



Solidarité, Précaution, Participation

Edito

Après un hiver composé d'une période pluvieuse, une période très froide, une période plus chaude et qui débouche sur un début de sécheresse, le printemps arrive ! Une nouvelle fois, notre activité – le jardinage – nous ravira par les bruits, les odeurs, les goûts, les couleurs et les lumières que nous croiserons de-ci de-là.

Formation

J'attire votre attention en vous rappelant que nos collègues japonais "oubliés" ne peuvent plus cultiver leur jardin : ce serait dangereux pour leur santé.

La terre de nos jardins est encore à l'abri d'une pollution aussi importante mais l'utilisation de pesticides, nous le savons maintenant, n'est pas sans impact sur la qualité de l'eau et sur la santé de l'homme.

Agissons autant que nous le pouvons pour préserver notre terre, (la seule), notre eau et notre santé.

C'est un des objectifs de la formation "potager au naturel" qui décline les thèmes de notre charte "jardinage et environnement", formation que je suis avec 6 autres collègues. Orientée vers une préservation de notre environnement et une production de légumes sains, cette formation remet en cause des pratiques anciennes bien ancrées mais dont il nous faudra apprendre à nous passer progressivement ensemble. Je vous invite à nous poser des questions sur cette formation. Vous trouverez une page de ce numéro sur le sujet.

Projets

L'association en 2012 continuera à mettre en œuvre ses nombreux projets:

- une équipe dirigée par Yves Riou a commencé récemment la construction d'un bureau,
- lors d'une prochaine séance de travaux collectifs, les nouvelles tables de pique-nique seront installées, et la fosse de récupération des eaux de pluie sera mise en service,
- une autre équipe dirigée par Raymond Maguet a préparé le dossier de demande de subvention du verger, nécessaire préalable à la plantation qui aura lieu à l'automne,
- le projet de jardin adapté sera mis en œuvre progressivement en cours d'année mais ne sera sans doute pas mis en service avant l'automne, en raison de ma charge de travail actuel.

Aussi

D'autres actions, moins « visibles » mais tout aussi importantes pour notre vie collective et dont nous bénéficierons tous continuent grâce à nos bénévoles:

- gestion de la salle, production de plants dans la serre, préparations de produits naturels (purins...), entretien des espaces verts, gestion des compteurs, traitement des demandes de jardins, organisation et préparation des travaux collectifs, etc.

Bénévoles

Enfin, lors de notre assemblée générale, l'association a fait appel à des bénévoles et volontaires pour participer à la vie associative. Vous avez répondu en nombre et je vous remercie.

Vous l'aurez deviné, les bénévoles, qui se sont mis au service de l'association, seront encore cette année bien mobilisés pour maintenir et aussi améliorer le cadre du site des jardins familiaux et aussi les conditions d'exercice de notre activité.

Je profite de cet espace pour les en remercier et vous inviter à les aider dans leurs travaux.

C'est très important pour les bénévoles, de constater que les jardiniers se sentent concernés par la vie associative et s'y impliquent, même si ce n'est que ponctuellement.

Je souhaite à tous les jardiniers de l'association de relever le défi de cultiver sans pesticides pour des récoltes saines, de qualité (goût, odeur, texture...)

Philippe Carrion

Sommaire

- P-1 Edito
- P-2 infos
- P-3 Potager naturel
- P-4 Préparation du sol, les outils
- P-5-Les antioxydants
- P-6 Le compostage, la mare
- P-7 Le lucane
- P-8 Poème printanier

Rédaction

Philippe Carrion
Pacôme Clémencet
Nicole Dubois
Jean-Pierre Drouet
Brigitte Genot
Michèle Rameau
Marie-Josée Voirin

Calendrier

Travaux collectifs: samedi 8h -12h
17 et 31 Mars -14 Avril

Dimanche 20 Mai
Fête des jardiniers

La serre

Dès début - Mars, des jardiniers bénévoles débutent les semis de printemps. Les plants seront vendus mi - Mai (tomates, poivrons, aubergines, courgettes, concombres...)

