BULLETIN D'INFORMATION
SOCIÉTÉ D'HORTICULTURE DE SAINTE-FOY
Le vendredi 19 avril 2013

Prochaines activités de la Société

Le mardi 23 avril 2013 : La culture en contenants par Geneviève Giguère et Dominic Denis (en remplacement de Rock Giguère)

Plusieurs personnes ne jouissent pas d'espace suffisant au sol pour jardiner, disent-elles. Or, il y a toujours une solution à ce problème : celle de jardiner en contenants. Il y a aussi bien des avantages de cultiver en contenants, ce que nous apprendrons lors de la conférence. On nous expliquera aussi comment procéder avec succès, car il y a des méthodes et des façons de faire bien particulières pour la culture en contenants.

Le mardi 30avril 2013 : Assemblée générale annuelle des membres

(Activité réservée aux membres)

Il est très important d'assister à l'Assemblée générale annuelle de la Société d'horticulture, car c'est là que se prennent les grandes décisions concernant la Société, notamment la nomination des membres du Conseil d'administration. On y prend aussi connaissance du rapport du président, de la trésorière ainsi que des activités de l'année passée. On y parle de l'année qui vient. Vous trouverez en pièce jointe l'ordre du jour ainsi que le procès-verbal de l'Assemblée générale annuelle de l'an dernier qu'il faudra adopter. Nous vous prions de les imprimer et de les apporter avec vous lors de l'Assemblée, car nous n'en donnerons pas sur place pour économiser. Les membres qui le voudront pourront aussi renouveler leur cotisation pour la saison 2013-2014, épargnant ainsi 5 $ si ce renouvellement est fait au plus tard le 14 mai 2013. Nous vous attendons donc en très grand nombre à cette Assemblée générale.

Activité récente : Comment jardiner sans se ruiner? ..... p. 2
Renouvellement de votre cotisation à rabais ..... p. 2
Petits conseils de saison : Jardiner sans se ruiner la santé! ..... p. 2
Liens intéressants de M. Louis-Philipe Fortin sur les arbres et arbustes fruitiers ..... p. 5
Concours de photos de la Fédération des sociétés d'horticulture ..... p. 6
Ordre du jour de l'Assemblée générale du 30 avril 2013..... P. 9
Procès-verbal de l'Assemblée générale du 24 avril 2012 ..... p. 10

Activités récentes

Le mardi 9 avril 2013 : Comment jardiner sans se ruiner? par Larry Hodgson

Le truculent conférencier a su comme d'habitude nous instruire tout en nous divertissant. Il nous a donné mille conseils sur les façons de faire pour obtenir un jardin de toutes beautés sans y passer toutes nos économies. Du plan de jardin aux tipis, des tonnelles et pergolas aux couches froides, de la taille des arbres aux semences, des semis en pleine terre au bouturage, tout y a passé. Magnifique et fort instructive conférence!

Renouvellement de votre cotisation à rabais.

Comme d'habitude, les membres qui renouvelleront leur cotisation à la Société d'horticulture pour la saison 2013-2014 au plus tard le 14 mai 2013 auront un rabais de 5 $. Le 15 mai, ce sera trop tard! Profitez des dernières activités de cette année pour le faire ou donnez votre chèque à l'ordre de la **Ville de Québec** à un membre qui y participera. **(Paiement par chèque seulement)**

Petits conseils de saison

Jardiner sans se ruiner la santé!

Le jardinage est un exercice qui semble plutôt facile et anodin. C'est vrai pour plusieurs tâches, mais il faut tout de même faire attention, car la répétition de gestes, les longues heures dans la même position, les tâches plus difficiles comme le raclage, la plantation d'arbres et d'arbustes, le déplacement des grosses potées, etc. peuvent occasionner des malaises voire même des blessures assez importantes. Il faut donc prévenir les blessures. Vous trouverez ci-dessous divers conseils à cet effet.

L’avant jardinage

La première précaution avant de jardiner est de s’assure que notre vaccin contre le tétanos date de moins de 10 ans. Sinon, il faut le reprendre.

