

Rustica
JARDIN
NATURE
BIEN-ÊTRE
CUISINE
MAISON
SAVOIR-FAIRE

Rustica

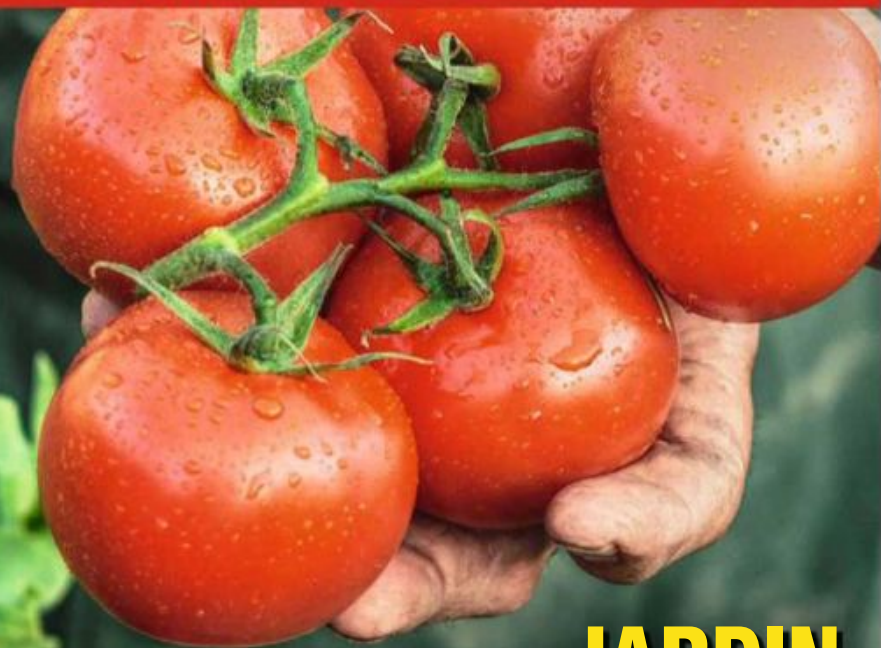
**+ CAHIER
PRATIQUE**

Soigner les
agrumes, lutter
contre le ver
de la pomme...
p. 15 à 24

SPÉCIAL PERMACULTURE

À SEMER p.10

**8 plantes
engrais verts
pour améliorer
votre sol**



**JARDIN
NOURRICIER
PERMACOLE**

**Tous les conseils
pour installer,
organiser
et réussir
les cultures**

**RECETTES ET
MENUS DE SAISON**

**Cuisiner
avec l'huile
de noix, les
haricots mungo,
le carrelet
et les graines
de tournesol...**
p. 34 à 38



N° 2512 du 16 AU 22 FÉVRIER 2018
Prix Fr.: 3,90 € Belg.: 4,20 €

L 11850 - 2512 S - F: 3,90 € - RD



Découvrez notre nouveau Hors-Série

Véritable tout-en-un, ce guide pratique vous donne les clés pour réussir votre potager et votre verger, créer votre petite basse-cour et même installer une ruche.

Tout pour devenir un producteur familial aguerri !

Rustica
H O R S - S É R I E

POTAGER ET VERGER Les clés de la réussite

BASSE-COUR Élever poules, canards, lapins...

ABEILLES De la ruche à la récolte de miel



Un verger productif



Des poules de race



Du miel gourmand

100 pages
de conseils

MA PETITE FERME FAMILIALE

Un guide complet pour produire fruits et légumes,
élever des abeilles et conduire un petit élevage



Un potager généreux



Bien choisir
ses lapins



Canards et
oies, pour un
élevage réussi

L 12804 - 12 H - F: 6,90 € - RD



En janvier chez votre marchand de journaux



Salon de l'agriculture p. 40

Du 24 février au 4 mars, la "plus grande ferme de France" ouvre ses portes à Paris.



P. PARCHEY/STAV/SP



F. MARRE/AUSTICA

Engrais verts p. 10

La **phacélie** est aussi jolie qu'utile. Plantez-la avant ou après n'importe quel légume. Elle travaille le sol avec ses racines et le nettoie pour vous!

Dossier p. 25

Découvrez tous nos trucs et astuces pour ériger, chez vous, votre première butte permacole.



BC/RUSTICA

À l'huile de noix p. 34

Relevez cette salade de scarole, œuf poché et magrets de canard avec un filet d'huile de noix.



P. DUFOUR/INTERFEL/SP

SOMMAIRE

4 ACTUALITÉS

8 COURRIER

10 DEMAIN AU JARDIN

Voici des cultures qui profitent d'abord aux cultures... Bien entendu, le jardinier finira par bénéficier de l'apport des engrais verts à la terre de son potager.

14 AGENDA

15 À FAIRE AU JARDIN CETTE SEMAINE

- **Potager** ● Je travaille le sol
- Je divise la ciboulette
- J'adopte le poivron 'Minichocolate Bell'
- Je crée une butte modèle
- **Fruits**
- Je traite les agrumes
- **Jardiner autrement** ● Je concocte des préparations biodynamiques
- Je piège le carpacse

25 DOSSIER Tous les secrets de la butte

Si créer une butte en permaculture permet de valoriser des sols difficiles sans retourner la terre au sens propre, elle ne se fait pas sans travail, loin s'en faut.

34 DE LA TERRE À LA TABLE

- L'huile de noix
- Vos menus de la semaine
- Six recettes de saison

40 SALON DE L'AGRICULTURE

La vente directe, aussi appelée circuit court, refait parler d'elle.

46 90 ANS DE RUSTICA

48 CARNET D'ADRESSES

50 JEUX

ABONNEZ-VOUS VITE ! RENDEZ-VOUS p. 49

Vos actualités

Le massif s'étend sur 35 km de longueur et 15 de largeur.



HERVE DUCLOS/SP

Le dernier-né des parcs

Le massif de la Sainte-Baume devient le 52^e parc naturel régional de France. Un espace désormais protégé.

Le décret a été signé ! La France compte officiellement un nouveau parc naturel régional. Les élus et les 58 000 habitants de la Sainte-Baume, aux portes de Marseille (13), Toulon (83) et Aix-en-Provence (13), ont réussi à faire valoir la richesse du massif, une barre rocheuse de 12 km de longueur au carrefour des climats alpins et méditerranéens. "C'est une année qui s'achève en beauté pour notre réseau alors que nous célébrons les 50 ans de notre label, créé en 1967 par le général de Gaulle", souligne Michaël Weber, le président de la Fédération des parcs naturels régionaux de France.



N. ZWARG/ONIS PHOTOHÉROÏQUE/SP

Un vieil impact

Un astéroïde de 1,500 km de diamètre s'est écrasé sur Rochechouart (87)... y a un peu plus de 200 millions d'années. Cet événement ayant peu été étudié, une campagne de forage vient d'être menée afin d'analyser les roches extraites du cratère.

UNE NOTE ÉLEVÉE POUR LES BORDEAUX

L'association UFC-Que choisir a fait rechercher 177 molécules dans 38 grands crus bordelais. L'enquête, publiée en janvier dans le magazine, montre que "les vins de Bordeaux contiennent toujours des pesticides, mais beaucoup moins qu'il y a quelques années". Trois fois moins que lors des tests menés en 2013 et le taux de résidu reste dans les normes légales. Sur le lot, trois bouteilles ne présentent aucune trace de pesticide. Sous la pression des associations ainsi que des riverains, les viticulteurs bordelais commencent à modifier leurs pratiques. Encore un petit effort !

LE CIEL A BEAU TEMPÊTER...

Carmen, Eleanor, David : les perturbations se sont succédé dans l'Hexagone depuis la mi-décembre 2017. Il a donc beaucoup plu sur l'ensemble du pays : 30 % de plus que la normale au mois de décembre, mais cela ne suffit toujours pas à compenser le manque de précipitations automnales. Selon le Bureau des recherches géologiques et minières, les deux tiers des nappes phréatiques présentent un niveau "modérément bas à très bas". C'est en aval de Lyon (69), en Languedoc, dans la région Provence-Alpes-Côte d'Azur et au sud de la Vendée que la situation est la plus inquiétante. À suivre...



JARDINS PÉDAGOGIQUES DES ARTISANS DU VÉGÉTAL/SP

Les Artisans du végétal font le mur

Depuis 2009, le réseau des Artisans du végétal, qui regroupe 260 horticulteurs et pépiniéristes, aide associations, écoles ou communes à créer des vergers pédagogiques. Ils fournissent végétaux, documentation et soutien technique. Cette année, pour pallier le manque d'espace, les Artisans du végétal ont décidé d'offrir une variante : le potager vertical. Portez-vous candidat en écrivant à : HPF, maison de l'Agriculture, Agroparc, TSA 98445, 84912 Avignon Cedex 9 ou par courriel à jardinspedagogiqueshp@gmail.com

**LA + LÉGÈRE
LA + MANIABLE
LA + PUISSANTE**

Motobineuse
4 temps
MOTEUR HONDA



Tout le plaisir du jardinage sans effort avec votre Mantis

Il faut cultiver notre jardin, disait Voltaire. Deux cent cinquante ans plus tard, jamais le jardinage n'aura eu autant d'adeptes. Certains entretiennent un magnifique jardin d'agrément, d'autres cultivent de succulents fruits et légumes dans leur potager.