La date de vente et les tarifs seront affichés sur le panneau situé sous l'auvent du chalet et les portails.

Location de la salle des jardins

Pour un repas familial ou entre amis (communion, anniversaire ...)
S'adresser à : Florence LAPÔTRE
Tél: 03 80 48 20 68



Location du 21 Avril au 21 Octobre 2012
Coût de la location : 70 euros le week-end
35 euros la semaine

Utilisation des brouettes

À l'arrivée du printemps chaque jardinier s'active au nettoyage de sa parcelle .

Pour se débarrasser des déchets l'association met à disposition des brouettes pour transporter les déchets et mauvaises herbes à la déchetterie proche de nos jardins familiaux.

L'emprunteur de la brouette doit la vider de ses déchets et la remettre à l'emplacement réservée entre la salle et le local à terreau.

Bordures de parcelles et herbes envahissantes

L'attention d'un bon jardinier, c'est d'être vigilant aux mauvaises herbes dans sa parcelle et aux bordures extérieures des allées : ne pas les laisser grainer, sarcler dès leur apparition (chardons, liseron...)

Les travaux collectifs ont commencé. Ils concernent l'entretien des bâtiments, lasurage des tables, taille des haies etc.

L'assurance ne prenant pas en charge un jardinier âgé de plus de 70 ans celui-ci peut s'abstenir des travaux collectifs.

CONSEIL D'ADMINISTRATION Membres du bureau

Philippe Carrion : président : 03 80 46 84 92
Jean Pierre Drouet : Vice président.

Philippe Lapôte : trésorier : 03 80 48 20 68
Michèle Rameau : trésorière adjointe.

Pacôme Clémencet : secrétaire : 06 21 73 85 71
Valérie Fontana : secrétaire adjointe.

Labours et fraisages

Vous avez besoin d'un labour, un fraisage?

A qui s'adresser?

Sous le chalet sont notés au tableau d'affichage les noms et N° de téléphone des bénévoles en charge de ces services;

Le règlement se fait avant le labour.

Tarifs :

Surface	Prix
75m ²	15€
150m ²	20€
300m ²	33€

Vous êtes nouveaux jardiniers, n'oubliez pas de vous protéger contre le tétanos !

Le tétanos est une maladie infectieuse aiguë, grave et potentiellement mortelle, due à un bacille sporulant anaérobie dont les spores sont souvent retrouvées dans la terre. Pour prévenir cette affection, une seule injection renouvelable tous les dix ans. **Demandez à votre médecin traitant, il saura vous conseiller.**

Vous voulez partager un moment d'écriture sur l'actualité, sur vos propres expériences dans les jardins! Vous serez les bienvenus aux Retourne-Mottes... envoyez vos articles par e-mail : michele.rameau@orange.fr

Nécrologie

Madame Nicole Dubois, très touchée de la présence de nombreux jardiniers et jardinières lors des obsèques de son époux, les remercie chaleureusement de leur amical accompagnement.

Potager au naturel

La formation "Potager au naturel" est portée par la Fédération nationale des jardins familiaux et collectifs et financée par l'ONEMA (office national de l'eau et des milieux aquatiques). L'objectif est de former 250 jardiniers sur 5 sites : Meaux (77), Vitry-sur-Seine (94), Chevigny (21), La Rochelle (17) et Orléans (45) pendant 5 jours étalés sur les mois de Janvier, Mars, Avril, Mai, et Juin.

