



*Solidarité, Précaution, Participation*

## Edito

Chères jardinières, chers jardiniers, chers adhérents,  
En ce début d'automne, le retourne-mottes fait son retour dans vos boîtes aux lettres comme dans les jardins.

Le temps est venu de faire le point sur le printemps et l'été écoulés. Après quelques frayeurs au mois d'avril, la météo a fini par être de notre côté et les récoltes ont été aux rendez-vous. L'été fut ainsi placé sous le signe de la tomate et chacun aura pu bénéficier du fruit de son travail.

L'été qui vient de s'achever fut aussi l'occasion de mettre notre association à l'honneur à travers les manifestations municipales et les moments conviviaux comme notre pique-nique du mois de juin et le vide-greniers du mois de juillet. Ces manifestations ont toutes eu un franc succès et je tiens à remercier chaleureusement tous les bénévoles ayant participé à ces réussites. Ils ne comptent pas leur temps et sont prêts à accueillir tous ceux qui souhaiteraient s'impliquer à leurs côtés.

L'arrière-saison exceptionnellement douce nous interroge tous sur ce que nous devons entreprendre dans notre jardin et n'incite pas à préparer la transition vers la saison froide. Il sera bientôt temps de préparer nos jardins pour l'hiver. Pour nombre de jardiniers cela signifie adapter ses plantations et ses cultures à la saison (mâche, épinards etc.) quand d'autres font le choix de préparer leur jardin pour l'hibernation.

Je vous encourage à préparer dès cet automne votre terre pour l'an prochain afin de la retrouver souple et d'attaque au début du printemps. Pour les terres les plus affamées, c'est aussi le moment de penser à les amender, à travers le fumier, le compost et engrais verts pour ceux qui ont moins de temps à consacrer à leur jardin et veulent faire barrage aux chardons et adventices.

Cet éditto est aussi pour moi l'occasion de faire un premier bilan de cette année à la tête de l'association. C'est avec la meilleure volonté que toute la nouvelle équipe s'est attelée à ses missions au cours de cette année. Elle a dû prendre ses marques. Les plus anciens ont fait bénéficier l'association de leur expérience et les plus jeunes ont appris et se sont enrichis de ces enseignements. Certains projets n'ont pas avancé comme nous l'aurions voulu, comme l'étude de la construction de cabanons, mais je crois pouvoir dire que nous n'avons pas démerité. Des travaux importants ont été effectués comme la réfection de l'allée des œillets ou la rénovation du toit du petit chalet. Surtout, notre volonté d'avancer reste intacte.

Notre AG du 25 novembre sera l'occasion d'échanger sur ce qui a été fait et sur ce que nous pourrions entreprendre.

Ce grand moment de la vie d'une association arrive à grands pas, et

# L'Echo des Retourne-Mottes

octobre 2023 N°43

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

Je vous encourage chaleureusement à y participer, à y porter votre voix et, si vous le souhaitez, à vous engager en étant vous-même candidat au CA. Chacun a quelque chose à apporter, son énergie, ses idées, ses savoir-faire.

En espérant vous voir nombreux à cette occasion, je vous souhaite à tous, chers adhérents, prospérité et épanouissement dans vos jardins et vos activités.

Le président,  
*Ludovic Outhier*



## Sommaire

- P-1 Edito
- P-2 Infos diverses
- P-3 Les engrais verts, quand les commissions se mettent en marche
- P-4 A propos du thym
- P-5 Semis et plantations d'hiver et d'automne
- P-6 Recette de cuisine, Les bienfaits de la pomme, rénovation du sentier pieds nus

## Rédaction

**Michèle Rameau**  
**Annie Champrenault**  
**Claude Depussay**  
**Roland Paccard**  
**Céline Quignard**  
**Ludovic Outhier**



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@orange.fr](mailto:association.jardiniers.quetigny@orange.fr)

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

## Les infos

### Retrait des compteurs d'eau

Dernière semaine d'octobre

**Mesure sécheresse préfecture**  
Interdiction d'arroser entre 9h et 20 h  
Arrosage limité aux plantes potagères

## Travaux collectifs

Les travaux collectifs sur le site de nos jardins ont eu jusqu'à présent un impact crucial sur notre vie associative. Il s'agit de former un groupe de jardiniers pour travailler ensemble une matinée (4h) par an pour l'entretien des parties communes de nos jardins familiaux. Ces travaux collectifs ont lieu deux fois par an au printemps et à l'automne.