Bien plus qu'une simple mode, le jardinage est devenu la principale passion de millions de Françaises et de Français, qui y retrouvent tant la joie de vivre que des économies substantielles. Ah, déguster ses propres tomates en admirant sa pelouse et ses fleurs, y a-t-il vision plus adéquate du bonheur ?

Vous me répondez que tout cela est bien beau, mais que le jardinage demande de gros efforts si vous voulez parvenir à un résultat satisfaisant.

Eh bien en réalité, le jardinage peut être beaucoup plus facile que cela, à condition de posséder le bon outil. Pour ma part, j'ai fait le choix d'une motobêche Mantis, après l'avoir essayée chez des amis. Cet engin extraordinaire m'a tout de suite séduit.

Ce qui m'a le plus impressionnée, c'est son efficacité, sa facilité d'utilisation, sa sécurité, sa robustesse, sa maniabilité et sa puissance. Jamais je n'aurais imaginé qu'une motobêche aussi légère pouvait être aussi puissante !

Sans compter que j'ai amorti le coût de ma Mantis en un rien de temps.

Pour vous, il y a mieux encore, Mantis vient d'éditer un tout nouveau Guide Gratuit, et ils vous l'envoient sans le moindre engagement sur simple retour du coupon-réponse ci-dessous. N'attendez pas pour le demander ! Vous comprendrez alors pourquoi certains appellent la Mantis « La Star des jardins et des potagers. » ■

*D. Valentin
Cliente Mantis*

Le saviez-vous ?

- Plus de 2 millions d'utilisateurs dans le monde
- Facile d'utilisation même pour les débutant(e)s
- Idéal pour bêcher, labourer, creuser, défricher, désherber, en serre ou en extérieur
- Plusieurs options disponibles (butteuse, planteuse, scarificateur, aérateur, nettoyage, coupe bordures,...)
- Entretien facile
- Dents garanties à vie
- Moins chère que vous ne le pensez

Tout est dans le Guide Gratuit !

Mantis
Le jardinage facile

20 rue des Garennes - 57155 Marly
SARL au capital social de 16 000 Euros.
RCS METZ 412 462 749.

Conformément à la Loi Informatique et Libertés n° 78.17 du 6 janvier 1978 - Art. 27, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant. Par notre intermédiaire votre adresse peut être transmise à des tiers. Vous pourriez ainsi recevoir des propositions d'autres entreprises. Si vous ne le souhaitez pas, il vous suffit de contacter Mantis, Photos non contractuelles.



BON POUR UN GUIDE GRATUIT

À retourner sous enveloppe sans affranchir à : MANTIS, Libre Réponse 23021, 57159 MARLY Cedex - ou téléphonez au :

0 810 211 865

Service 0,06 € / min
+ prix appel

ou rendez-vous sur : www.mantis.fr/rustica2/

OUI, je souhaite recevoir GRATUITEMENT et sans aucun engagement mon Guide MANTIS et mon DVD EN CADEAU. Veuillez me les expédier dès réception de ce Bon.

Nom.....

Prénom.....

Adresse :

CP _____ Ville

Téléphone _____

Email (facultatif)



+ Votre DVD OFFERT

Athene noctua,
une espèce attachante
avec ses mimiques.



ALTAIR/SHUTTERSTOCK

Chouette, un peu plus de chevêches !

Il est plus facile de les entendre que de les voir et ça ne tient pas seulement à leur discrétion... Le nombre de chouettes chevêches a beaucoup baissé en France depuis les années 1990. L'Alsace n'échappe pas à la règle, mais la situation semble s'améliorer. Les effectifs des couples remontent : ils sont passés de 40 dans le Haut-Rhin il y a 20 ans à 150 aujourd'hui. C'est le résultat, selon la Ligue de protection des oiseaux, de la pose d'un millier de nichoirs dans la région, un sauvetage pour lequel les jardiniers ont joué un grand rôle.

LE JARDIN DE MEISE ATTIRE LES VISITEURS

Le public retrouve le chemin des jardins botaniques. Après Terra Botanica, à Angers (49), c'est celui de Meise, en Belgique, qui affiche une affluence record. Près de 148 000 visiteurs se sont déplacés pour admirer les collections végétales. Le parc bruxellois dispose de 18 000 espèces de plantes dont une partie est installée au Palais des plantes, un ensemble de 13 serres de 1 ha, la plus grande structure d'Europe. Un chiffre en hausse de 11 % par rapport à l'an dernier. Au-delà de la bonne surprise, ces chiffres confirment un véritable engouement pour Meise puisqu'en 3 ans la fréquentation y a progressé de 67 %.

Comme une truffe à Paris
Surprise ! Une truffe (*Tuber brumale*) a été découverte en décembre dernier sur la terrasse végétalisée de l'hôtel Mercure, à Paris (75), à deux pas de la tour Eiffel. "Nous avons trouvé cette truffe lors de travaux de plantation de houblons. Elle était entre 15 et 20 cm de profondeur près des racines d'un charme", a expliqué Frédéric Madre, chercheur au Muséum d'histoire naturelle. Reste à savoir comment le champignon est arrivé là.



Tuber brumale s'épanouit dans les terrains calcaires et secs du sud de la France.

TOPAGER - MNHN/SP

PAS D'ÉQUILIBRE AU BILAN DE L'INSEE

L'Insee fait les comptes. Au 1^{er} janvier 2018, nous étions 67,2 millions, avec une population répartie inégalement. Certains départements ne progressent que grâce à l'arrivée de retraités, les autres, surtout au Nord et à l'Est, ne réussissent pas à profiter d'un fort taux de natalité à cause d'un exode important. Pire, certains départements se dépeuplent, notamment la Nièvre, l'Yonne et l'Allier. En revanche, ceux du Sud, des bords de Loire, de la Côte atlantique et de la couronne parisienne gagnent en population grâce à l'arrivée de nouveaux habitants et au nombre de naissances, plus important que celui des décès. Un déséquilibre qui pose question.

Les potagers sur les toits sont durables

L'agriculture urbaine est-elle une solution ? C'est la question que s'est posée l'Institut national de la recherche agronomique (Inra). Côté productivité, rien à redire : "Les niveaux de production des bacs (installés sur les toits, NDLR) sont comparables, voire supérieurs, à ceux de jardins familiaux en pleine terre et proches de ceux des maraîchers professionnels en agriculture biologique de la région francilienne." L'Inra fait aussi remarquer que les niveaux de métaux lourds des légumes urbains étaient largement inférieurs aux normes autorisées et que ces potagers ont l'avantage de retenir l'eau de pluie.



La serre des nénuphars géants.

JARDIN BOTANIQUE MEISE/SP

IN SALE SALUS

Salinea thermes

Salies-du-Salat

Votre station thermale
familiale et conviviale,
au pied des Pyrénées

Réservez, pour cette saison 2018, **vos** cure à
Salies-du-Salat, cité thermale disposant des **eaux**
les plus minéralisées d'Europe (322 gr de sel / litre).

Rhumatologie, gynécologie, troubles du
développement chez l'enfant.



**L'ESPACE THERMAL SALINEA
DISPOSE ÉGALEMENT**

> **d'un espace hôtelier**, la Résidence **Les Salatines**,
à 250 m de l'établissement thermal, vous offrant
confort, calme et détente dans
un cadre verdoyant

> **d'un spa thermal, Salinea Spa** :
détente et relaxation assurées

OFFRE PRIVILÈGE !

-20% de remise sur toutes
les prestations pendant la
durée de la cure



Pour plus d'information, n'hésitez pas à nous contacter
www.thermes-salinea.com | 05 61 90 56 41

@salineathermes



La référence
450 pages
de conseils et d'astuces
au quotidien

L'ÉDITION 2018

ACTUELLEMENT CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX

Rustica VOUS RÉPOND

Vous vous heurtez à un problème jardinier, il vous manque une information ? Vous voulez faire connaître une de vos réussites, de vos trouvailles ? N'attendez plus pour échanger avec nous : écrivez-nous !



