



# L'Echo des Retourne-Mottes

*Solidarité, Précaution, Participation*

## Edito

Les jours s'allongent de minute en minute et les journées ensoleillées annoncent le printemps. C'est le moment tant attendu pour le jardinier de renouveler les gestes habituels à la préparation du sol pour les futures plantations.

Jardiner c'est retrouver le contact avec la terre mais également une activité bénéfique pour sa santé physique et psychique.

### Jardiner : un anti stress

Il est reconnu que pratiquer ce genre d'activité réduit le stress. Il suffit d'avoir une parcelle, de l'aménager à son idée afin d'en exprimer sa créativité pour en faire un coin agréable, potager ou parterre fleuri, dont les parfums odorants et les couleurs diversifiées offriront une sorte de relaxation sans avoir recours à la médication.

### Jardiner : un sport

Jardiner à toutes saisons apporte un bien-être. L'activité régulière régule le rythme cardiaque et tous les problèmes liés à la sédentarité...

Bêcher pendant 1 heure = 1 heure de natation crawl en loisir,

Sarcler 2 heures = 1 heure de footing à 10Km/h

Pendant le jardinage pensez également à votre dos. Adoptez les bonnes positions. Exemple : le désherbage peut se faire à genoux, les haricots nains peuvent être cueillis en étant assis sur un petit siège etc...

### Jardiner : une alimentation saine

Récolter des produits sains issus directement du jardin

Mars / Avril 2019 N°35

Bulletin d'information de l'association des jardiniers de Quetigny

à l'assiette, pas de transport, pas d'intermédiaire, un coût réduit pour le porte-monnaie et dont le jardinier est certain de manger naturel..

Aujourd'hui nous sommes convaincus que manger des légumes et des fruits chaque jour est bon pour la santé.

C'est dans notre intérêt à tous de pratiquer un jardinage qui respecte la charte « jardinage et environnement » signée avec la FNJFC et je vous invite à participer à la semaine nationale aux alternatives des pesticides du 20 au 30 mars 2019

Une matinée sera organisée aux jardins familiaux avec les bénévoles et Judith le **30 mars de 10h à 12H**

Je vous souhaite pour cette année une belle saison de culture.

Michèle RAMEAU

## Dates à retenir

**Jeudi 30 mai : Pique-nique**

**Dimanche 21 juillet : Vide grenier**



## Sommaire

P-1 Edito  
P-2 Infos  
P-3 Poulailleur - Cloporte  
P-4 Permaculture  
P-5 Concombre amer  
P-6 Céillet d'Inde  
P-7 Persil - Ciboulette  
P-8 Poésie- cuisine-Voyage 2019

## Rédaction

Annick Demougin  
Michèle Rameau  
Marc Bonnin  
Nadège Brideron  
Annie Champrenault  
Claude Depussay  
Brigitte Genot  
Roland Paccaud

Ce journal est distribué gratuitement aux jardiniers adhérents à l'Association des jardiniers de Quetigny

Pour contacter l'Association :

Courrier : Maison des Associations-2A,Bd Olivier de Serres – 21800 Quetigny

E-mail: [association.jardiniers.quetigny@gmail.com](mailto:association.jardiniers.quetigny@gmail.com)

Site Internet: [jardinsfamiliauxquetigny.fr](http://jardinsfamiliauxquetigny.fr)

## Les informations

### CONSEIL D'ADMINISTRATION

#### Membres du bureau

Michèle Rameau :	Présidente
Alice Guedon :	Vice présidente
Philippe Lapôtre :	Trésorier
Claude Depussay :	Trésorier adjoint
Annie Champrenault :	Secrétaire
Brigitte Genot :	Secrétaire adjointe

#### Membres du conseil d'administration

Pierre Charlot, Bernard Mortureux, Roland Paccaud, Paul Janisz, Florence Lapôtre, Daniel Mourot, Céline Marteau, Guy Franoux, Elisabeth Dehais, Marc Bonnin, Claude Delrieu, Nadège Brideron, Annick Demougin, Moulay Jellal.