**Les séances de travaux collectifs d'automne se sont tenues les 16 et 30 septembre. On a compté près de 50 participants.**

Au programme:

taille des haies côté centre équestre, broyage des branches, réfection des allées, nettoyage du terre plein, débroussaillage du verger. La pause café et le pot de fin de travaux étaient assurés par 3 bénévoles. **Merci à toutes et à tous !**



Claude Depussay

## Dates à retenir

- Samedi 25 novembre: assemblée générale
- mercredi 29 novembre: distribution de broyat aux jardins
- Dimanche 3 décembre: marché de Noël à Montbéliard

## A.G. de notre fédération

Elle s'est déroulée le week-end des 23 et 24 septembre à Montreuil, en banlieue parisienne.

51 structures adhérentes à la **Fédération Nationale des Jardins Collectifs et Familiaux** y ont participé. Notre association était représentée par Ludovic et Justin.

**Ce fut au 1<sup>er</sup> chef un moment de démocratie importante.**

La fédération a décidé de faire peau neuve, en révisant entièrement ses statuts qui n'étaient plus au goût du jour, afin de prendre en compte les nouvelles façons de jardiner et les nouveaux enjeux de notre société. Ceux-là ont été approuvés par une large majorité des votants. La Fédération a également présenté son grand projet « Jardiner au naturel », et interrogé les membres présents sur leur ressenti et leurs idées quand à ce projet et aux moyens de le diffuser et d'y intégrer tous les jardiniers.

La fédération a réaffirmé sa volonté d'apporter ses compétences et son soutien aux associations et à leurs dirigeants dans leurs questions et leurs difficultés.

De fait, des ateliers ont été mis en place sur divers thèmes (litiges, gouvernance, finances, règlement intérieur, vie associative...), pour permettre à chacun d'apporter son expérience sur ces sujets, de s'enrichir des pratiques des autres dirigeants et d'interroger les salariés de la fédération sur des questions parfois techniques et épineuses.

Tout ceci s'est déroulé dans une ambiance conviviale, les échanges ont eu lieu en ateliers et se sont prolongés autour d'une bonne table, permettant à chacun de repartir plus riche qu'à son arrivée ! Merci à la fédération !

Ludovic Outhier



Photo: FNJCF

**JARDINS**  
FAMILIAUX ET COLLECTIFS

Logo de la FNJCF

## Les engrais verts, plantes éphémères aux vertus multiples

### Le choix des engrais verts

Les plantes appelées engrais verts sont très nombreuses et il est difficile de faire un choix. Un critère important pour la sélection est celui de la famille à laquelle appartiennent les plantes :

LES BRASSICACEES sont douées pour extraire les éléments nutritifs du sol et lutter contre les adventices et certains parasites. Ils piègent l'azote dans le sol. Ils n'ont qu'une limite : ils ne peuvent être plantés avant ou après d'autres plantes de la même famille, comme le chou ou le navet (risque d'apparition de maladies). Dans cette famille, on trouve notamment le colza d'hiver, la moutarde blanche, la navette fourragère et le radis fourrager.

LES FABACEES sont très prolifiques et utiles pour la captation des minéraux et la lutte contre les adventices : trèfle incarnat, trèfle blanc, vesce, lupin blanc.

LES POACEES sont particulièrement adaptées pour nourrir les sols en carbone et offrir une très longue couverture végétale. On y trouve le seigle fourrager et le triticale. Il est à noter qu'une association de ces plantes avec des Fabacées comme la vesce ou le trèfle, est très nourrissante pour la terre.

LES AUTRES FAMILLES DE PLANTES comptent de nombreuses espèces très utiles pour couvrir et enrichir les jardins. On y trouve notamment le sarrasin et la phacélie.

ATTENTION : comme pour les semis ou plants de légumes, il est important de respecter la rotation des cultures d'une année sur l'autre, voire sur plusieurs années.