Les sujets abordés

- ⇒ **Gestion des sols** : texture et structure, microfaune, travail du sol, amendements naturels, engrais naturels et paillages,
- ⇒ **Gestion des végétaux** : biologie de la plante, choix des variétés, rotation des cultures, gestion des surfaces enherbées, taille des arbres et arbustes, les adventices, le fleurissement durable et végétalisation de toitures,
- ⇒ **Gestion de l'eau** : les facteurs de pollution, la récupération et les bonnes pratiques...
- ⇒ **Gestion des parasites** : maladie cryptogamiques, insectes ravageurs et pollinisateurs : prévention, diagnostic et moyens de lutte naturels,
- ⇒ **Gestion des déchets** : le compostage (quoi, comment), le broyage, la décoration,
- ⇒ **Présentation des outils de suivi du jardin "naturel" par rapport au jardin "classique"** : structure, texture et la vie du sol, la rotation des cultures, la qualité des fruits et légumes, les animaux auxiliaires du jardin, le contrôle des adventices et des maladies, suivi de la consommation de l'eau, la réduction des déchets,
- ⇒ **Présentation de l'aide à l'animation** : rôle des jardiniers délégués, charte environnementale, gestion de projets, atelier pour l'accueil du Grand Public et des Scolaires.

Cette formation permet un approfondissement des **thèmes de la charte JARDINAGE ET ENVIRONNEMENT** que nous avons adoptée en 2008 pour que nous pratiquions notre jardinage tout en respectant notre environnement (air, eau, terre, paysages,...) et pour notre meilleure santé.

- Bien gérer la matière organique :
- Maîtriser la consommation de l'eau :
- Choisir judicieusement les plantes cultivées :
- Cultiver un jardin et des plantes en pleine santé :
- Etre attentif au problème des déchets :
- Favoriser les prédateurs naturels alliés des jardiniers :
- Embellir les jardins :

Mme Odet,

MM Carrion, Clemencet, Drouet, Dufour, Riou et Thouet.

Les jardiniers de notre association de Quetigny inscrits à la formation et qui ont participé à la première journée le 18 janvier aux jardins familiaux de Chevigny-Saint-Sauveur.



Florient Roubinet explique comment utiliser la grelinette et les différences par rapport au bêchage et au labour classiques.

Philippe Carrion

Tonneaux bleus

**L'eau, un élément majeur pour le jardinier
Pas d'eau pas de récolte! La débrouille s'organise comment stoker un peu d'eau ? D'où l'apparition de nombreux tonneaux bleus dans les parcelles .**

Ces tonneaux ne représentent pas un embellissement pour nos jardins familiaux. Lors de la dernière assemblée générale Philippe Carrion a annoncé le projet de les camoufler soit par : un paillis, un grillage, avec des fleurs grimpantes. Toutes les solutions sont envisageables.

Habilitez vos tonneaux, usez d'imagination... et rendons nos jardins plus accueillants.



Comment préparer la terre de son jardin?

Dès les premiers rayons du soleil les jardiniers ne résistent pas à prendre le manche pour retrouver le plaisir du noble travail de la terre! Mais avant de reprendre la terre, comme on dit, il faut savoir s'interroger sur ce qu'il est bon ou utile de faire.

Avant la mise en culture par semis ou repiquage le sol doit être particulièrement préparé. Il faut affiner la terre et niveler pour qu'elle puisse recevoir les semences.

□ La terre du potager est protégée depuis l'automne

À l'automne, après un bêchage prenez la précaution de **recouvrir la terre** d'engrais vert, de feuilles mortes, etc. C'est l'idéal! Résultat : elle n'a pas été tassée par les précipitations, et est donc restée meuble et facile à travailler avec des outils légers pour recevoir semis et plantations. Mieux : elle ne présente aucune « mauvaise herbe » ! **Il est donc parfaitement inutile de chercher à l'ameublir, et encore moins de la retourner par bêchage ! Dès que vous voulez utiliser une planche pour y effectuer un semis ou une plantation, il vous suffit d'écartier le paillis avec un râteau, puis de passer simplement un coup de croc.**

□ La terre du potager est restée telle quelle!

Après les dernières récoltes, la terre est restée en l'état... La terre de nos jardins est lourde et argileuse. Il est sage de la travailler avant l'hiver, afin que l'eau et les précipitations puissent s'infiltrer en profondeur au lieu de rester en surface.