### Partage des travaux collectifs

Les séances de travaux collectifs sont programmées au printemps et à l'automne de 8h00 à 12h00.

Les dates de printemps :

**13 et 27 avril**

**4 mai.**

Dès maintenant vous pouvez vous inscrire auprès d'Alice Guedon ci-dessous le n° de téléphone :

**06 13 29 83 75**

*En cas de changement d'adresse de messagerie ou de numéro de téléphone, n'oubliez pas de les transmettre à : [association.jardiniers.quetigny@gmail.com](mailto:association.jardiniers.quetigny@gmail.com)*

### Location de salle

Vous souhaitez organiser un repas familial dans un endroit agréable (anniversaire, départ en retraite...)

La salle des jardins est mise à disposition des jardiniers de mi-avril à mi-octobre.

Pour la réservation il suffit de s'adresser à :

Florence Lapôtre : 06 03 16 52 28

### CALENDRIER 2019

- 30 Mars 10h00 à 12h00 : Atelier  
« Alternatives aux pesticides dans nos jardins »
- 12 et 13 Mai : Vente des plants
- 30 Mai: Pique-nique
- 23 Juin : Voyage annuel
- 21 Juillet : Vide-grenier
- 21 septembre : Marché bio

### 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.

<http://nature.jardin.free.fr/1102/tetanos.html>

### Remise en eau

Afin d'éviter les défaillances des compteurs d'eau provoquées par les gelées tardives, la mise en place des compteurs et la remise en eau ne seront programmées que dans la deuxième quinzaine du mois d'avril.

### Objets encombrants

Chaque année, la commission tenue des jardins lance des rappels contre les objets hétéroclites qui encombrent certaines parcelles : des brouettes sont à la disposition des jardiniers pour les acheminer vers la déchèterie.

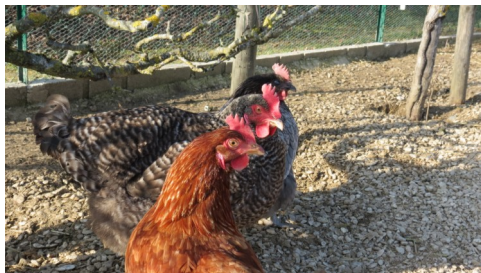


### Nouveaux jardiniers

Un coffre à outils est mis à disposition des jardiniers n'ayant pas d'outils. Il se situe à proximité des serres. Après utilisation, merci de remettre les outils à leur place.



## Un poulailler aux jardins



**L**ors du congrès de la fédération nationale des jardins familiaux à Gradignan (33 000) en 2014 et au cours de la visite de leurs jardins nous avons été agréablement surpris d'y voir un poulailler.

Depuis cette date une idée d'en construire un sur notre site a germé et après plusieurs réflexions nous avons donc pris la décision de le réaliser, ceci dans un but pédagogique qui, sans doute, allait aussi permettre de créer du lien social.

En juillet 2018, une dizaine de jardiniers se sont impliqués dans cette tâche avec beaucoup de plaisir et de bonne humeur.

La construction étant sur le point d'être achevée, nous avons donc passé commande de ces gallinacés et étions impatientes de les voir arriver.

Début septembre, ces cinq nouvelles « jardinières » à plumes ont très bien intégré leur lieu, elles sont toutes plus belles les unes que les autres et font la joie de tous, surtout des enfants qui viennent les voir régulièrement.

Deux fois par jour nous allons donner la nourriture à ces charmantes cocottes, c'est un plaisir de voir comment elles nous reconnaissent et nous avons aussi la joie de ramasser chaque jour de beaux et bons œufs qui sont mis en vente au profit de l'association.

Au printemps ce poulailler sera inauguré et les cocottes recevront officiellement leurs noms.

Annie Champrenault



Photos Claude Depussay

## Le cloporte, l'ami des jardins!

**Le cloporte (porcellio scaber)** est le plus souvent catégorisé comme **un insecte** par le grand public, alors qu'il fait partie **des crustacés de l'ordre des (oniscides)**. Il est l'unique crustacé qui n'a pas besoin d'un milieu aquatique pour vivre mais il a besoin de zones humides pour vivre.