Avant de se mettre à des tâches ardues comme le raclage, il convient de réchauffer le corps. La meilleure façon de se réchauffer, c’est toujours d’effectuer très lentement durant au moins 5 à 10 minutes la tâche qu’on va accomplir, soit jusqu’à ce qu’une légère sueur démontre que le corps est réchauffé. Il est déconseillé de s’étirer à froid avant tout exercice, car on risque plutôt de causer des blessures et non de les prévenir. On peut aussi simplement marcher un peu ou effectuer quelques autres tâches faciles sollicitant les mêmes muscles. Une fois, le corps réchauffé, on peut alors s’adonner graduellement plus vivement aux travaux les plus durs pour le corps.

Une fois les premières 10 minutes de réchauffement, on peut alors faire certains étirements dynamiques des bras, des jambes, des poignets, des épaules, etc. Un étirement dynamique est un étirement qui active le muscle sans l’étirer directement. Il est cependant toujours préférable d’attendre après le travail pour effectuer les étirements.

L’utilisation de protection

Un certain nombre de protections sont nécessaires à un jardinage sécuritaire :

- utiliser des gants est absolument essentiel pour protéger les mains des échardes, des coupures, des produits toxiques, etc.;
- utiliser des genouillères lorsqu’on fait du sarclage, des semis ou du repiquage au jardin, etc. protège non seulement les genoux, mais aussi le dos; il est encore mieux d’utiliser un de ces bancs de jardinage qui dans un sens permettent de travailler à genou et dans l’autre sens permettent de travailler assis; les côtés du banc aident aussi à se lever;
- mettre de la crème solaire, porter un chapeau et des verres fumés pour se protéger des rayons du soleil;
- porter des manches longues et des pantalons longs non seulement pour se protéger du soleil, mais aussi des diverses blessures possibles.

L’utilisation de bons outils et d’équipements d’aide au jardinage

L’utilisation de bons outils bien entretenus prévient bien des accidents et des blessures. Des sécateurs et des cisailles qui coupent bien assurent non seulement une bonne coupe, mais aussi facilitent la tâche tout en prévenant diverses blessures. Naturellement, il faut utiliser le bon outil pour chaque tâche. Par exemple, essayer de couper une grosse branche avec un sécateur est non seulement dur sur l’outil, mais aussi sur les muscles des mains; il faut plutôt utiliser une scie prévue à cet usage.

Il y a aussi de bons équipements pour faciliter les travaux de jardinage : les chariots sur roulettes prévus pour transporter les outils évitent les déplacements inutiles vers la remise de jardin, les chariots (diables), brouettes solides ou voiturettes pour transporter les charges lourdes évitent bien des blessures, les bancs de jardinage assurent un travail sans fatigue excessive, etc.

Un travail réfléchi

Bien de la fatigue, des accidents et des blessures sont causés par un manque de réflexion et de planification. Pour un résultat rapide et efficace, il faut prendre quelques minutes pour non seulement réfléchir aux tâches à exécuter durant la période de jardinage, mais aussi à la façon dont nous nous prendrons pour les réaliser.

Il faut y aller progressivement en commençant par les tâches les plus faciles pour permettre à tous les muscles de bien se réchauffer. Les tâches les plus difficiles doivent être exécutées au milieu de la période de travail lorsqu'on est réchauffé, mais encore frais et dispos. À la fin, on reprend des tâches plus faciles. On prend donc son temps en ne pensant pas tout faire la même journée, on prend des pauses au cours desquelles on boit de l'eau et on s'arrête dès que l'on ressent une douleur.

Si on a une tâche très longue et répétitive, il vaut mieux la diviser en plusieurs séances de travail pour éviter une blessure aux muscles suscités pour cette tâche.

Il est toujours bien d'être ambidextre. Nous pouvons tous développer nos habiletés des deux côtés du corps, il suffit d'entraîner le côté le moins utilisé naturellement. Nous éviterons bien des fatigues, des courbatures et des blessures, si par exemple on peut racler en alternant le travail du côté droit et du côté gauche.

Il faut toujours exercer plus de prudence que moins avec les outils mécaniques, électriques, etc. Surtout, ne pas laisser traîner les outils sur le sol ce qui est fort dangereux.