Alain Delavie



Karin Maucotel



Hubert Fontaine



Jean-Yves Meignen

“Ma haie de pittosporums du Japon, âgée de six ans, pousse très bien mais ne fleurit jamais. Dois-je la tailler et quand ?” *Monique L.-L., Bayonne (64)*

Tailler le pittosporum l'aidera à fleurir. Mais attention : une coupe au printemps détruit assurément les boutons à fleurs formés l'année précédente. N'intervenez qu'une fois les fleurs fanées (environ après juin). En outre, retenez qu'un engrais trop riche en azote favorise le développement des rameaux au détriment des fleurs. C'est souvent le cas, lorsqu'une haie plantée à proximité d'une pelouse reçoit un engrais gazon. Pour le moment, la priorité est de ne rien faire : pas d'engrais, ni taille ni arrosage. Adapté aux conditions du sud de la France, le pittosporum supporte le calcaire, la sécheresse, la chaleur et les embruns. Sous climat doux, il se plaît au soleil ou à la mi-ombre dans un sol drainé. Dans les régions froides, plantez-le à l'abri des courants d'air froid. Le pittosporum est aussi adapté à la culture en bac sur une terrasse. **HF**

“J'ai semé il y a deux ans des hibiscus à partir de graines récoltées au jardin. À quel âge vont-ils fleurir ?” *Nathalie M., Dampierre-en-Yvelines (78)*

Le semis n'est pas un mode de multiplication très utilisé parce que de 3 à 5 ans sont nécessaires pour avoir des fleurs. En outre, les hibiscus (ou althéas) sont, le plus souvent, des hybrides de variétés comme 'Oiseau bleu' ou 'Duc de Brabant' et donnent des descendances par graines hétérogènes (floraisons de couleur voire de formes fort différentes). Le bouturage est plus sûr. Au printemps, prélevez des boutures de 10 cm en gardant 4 cm de tronçon du rameau ligneux portant la pousse verte. Plantez-les à 5 cm de profondeur dans du terreau, et mettez sous châssis à l'étouffée. Surveillez l'arrosage, et installez en terre à l'automne. Le plant fleurira dès le printemps suivant. **JYM**

“Seule la reproduction par la technique du bouturage permet de multiplier un hibiscus avec fidélité.”



“Les feuilles de ma rose du désert, rempotée au printemps dernier, jaunissent et, brutalement, tombent. Que faire ?” *Marinette T., Moinans (01)*

Originnaire des régions arides d'Afrique, *Adenium obesum*, plus connue sous les noms de rose du désert ou de faux baobab, est une plante succulente capable de résister à la sécheresse et à la chaleur. En revanche, les excès d'eau et d'engrais entraînent une chute brutale de ses feuilles. Elle ne supporte ni les températures inférieures à 13 °C, ni les courants d'air, et doit être placée en pleine lumière. De mars à septembre, laissez sécher le substrat entre deux arrosages sans jamais laisser l'eau stagner dans la soucoupe. D'octobre à février, un arrosage par mois suffit. Après le 15 mai, la plante peut être sortie progressivement en plein soleil à l'abri de la pluie et rentrée en septembre lorsque les températures atteignent 15 °C. Pendant cette période, vous pouvez lui apporter un peu d'engrais géranium après l'avoir arrosée la veille. Lors d'un rempotage, placez des billes d'argile au fond du pot dans un substrat très drainant. **HF**



“Manon et sa chienne Lila présentent une citrouille de 28 kg”, nous écrit notre abonné Gérard D., de la Fresnais (35).



Chou kale
'Westlandse Winter'
et 'Red Russian'.

V. QUÉANT/RUSTICA

▲ “Dernièrement, j’ai découvert le chou kale, et je voudrais le cultiver. Pouvez-vous m’indiquer ses caractéristiques et me donner des adresses pour me procurer des graines ?” **André L. (par courriel)**

Moins connu que les choux de Milan ou cabus, le chou kale entre dans la catégorie des choux frisés qui ne pomment pas. Ces choux anciens, très prisés des Anglo-Saxons, reviennent en force dans nos potagers, comme ‘Red Russian’ ou ‘Noir de Toscane’ et donc dans les catalogues des fournisseurs de semences. Le kale est particulièrement résistant au froid (jusqu’à $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$), il se récolte pendant tout l’hiver, feuille à feuille, et se sème dès le mois d’avril sous abri. Sinon, attendez juin pour un semis direct en place. Le chou kale aime les terres riches et plutôt argileuses, comme ses cousins dans la vaste famille des choux. Affinez le terrain pour l’aider à bien germer. Tracez un sillon de 1 cm de profondeur et placez une graine tous les 3 cm le long de cette ligne. Tassez et arrosez. La levée a lieu sous une semaine. Consultez notre carnet d’adresses en fin de magazine pour trouver des fournisseurs. **KM**



“Une voisine m’a apporté une bouture d’un bel

arbuste qui poussait au Maroc et qui m’a fait la surprise de fleurir. J’aimerais connaître son nom.” **Roland S., Paille (17)**

Votre arbuste à grandes trompettes jaunes parfumées est une liane trompette ou coupe-d’or (*Solanandra maxima*). C’est une plante exotique de la famille des Solanacées originaire d’Amérique centrale et du Sud. Elle forme une liane très imposante sous les tropiques pouvant atteindre jusqu’à 10 ou 12 m de hauteur. Mais dans un gros pot sous serre ou dans une véranda, elle ne dépasse guère 2 à 4 m. Si vous ne la contenez pas, elle risque d’être envahissante! Non rustique, elle ne supporte aucune température négative et doit être correctement hivernée sous abri hors gel. Vous pouvez la tailler légèrement à la fin de l’hiver. Attention, toute la plante est toxique par ingestion! **AD**



PHOTO: LECTEUR

“Je souhaiterais avoir le nom de cette plante et savoir comment l’entretenir...” **Gérard R., Douai (59)**

C’est une griffe-de-sorcière ou ficoïde doux ou figue des Hottentots (*Carpobrotus edulis*). C’est une plante grasse vivace de la famille des Aizoacées à port étalé à retombant qui ne dépasse pas 30 cm de hauteur. Elle supporte les embruns et peut vivre sur un sol sablonneux. Peu rustique, elle ne supporte pas des températures inférieures à $-4\text{ }^{\circ}\text{C}$. Dans votre région, maintenez-la sous serre ou véranda pendant l’hiver, au dehors, le reste de l’année, en plein soleil. Veillez à laisser sécher le substrat entre deux arrosages. En climat doux, cette espèce est considérée comme envahissante. Sur les littoraux méditerranéen et atlantique, ne la cultivez pas! **AD**



G. D. PEELE/PHOTOSTOCK

ADRESSEZ-NOUS VOS QUESTIONS, VOS ASTUCES OU VOS PHOTOS :

1. Envoyez un courriel en précisant vos nom, prénom et lieu de résidence à :
courrier@rustica-info.fr

2. Ou adressez votre courriel à :
Rustica rédaction,
15-27, rue Moussorgski,
75895 Paris Cedex 18.

Une sélection sera publiée dans notre magazine. Aucune réponse personnelle ne vous sera directement adressée.

Pour toute question concernant votre abonnement,
tél. : 03 44 62 52 28.



1



2

D.BRINGARD/BOSPHOTO

ENGRAIS VERT l'invasion que l'on invite

Voici des végétaux que le jardinier cultive non pas pour son agrément, mais pour celui du sol ! Car ils offrent à la terre une véritable cure de jouvence... 🌸 ANNIE LAGUEYRIE

Un sol est d'autant plus fertile qu'il est vivant et riche en micro-organismes (vers de terre, bactéries, champignons) lesquels se multiplient volontiers s'ils trouvent des plantes vivantes dont les racines sécrètent des substances nutritives et des déchets végétaux à décomposer. Entre deux cultures, notamment au potager, il est important de ne jamais laisser le terrain nu, soumis à la battance des pluies ou au dessèchement en été.

1. Croissance rapide

Facile pour débiter, la **moutarde blanche** fleurit... jaune et atteint alors 60 cm de hauteur.

2. Effet désherbant

Comme le **sarrasin** est gélif, on le sème au printemps. Alors, il prend de vitesse les plantes adventices ou bien les étouffe.

En outre, une plante engrais, met à votre disposition un matériau que vous pouvez décider de broyer quand vous le souhaitez, généralement en début de floraison (2 mois seulement après le semis pour la moutarde) mais ce peut être avant, si besoin. Coupez la plante, laissez-la faner quelques jours au sol, puis enfouissez-la sous 10 cm de terre en ajoutant du compost. Semez vos légumes 4 ou 5 semaines plus tard.

Aussi facile qu'utile !

Une autre façon d'utiliser les engrais verts consiste à les cultiver entre les rangs de légumes (pomme de terre, artichaut, chou). Des plantes basses (trèfle blanc) ou à développement rapide (vesce) peuvent alors rester plus longtemps en place et être fauchées plusieurs fois quand elles deviennent encombrantes, mais toujours avant que leurs graines ne se resèment en grand nombre.

GAP PHOTOS/J. WADE



DRAGON_FANG/SHUTTERSTOCK

3



4

H. RAU/SHUTTERSTOCK



6



7

V. QUEANT/RUSTICA

L'effet fertilisant des engrais verts est à son maximum au moment de la floraison.

3. Assouplissant

En développant une racine profonde et de nombreuses radicelles, le **lin** décompacte fortement les sols argileux.

4. Fertilisant

En terrain sec et calcaire, le **fenugrec** (*Trigonella caerulea*), appelé également sénégain, enrichit le sol en azote.

5. Couvrant

Fixateur d'azote, le **trèfle blanc**, tondu régulièrement dans les allées ou au verger, peut rester en place utilement.