### Où vivent les cloportes?

Les cloportes n'aiment pas la lumière, ils cherchent **des endroits humides** pour s'y dissimuler et s'y cacher sous un tas de feuilles, sous un pot, ou des débris de bois morts. Ce sont des endroits représentant pour eux de bons milieux de vie.

### Que mangent les cloportes?

Les cloportes sont connus pour être **des détritiphages**. Cela signifie qu'ils se nourrissent de matières organiques en décomposition. En petit nombre le cloporte rend des services au jardinier en grignotant des feuilles mortes, des débris de bois morts. On les retrouve très souvent dans le processus de compostage. **C'est un crustacé bio qui permet le recyclage de la nécromasse et rend les sols fertiles.**

### Cycle de reproduction et durée de vie.

Le cycle de reproduction n'assure qu'une ou deux générations.

La femelle cloporte transporte ses œufs sur son dos pour les mettre à l'abri du monde extérieur et des prédateurs. Elle donne naissance à un nombre variant de 24 à 48 petits de une à deux fois par année. La longévité d'un adulte peut atteindre 2ans.

### Protéger le cloporte!

**Ce sont les seuls crustacés à vivre toute leur vie sur terre. Ils sont inoffensifs, ils ne piquent pas, n'apportent aucune maladie, ne sont pas allergènes. C'est un gentil crustacé.**

# LA PERMACULTURE

## Qu'est-ce que la permaculture ?

Il existe de nombreux modes de culture de la terre. Au-delà des méthodes traditionnelles, la permaculture s'est développée plus récemment.

Elle ambitionne une production agricole durable, très économe en énergie et respectueuse des êtres vivants et de leurs relations réciproques, tout en laissant à la nature sauvage le plus de place possible.

**L'éthique de la permaculture peut être résumée ainsi :**

- prendre soin de la nature : sols, forêts, eau et air ;
- prendre soin de l'humain (soi-même, la communauté et les générations futures) ;
- développer des systèmes de vie et de fonctionnement qui ne nuisent pas à l'environnement, mais qui soient viables économiquement.



La permaculture est une notion assez large selon qu'on la considère comme une philosophie, un mode de vie ou un ensemble de méthodes. Dans cet article, nous nous limiterons à la permaculture au potager.

## Comment cultiver son potager en permaculture ?

Un couvert végétal doit toujours être présent. Dans la mesure du possible, le sol ne doit jamais être laissé à nu, ni retourné. C'est un mode de culture qui s'approche le plus possible du fonctionnement des écosystèmes naturels, tous les débris végétaux, fanes de légumes, engrais verts, pailles, feuilles mortes sont compostés sur place, en surface, comme ils le seraient dans la nature. Des cartons aplatis et du papier, des magazines (sans couverture plastifiée) peuvent être également utilisés. Ils seront mouillés, avec la terre afin de favoriser le démarrage du potager. Les semis et les plants doivent être variés au maximum et des fleurs doivent être cultivées au milieu des légumes (biodiversité).

Certains jardiniers font des buttes de culture qui facilitent le jardinage avec la hauteur et qui étendent la surface de plantation. Cela permet également de diversifier les types de surfaces (humides, ensoleillées ...).

En permaculture, le potager fait partie intégrante de l'écosystème dans lequel il se trouve. La préservation des haies, de la faune et de la flore présentes sont l'un de ses fondements. De ce fait, tous les produits chimiques, même autorisés en agriculture biologique, sont proscrits.

Les rendements sont généralement plus importants qu'en agriculture conventionnelle, la terre étant constamment enrichie en matière organique et il n'y a pas d'érosion des sols ni d'appauvrissement en nutriments et minéraux.