L'utilisation de tout produit chimique, même naturel ou biologique, exige une observance précise des instructions pour éviter tout problème de santé.

Une levée intelligente des poids lourds

Les blessures au dos sont les plus fréquentes. Pour lever ou déplacer un poids lourd, on cherche d'abord avec quel moyen on peut alléger ce travail : utiliser un chariot ou une bâche par exemple facilite grandement le déplacement d'un poids lourd; utiliser les gens jeunes et forts près de nous est aussi une excellente technique pour protéger son dos!

Si on doit absolument déplacer un objet lourd, on se place le plus près possible de l'objet, on plie les genoux en écartant les jambes et tenant le dos droit, on place l'objet sur la poitrine et on se lève avec la force des jambes et non avec les muscles du dos. On doit absolument éviter toute torsion.

L'après jardinage

Une fois le temps d'une séance de travail terminé, c'est le temps de s'étirer convenablement. Idéalement, les étirements doivent se faire environ 2 heures après l'exercice. Toutefois, comme il est presque certain que nous allons alors les oublier à ce moment-là, il vaut mieux les faire tout de suite après le travail. On étire tous les muscles : bras, jambes, dos, épaules, cou, poignets durant environ 30 secondes à chaque endroit, idéalement 2 fois par endroit.

Il faut ensuite soigner ses blessures s'il y en a. Souvent, on n'a pas vu les petites blessures. Il faut bien les nettoyer et les traiter selon les cas. Bien des infections sont évitées si on soigne correctement dès le moment de la blessure.

Les courbatures sont grandement allégées après un bon bain, par des onguents et des médicaments en vente libre.

Bref, jardiner en santé exige un peu de réflexion et beaucoup de prudence. Bon jardinage!

Liens intéressants de M. Louis-Philippe Fortin sur les arbustes et arbres fruitiers

Voici la liste des liens que vous avait promis le conférencier :

LIENS INTERNET INTÉRESSANTS:

WWW.AGRIRESEAU.QC.CA/
PHYTOPROTECTION/DOCUMENTS/CAHIER-PFI2004.PDF
RESEAUPOMMIER/DOCUMENTS/CONDUITE%20DU%pommier.PDF
RESEAUPOMMIER/DOCUMENTS/TUTEURAGE.PDF

WWW.JARDINSFRUITIERSDELAQUENEXY.COM (LE VERGER)
WWW.ERICDUMONT.FR (ANCIENNES TECHNIQUES ET VARIÉTÉS)
WWW.PEPINIEREANCESTRALE.COM (ACHAT DE FRUITIERS)
WWW.JARDINSDESMERLETTES.COM
WWW.FVPFL.CH/MAPAGE/EQUILIFRUIT.PDF
FAUT-IL TAILLER LES POMMIERS ? EAP PUBLICATION LIST: + DE 100 ARTICLES SUR LA CULTURE BIOLOGIQUE, SES VERTUS AINSI QUE SUR LES MÉFAITS DE LA CULTURE INDUSTRIELLE ...

Rédaction : Réal Dumoulin / Révision linguistique : Judith Brillant

Fédération des sociétés d'horticulture et d'écologie du Québec

Concours de photos « Nature »

Le concours de photos est ouvert à toute personne membre en règle d'une société d'horticulture, d'un comité d'embellissement ou d'un organisme membre de la Fédération. La participation est gratuite.

Les photos doivent être fidèles au thème « Nature » et chacune peut porter sur un ou plusieurs des sujets suivants :

- La flore (toute espèce végétale telle que fleurs, plantes, arbres, champignons, etc.)
- La faune (toute espèce à poils ou à plumes, mammifères marins ou terrestres, amphibiens, vertébrés et invertébrés, reptiles, insectes, etc.)
- Les paysages (lieux, panoramas, montagnes, rivières, lacs, etc.)

Chaque participant peut envoyer un maximum de deux photos présentant les caractéristiques suivantes :

- Photo numérique JPG haute définition, en couleurs ou noir et blanc
- Format 1024 x 768 pixels
- Résolution de 300 ppp
- Le fichier ne dépasse pas un poids de 2 Mo

Les photos doivent être transmises sur un CD accompagné du formulaire de participation dûment rempli **pour chacune des photos soumises**.

