



Autonomie Alimentaire Compost + Jardin urbain



LES
JARDINS
DE SOPHIE



Formule panier

Formule marché

Kiosque libre-service

Éco-marché / Coop Nordbio

Épiceries locales

Certifié bio





**SAINT
SAPIN**
TABLE FERMIERE



AGROTURISME

**TERROIR
ET SAVEURS
DU QUÉBEC**



TOURISME GOURMAND





25

Autonomie alimentaire



Capacité d'une personne, d'une communauté ou d'un territoire à produire sa propre nourriture de manière durable, en quantité suffisante et de qualité, tout en réduisant la dépendance aux importations.



Belle province

La pandémie, point de bascule.

Politiques gouvernementales

L'achat local

Aujourd'hui, l'essoufflement ...



Autonomie alimentaire



À l'échelle personnel

Notre autonomie est directement lié au temps que nous nous investissons.

Combien de temps/ semaine?

Quel est votre degré d'engagement ?

Cultiver - Récolter - Transformer - Cuisiner

Quelles sont les passions qui vous habite ?

Apiculture - Élevage animaux - légumes - Oeufs

- cueillette sauvage - transformation, etc.

Manger au fils des saisons

Faire réserves en haute saison: C'est le temps des...

La conservation : caveau - descente escalier

Lactofermentation !!



Connaitre son territoire & ceux qui le cultivent



Le SLSJ, un garde manger d'exception !

La Zone Boréale

Connaitre les producteurs et entreprises agroalimentaire locales.

Les Ambassadeurs : déclinaisons

Marchand - Garderie - Restaurateurs - Agrotourisme

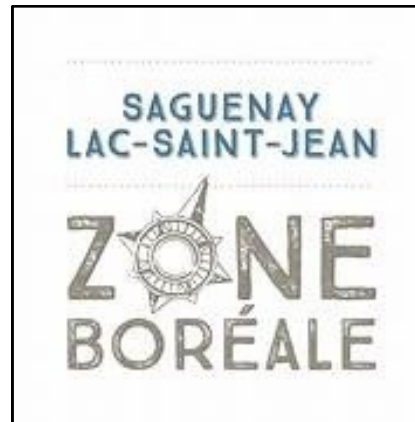
La Carte agro-touristique

Autocueillette - visite - kiosque libre-service - marché - hébergement

La Coop NordBio

50 producteurs bio - Marché en ligne - Primeurs locales

Jardins communautaires



**Acheter c'est voter !
Encourager les circuits courts**

Le Compostage en 5 points



Une routine saisonnière

- **Bon emplacement** : ombre-mi-ombre
- **Bonne composition**
1/3 vert (résidus table) + 2/3 brun (feuilles+paille+ gazon, etc)
- **Petits morceaux** / facilite la décompositon rapide.
Xfermentation
- **AIR** / brassage= décomposition
- **Humidité**



JARDIN URBAIN

LES BIENFAITS



Manger mieux. manger moins



LES CLEFS DU SUCCÈS

- Emplacement
- Planifier :Bacs, plates-bandes surélevée ou plein sol
- Semences & transplants
- Sol & terreaux
- Fertilisants

Voir grand et commencer petit!

EMPLACEMENT

Prendre le temps d'analyser avant d'implanter

LE SOL

Culture pleine terre

L'ENSOLEILLEMENT

Ombre - mi-ombre - ensoleillé

PROXIMITÉ EAU

EXPOSITION ÉLÉMENTS

Vents!!

LES ARBRES,

Ce qu'on voit et surtout ce qu'on ne voit pas



PLANIFIER



POTS & BALCONNIÈRES

- Se déplace pour ajuster conditions propices
- S'assèche rapidement. Arrosage + fréquent
- Espace restreint/ racine



BACS FIXES

- Positionnement/lumière
- Capacité maximale
- Espace de croissance
- Ergonomique/ surélevé
- Barrière physique prédateurs
- Bâtir la vie microbienne



PLEINE TERRE

- Grand espace de croissance racinaire
- Qualité sol / analyse sol
- Vie microbienne naturelle
- Plants large développement
- Gestion prédateurs

LE TEMPS DES SEMIS

ÉVITER L'EMPRESSEMENT !!



BONNES SEMENCES & TERREAU

- Fournisseurs québécois
- Conservation semences
- Prendre des notes!

BONNE LUMIÈRE

- Capacité à mettre sous lumière
- Débuter à partir du début avril - mi avril
- Tomates !! mi- avril

BON TIMING

- Trop tôt
- Plants étiolés,
- Plants adapte mieux bonne taille.

TERREAU & COMPOST

TERREAU À SEMIS

Promix : Tourbe, perlite

COMPOST BIONIK

Produit québécois - Forestville

Certifié bio par QcVrai

75% résidus forestier

25% résidus marin

Bourgot+ farine crabe + poissons variés

Taux d'humidité = vie microbienne



FERTILISANTS

FARINE DE CRABE EN POUDRE

Croissance optimale & rendement = jardinier heureux

- **Farine de crabe**/ enracinement+ vie microbiennes
- **Algues** / résistances stress
- **Luzerne**
- **Farine de plumes**/ riche azote +foliaire
- **Sul-po-mag** /photosynthèse+saveur
- **Potassium**/ qualité fruit+tissus
- **Basalte**/ structure sol
- **Calcium marin** / ph