6. Nettoyant

La **vesce** s'accroche par des vrilles, pousse vite et prive les plantes adventices d'espace.

7. Volumineux

Outre ses capacités à fixer l'azote dans la terre, le **mélilot jaune** lui fournit beaucoup de matière organique.

8. Mellifère

Les fleurs de la **phacélie** sont si jolies que l'on retarde le moment de les faucher.



5



F. MARRE/RUSTICA



8



V. QUÉANT/RUSTICA

O. LIZHECHKA/SHUTTERSTOCK

COMMENT LES CULTIVER

MOUTARDE BLANCHE ☀️ soleil 🌱 tout sol 🌧️ par temps sec

Semis : 1 g/m² en mars et avril ou août et septembre. **Cycle** : 2 ou 3 mois. **Utilisation** : aération du sol et apport rapide de matière organique. **Notre conseil** : ne la cultivez pas en périodes sèches. Mélez-la à la vesce.

SARRASIN ☀️ soleil 🌱 sol pauvre et acide 🌧️ régulier

Semis : de 3 à 6 g/m² d'avril à août. **Cycle** : 2 ou 3 mois. **Utilisation** : même semé seul, il occupe le terrain. Il n'appartient à aucune autre famille de légumes. **Notre conseil** : le sarrasin est utile dans la rotation des cultures.

LIN ANNUEL BLEU ☀️ soleil 🌱 sol argileux 🌧️ régulier

Semis : de 0,5 à 1 g/m² de mars à juin. **Cycle** : il fleurit 2 mois après le semis. **Utilisation** : il ameublisse le sol et offre une agréable floraison. **Notre conseil** : semez-le avec moutarde, sarrasin ou phacélie.

FENUGREC ☀️ soleil 🌱 plutôt calcaire 🌧️ par temps sec

Semis : 2 g/m² de mai à juillet. **Cycle** : 3 mois au minimum. **Utilisation** : pour enrichir le sol en azote en changeant des Fabacées plus courantes. **Notre conseil** : mélangez-le avec le trèfle incarnat, la vesce, l'avoine.

TRÈFLE BLANC ☀️ soleil 🌱 tout sol 🌧️ par temps sec

Semis : 1 g/m² en mars ou fin d'été. **Cycle** : végétal vivace, il est intéressant à conserver en place. **Utilisation** : fertilisant et mellifère. **Notre conseil** : semez-le avec le gazon pour le fertiliser durablement.

VESCE COMMUNE ☀️ soleil 🌱 tout sol 🌧️ par temps sec

Semis : 5 g/m² au printemps ou en automne dans le Sud. **Cycle** : de 3 jusqu'à 6 mois (semis d'automne). **Utilisation** : cette plante enrichit le sol en azote. **Notre conseil** : semez-la avec de l'avoine ou du seigle en guise de tuteur.

MÉLILOT JAUNE ☀️ soleil 🌱 sol calcaire 🌧️ par temps sec

Semis : 2 g/m² de mars à mi-septembre. **Cycle** : floraison bisannuelle 3 mois après le semis. **Utilisation** : il structure le sol et favorise les auxiliaires. **Notre conseil** : semé en fin d'été, il résiste au gel et protège le sol en hiver.

PHACÉLIE ☀️ soleil 🌱 sol pas trop sec 🌧️ régulier

Semis : 2 g/m² de mars à début septembre. **Cycle** : floraison annuelle en 6 semaines. **Utilisation** : travail du sol par ses racines, action nettoyante. **Notre conseil** : on peut la semer avant ou après n'importe quel légume.

Légende pictogrammes : ☀️ exposition 🌱 type de sol 🌧️ arrosage

Agenda



Lyon (69).

Simiane-la-Rotonde (04)

Le jardinier Jean-Yves Meignen enseigne comment tailler les rosiers. À l'abbaye de Valsaintes, **le 24 février**, de 13 h 30 à 16 h 30. Prix du stage : 25 €. Tél. : 04 92 75 94 19.

Chartres (28)

Le week-end Henri IV, **les 24 et 25 février**, célèbre le seul roi couronné à Chartres. Samedi, une visite vous emmène sur ses pas ;

départ de l'office de tourisme à 14 h 30 (prix : 8 €). Et le week-end, les restaurants font déguster la poule au pot. Tél. : 02 37 18 26 26.

St-Pons-de-Thomières (34)

La Fête du cochon a lieu le **25 février** sur le thème des Pyrénées. Dans le centre-ville, 80 exposants font goûter leurs produits du terroir tandis que les cochons cavent les truffes ! De 9 h à 19 h. Entrée gratuite. Tél. : 04 67 97 17 88.

Walincourt-Selvigny (59)

L'exposition avicole nationale **des 24 et 25 février** rassemble poules, lapins, canards et pigeons. Les lapins Rex participent au championnat interrégional. Salle du château, de 9 h à 18 h (17 h dimanche). Prix : 3 €. Tél. : 03 27 82 70 37.

Lyon (69)

Le 32^e salon Primevère se déroule **du 23 au 25 février**. Il réunit exposants et conférenciers autour du thème de l'écologie. À Eurexpo, vendredi de 11 h à 21 h, samedi de

10 h à 20 h et dimanche de 10 h à 19 h. Prix : 9 €. Tél. : 04 74 72 89 90.

Chalon-sur-Saône (71)

Le carnaval de Chalon fête sa 98^e édition du **23 février au 4 mars**. Les temps forts, les défilés de chars des 25 février et 4 mars, démarrent des quais à 14 h 30 et arrivent vers 17 h 30 à l'hôtel de ville. Entrée gratuite. Tél. : 03 85 43 08 39.

Courchevel (73)

Le Festival international d'art pyrotechnique tire ses derniers feux **le 22 février**, à Courchevel-1850 ; **le 1^{er} mars**, à Courchevel-Village ; **le 6 mars**, à Courchevel-le-Praz ; et **le 8 mars**, à Courchevel-1850. À 19 h. Gratuit. Tél. : 04 79 08 00 29.

Paris (75)

L'exposition "Mille & une orchidées", **jusqu'au 5 mars**, regroupe des milliers d'orchidées dans les grandes serres du Jardin des plantes. Ces fleurs mythiques y dévoilent toutes leurs beautés... De 10 h à 17 h (sauf mardi). Prix : 7 €. Tél. : 01 40 79 56 01.

Montrouge (92)

La 14^e édition de l'Exposition internationale d'art textile contemporain a lieu **jusqu'au 25 février**. Sur le thème "Borderline", 60 artistes rivalisent d'imagination. Au Beffroi, de 12 h à 19 h. Gratuit. Tél. : 01 46 12 76 76.

Bormes-les-Mimosas (83)
Ils vont être nombreux à venir souffler les bougies. Le **25 février**, le corso fleuri fête son 80^e anniversaire. Dimanche, à 14 h 30, les chars fleuris de mimosas, de soucis, d'anémones... défilent dans les rues du vieux village. Le plus célèbre de tous les défilés de chars fleuris. À voir absolument ! Prix : 6 € (gratuit jusqu'à 10 ans). Tél. : 04 94 01 38 38.



Paris (75).

Potager

p. 16

Butte
modèle

p. 18

Fruits

p. 20

Jardiner
autrement

p. 21

Jardiner
avec
la lune

p. 23

Fiches
à conserver

p. 24

À FAIRE AU JARDIN

cette semaine



SOLEIL D'HIVER

Appelés également helléborines, les éranthis fleurissent de janvier à mars selon les espèces et les régions. Comme pour les perce-neige, le froid ou la neige ne leur font pas peur. Vous les installerez en bordure ou en rocaille car ils ne font pas plus de 15 cm de hauteur. Déposez les godets, positionnez le haut des mottes à ras du sol, rebouchez.

86/ARISTICA

Équipez-vous

CULTIVATEUR
TOUT CONFORT

FISKARS

Cet outil à trois dents en triangle, classique dans sa forme, sert à ameublir la terre, une technique qui trouve toute sa place au potager. Ce cultivateur aère le sol en facilitant le passage de l'eau jusqu'aux racines des légumes. L'outil est aussi **efficace pour déraciner les mauvaises herbes.**

Les dents pointues sont en acier trempé, doté d'un revêtement anticorrosion et anti-adhérence. Le manche est en aluminium. Grâce à sa forme, le dos et le poignet sont moins sollicités. Un trou, à l'extrémité, facilite le rangement après usage. Sa longueur est de 1,63 m ; son poids de 640 g. **Fiskars. Cultivateur Ergonomique, 25 € env.**

ON AIME

- Léger, cet outil peut même se manier d'une main !
- La gaine de revêtement en PVC du manche qui assure un meilleur confort ainsi qu'une bonne prise en main.



Décompacter sans bouleverser et sans mettre à mal les vers de terre.

F. MARRE/RUSTICA/JARDIN, LES BRULÉS

REPRENDRE LE CHEMIN DU SOL

L'hiver bien avancé marque le retour au potager. À vos bêches ou fourches-bêches, avec ou sans retournement de sol !

