

# COMMUNIQUÉ

Pour diffusion immédiate

## Le Rendez-vous horticole c'est bon pour l'appétit et la santé

### Renseignements

Karine Jalbert  
Chargée de communication  
514 872 1453  
karinejalbert@ville.montreal.qc.ca

François Ouellet  
Préposé au marketing  
514 872-3232  
fouellet\_2@ville.montreal.qc.ca

Visuel disponible sur demande

### IMPORTANT

Comme par les années passées, le Jardin botanique et l'Insectarium ne participent pas à la Journée des musées qui a lieu en même temps que le Rendez-vous horticole.

Cet événement est organisé en collaboration avec les Amis du Jardin botanique de Montréal. Nous tenons à remercier notre partenaire officiel Pro-Mix. Merci aussi au magazine Fleurs, Plantes et Jardins.

**Montréal, le 24 mai 2011** – Cultiver et savourer des fines herbes, et manger des petits fruits et des légumes frais tout l'été, bien sûr que c'est possible et tellement bon pour la santé! Le **Jardin botanique de Montréal, un espace pour la vie**, vous invite au **14<sup>e</sup> Rendez-vous horticole les 27, 28 et 29 mai** pour trouver une foule d'idées qui vous inspireront dans la création d'un jardin gourmand dans votre cour ou sur votre balcon. Dans une atmosphère de fête, découvrez une grande variété de **plantes originales et inusitées produites par l'équipe de l'horticulture du Jardin botanique**. Rencontrez aussi une **centaine d'exposants et producteurs** qui vous proposent des produits classiques et hors de l'ordinaire (petits fruits, vignes, fleurs comestibles, etc.). Enfin, poussez un peu plus loin vos connaissances en horticulture avec nos **conférences thématiques** et les **conseils de nos experts et sociétés amies passionnées**.

**Créer un jardin gourmand et se rapprocher de la terre** pendant la belle saison est à la portée de tous. Les balcons, les toits des immeubles ou les terrasses peuvent être transformés en potagers et produire des produits frais, locaux et de qualité. Qui plus est, de nombreuses études confirment que **jardiner sur une base régulière** procure plusieurs bénéfices pour la santé dont la réduction du stress et l'amélioration de la santé physique (endurance, flexibilité, équilibre et musculation). Saviez-vous que 30 minutes de jardinage brûlent de 125 à 200 calories, alors que 30 minutes de marche brûlent de 142 à 227 calories ? Mais surtout, cultiver ses fines herbes, déguster sa première tomate et cuisiner des légumes fraîchement cueillis de son jardin... c'est un réel plaisir!

### Des conférences qui nous alimentent

**La culture de l'ail de A à Z** – Sylvie Maurice – *vendredi 13 h*

**Plantes sauvages comestibles, de la cueillette à l'assiette** – Gérald LeGal – *vendredi 14 h*

**Graines germées et pousses : faciles à produire et nourrissantes** – Daniel Reid – *vendredi 15 h*

**La culture en contenant de plantes potagères** – Albert Mondor – *samedi 11 h*

**Plantes médicinales : la face cachée de votre platebande** – Marie Provost – *samedi 13 h*

**Les aménagements comestibles : des jardins beaux à croquer** – Marie Eisenmann – *samedi 14 h*

**La culture des champignons domestiques** – Richard O'Breman Mycoflor – *samedi 15 h*

**Manger votre jardin tout cru** – Mathieu Galant (Crudessence) – *dimanche 11 h*

**Petits fruits pour jardins de ville** – Jean-Claude Vigor – *dimanche 13 h*

**Cuisinez les légumes oubliés du Québec** – Anne Samson – *dimanche 14 h*

**Projets amusants pour jardiner avec les enfants** – Julie Boudreau – *dimanche 15 h*

*Le Biodôme, l'Insectarium, le Jardin botanique et le Planétarium initient un mouvement audacieux, créatif et urbain, qui repense le lien qui unit l'être humain à la nature. L'**Espace pour la vie**, c'est aussi un lieu de co-création, qui cultive une nouvelle façon de vivre, façonnée par les Montréalais et les citoyens du monde entier.*