faire des tisanes. On fait aussi des onguents qui sentent bon avec la gomme d'épinette qui, appliqués localement sur les plaies, peuvent favoriser la cicatrisation et prévenir les infections.

Les sorties en groupe sont à conseiller pour les cueillettes en forêt. D'abord pour le **partage des connaissances** et l'identification, mais aussi pour la sécurité alors que l'ensemble des TNO reste le pays des ours. Chasse-ours et chasse-moustique sont essentiels en forêt. Toutefois, évitez de mettre les produits contre les insectes sur votre peau, vaporisez plutôt vos vêtements ! S'habiller avec des couleurs pâles est une bonne pratique pour être plus visible dans le bois. Pour toute cueillette, munissez-vous d'un briquet, d'un couteau, d'une brosse, d'un sifflet et de sacs de papier ou de tissu ou de contenants en plastique.

Par ailleurs, les baies et les plantes peuvent être souillées par des déjections animales contaminées par des parasites ou des bactéries, prenez donc soin de bien rincer vos cueillettes.











SAVIEZ-VOUS QUE?

Aux TNO, vous pourrez cueillir des pétales de roses sauvages. Il est par exemple possible d'en faire de la gelée ou bien de les rajouter à vos infusions.

Lorsque vous en faites la cueillette, laissez toujours quelques pétales par fleur.

LES P'TITS CONSEILS SÉCURITÉ

- Favorisez des sorties en forêt en groupe plutôt que seul.
- Ayez à portée de main du chasse-ours et un sifflet.
- Vaporisez vos vêtements de chasse-moustique.
- Portez des pantalons et manches longues, mettez des chaussures fermées.

CUEILLIR DANS LA NATURE (SUITE)

Certains champignons sont comestibles aux TNO, par contre un cours de mycologie est recommandé, car les photos dans les livres ou sur Internet ne sont pas suffisantes pour une **identification sécuritaire**. Faites toujours bien cuire les champignons récoltés en nature et ne consommez initialement qu'une petite quantité de votre cueillette pour évaluer attentivement si vous observez des réactions indésirables, telles que des allergies, des maux d'estomac ou des vertiges.

En fonction de votre lieu de résidence, vous trouverez différentes sortes de champignons en **été et en automne**. Dès la mi-juin pour la morille de feux, l'année qui suit la zone de feu. À partir de la fin juillet pour les bolets et les matsutakes. Enfin, toute l'année pour le chaga, un champignon qui, une fois réduit en poudre, offre une boisson médicinale connue pour ses bienfaits. Ce champignon boréal pousse sur les bouleaux et c'est un art de le cueillir tout en respectant une procédure qui n'endommage pas l'arbre.

Lorsque vous récoltez champignons ou petits fruits, évitez de le faire sur les terrains contaminés par l'industrie minière et éloignez-vous des zones résidentielles et industrielles.

JARDINER DANS LE NORD

Avec une période de croissance limitée, le jardinage aux TNO présente des défis uniques. Cependant, avec des **stratégies adaptées**, il est possible de cultiver des aliments dans ces régions septentrionales.

La première étape est **d'améliorer la qualité du sol** en ajoutant du compost ou des engrais organiques pour stimuler la croissance des plantes, car les sols dans les régions polaires peuvent être pauvres en nutriments et particulièrement acides pour la culture potagère. Achetez le sol en mètres cubes à des compagnies ténoises d'aménagement du paysage, ou tout comme l'engrais, par sac en magasin.

Serres et châssis froids permettent de faire des semis précoces (radis, salades), de protéger les jeunes plants avant leur plantation (tomates, choux, basilic) ou de prolonger la récolte de certaines plantes. Rechercher des variétés adaptées au climat froid, parfois appelées «variétés de saison courte », et le démarrage des graines **à l'intérieur** peuvent aider à prolonger la période de croissance. Même si le mois de mai peut susciter tout l'engouement et la chaleur de la belle saison, soyez prudent de ne pas planter trop tôt d'autres plantes que les légumes racines, car il se dit souvent que le dernier gel peut survenir jusqu'à la pleine lune de juin.

Avec l'abondance de soleil qui accompagne la saison estivale, garantir une **irrigation adéquate** de votre potager demeurera une priorité essentielle pour favoriser la croissance optimale de vos légumes.



SAVIEZ-VOUS QUE?

L'Arnica Montana est une plante vivace qui se cueille aux TNO entre fin juin et début juillet. Cette plante qui soigne les bleus, les bosses et qui soulage les douleurs musculaires et articulaires est en voie de disparition.
Si vous en cueillez pour en faire un macérat ou autre produit de votre pharmacie, soyez vigilant. Il est primordial de laisser toujours une partie de la plante en place afin qu'elle puisse se renouveler pour les années à venir.



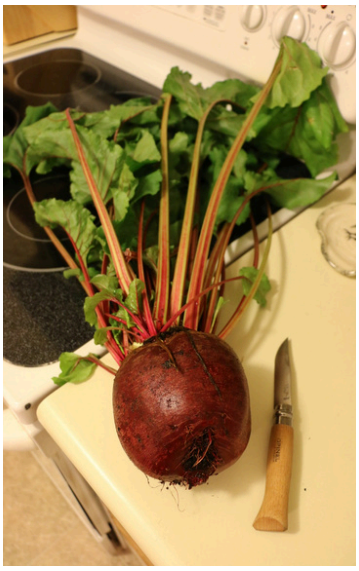
LES P'TITS CONSEILS SÉCURITÉ

- Avant de cueillir des champignons vérifiez toujours si l'espèce est comestible.
- Faites toujours bien cuire vos champignons pour ne pas risquer une intoxication.
- Mangez-en toujours de petites quantités.

JARDINER DANS LE NORD

Si vous ne possédez pas suffisamment d'espace chez vous pour profiter d'un petit jardin, plusieurs collectivités détiennent des jardins communautaires permettant de jardiner aux côtés d'autres personnes plus ou moins expérimentées. L'option des potagers surélevés offre une alternative très commode pour cultiver vos aliments, ou pour encore plus de commodité, les tours à jardin à la maison peuvent aussi être très productives.











ET LA SANTÉ MENTALE DANS TOUT ÇA ?

Les bienfaits d'une immersion dans la **forêt** sont nombreux : diminution du stress, réduction de la pression artérielle, prévention de certaines maladies, réduction de la fatigue, amélioration des fonctions cognitives.

Le contact prolongé et répété avec la nature, à travers des activités associées au **jardinage** et au soin des plantes, permet d'améliorer l'estime de soi, les capacités à prendre soin de soi, l'équilibre psychologique, et les relations interpersonnelles.



Réseau TNO Santé

LA FÉDÉRATION FRANCO-TÉNOISE

Réseau TNO Santé
Téléphone : +1 867-447-0689
Courriel : santetno@franco-nord.com
Site Web : www.reseautnosante.com

Cette fiche est financée par Immigration, Réfugiés, et Citoyenneté Canada, dans le cadre du projet national Santé Immigration francophone de la Société Santé en français.

Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada
Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada

Société Santé en français

Rédaction de contenu © 2MCreatives | Infographie © Idélia Communication