Bêcher ou ne pas bêcher, telle n'est pas la question ! L'objectif n'est pas d'alimenter la polémique, chaque méthode ayant ses adeptes et ses détracteurs et, surtout, chacune ayant fait ses preuves au potager. Néanmoins, il est un point indiscutable : "greliner" ou utiliser une fourche-bêche en se contentant de la ficher dans le sol et d'imprimer un mouvement de va-et-vient est moins pénible que la méthode traditionnelle. En outre, cette technique permet de faire un vrai travail de décompactage et d'enfouir superficiellement les apports de compost ou de fumier.

Quelle que soit la méthode retenue, deux règles incontournables prévalent : d'une part, on ne travaille jamais un sol détrempé, d'autre part, on le laisse le moins longtemps possible nu. Ainsi, il n'est pas nécessaire de travailler l'intégralité du potager, particulièrement s'il est couvert soit avec des engrais verts, soit protégé mécaniquement avec une bâche ou des vieux tapis. **Néanmoins, sur les terres à dominante argileuse**, ne sachant pas ce que le printemps nous réserve, il faut être prudent et profiter d'une fenêtre de temps calme pour reprendre l'ensemble du jardin. Une fois

votre terre décompactée et griffée, ne préparez pas sa surface trop finement, et paillez-la généreusement. Il faut prévoir d'ôter ces protections une quinzaine de jours avant la mise en culture afin de permettre au sol de se réchauffer.

N'en jetez plus !

N'ayez pas la main lourde sur le fumier ! Pour ingérer de la matière organique en quantité sans risque, le sol doit être en pleine santé, avec une activité microbienne et bactérienne optimale.

CIBOULETTE AU DÉTAIL

C'est le bon moment pour régénérer votre pied de ciboulette. Divisez la souche afin d'éviter que celle-ci, laissée trop dense et manquant à la fois de nutriments et de lumière, ne s'étiole, n'offrant alors que des pousses anormalement fines, un phénomène fréquent. Arrachez la souche avec une bêche et **n'hésitez pas à vous montrer sévère lors de cette division.** Séparez les bulbes à la main et replantez-les par 4 ou 5 tous les 20 cm environ.



Le pied-mère est morcelé en plusieurs poignées de ciboulette.

E. BRECKLE/RUSTICA/POTAGER ARBAUD

Bon à savoir

CAPUCINES EN PISTE

N'attendez plus pour placer vos capucines tubéreuses en godets. Méfiez-vous néanmoins : il est très important de démarrer ces plantes frileuses au cycle long hors gel et sous abri.



F. MARRE/RUSTICA/LE CHAMP DE PIGAILLE

Conseil de pro

FÈVES AU DÉPART

C'est le moment de semer les fèves en place si le sol est assez ressuyé. Pour accélérer la levée, faites-les tremper 12 h, puis disposez vos graines en poquets de 4 ou 5, à 5 cm de profondeur. Ouvrez un poquet tous les 20 cm en rangs distants de 50 cm.



F. MARRE/RUSTICA/JARDIN LES FONTAINES



C. HOCHET/RUSTICA/LES FEUGÈRETS

POIVRON DERNIER CRI

Le petit poivron 'Minichocolate Bell' n'a pas que le nom de séduisant, tant s'en faut ! Très étonnante, **cette variété produit au cœur de l'été une grande quantité de fruits** miniatures, de 3,5 à 5 cm de diamètre, prenant à maturité une teinte pourpre foncé, proche de celle du chocolat. Sucrée et fruitée, cette sélection à petit développement se plaît même au nord de la Loire. Parfaite pour une culture en pot sur un balcon, ou dans un carré potager.

ET AUSSI...

Dresser l'inventaire des graines potagères. **Semer** sur couche des carottes, céleris-raves, choux cabus d'été, choux-fleurs hâtifs, laitues de printemps. **Planter** de l'ail rose, des échalotes, des oignons et des pommes de terre sous abri. **Blanchir** les pissenlits. **Debuter** les artichauts si le temps est suffisamment doux. **Apporter** un engrais de fond. **Ouvrir** les tunnels et les serres en cas de redoux et arroser.

Conseils pratiques

OÙ L'INSTALLER ?

Choisissez un coin assez lumineux, même si les végétaux de cette sélection n'ont pas besoin d'un ensoleillement maximal toute la journée.

Trois heures de soleil, le matin ou l'après-midi, suffiront à leur développement.

COMBIEN DE TEMPS ?

Comptez 1 h30 pour la préparation de l'emplacement et 1 h pour la plantation. Pour l'entretien, 30 min toutes les trois semaines en moyenne suffiront. L'emploi d'un paillis comme le BRF réduira considérablement ce travail. Le massif présenté est d'ailleurs compatible avec la pratique de la permaculture.

EN AUTONOMIE

Aromatique vivace, le fenouil (photo ci-dessous) pousse rapidement et montera à fleurs l'année même de la plantation. Laissez-le se ressemer pour profiter des jeunes plants mais n'en laissez pas trop non plus. Il peut devenir envahissant !



F. MARRE/RUSTICA/MICROFERME DE LA BOURGAISSÈRE (07) - P. 19 PHOTO LAMONTAGNE

Butte modèle

PERMACOLE, JE M'Y COLLE

Ces légumes idéalement agencés vous combleront jusqu'en hiver ! Retrouvez dans notre dossier tous les secrets de la culture sur butte.

Achat

Procurez-vous des plants potagers dans la partie "marché aux fleurs" des jardinerie, en surveillant les arrivages, ou bien chez les maraîchers. Vous pouvez également les produire vous-même en échelonnant les semis.

Préparation

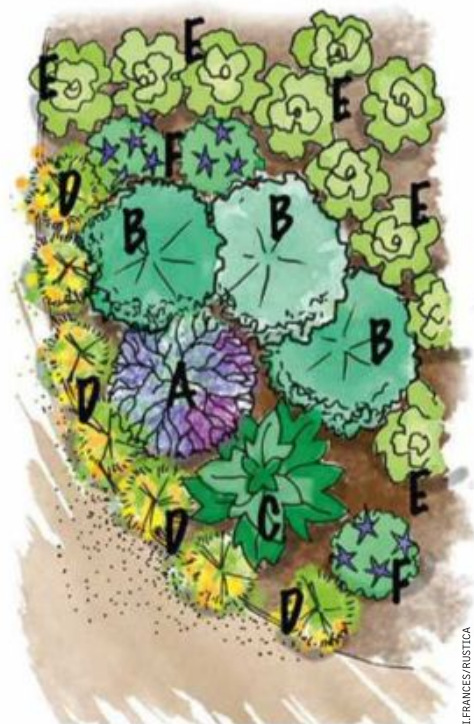
Nettoyez le terrain en ôtant toute trace des cultures précédentes. Décompactez le sol en profondeur et amendez-le avec du compost mûr. Évitez le fumier frais. Si la terre est lourde, préparez la place plusieurs semaines avant.

Plantation

Ratissez la terre et disposez d'abord les choux et les choux-raves, qui seront les plus encombrants en fin de saison. Espacez-les de 50 cm, en arc de cercle. Placez le plant de courgette à 50 cm de ceux-ci dans l'arc. Complétez avec le fenouil et les laitues derrière. Enfin, installez les tagètes en bordure et la bourrache dans les interstices.

Réalisation

À l'aide d'un transplantoir, réalisez un trou assez grand pour loger chaque motte, calez les plantes, puis arrosez. Pour terminer, épandez un paillis de 3 cm d'épaisseur.



I. FRANCES/RUSTICA

Entretien

Les semaines suivantes, désherbez les mauvaises herbes et arrosez régulièrement. Ajoutez du paillis à l'approche des chaleurs de l'été. La bourrache se resseme au fil de la saison. Profitez-en pour la déplacer dans un autre coin du jardin, pour le plus grand bonheur des abeilles.

ET AUSSI...

Faire un test de maturité du compost. **Semer** des radis sur couche chaude, des laitues en barquette, des fèves en place et des petits pois sous tunnel dans l'Ouest. **Blanchir** les chicorées. **Récolter** les poireaux, les choux, la mâche. **Vérifier** les tuteurs et rames. **Trier** les semences. **Diviser** l'estragon dans le Midi. **Amender** les parcelles. **Établir** un plan de culture : rotations et associations.



Le fenouil se
renouvelle seul et attire
les butineurs.



A. 1 plant
FENOUIL BRONZE
Foeniculum vulgare
'Purpureum'



B. 3 plants
**CHOUX DE
BRUXELLES
ET CHOU-RAVE**
Brassica oleracea
var. *gemmifera*
et var. *gongylodes*



C. 1 plant
COURGETTE
'AMBASSADOR F1'
Cucurbita pepo



D. 7 plants
TAGÈTE
À FEUILLES FINES
Tagetes tenuifolia



E. 10 plants
LAITUE
'CRAQUANTE
D'AVIGNON'
Lactuca sativa



F. 3 plants
BOURRACHE
Borago officinalis

Consultez nos fiches
détaillées sur :
www.rustica.fr/fiches

FRUITS

Nous aimons

'ARNO' TOUT CRU

Croisement entre 'Bigrou' et 'Troll', le cassis 'Arno', à longues grappes, est autofertile, très vigoureux et résistant aux maladies. Ses gros fruits, de 10 g, sont à consommer crus. Ne lui offrez pas une exposition en plein soleil et un sol trop calcaire. Mais paillez son pied.