***Les plantes trouvent tous les éléments dont elles ont besoin, la microfaune du sol est beaucoup plus riche et les plantations résistent mieux aux maladies.***



## Dans nos jardins, des légumes venus d'Inde

### Le concombre amer

#### Qui est il ?

Le concombre amer est l'un des légumes les plus populaires cultivés en Asie du Sud-Est. Comme le concombre, le melon ou la citrouille, il appartient à la famille des Cucurbitacées. Originaire du sous-continent indien, il est utilisé dans les spécialités asiatiques. C'est l'un des légumes les plus sains et il a de nombreux usages médicaux. Il a un goût unique, amer et croquant.



#### Comment le cultiver :

Apprendre à faire pousser du concombre amer est en fait relativement facile. Ce légume sain se développe rapidement et produit des fruits de façon active. Vous pouvez également le faire pousser en pots.

De février à avril, semer les graines de concombres en poquets, ou en godets à garder dans la maison, ou sous serre chauffée. Repiquer un mois plus tard, dans des godets individuels plus grands et planter fin mai en pleine terre.

Arroser au pied, sans mouiller le feuillage, pour éviter l'oïdium, une à deux fois par semaine en été, et pailler le sol.

On récolte trois à quatre mois après le semis – recueillir les concombres quand ils sont assez développés.

Si les fruits sont trop mûrs, la chair se gorge de graines.

Ce très petit grimpeur pérenne tropical possède de fines tiges qui peuvent atteindre 5 m de longueur. Comme d'autres plantes de cette famille, elle a besoin de soutien. La tige et les feuilles lobées sont toutes poilues. Le concombre amer produit des fleurs jaunes, mâles ou femelles, qui sont pollinisées par des insectes.

Les fruits à saveur amère sont mangés non mûrs quand ils sont encore verts ou légèrement pâles. Ils ont une peau délicate et peuvent être mangés après la cuisson. À l'intérieur, il y a de grandes graines. La chair ressemble plutôt à un concombre.



#### Comment le cuisiner :

##### *Ses vertus et ses caractéristiques :*

*1 - il fait baisser le diabète, et élimine les parasites intestinaux. La curcurbitacine qu'il contient est une substance remarquable « le nettoyeur », puisqu'elle permet de :*

*2 – désintoxiquer le foie,*

*3 – nettoyer le sang,*

*4 – purifier l'organisme et stimuler la production biliaire. (il est très bon pour la peau)*

*5 – diurétique.*

*6 – le jus de concombre associé à d'autres jus de légumes (carottes) est une source de vitamines A B C et E.*

*7 - Le concombre amer a deux principes actifs contenus dans ses graines et sa chair, qui ont une action avérée dans la production des globules rouges.*

*Il se déguste cru ou cuit. Il se lave et se mange sauté à la poêle.*

*Tous les pays asiatiques en consomment.*

*Merci à M. CANDAPPANE, jardinier, qui a été interviewé sur cette rubrique.*

## L'œillet d'Inde



**L'œillet d'Inde** (*Tagetes patula*) appartient à une espèce de plantes herbacées de la famille des Asteraceae.

### Un peu d'histoire

L'œillet d'Inde, contrairement à ce que pourrait faire croire son nom, n'est pas originaire d'Inde mais des régions tropicales de l'Amérique Centrale, de l'Amérique du Sud et des Antilles. Cette plante vigoureuse appartient à la famille des astéracées et au genre tagète.

Le nom « œillet d'Inde » vient de sa ressemblance avec l'œillet commun (*Dianthus caryophyllus*) du fait que la plante a été initialement importée des Antilles à l'époque où elles faisaient partie de ce qu'on appelait les « Indes occidentales ». Il en existe plusieurs variétés : les œillets nains, les œillets à fleurs simples, les œillets à fleurs scabieuses et les roses d'Inde

### Plantation des œillets d'Inde

En semis, pratiquer le semis de février à mars sous abri, ou d'avril à mai directement en pleine terre. La germination prend 1 à 2 semaines entre 18 et 22°C. Repiquer individuellement en caissette, environ 3 semaines après, dès que les plantules forment 2 ou 3 feuilles. Espacer les plants de 5 cm. Quand la plante atteint une dizaine de centimètres, la pincer pour qu'elle se ramifie.