Ainsi le gel pénètre en profondeur, contribue à faire éclater les grosses mottes. Cela s'est vérifié cette année puisque nous avons eu la chance de vivre un véritable hiver...



Sol après les gelées

Aujourd'hui, si vous reprenez la terre alors qu'elle est trop imbibée d'eau, elle va coller aux bottes et aux outils, et vous n'allez rien obtenir de bon. A l'inverse, si vous attendez trop longtemps, elle va sécher et former une croûte dure que vous n'arriverez pas à briser ! Ce n'est pas simple, mais il faut la veiller quotidiennement, faire un essai, et la travailler juste au moment où elle ne colle presque plus aux outils. C'est une période assez courte, de l'ordre de deux à trois jours.

Utilisez une bêche à dents ou bien une grelinette. Travaillez ainsi l'ensemble du potager.

Les outils indispensables du jardinier!

Dans le jardin chaque activité nécessite des outils bien spécifiques. Voici les noms de ceux qui forment l'équipement de base du jardinier :

la bêche à dents : comporte 4 dents souvent utilisée par le jardinier et conseillée dans les sols argileux. Elle permet de casser les mottes, d'éliminer les mauvaises.

La grelinette :

son inventeur est Monsieur Grelin; elle comporte 4 à 5 dents. Elle aère la terre sans la retourner. Elle est devenue le symbole des écologistes car elle ne détériore pas l'activité biologique des différentes couches du sol. Aujourd'hui plusieurs de nos jardiniers se sont appropriés cet outil facile à manipuler.



Le croc ou griffe :

Le croc consiste à niveler et ameublir la terre après le passage de la bêche ou la grelinette pour les futurs semis. Il convient très bien au ramassage des racines restantes.



Les râteliers :

se présentent sous différentes formes avec un nombre de dents variable en fonction des tâches auxquelles on le destine. Pour les travaux du jardin, on utilise un râteau de 10 à 18 dents droites. C'est avec un râteau que l'on prépare les rangs de culture. On nivelle la couche superficielle du sol, et il sert au surfaçage pour recouvrir les semis et avec le plat des dents, on dame (ou plombe) les semis si nécessaire.



La binette :

Elle sert au binage et au sarclage (désherbage). Son maniement est aisé, c'est un outil léger et efficace.

Le cultivateur :

Outil très efficace pour briser la croûte après la pluie. Il extirpe facilement les mauvaises herbes très jeunes.



La houe, le cultivateur, le croc ou la griffe, le râteau

Dicton d'Avril

*Quand il pleut le jour de la
Saint-Georges sur cent cerises on
en a quatorze. (23 avril)*

Quand mars a fait l'été, avril met son manteau

Impressions d'un jardinier novice !!!

« Passionné par le miracle que produit le mariage de la terre avec l'eau et les éléments naturels je me suis décidé, malgré mes connaissances superficielles en la matière, à me lancer dans la « bataille » du retour citadin à la terre »!

Pour parfaire mes connaissances et vivre pleinement une expérience de jardinier j'ai décidé d'acheter un ouvrage assez complet et de m'y mettre sérieusement en m'inscrivant à l'association des « JARDINS FAMILIAUX DE QUETIGNY » en Février 2011.

☺ Début-Mars 2012 j'ai assisté à une exposition organisée par la Mairie de SAINT-APPOLINAIRE intitulée « JARDINER AU NATUREL », j'y ai bien apprécié l'approche simple et pédagogique ; en effet, sur un espace restreint de la bibliothèque j'ai pu avoir un aperçu général de tous les aspects du jardinage (sols, légumes et plantes, engrais naturels, outillage, éléments naturels, eau, pesticides etc.) Une variété de moyens allant du livre sur le jardinage aux belles affiches, en passant par des exemples concrets de graines, des panneaux explicatifs, de vrais outils indispensables au jardinier ainsi qu'une distribution gratuite de petits livrets, bien illustrés, sur les tenants et les aboutissants d'un jardinage au naturel.