Date limite de participation : 30 juin.

Le tout doit être envoyé au secrétariat à l'adresse suivante :

Fédération des sociétés d'horticulture et d'écologie du Québec
Concours de photos « Nature »
4545, av. Pierre-De Coubertin
Montréal (Québec) H1V 0B2

Un jury de trois personnes aura pour mandat de sélectionner les gagnants et leurs décisions devront être considérées comme finales. La grille de pointage utilisera les critères suivants :

- La pertinence par rapport au thème
- La communication : intérêt suscité par la photo, message et clarté du message, sensibilité, impact général, etc.
- La technique : mise au point, profondeur de champ, contrôle de l'éclairage, contraste des couleurs, etc.
- La composition : centre d'intérêt, cadrage du sujet principal, équilibre des masses, organisation des formes, etc.
- L'originalité : angle de prise de vue, choix du sujet, choix des objectifs, trucs, etc.

Toutes les photos reçues seront projetées en continu durant le banquet lors de la Journée de la Fédération. À la fin de la soirée seront dévoilés les noms des gagnants qui remporteront les prix suivants :

- 1er prix : 200 $
- 2e prix : 100 $
- 3e prix : 50 $

Les photos des gagnants seront ensuite publiées sur le site Internet et sur la page Facebook.

Pour obtenir plus de renseignements, veuillez communiquer à l'adresse suivante : fsheq@fsheq.com

Bonne chance à tous!

Mars 2013

Fédération des sociétés
d'horticulture et d'écologie du Québec

Concours de photos « Nature »

Formulaire de participation

Titre de la photo : _____

Nom : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

Téléphone : _____ Courriel : _____

Membre de quel organisme? : _____

Signature : _____ Date : _____

Droits d'auteur et autorisation

La photo doit être une œuvre originale de la personne soumettant sa candidature. Les participants attestent posséder les droits sur les œuvres présentées et dégagent les organisateurs de toute responsabilité concernant une violation des droits d'auteur pouvant survenir au Canada, aux États-Unis ou ailleurs et des litiges pouvant en résulter. Cette responsabilité échoit aux participants.

Les participants conservent tous les droits d'auteur sur leur photo. Les organisateurs se réservent le droit non exclusif de publier la photo inscrite ou de l'utiliser dans des activités promotionnelles.

Toute photo ne respectant pas le minimum exigé peut être disqualifiée par le jury.

Nom des fichiers

Nous recommandons de nommer les fichiers de vos photos sur le CD selon la méthode suivante :

Nom_de_la_personne-Titre_de_la_photo

Par exemple : Jean_Tremblay-Une_oie_blanche

Faire parvenir le tout à l'adresse suivante :

Fédération des sociétés d'horticulture et d'écologie du Québec
Concours de photos « Nature »
4545, av. Pierre-De Coubertin
Montréal (Québec) H1V 0B2

Mars 2013

Société d'horticulture de Sainte-Foy

Ordre du jour
Assemblée générale annuelle

30 avril 2013

1 Vérification du quorum, mot de bienvenue, ouverture de la séance

2 Lecture et adoption de l'ordre du jour

3 Lecture et adoption du procès-verbal de l'assemblée générale annuelle du 24 avril 2012

4 Rapport annuel du président

5 Rapport annuel de la trésorière

6 Nomination d'un vérificateur (2013-2014)

7 Ratification des actes des administrateurs

8 Divers

9 Choix de personnes pour agir comme président et secrétaire d'élection

10 Élection au conseil d'administration

11 Levée de l'assemblée

Société d'horticulture de Sainte-Foy

Procès-verbal de l'assemblée générale annuelle de la Société d'horticulture de Sainte-Foy, qui a eu lieu le 24 avril 2012 au Centre artistique, 936 avenue Roland-Beaudin, à Sainte-Foy.

Membres du C.A. présents :

Mesdames :	Charlotte Bélanger	Renée Lebel
	Brigitte Blais	Lorraine Leblond
	Ginette Cardin	Gaétane Saint-Laurent
	Anne-Marie Desdouits	Michelle Turcotte
Messieurs	Réal Dumoulin	Marc Métivier

1. Vérification du quorum, mot de bienvenue, ouverture de la séance

Le président, monsieur Réal Dumoulin, ouvre la séance à 19 h 40, présente les membres du conseil et souhaite la bienvenue à tous les membres présents.