### Que faire après la pousse des engrais verts

Les plantes doivent être tondues ou fauchées au printemps, juste après la floraison, mais surtout avant qu'elles ne montent en graines. Elles peuvent être laissées à même le sol pour décomposition et forment alors un paillage en attendant d'être enfouies dans le sol.

En se décomposant, les plantes enrichissent le sol en matière organique et produisent alors un engrais 100% naturel très performant qui ne nuit pas à l'environnement. Quelques semaines

après l'enfouissement, la terre pourra accueillir les futurs semis ou plants potagers.

A l'approche de l'automne, les récoltes dans les jardins se réduisent et des espaces cultivés se libèrent. Il est alors important de ne pas laisser le sol à nu et les semis d'engrais verts constituent une bonne protection contre le dessèchement, l'érosion et la constitution d'une croûte en surface.

Ainsi les éléments nutritifs, comme le nitrate, restent dans le sol au lieu d'aller polluer les cours d'eau. D'autre part, les racines des engrais verts drainent le sol, cassent les mottes et constituent des réserves de potassium, de phosphore et d'azote qui seront utilisées par les cultures à venir. De plus, en cultivant un engrais vert, on protège les coccinelles et les « auxiliaires de culture », et on limite la venue des plantes adventices (mauvaises herbes).



Roland Paccaud

### Quand les commissions se mettent en marche

La commission tenue des jardins s'est réunie pour la troisième fois de l'année le samedi 7 octobre.

Dans le cadre de ses travaux, la commission relève les manquements au règlement intérieur et en avise les jardiniers. Cette année une vingtaine de courriers ont déjà été envoyés. Dans de nombreux cas, cet avertissement est suffisant pour que les contrevenants remédient à la situation.

Cependant, ce début octobre, de nombreux problèmes ont encore été repérés et chaque jardinier concerné en sera avisé individuellement.

Loin d'avoir un rôle punitif, la commission a surtout pour but de repérer les problèmes d'entretien à la source, afin que les jardiniers puissent se mettre en conformité le plus rapidement possible avec le règlement intérieur avant que la situation ne devienne hors de contrôle.

Nous sommes conscients qu'aujourd'hui de nombreux jardins sont abandonnés et l'association s'emploie au mieux à les maintenir en état de propreté. Nous attendons des jardiniers qu'ils fassent de même afin que chardons et autres adventices ne viennent pas envahir les potagers de leurs voisins.

L'association vous engage à prévenir en cas d'incapacité temporaire à entretenir votre jardin, et saura bien entendu en tenir compte.

Nous tenons à ce que chaque jardinier puisse cultiver son potager dans un environnement serein et entretenu. Le sens du collectif et l'attention à l'autre sont des valeurs fondamentales de notre association et au-delà des valeurs fondamentales des jardins familiaux et ouvriers depuis leur création. Chacun en est conscient et doit avoir à cœur de respecter ces valeurs.

# A propos du thym

Le thym est une vivace rustique qui pousse naturellement à l'état sauvage dans le pourtour du bassin méditerranéen. Miniature, rampant ou dressé sur quelques dizaines de centimètres de haut, c'est l'emblème de la Provence au même titre que la lavande. C'est un petit arbuste qui attire beaucoup d'insectes butineurs et pollinisateurs en particulier les abeilles.

Nom scientifique: *Thymus vulgaris*. - Famille botanique: Labiées .

Les feuilles persistantes du thym sont minuscules et lancéolées. La plante fleurit en rose, blanc ou violacé. Ses fleurs sont apicales, réunies en épis et s'épanouissent en été de juin à fin août et parfois plus, selon les espèces.

Il existe plusieurs espèces et cultivars de thym, à croissance relativement lente, près du sol, en forme de petits arbrisseaux. Le thym commun, *Thymus vulgaris*, est employé en cuisine comme le serpolet, *Thymus serpyllum*, et le thym citron, *Thymus citriodorus*.

Dans le nord du continent, l'espèce du thym la plus répandue est le *Thymus serpyllum* (serpolet). Ce dernier présente les mêmes caractéristiques que le *Thymus vulgaris* (thym commun), mais présente l'avantage d'être encore plus résistant au froid, même s'il a besoin d'une exposition ensoleillée.