Une visite agréable qui a renforcé ma motivation et mon enthousiasme pour mon projet d'entretenir une belle parcelle de 150 m² aux jardins familiaux de QUETIGNY et ceci avec des procédés naturels tels que :

- Le travail à la main.
- Les semilles de plantes particulières comme engrais naturels.
- La récupération de l'eau de pluie.

Samir Mahiddine

Les aliments antioxydants

Les aliments antioxydants sont indispensables pour lutter contre les radicaux libres, nous protéger du vieillissement et de nombreuses maladies.

Mais dans quels fruits ou légumes peut-on les trouver?

La vitamine C : dans les agrumes et les petits fruits rouges.

Les caroténoïdes : dans les fruits jaunes, et rouges et en particulier le bêta-carotène dans les carottes, les abricots, la mangue, les tomates, et la pastèque.

La vitamine E : dans les huiles végétales.

Le sélénium et zinc : dans les poissons, les céréales complètes, et la viande.

Les polyphénols : dans le thé vert, le vin, les fruits, et les légumes verts.

Nous allons nous intéresser aux fruits rouges: **fraises framboises cassis et au brocoli.**

LES FRUITS ROUGES

La fraise contient 60 mg de vit C pour 100g, ce fruit est pauvre en calories, mais riche en histamine qui peut provoquer de l'urticaire.

La framboise fruit délicieux ayant une forte teneur en fibres.

Le cassis très riche en vit C, il en contient 4 fois plus que l'orange.

Déguster ces trois fruits frais et crus accompagnés de fromage blanc.



LES BROCOLIS

Le brocoli est l'un des légumes les plus riches en vitamines C : cru il en renferme 110mg pour 100g. Sa coloration est due à sa teneur en bêta-carotène. Ses fibres stimulent le transit intestinal.



Brigitte Genot

Cuisine

Brocoli au parmesan



Pour 6 personnes

Ingrédients :

- ◆ 1 brocoli,
- ◆ 2 œufs,
- ◆ 15 cl de crème,
- ◆ 15 cl de lait,
- ◆ 50 g de parmesan, sel poivre.

-Préparer le brocoli en fleurettes et faites le cuire pd 8 mn dans de l'eau salée.

-Disposition dans une terrine

-Mélanger le lait, la crème, le parmesan et les œufs.

-Saler, poivrer et verser la préparation sur le brocoli.

-Enfourner 55 mn Th 5.

-Servir cette terrine froide ou tiède accompagnée d'un coulis de tomates au basilic.



Le compostage qu'est-ce que c'est? Comment composter?

Dans un souci de recyclage des déchets végétaux et ménagers, le jardin reste un relais indispensable à la restructuration et réintroduction des ces déchets dans le sol sous forme nutritionnelle.

⇒ **Plusieurs types de compostage existent :**

- Lombricompost
- Compostage de déchets végétaux (pourrissoir)
- Compostage avec transformation mécanique et chimique des déchets (composteur)

La liste des produits utilisables est grande et variée,

Ex : épluchures, tontes de pelouse, déchets ménagers, broyage de haies et petits végétaux, fanes de végétaux, coquilles d'œufs, cendre de bois, paillage, fumier (frais), carton de journaux, (attention aux encres) etc.

On peut joindre à ce mélange quelques plantes types : **consoude, tanaisie, ortie, prêle, etc.**

Faire attention aux produits de traitements (épluchures, cartons, papier...)

Comment fonctionne un composteur? dans un composteur de type standard: **1/3 de m³ (ADEME)**

Posez-le sur le sol, puis remplissez-le en couche successives par catégorie de déchets (mille-feuilles) de 1 à 3cm chacune et ce jusqu'au remplissage complet du composteur (1m à 1m10). Arroser abondamment (4 arrosoirs environ).

Ce type de compostage **aérobie** va développer une très conséquente activité bactérienne et microbienne (bactéries, champignons microscopiques).