2. Lecture et adoption de l'ordre du jour

Monsieur Réal Dumoulin fait la lecture de l'ordre du jour et le point 8 reste ouvert. Madame Madeleine Gagnon propose l'adoption de l'ordre du jour et madame Noëlla Lavigueur appuie.

3. Lecture et adoption du procès-verbal de l'assemblée générale du 26 avril 2011

Madame Charlotte Bélanger fait la lecture du procès-verbal. Madame Noëlla Lavigueur propose l'adoption du procès-verbal et madame Suzette Martel appuie.

4. Rapport annuel du président

Monsieur Réal Dumoulin fait la lecture de son rapport annuel et commente au besoin.

5. Rapport annuel de la trésorière

Madame Renée Lebel dépose son rapport financier pour l'exercice 2011-2012 et en fait la lecture. Elle fait ressortir l'important déficit qui apparaît et indique que ce rapport a été approuvé par la vérificatrice.

Madame Clémence Piuze s'informe à propos de l'apport financier des moitiés-moitiés proposés lors de chacune des conférences et madame Denise Boiteau à propos de la demande de subvention adressée à la ville.

Madame Noëlla Lavigueur propose l'adoption du rapport de la trésorière et madame Françoise Bardo appuie.

6. Nomination d'un vérificateur pour l'année 2012-2013 :

Madame Gaby Trudel est proposée par Madame Charlotte Bélanger, mais madame Trudel refuse; madame Lise Roberge se propose.

7. Ratification des actes des administrateurs :

Monsieur Jacques Laurendeau, appuyée de madame Esther Bélanger, propose que les actes des administrateurs soient ratifiés.

8. Divers :

Madame Gaby Trudel félicite le travail du conseil et apprécie particulièrement la réalisation du bulletin électronique.

Pour pallier le déficit de la Société, madame Claudette Chabot propose d'augmenter le prix demandé aux non-membres pour assister aux conférences. Réal Dumoulin informe cependant que les autres sociétés demandant moins que nous, soit 5 $ de participation, il est difficile d'augmenter le nôtre. La proposition n'est donc pas acceptée. Il est par contre proposé de placer sur chacune des tables des boissons pour la pause, une petite corbeille où chacun mettra la participation qu'il désire pour les frais engendrés par ce qui est offert (biscuits jus et café).

Madame Suzanne Gingras suggère que les membres puissent poser des questions en les inscrivant sur un tableau, afin que puissent y répondre ceux et celles qui le désirent. La suggestion est trouvée tout à fait pertinente.

9. Choix d'un président et d'un secrétaire d'élection :

Président des élections : Réal Dumoulin propose Marc Métivier.
Secrétaire des élections : Marc Métivier propose Réal Dumoulin.
Accepté à l'unanimité.

10. Élections au conseil d'administration :

Monsieur Marc Métivier annonce qu'il y a 5 postes en renouvellement, soit 5 postes en candidature.

Proposition de mise en candidature :

Madame Ginette Cardin proposée par madame Suzanne Martel
Madame Charlotte Bélanger proposée par madame Michelle Turcotte
Madame Anne-Marie Desdouits proposée par madame Gaby Trudel
Madame Renée Lebel proposée par madame Madeleine Charron
Madame Lorraine Leblond proposée par madame Claudette Chabot

Madame Madeleine Charron propose la fin de la période des candidatures. Toutes et tous acceptent le mandat pour 2 ans.

Madame Gaby Trudel, appuyée par madame Noëlla Lavigueur, propose la nomination du nouveau conseil. Réal Dumoulin remercie ceux et celles qui ont accepté d'être sur le conseil. Il invite tous les membres à participer aux activités et à amener de nouveaux membres.

Levée de l'assemblée :

Madame Gaby Trudel, appuyée par madame Madeleine Charron, propose de lever l'assemblée à 8 h 20.

Une pause gâteau-café-jus termine la soirée.

Anne-Marie Desdouits, secrétaire
Le 29 mars 2013