A. PETZOLD/RUSTICA

Conseil de pro

TAILLE BUISSONNIÈRE

La taille de fructification du cassisier consiste à bien éclairer la touffe. Éliminez les bois âgés de 4 ans et plus, ainsi que les rameaux se développant trop à l'extérieur. Vous couperez ceux-ci au niveau du sol, jamais dans les parties supérieures. Si besoin, équilibrez les jeunes rameaux qui sont productifs.



F. MARRE/RUSTICA/JARDIN LES FONTAINES (08)



BG/RUSTICA/JARDIN DE MR ET MME BOYER

Récoltez les agrumes, notamment les clémentines, lorsque le temps est sec.

Après la récolte, stockez les fruits **de 24 à 48h dans un endroit frais.** Vous limiterez ainsi le développement des maladies de conservation.



1



2



3

BIEN TRAITER LES AGRUMES

Les agrumes demandent des sols riches et humifères et sont gourmands en fertilisation. Après la taille de vos arbres fruitiers, apportez-leur un engrais organique complet, mais riche en azote. Réalisez un deuxième passage au moment de la formation du jeune fruit ou nouaison (photo 1) en apportant un engrais comme du guano ou des fientes de volailles déshydratées. Vous dispenserez ceux-ci au moment de l'arrosage (photo 2).

Effectuez un troisième passage si besoin, suivant les années, avec du tourteau de ricin. Si votre terre est acide, pensez à la chauler à l'aide de dolomie ou de lithothamne. Attendez un mois entre le chaulage et les apports organiques.

Les agrumes apprécient également un soutien foliaire, qui vient en complément de la fumure dispensée au sol. Les algues, les jus de compost, les purins de plantes (ortie, consoude, prêle, fougère) sont à pulvériser avant et pendant la floraison pour prévenir la pourriture (photo 3).

L'ajout d'oligo-éléments (fer, bore, zinc, calcium, magnésium) est extrêmement utile aussi. Pour empêcher l'apparition d'herbes indésirables au pied des arbres, mulchez le sol avec de la paille ou d'autres déchets verts.

ET AUSSI...

Bouturer les cassisiers, figuiers, groseilliers et vignes. **Apporter** du compost à l'aplomb des branches. **Réserver** les greffons en jauge pour le printemps. **Tailler** les actinidias et les vignes. **Ouvrir** la porte et inspecter le fruitier une fois par semaine. **Transplanter** les framboisiers. **Planter** des arbres à racines nues s'il ne gèle pas. **Arracher** les sujets improductifs. **Arroser** les jeunes plantations.



Vortex sur un puits au potager.

E. BRENCHE/RUSTICA/JARDINS DE L'ABBAYE DE VALSAINTES

DE LA DYNAMITE DANS LES MIXTURES

C'est en les brassant longuement que l'on permet aux préparations biodynamiques d'être efficaces à très faible dose.

Gardons à l'esprit que 100 g de plante ou 10 g de fleurs séchées, puis infusées suffisent à traiter 1 ha de vigne ou de verger et que, de même, il ne faut pas plus de 4 g de silice, dilués dans 25 à 35 l d'eau, pour pulvériser 1 ha. On saisit alors l'importance de mélanger intimement le produit à l'eau, afin que la matière active soit répartie uniformément dans la solution, dont la moindre particule aura ainsi reçu l'information à transmettre au sol ou à la plante.

Le brassage doit s'effectuer de manière énergique et continue, pendant 20 à 60 min, selon les préparations. La solution sera pulvérisée sur les cultures dans les 2 h qui suivent sa dynamisation. Pour brasser sans provoquer de débordement 10 l de préparation,

on choisit un récipient de 20 l au moins, dont la hauteur est égale à 1,5 fois son diamètre, comme un pot en grès ou une ancienne lessiveuse en fer étamé. L'essentiel est qu'il n'ait jamais servi pour des préparations chimiques.

Utilisez de l'eau de pluie pas trop froide, entre 20 et 25 °C. Jacques Fourès, conseiller en biodynamie, nous a confié sa méthode pour brasser avec énergie tout en économisant la sienne.

"Brassez tout simplement à la main en posant votre récipient sur un muret de façon à pouvoir placer votre épaule au-dessus du centre du seau, ce qui réduit considérablement l'effort. Appliquez-vous à réaliser un beau vortex et laissez aller vos pensées : le temps vous semblera plus court que vous ne l'imaginez !"

En cascade

Lorsqu'elle est dynamisée dans un entonnoir à vortex en cuivre, l'eau limite le développement des algues du bassin. En outre, elle véhicule bien mieux les éléments nutritifs quand on l'utilise pour arroser le jardin.

Textes : Annie Lagueyrie.

Les bons gestes

L'ART DE CRÉER DES REMOUS



1 Il est possible de dynamiser de l'eau dans une bouteille. **Secouez** fortement celle-ci de la gauche vers la droite.



2 Brassez en tournant et **déplacez** la main vers le centre. L'eau doit former un entonnoir (vortex) jusqu'au fond du récipient.



3 Faites de même avec un bâton. **Changez** brusquement de sens pour provoquer un fort vortex, puis un nouveau et ainsi de suite.

M. LOPPE/RUSTICA

Cibler son ennemi

SÉRIAL DÉVOREUR JUSQU'AU TROGNON

Ce que cette terreur n° 1 des arboriculteurs aime dans la pomme, ce sont les pépins ! Pour s'attaquer à cette zone, le ver du carpocapse perfore la chair du fruit, créant une galerie et rejetant de la sciure à la surface de l'épiderme. Il ressort ensuite pour s'en prendre à une autre pomme.



NUANCES DE GRIS POUR CAMOUFLAGE

Cydia pomonella, plus connu sous le nom de carpocapse ou ver de la pomme, est un lépidoptère de la famille des tordeuses, mesurant de 16 à 18 mm de longueur. Ses ailes de devant sont striées de gris cendré et comportent une tache brune à l'extrémité. Les ailes postérieures sont marron brun et ciliées sur leurs bordures. La chenille, quant à elle, atteint environ 20 mm.



Pulvérisez l'insecticide de préférence en soirée.

F. BOUCOURT/ISTOCK/SATIT - JEAN-DE-FRENELLES

DÉCLENCHER L'EMBARGO ANTICARPO

Le carpocapse connaît trois générations : à la formation du jeune fruit, en juin et juillet, puis en fin d'été. La pénétration des ravageurs se fait souvent lorsque deux pommes sont en contact. Faites donc en sorte qu'elles ne se touchent pas au moment de l'éclaircis-

sage et supprimez les fruits piqués. À cette saison, privilégiez la pose de nichoirs pour les oiseaux insectivores, mésanges et chauve-souris. Essayez les poules : une par pommier et finis les traitements !

Au printemps, posez un piège de surveillance – un seul suffit (voir shopping). Vous traiterez obligatoirement après la capture de

quatre papillons par semaine. Deux insecticides biologiques sont à votre disposition : le virus de la granulose (carpovirusine) et *Bacillus thuringiensis*. Traitez tous les 8 à 12 jours, durant la saison. La technique dite de la confusion sexuelle n'est pas adaptée pour les vergers de

moins de 2 ha. Autre solution : le filet, à placer dès la fin de la floraison et à ôter au moment de la récolte (voir shopping).

Répandre des nématodes sur le sol à l'automne permet de réduire les populations pour les années suivantes. Efficace contre le carpocapse des poires, pommes, noix, coings et nashis. À tester !

Piège sucré

La recherche appliquée propose des traitements à base de sucre, qui agit comme un stimulateur des défenses naturelles. Agissez en prévention tôt le matin, avant que la photosynthèse ne démarre, en apportant une solution diluée à 1 g de sucre pour 10 l d'eau.

Shopping



HORMONAL

Ce piège comporte un crochet pour le suspendre à l'arbre, 2 plaques engluées et les phéromones. **Magellan, 15 € env.**



TRICOTÉ

En polyéthylène tricoté anti-UV, ce filet anti-insectes est 100 % recyclable. **Magellan. Filet 5,20 x 5 m, 60 € env.**



VOTRE CALENDRIER LUNAIRE

"À la Saint-Pierre-Damien, l'hiver reprend ou s'éteint."

Ni nœud lunaire, ni apogée, ni périgée.