Au bout d'un mois et après une montée en chaleur importante destruction de graines, spores etc. retourner le milieu en le mélangeant, refermer le composteur et laisser élaborer le milieu plusieurs mois.

Le compost ainsi obtenu est très riche.

Conseil pour une utilisation correcte : trois grosses poignées pour 10 litres de terre.



Ami jardiniers nourrissez le sol pour conserver sa vie

Jean-Pierre Drouet

Un îlot paisible et plein de vie : la mare (suite du n° 11 Novembre 2006)

Où ? Entre le chalet et les pommiers en cordons. Cette année, la mare est magnifique.

Son âge ? Une dizaine d'années. La nouvelle bêche date de 2011 : merci aux volontaires qui l'ont restaurée pendant les travaux collectifs.

Alimentée par ? L'eau du toit du chalet. En cas de sécheresse, une cuve « Eau de la mare » est en réserve.

Ses végétaux sont adaptés. Dans l'eau : sagittaires, joncs torsadés, carex, iris d'eau, menthe aquatique et nénuphars.

La mare est habitée : 6 poissons rouges et d'habitude une petite dizaine de **grenouilles** (rainette, roussette...), qui ne vont pas tarder à sortir de la vase.

La mare est très visitée.

1/ Par divers oiseaux. En plus des **moineaux domestiques** qui pépient (« tchip tchip ») en se baignant, vous y verrez et entendrez des **cris** de passereaux que voici :

- **gazouillis** du **rouge-gorge**,
- un bas « **chuck-chuck-chuck** », mais aussi « **pink-pink-pink** » : le **merle noir flûte**,
- un « **pink-pink** » net : le **pinson fringote, ramage et siffle**,
- un « **tsi-tsi** » : c'est la **mésange bleue** ; et la **mésange charbonnière** ? Elle **zinzinule** aussi,
- un « **djururut** » rapide en vol , mais aussi « **tsooet** » doux et un « **chup** » bref : c'est le **verdier d'Europe**,
- un « **tchak tchak** » ou « **ouit tchek tchekt** » : c'est le **traquet motteux**, un globe-trotter, qui se pose chez nous.

Pour attirer ce petit peuple charmant, les amoureux de la mare ont planté tout autour : des arbustes protecteurs (mur de **charmilles**) et d'autres pour nourrir oiseaux et abeilles (divers **cornouillers, cotonaster 'franchetii'**...). Il y a aussi des **iris des jardins**, de la **mélisse** et des **marguerites**.

2/ Des jardiniers ou des enfants curieux y viennent souvent profiter de ce petit monde préservé.

Précautions. Pour profiter au mieux du spectacle, **approchez doucement ... Ne jetez rien dans l'eau.**

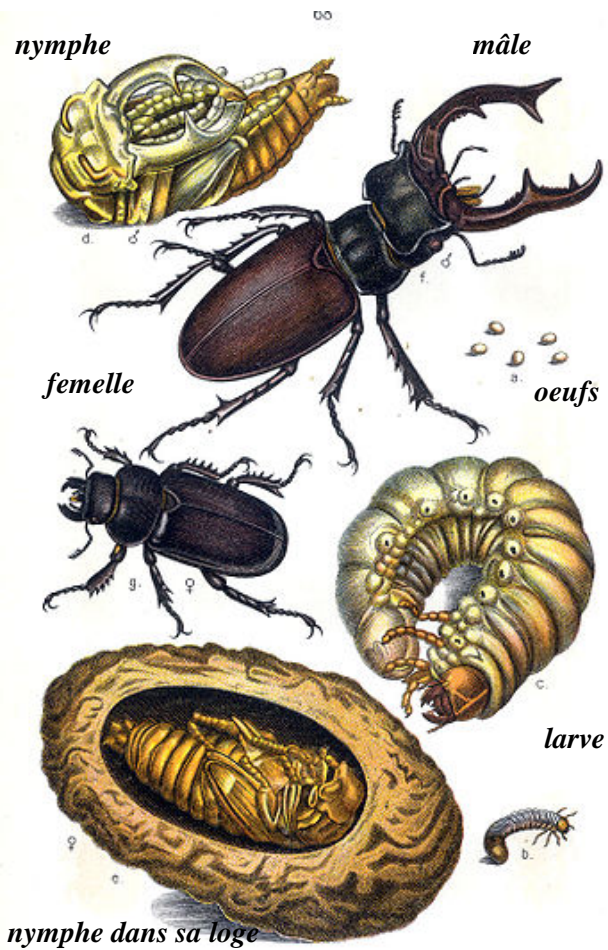
Petite annonce : cherchons **personnes intéressées** par le **classement de la mare** (mais aussi des jardins) en **refuge LPO** (Ligue de protection des oiseaux), merci de nous contacter.