## Conditions pour réussir la culture du thym

Le thym pousse d'une manière exceptionnelle dans les endroits bien ensoleillés, secs, rocailloux, et sur des terrains légers, bien drainés et neutres en pH. Il déteste les terres qui retiennent l'eau et supporte mal les sols riches.

Le thym a besoin de soleil pour croître. La chaleur lui permet de concentrer le maximum de ses atouts aromatiques. C'est une plante vivace des climats tempérés qui peut très bien s'adapter aux milieux froids et montagneux.

## Multiplication

Le thym commun, *Thymus vulgaris*, est obtenu plus facilement en se procurant des jeunes plants ou des boutures. On peut notamment semer ses graines, mais c'est une opération qui reste délicate. La technique la plus adaptée est le **marcottage**. Il convient donc d'acheter des plantules déjà prêtes et qui peuvent être mises en place à n'importe quelle période de l'année.

Pour une culture en pot, le thym est installé dans un conteneur mesurant au moins 15 cm de profondeur. Le terreau choisi doit être de préférence bien drainé.



## Entretien

Le thym n'a pas de besoins en eau particuliers. Si l'été est très sec, il est souhaitable d'effectuer quelques arrosages. Il est aussi conseillé de protéger les plants du froid surtout avant un hiver rude.

Les variétés rampantes du thym se débrouillent seules sans entretien. Quand les plantes sont bien installées, aucun arrosage n'est requis

## Atouts et intérêts écologiques du thym

Où qu'il soit placé au jardin, le thym occupe une place primordiale dans le maintien d'un certain équilibre écologique et agronomique. C'est une plante qui attire des nuées d'insectes auxiliaires et pollinisateurs durant une bonne partie de la saison estivale. Les favoris, en l'occurrence les abeilles, produisent un miel de thym bio précieux et très particulier en butinant ses fleurs.

Au potager, le thym agit en répulsif. Il repousse plusieurs ravageurs des cultures comme les vers et la piéride du chou. Des bordures de thym délimitant les carrés potagers font office d'insecticide naturel.

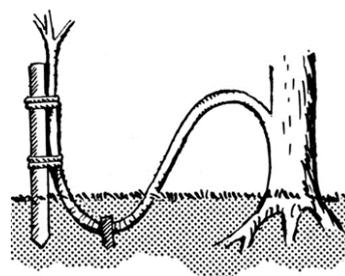
En inhalation, il libère les voies respiratoires et en infusion, il soigne les bronchites, gripes et angines. C'est également un puissant anti-infectieux et un stimulant général.

En cuisine, les ramifications herbacées du thym commun sont utilisées comme aromatiques, seules ou en association avec d'autres plantes.

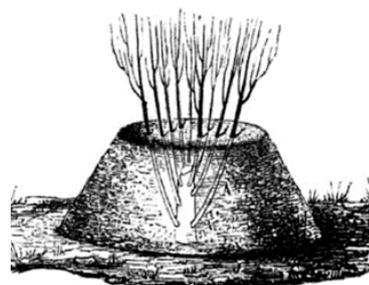


## Remarque sur le marcottage

Le marcottage par couchage



Le marcottage par buttage



# SEMIS ET PLANTATIONS D'HIVER ET D'AUTOMNE

## Les légumes d'automne et d'hiver

Cela pourrait surprendre, mais certains légumes peuvent être plantés jusqu'à maturité pendant les mois froids, tandis que d'autres peuvent traverser l'hiver et germer à temps pour une récolte par temps chaud.

Cultiver un jardin qui peut résister aux températures automnales et hivernales, est un moyen facile d'améliorer les repas et d'offrir un passe-temps enrichissant.

L'ail, l'oignon et l'échalote peuvent être semés ou plantés à l'automne, environ six semaines avant le premier gel de la saison. Ils seront récoltés au printemps ou en été.

Le chou : le froid ne l'endommagera pas. Il peut être planté en automne et il prospérera dans le gel pour être cueilli en hiver.

Les asperges plantées à l'automne pousseront au printemps quand il fait encore froid dehors (plante vivace).