Les œillets d'Inde peuvent également être achetés en pot dans les jardinerie.

La plantation en pleine terre se fait à partir des mois avril-mai dans un endroit ensoleillé, il tolère la mi-ombre, prévoir 20 à 30 centimètres entre 2 pieds.

Il mesure en général une trentaine de centimètres et fleurit de juin jusqu'aux premières gelées. Facile d'entretien, l'œillet d'Inde est une plante qui réclame peu de soins :



-supprimer régulièrement les fleurs fanées, cela stimule l'apparition de nouvelles fleurs ;

-arroser en cas de forte chaleur ou, pour les œillets d'Inde en pot, dès que la terre est sèche en surface.

Il est très facile de récupérer les graines pour en faire les semis l'année suivante : en séchant, la fleur contient dans son cœur une bonne vingtaine de tiges longues qui représentent les graines.

### Association dans le jardin

*L'œillet d'Inde est souvent utilisé comme plante compagne.*

*Sa forte odeur est un répulsif naturel contre bon nombre d'insectes comme les pucerons ou les aleurodes.*

*Les racines d'œillet d'Inde sécrètent de la thiophène qui a un effet inhibiteur sur les nématodes (vers), les aleurodes (mouches blanches) et certaines plantes envahissantes comme le liseron et le chiendent. C'est pour ces effets répulsifs qu'il est souvent associé à d'autres cultures, particulièrement en agriculture biologique.*

*Il est très souvent planté à proximité des tomates et au pied des rosiers mais également entre les rangs des légumes.*

*En revanche, l'œillet d'Inde est très apprécié des limaces et des escargots.*

### Utilisation

Cette espèce de tagète (ou tagette) fait partie de celles dont les fleurs sont comestibles, et son goût se rapproche de celui du fruit de la passion.

On l'utilise dans les potages, les beurres aromatisés ou « beurres fleuris » et ses pétales colorent les salades de fruits. Ces propriétés colorantes lui valent le surnom de « safran du pauvre ».

Les fleurs sont également utilisées en phytothérapie.



## ZOOM SUR LE PERSIL ET LA CIBOULETTE

Le persil et la ciboulette sont une herbacée de la famille des Apiacées (ombellifères ).

### Le persil



#### Origine du nom

Vient du grec PETROSILINON qui signifiait céleri des rochers. Le terme persil apparaît au XIII<sup>ème</sup> siècle et s'écrivait PERRESIL.

#### Un peu d'histoire

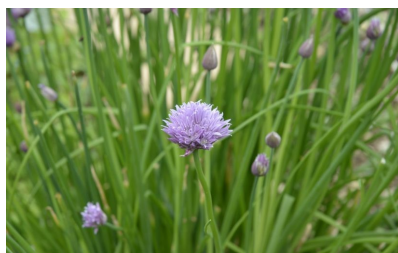
Cette plante aurait plus de 5000 ans et viendrait du bassin méditerranéen . Elle aurait été cultivée pour la première fois en Sardaigne. Grecs et romains cultivaient le persil comme plante médicinale. C'est Charlemagne qui, le premier, l'apprécia en tant que plante aromatique.

Actuellement, en France, ce sont les Bouches du Rhône qui en cultivent le plus et fournissent 20 % de la production. Le persil est une plante bisannuelle des pays méditerranéens et tempérés. Il pousse dans des sols meubles et riches en humus. Il se sème de mars à août en enfouissant les graines de 1 à 2 cm après les avoir fait tremper. Les vertus du persil sont nombreuses et il peut être associé à de nombreux aliments. Il se consomme de préférence cru et bien frais .Il doit être coupé finement pour une bonne assimilation par l'organisme .C'est un aliment très riche en vitamines C,K,B et provitamine A.

Il a de multiples utilisations médicinales : lutte contre la mauvaise haleine, très bon pour la digestion et notamment pour l'intestin, antiseptique et anti inflammatoire. Il s'utilise en tisane et en cataplasme

ALORS CULTIVEZ ET MANGEZ DU PERSIL !!!!!!!!!!!!!!!!