Vendredi 16 S ^{te} Julienne	Samedi 17 S ^t Alexis	Dimanche 18 S ^{te} Bernadette	Lundi 19 S ^t Gabin	Mardi 20 S ^{te} Aimée	Mercredi 21 S ^t Damien	Jeudi 22 S ^{te} Isabelle
☀ lever 7 h 59 coucher 18 h 11	☀ lever 7 h 57 coucher 18 h 13	☀ lever 7 h 55 coucher 18 h 15	☀ lever 7 h 53 coucher 18 h 16	☀ lever 7 h 51 coucher 18 h 18	☀ lever 7 h 50 coucher 18 h 20	☀ lever 7 h 48 coucher 18 h 21
● lever 8 h 24 coucher 18 h 54	● lever 8 h 51 coucher 19 h 59	● lever 9 h 17 coucher 21 h 07	● lever 9 h 42 coucher 22 h 15	● lever 10 h 07 coucher 23 h 25	● lever 10 h 34 -	● coucher 0 h 35 lever 11 h 05
 Jours-fleurs		8 h 47 	 Jours-feuilles		18 h 12 Jours-graines 11 h 40 Jours-racines	

Les heures sont données en heures légales.
Pour plus d'informations reportez-vous à *Jardinez avec la lune 2018* par Céleste, Rustica éditions, ainsi qu'à notre calendrier paru le 19/01/2018.

Jours-fleurs

Au chaud, en caissette, semer les choux-fleurs 'Sérac' et 'Neckarperle'. Couvrir un peu les graines, tasser, vaporiser d'eau et poser une vitre.



Jours-fruits

Au potager, semer des pois mangetout nains. Ouvrir des rangs espacés de 30 cm et profonds de 2 cm. Écarter les graines de 3 cm.

Jours-feuilles

Semer des choux cabus précoces à 20 °C, dans une miniserre. Disperser les graines, couvrir, tasser, arroser et fermer le couvercle.



Jours-racines

En rangs larges, distants de 30 cm, semer clair les oignons blancs et de couleur. Couvrir de 2 cm de terre fine et arroser en douceur.

Le bon geste

DES ÉPINARDS POUR LE PRINTEMPS

Semez les épinards en lune montante, en jours-feuilles, devant les Poissons.

Les bonnes dates : du 18 (après 8 h 47) au 21 (avant 18 h 12) février, du 17 (après 15 h 45) au 20 mars, du 14 au 16 avril.

Quelles variétés ? 'Cézanne', 'Cornet', 'Junius', 'Lagos', 'Matador', 'Multoverde', 'Résistatou', 'Veneto'. Certaines acceptent des semis plus tardifs, car elles résistent bien à la montée à graines. Associez-les à des fraisiers, bettes, radis, carottes, laitues, oignons, poireaux ou pommes de terre.

Comment faire ? Ouvrez des sillons de 1 à 2 cm de profondeur, en lignes distantes de 30 cm. Répartissez-y les graines. Fermez les rangs en ramenant de la terre fine avec la langue d'une serfouette. Tassez fortement avec le dos du râteau. Arrosez au jet fin. La germination s'opérera en une ou deux semaines selon la température.



Assez grosses, les semences se sèment à la main.



F. MARRE/RUSTICA - TEXTES THÉRÈSE TRÉDOULAT

Pomelo 'Shambar'



ARBRE FRUITIER

Rutacées

Citrus x paradisi

Hauteur : 6 à 8 m au jardin, 2 à 2,50 m en pot.

Étalement : 4 à 5 m au jardin, 1,50 m en pot.

Croissance : normale.

Feuillage : persistant, vernissé, allongé, vert.

Floraison : avril et mai, blanche, parfumée.

Fruit : peu de pépins.

Récolte : de juin à septembre.

Plantation : mars et avril.

Sol : profond, bien drainé, riche, non calcaire.

Rusticité : - 7 °C.

Arrosage : en été, tous les 15 jours au jardin, tous les 2 jours en pot.

La chair jaune des fruits est juteuse et sucrée s'ils sont récoltés à pleine maturité.

UTILISATION En régions douces, installez cet agrume en pleine terre; ailleurs, seule la culture en pot permet de le protéger des gelées hivernales.

PLANTATION Plongez le pot dans une bassine d'eau. En pleine terre, ouvrez un trou plus large que profond et placez-y la motte. Bouchez, tassez et arrosez. En pot, cultivez votre pomelo dans un mélange de deux tiers de terre non calcaire et d'un tiers de terreau.

ENTRETIEN Aérez le cœur de la ramure. Redonnez-lui belle forme en pinçant les pousses de juin à novembre. Apportez du compost et un engrais spécial agrumes en fin d'hiver. Hivernez les potées.

MULTIPLICATION Par greffage, bouturage ou marcottage.

Secret de jardinier

Au jardin, offrez-lui une exposition sud-ouest, en pot, réservez-lui un emplacement à l'est, en été.



C. HOCHET/RUSTICA - TEXTES THÉRÈSE TRÉDOULAT

Pigamon 'Black Stockings'



VIVACE

Renonculacées

Thalictrum

Hauteur : de 70 cm à 150 cm.

Étalement : de 40 à 50 cm.

Croissance : rapide.

Feuillage : caduc, vert bleuté, divisé en 3 folioles.

Floraison : sans pétales, nombreuses étamines lavande, en juin et juillet.

Plantation : de mars à mai, de septembre à novembre.

Sol : profond, non calcaire, frais à humide, mais drainé, riche.

Rusticité : - 20 °C.

Arrosage : régulier, plus important le premier été, le sol ne doit pas sécher.

Ses ombelles vaporeuses, ses feuilles divisées allègent un massif de vivaces.

UTILISATION Il prend place avec d'autres plantes à la floraison simultanée ou décalée dans un massif ou sur les berges d'un bassin, sans avoir les pieds dans l'eau.

PLANTATION Prévoyez au moins trois pieds, distants de 40 cm. Ouvrez un trou, placez la motte à peine enterrée. Bouchez, tassez et arrosez copieusement dans une cuvette de terre.

ENTRETIEN Taillez les tiges sèches aux premières gelées. Tous les ans, en fin d'hiver, apportez en surface du compost bien décomposé. Protégez des limaces au printemps. Gare à l'oïdium en sol trop sec!

MULTIPLICATION Divisez les touffes tous les quatre ou cinq ans.

Secret de jardinier

Cette variété récente présente des tiges presque noires qui contrastent avec les ombelles.



DOSSIER
Mon potager en
permaculture

Tous les secrets de la butte

Véritable lame de fond, la permaculture connaît un succès croissant dans nos jardins. Une excellente nouvelle pour tous les jardiniers curieux de nature ! 🍄 XAVIER MATHIAS

Pensée à la fois éthique et pratique, la permaculture devient une source d'inspiration pour tous ceux qui, jardiniers ou non, ont décidé de prendre soin de la terre, des hommes, et de partager équitablement entre tous. Simple à mettre en œuvre,

elle repose sur 12 grands principes (voir *Rustica* n° 2494), qui trouveront rapidement une application concrète dans nos potagers. Obtenir une production est de ceux-là, comme de privilégier des solutions lentes et à petite échelle. Deux principes de bon sens que nous pouvons

appliquer en compostant, en paillant, mais aussi en privilégiant le travail manuel à l'usage de machines. Au-delà d'une technique, c'est donc à une nouvelle façon d'envisager son potager que nous sommes conviés dès maintenant, et de passer de l'observation à l'action..

Le B.A.-BA de la butte

Inspirée de techniques anciennes, comme la Terra Preta précolombienne, la culture sur buttes fait partie de ces méthodes remises au premier plan par la permaculture.

AVANT



Sitôt montées, elles pourront être cultivées.

APRÈS



PHOTOS : C. MOCHET/RUSTICA

Cultivée en îlots de quelques sujets d'une même espèce (plutôt qu'en rangs), la surface du sol des buttes n'est jamais nue.

Symbole du potager en permaculture pour bon nombre de jardiniers, les buttes présentent de réels avantages : meubles, drainantes, promptes à se réchauffer. Leurs atouts vont être décuplés quand l'absence d'une profondeur ou d'une qualité de sol suffisantes ne permettent pas de cultiver. Mais il n'y a pas de recette miracle, pas plus dans un potager classique qu'en permaculture ! Si créer une butte permet de cultiver sans retourner le sol au sens propre, elle ne se fait pas sans travail loin s'en faut. Comptez, d'une part,

suffisamment de temps pour l'établir, et d'autre part, une très importante quantité de matières.

Dimensions justes

Elle doit être orientée nord-sud de préférence. Il est indispensable de la réaliser avec la terre prélevée sur place, à tout le moins le plus près possible. Ne dépassez pas 1,20 m de largeur pour pouvoir travailler aisément sur toute sa surface, et prévoyez des passe-pieds larges, si vous en faites plusieurs, de façon à pouvoir circuler avec une brouette.

EN PRATIQUE

Quels matériaux choisir ?

Indiscutablement, les meilleurs sont ceux prélevés à proximité. Mais n'oubliez pas que paille, branches, fumier, etc., sont des déchets, il est donc nécessaire d'en connaître l'origine. De même, inspirez-vous du sol des forêts qui se crée avec des matières ligneuses, herbacées et des déjections en couches successives.

