



# COMMENT AIDER LES POLLINISATEURS

## Action #2 - Planter des fleurs

### De quoi ont besoin les pollinisateurs ?

Pour se nourrir, les pollinisateurs ont besoin de fleurs riches en nectar et pollen. On les appelle « plantes mellifères. » Elles constituent en effet un apport calorique et protéique majeur pour nos amis. Leur présence est donc essentielle dans notre environnement urbain dévégétalisé.

### Astuces pour avoir le plus grand impact

- Favorisez des plantes vivaces, indigènes et riches en nectar
- Assurez-vous d'avoir des floraisons qui se chevauchent d'avril à octobre
- Plantez par « massif » pour créer un habitat d'hivernation pour les pollinisateurs indigènes

### Pour vous lancer

Vous voulez créer votre propre prairie mellifère mais ne savez pas par où commencer? Voici quelques ressources pour vous aider à vous lancer :

- **Save the Bees Program**, Sierra Club Canada Foundation est en train de développer une banque de semences mellifères indigènes à partager !
- Le **nutritionniste urbain** a développé un livret de semences indigènes spécialement sélectionnées pour les abeilles et pollinisateurs.
- **Les Jardins de l'écoumène**, en plus de proposer des semences bio pour nos potagers, a créé un kit « Amis des Abeilles. »

### Pour tout savoir

- Liste des plantes mellifères du Québec, répertoriées par le **Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ)**.
- Guide d'identification des pollinisateurs et plantes mellifères développé par le **Centre de référence en agriculture et agroalimentaire du Québec - CRAAQ**.