### La ciboulette



#### Origine du nom

La ciboule appartient au genre Allium et plus précisément à l'espèce fistulosum. Ce qualificatif fait allusion au caractère tubulaire de la tige et des feuilles

#### Un peu d'histoire

Originnaire de la Sibérie et plus précisément du pays Kirghiz, du mont Altaï au lac Baikal, la ciboulette est cousine avec l'ail, l'oignon et l'échalote mais elle ne forme pas de bulbe. On la trouve parfois à l'état sauvage dans nos massifs montagneux.

Trois bassins de production principaux se partagent la grande majorité des cultures. La Bretagne et le sud du Bassin Parisien pour le marché de la surgélation, le Sud-Est de la France (Rhône-Alpes et Provence-Alpes-Côte d'Azur pour le marché du frais.

La ciboulette aime les sols frais, peu humides, bien drainés et fertiles. Elle préfère le plein soleil mais supporte une exposition légèrement ombragée. Elle se sème aussi, de préférence au printemps, en rayons profonds de 1 à 1,5 cm, distants de 30 cm environ. Eclaircir tous les 25 à 20 cm.

Caractéristiques de la ciboulette : peu calorique ; source d'antioxydants ; source de vitamine K ; source de vitamine C.

C'est un aliment qui peut apporter à notre corps une bonne dose de vitamines et de minéraux tels que le potassium, le phosphore, la vitamine C, la vitamine A et le magnésium.

ALORS CULTIVEZ ET MANGEZ DE LA CIBOULETTE !!!!!!!!!!!!!!!!



## Ma mère me mène au jardin

Ma mère me mène au jardin  
 Dans la lumière qui commence  
 Voir les fleurs s'ouvrir au matin  
 Lorsque les branches se balancent  
 Mille fleurs disent mille contes  
 A mille amoureuses, tout bas,  
 Tandis que le rossignol ne dit pas.

Ouverte était la rose  
 Avec l'aube levée,  
 De tendre sang si rose  
 Que fuyait la rosée ;  
 Sur sa tige si chaude  
 Que le vent s'y brûlait,  
 Si brillante, si haute !  
 Elle s'épanouissait !

L'héliotrope répétait :  
 « Sur toi je viens poser mes yeux. »  
 « Vivante je ne t'aimerais »,  
 Répond le basilic en fleurs.  
 Violette dit : « je suis timide. »  
 Rose blanche : « je suis froideur. »  
 Jasmin : Fidèle au cœur limpide. »  
 L'œillet : « Je suis tout de passion. »

*Federico Garcia Lorca*



## Cuisine

### Faites vos jus !

#### SMOOTHIE CAROTTES AVOCAT

Pour deux verres : 4 carottes, 1 avocat bien mûr,  
 1 yaourt nature.

Epluchez les carottes et coupez-les en tronçons.  
 Pelez, dénoyautez et coupez l'avocat en morceaux.



Mettez les carottes dans la centrifugeuse puis versez le jus obtenu dans le blender, ajoutez l'avocat et le yaourt. Mixez à nouveau. Salez, poivrez à votre convenance.

#### JUS POMMES POIRES ET BANANES

Pour deux verres : 2 pommes, 2 poires bien mûres,  
 1 banane.

Epluchez, épépinez les pommes et les poires puis coupez-les en morceaux. Epluchez la banane et débitez-la en rondelles. Mettez les



pommes et les poires dans la centrifugeuse puis versez le jus obtenu dans le blender avec la banane et mixez bien le tout. Servez aussitôt.

## DIMANCHE 23 JUIN

L'association des Jardiniers organise un voyage le 23 juin à Cluny et ses environs.

En matinée visite du château de Cormatin,  
 12h00 déjeuner à Cluny,  
 l'après midi visite Haras National,  
 retour et arrêt à Monthelie pour une visite de cave.

*Tous les renseignements vous ont été donnés, mais déjà retenez cette date.*