TAUX D'APPLICATION: 1-2 C.SOUPE



LIBÉRATION LENTE / 3 SEMAINES +

FERTILISANTS

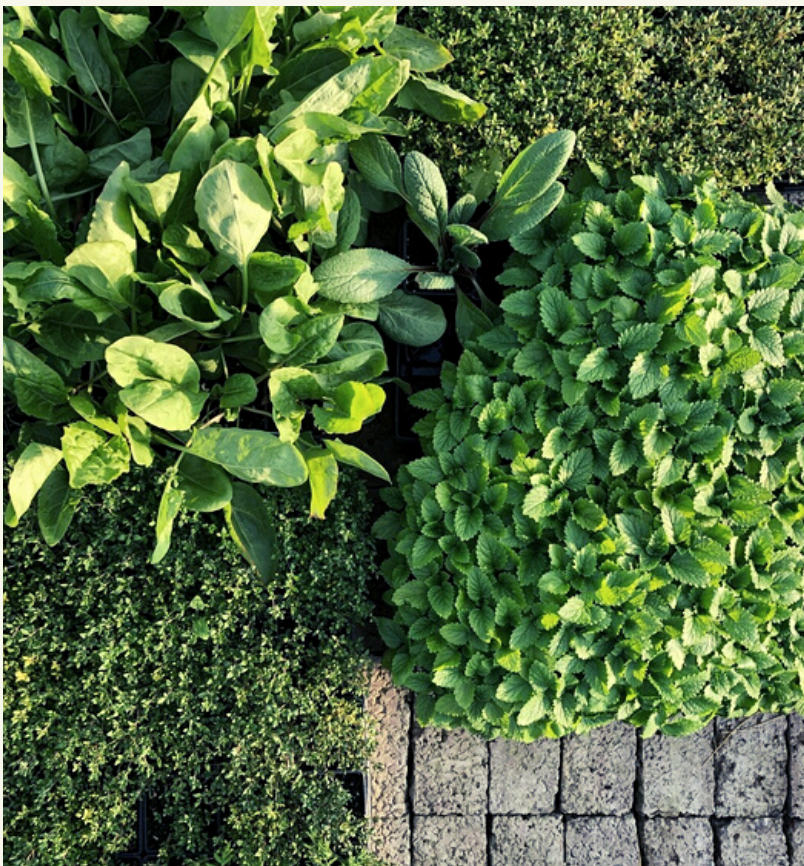
FUMIER DE VOLAILLE DÉSHYDRATÉ

- **Fumier pur** / produit québécois
- **Certifié bio**
- **Déshydraté / granulé**
- **Versatile** : jardin, plates-bandes, gazon, arbustes
- **Riche en calcium** /ph
- **Mise en garde !** Lors de l'application / brûlures

- **Substitut: Farine de luzerne**



LIBÉRATION RAPIDE



NIVEAU: DÉBUTANT

LES VERDURES !

Bette à carde + Kale + Épinards + Laitues (frisé)

FINES HERBES

Mi-ombre: Persil, aneth,

En pot: romarin + sauge + thym

Défi: aneth + coriandre+ cerfeuil / semis successifs 2 sem.

LÉGUMES RACINES

Radis + Betteraves + Ail

LÉGUMES FRUITS

Tomates + concombre + courges été
+ haricots nains/grimpant

PLANTES MÉDICINALES & FLEURS COMESTIBLES

Fleurs comestibles: pensée, capucine, bourrache

Annuelles: camomille, sauge

Vivaces: menthe, mélisse , oregan, lavande



NIVEAU 2: EXPLORER



LES PRÉDATEURS ET LES ALLIÉS

LÉGUMES RACINES

Carottes + panais + céleri-rave / mouche carotte

LÉGUMES FRUITS

Poivrons + Aubergines / pucerons, thrips, doryphores

CRUCIFÈRES OU BRASSICACÉS

Brocoli + Choux + Chou-Fleur + Choux-Chinois /
Cécidomie du Chou-fleur+ mouche du chou+ altises

LILIACÉS

Ail, poireaux, oignons / teigne du poireaux, thrips



PENSER EN TERME ESPACE

Artichauts + Choux-Bruxelles + Courges été +
Courges hiver et melon + cerise-terre ou tomatillos

BON JARDINAGE !

VENTE PLANTS À LA FERME

3 week-ends en mai

16+17 mai - 23+24 mai. - 30-31 mai

RESTAURANT À LA FERME

Ouverture pour la fête des mères !

Escapades gourmandes printanières / Vente plants

Soirées pizza

LES SOIRÉES CHAMPÊTRES

Tous les samedis en saison - juin à octobre

Visite de ferme par les maraîchers propriétaire

WWW.LESJARDINSDESOPHIE.COM



Printemps 2025

Vente de plants Bio

LES JARDINS DE SOPHIE

Cultiver pour se nourrir, cultiver pour le plaisir !

Samedi + Dimanche **17 mai*** **24 et 25 mai** **31 mai et 1 juin** **Entre 9h et 16h**

Les ESCAPADES GOURMANDES PRINTANIÈRES

Ouverture du restaurant entre 11h et 16h.
Menu à la carte / pizza four à bois

La vente de plants se déroule entre 9h et 16h.
C'est aussi l'occasion de casser la croûte au resto,
balader autour des jardins et faire le plein des
primeurs du printemps au marché de la ferme.

*Dimanche 18 mai: restaurant fermé
Réservé événement groupe privé.

 légumes, fines herbes, fleurs comestibles.
Variétés du patrimoine.
Offre complète en ligne.
www.lesjardinsdesophie.com

545 chemin de l'Anse à Pelletier, St-Fulgence