Documentation : voir les n° de la revue *Jardin familial de France*, que vous recevez 6 fois/an.

Marie-Josée Voirin

Le lucane (suite)

Cycle des métamorphoses (rappel)



Protection du lucane ou cerf-volant

Le lucane joue un rôle considérable dans la décomposition du bois dans la forêt et dans les zones de bocage. Il est donc **protégé par la législation**.

La taille de l'insecte adulte dépend de la qualité de la nourriture de la larve et des conditions climatiques.

Son habitat doit être aménagé ; il est indispensable de laisser des arbres morts (pour la ponte des œufs et la nourriture des larves), de conserver des vieux arbres et de maintenir des zones bocagères (haies) ;



Arbres morts

« Cette protection impose une gestion des milieux respectueuse de la biodiversité et un moindre zèle à détruire les habitats sous prétexte « d'entretien » de la nature (arrachage de haies, déboisements massifs) ; le seul fait d'arracher puis de brûler des souches porte atteinte à l'équilibre de cette espèce comme de tant d'autres ».

Espèce inscrite à l'annexe 2a de la Directive Européenne:
« Habitats-Faune-Flore »

Les lucanes, trouvés sur le site de nos jardins à l'automne dernier, n'ont sans doute pas trouvé leur habitat naturel (forêt très éloignée, cultures intensives, développement de plus en plus important de l'habitat).

Leur instinct les a guidés vers un tas de compost, amas de végétaux en décomposition - juste ce qu'il leur fallait : nourriture, chaleur humide, de quoi fonder une belle famille!

Nous, les jardiniers, nous sommes heureux et fiers d'avoir accueilli ces réfugiés et selon notre charte, nous les protégerons. Et, en plus, ils sont si beaux qu'ils ont inspiré les artistes!



Tableau de Bernard Buffet



1900- coffret en étain et pierres semi-précieuses

Nicole Dubois

POÈME PRINTANIER

Amoureux, le Printemps s'invite en mon boudoir
Et le Soleil d'Avril, courtisant le troène
Tous les petits moineaux, pressés de me revoir,
Gazouillent au balcon ravissant mes persiennes.

Dans l'étang familier, les grenouilles coassent.
Quand le Merle nouveau s'échauffe un peu la voix,
Dans le bleu firmament, les oies qui le dépassent
Se jouent de ses accords gauches et maladroits.

Le Rossignol, alors, pour lui prêter main forte,
Reprend la mélodie en sol, en ré, en fa
Et c'est bec contre bec, de leur voix la plus forte,
Qu'ils allient leur tempo sur un air de samba.

Ainsi, le monde entier, tel un grand music-hall
Se remplit, peu à peu, d'un vent de liberté,
Lorsque Phoebus s'élance et, dans la Voie Lactée,
Fait swinguer, dans les champs, les fleurs de tournesol.

J'aime bien le Corbeau, comme la Pie voleuse,
Le Pinson, le Bouvreuil ou le Héron huppé,
L'Etourneau, le Hibou ou la Sterne rieuse,
J'aime leur symphonie qui annonce l'Eté.