Les radis, légumes robustes, réagissent bien à un automne ensoleillé. Ils peuvent encore s'épanouir pendant les périodes de gel.

Les pois et les fèves peuvent supporter des températures glaciales.

Les salades d'automne (laitue d'hiver, chicorée frisée, scarole, roquette ...) peuvent être semées à l'automne pour une récolte entre un mois et trois mois après leur plantation.

Les épinards, les carottes, les panais, les poireaux et les artichauts peuvent également être semés ou plantés en automne.

**ATTENTION :** En cas d'hiver très rigoureux, certains légumes, comme les salades notamment, devront être couverts.



## Les aromatiques

La ciboulette, l'estragon, le laurier-sauce, le romarin, la sarriette, le thym (etc.) peuvent être semés ou plantés en automne.

## Les arbres et arbustes

« A la Sainte-Catherine, tout bois prend racine ». L'automne est la meilleure saison pour planter les arbres et les arbustes. :

Les arbustes de haies : les persistants doivent être plantés au début de l'automne et les arbustes caducs de septembre à mi-décembre, avant les fortes gelées.

Les rosiers : plantation entre fin octobre et mi-décembre. Les plantes grimpantes telles que le chèvrefeuille, la clématite, la glycine, le rosier grimpant ou la vigne vierge pourront être installées dès le mois d'octobre.

Les vivaces : si les vivaces en godets peuvent être plantées toute l'année, c'est la plantation automnale qui leur réussit le mieux. On trouve des pivoines ou des agapanthes à racines nues à planter uniquement en automne.

Les bulbes à floraison printanière, tels que les crocus, les jacinthes, les narcisses ou les tulipes, installés à l'automne embelliront le jardin au printemps.

Les arbres fruitiers en conteneurs peuvent être plantés dès le mois d'octobre : abricotiers, amandiers, cerisiers, cognassiers, pêchers, pruniers, noisetiers, cassissiers, framboisiers, groseilliers. Par contre, il faudra attendre début novembre pour les arbres et arbustes à racines nues.



## Cuisine

### Recette de pain d'épices

#### Ingrédients

- 250 g de farine
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 2 cuillères à café d'anis vert
- 1 cuillère à café de 4 épices
- 50 g de beurre
- ¼ de litre de lait
- 4 cuillères à soupe de miel

Faire tiédir ces 3 ingrédients ci-dessus

Mélanger le tout

Ajouter 3 cuillères à soupe de confiture d'orange

Mettre au four environ 1 heure – thermostat 160°



*Recette proposée par Annie Champrenault*

## Les bienfaits de la pomme

La pomme est le fruit le plus apprécié et le plus consommé de nos contrées. Elle renferme plus de bienfaits que tout autre fruit. Connaissez-vous ce vieux dicton « Une pomme par jour éloigne le médecin pour toujours ».

Riche en énergie, la pomme booste également le système immunitaire.

Manger une pomme donne de l'énergie, apaise le système nerveux et stimule le cerveau.



*Annie Champrenault*

## Rénovation du sentier pieds nus

La réalisation du sentier pieds nus est une coopération entre les volontaires écologiques franco-allemandes, la Ville de Quetigny et l'association. Il a été installé en 2018, l'emplacement a été choisi à gauche de l'entrée principale. Du bois, ainsi que des palettes recyclées ont servi à l'ensemble de la construction de segments en huit triangles et ont été comblés par différents matériaux (pierres, sable, marrons, balles de tennis, bois, mousse, feuilles...)

Pieds nus le sentier invite à la découverte tactile des matériaux mis en place et au réveil de toutes les sensations oubliées par les contraintes de la vie quotidienne.

Durant ces cinq années le sentier a subi les caprices de la météo entre froid, gel et canicule, le bois s'est dégradé ainsi que les matériaux à l'intérieur des triangles.

Ce sentier pieds nus a retenu toute l'attention de Christiane, tous les bois usagés présentant un danger ont été retirés et remplacés par des plants de fraisiers provenant de son jardin. Les matériaux ont été changés en privilégiant le minéral.

Les fraisiers sont bien enracinés, l'an prochain l'association récoltera les fraises pour les transformer en confitures.

**Merci Christiane pour cette belle initiative !**



*Michèle Rameau*