Un véritable mille-feuille végétal



1



2



3



4



5



6

1. Une fois votre butte tracée, “scalpez” à la houe, par exemple, les herbes adventices. Ôtez ensuite la couche de terre arable en coupant nettement ses limites à la pelle-bêche. Réservez soigneusement cette terre enlevée.

2. La pose d'un film géotextile en fond de butte (avec un grammage de 120 g/m²) n'est pas indispensable, mais elle peut être un plus. Cela empêche, entre autres, les pierres de remonter dans les sols caillouteux et limite la perte en eau par infiltration.

3. Pour la première couche, de nombreux permaculteurs ne broient plus le bois étalé sur une bonne vingtaine de centimètres d'épaisseur. Intact, il se décompose moins vite, tout en apportant de la lignine et en faisant aussi office de réserve d'eau à diffusion lente.

4. Une fois les branches petites et grosses étalées, rapportez la couche de terre arable mise de côté. Indispensable, elle permet au substrat obtenu de rester un sol au sens propre. Ainsi, votre butte contiendra, en effet, des éléments minéraux : sable, limon, argile...

5. Étalez, pour finir, une couche d'au moins 10 cm d'épaisseur de compost bien décomposé, de façon à avoir une surface légère et chauffante permettant des levées ou des enracinements rapides. Prenez soin de donner une forme légèrement bombée au sommet de votre butte.

6. Anticipez l'érosion de votre butte liée aux intempéries... Plusieurs méthodes sont possibles pour renforcer les côtés. La plus rapide consiste à mettre des planches, mais on peut aussi utiliser le paillason d'herbes “scalpées”.



86/RUSTICA

NOUVEAU CALENDRIER

Les buttes accueillent toutes les cultures. Profitez néanmoins de leur réchauffement rapide pour y démarrer très tôt au printemps, en semis direct, laitues, navets, roquette, etc.

Optimisez ensuite ce sol chaud et drainant pour y planter les Solanacées (tomates, aubergines, poivrons) les plus frileuses. Les extrémités pourront être valorisées en installant des courges qui courront à l'extérieur.

En revanche, soyez toujours vigilant sur l'arrosage des semis, des jeunes plantations... Même bien paillé, le terreau finit toujours par sécher rapidement.



86/RUSTICA

Structure sans soucis

Sans totalement s'affranchir de votre terre et de ses contraintes, les buttes sont souvent un moyen simple de valoriser des sols difficiles.



LA MONTAGNE/JARDIN DU MARAIS

C'est dans les situations extrêmes que les buttes donnent les résultats les plus impressionnants : soit en montagne ou sur des coteaux, quand le sol est presque absent et que la roche affleure, soit dans les terres hydromorphes ou inondables, où l'eau ne parvient qu'à grand-peine à s'infiltrer. Elles peuvent aussi s'avérer particulièrement pratiques dans les jardins au relief irrégulier, pour rattraper une pente, voire pour créer une succession de petites terrasses. Différentes et offrant moins de surface que le classique potager en planches, elles nous permettent enfin de nous adapter, tant dans nos méthodes (culture en îlots, arrosage différencié, etc.) que dans le choix des espèces et variétés à cultiver.

Un exemple de buttes qui permettent des cultures en sol humide.

CULTURE DE L'ACCIDENT

Un terrain accidenté se prête parfaitement aux cultures sur buttes, à condition de tenir compte de deux facteurs. Le ruissellement, en premier lieu, peut accélérer l'érosion de votre structure, voire la saper quand les pentes sont réellement importantes. Le dessèchement peut également être accéléré en fonction du positionnement et de l'exposition de la butte. "Observer et interagir", un des 12 principes de la permaculture, prend alors tout son sens : notez bien les écoulements d'eau en automne et en hiver et la force de l'ensoleillement au printemps et en été.



LA MONTAGNE

4 exemples d'associations



1



2



3



4

1. Inspirez-vous de la technique de la contre-plantation maraîchère, pratiquée à la fin du XIX^e siècle : plantez des laitues entre les jeunes choux, elles auront le temps de pousser avant que les seconds ne soient devenus trop encombrants.

2. La culture des laitues à couper est une petite astuce bien pratique pour optimiser vos associations. Inutile d'attendre qu'elles poussent : elles seront récoltées feuille à feuille au fur et à mesure de vos besoins.

3. Bettas à cardes et betteraves apprécient ce type de substrat à condition d'être assez arrosées. Associez-les avec des espèces qui demandent des apports d'eau réguliers : radis roses, mesclun, petits navets primeurs...

4. Pommes de terre et salades en général s'associent bien. Prévoyez néanmoins un interrang suffisant pour butter les pommes de terre, que ce soit en remontant de la terre ou – procédé plus permacole – en ajoutant des couches de paillage.



T. ALAMY

LÉGUMES PERPÉTUELS

Les légumes perpétuels, soit parce qu'ils sont vivaces, soit parce qu'ils se ressèment spontanément d'une année sur l'autre (comme l'arroche ou la coriandre), sont parfaits pour les buttes pérennes. Toutefois, leur perpétuité ne signifie pas qu'ils ne demandent plus aucun travail. Les variétés vivaces devront être régulièrement divisées et les annuelles vont réclamer un éclaircissage dès le printemps. Votre butte devra être entretenue fréquemment pour ne pas s'altérer avec les années : élimination soignée des herbes adventices et apports de paillage et de compost réguliers. **N'oubliez pas non plus que les légumes perpétuels ne viennent pas se substituer à leurs cousins annuels ou bisannuels, mais plutôt les compléter efficacement.**



Ces pommes de terre pourront être paillées au fur et à mesure, plutôt que buttées.

RADES/SHUTTERSTOCK

Butte bien soignée...

Même si l'essentiel diffère peu, la culture sur buttes requiert quelques soins.

Au risque de passer pour une lapalissade, n'oublions pas qu'une butte n'est pas de la terre au sens propre. Elle demeure un milieu artificiel, même si elle emploie des matériaux naturels. Les difficultés que l'on peut rencontrer seront les pendants directs de leurs avantages.

Elle sort du rang

Structure plus drainante que la pleine terre, sa surface est paillée quasiment en permanence, hormis au mois de février pour ne pas freiner son réchauffement. Si cette couverture limite la pousse des herbes adventives, elle ne les empêche pas de

se développer totalement. Pour désherber, il faut intervenir plus souvent, manuellement ou avec de petits outils, dans des zones très circonscrites. L'organisation spatiale devient aussi plus ardue. Les légumes n'étant plus plantés en rangs, les rotations et, surtout, les successions de cultures, de façon à ne pas laisser d'espaces vacants, se font plus complexes. Travailler de plus petites quantités est souvent un atout, mais exige en revanche une vraie rigueur et demande du temps. Semis, plantation, binage ou arrosage, chaque intervention devient alors nettement plus "chirurgicale" que dans un potager cultivé en planches.

Repiquage des betteraves en arrachis

Les graines de betteraves (en réalité des glomérules) donnent toujours plusieurs pousses qu'il faut éclaircir. Profitez-en pour repiquer les jeunes plants excédentaires en îlots, et occuper un espace qui viendrait de se libérer. Les betteraves sont idéales pour succéder à une récolte de laitues, d'échalotes, de pommes de terre primeurs, etc.



1

Habillez vos arrachis : coupez au minimum un tiers des feuilles et autant de la racine pour favoriser la reprise.



2

Trempez la racine dans un mélange épais appelé pralin, sorte de purée liquide d'argile ou de terre du jardin et d'eau.



3

Après repiquage, formez une cuvette autour du plant pour éviter le ruissellement de l'eau vers la base de la butte.

PHOTOS : F. MARRE/RUSTICA



F. MARRE/RUSTICA/LES COMPAGNONS DES SAISONS

PURIN ROI

Quel meilleur moyen que les purins pour mettre en pratique ces deux principes de la permaculture : “valoriser les bordures” et “utiliser des ressources renouvelables” ? Faire ses propres cocktails vitaminés pendant la belle saison est un vrai travail à anticiper, qui permettra, même si son efficacité n’est pas totale, de limiter drastiquement la quantité d’intrants. Orties, prêles, consoudes et autres pourront donc être installées – ou au moins contrôlées – dans des espaces déterminés. De “mauvaises herbes”, ces sauvageonnes deviendront des alliées qui occuperont des espaces compliqués à valoriser : zones fraîches et humides, bouleversées, etc.



LA MONTAGNE

ARROSAGE ORDONNÉ

Même si les buttes sont bien paillées et riches en compost (qui joue un rôle d’éponge et restitue progressivement l’eau), l’arrosage des buttes peut s’avérer problématique lors d’un printemps ou d’un été sec.

Affranchissez-vous de cette opération en installant un goutte-à-goutte. Cet équipement utilisé modérément vous permettra de maintenir un minimum de fraîcheur à votre butte. Complétez cet apport d’eau, en fonction de la saison, par un arrosage ponctuel. Faites-le manuellement, de façon à bien maîtriser les volumes, mais également à bien différencier les espèces et ne pas tremper le feuillage de certaines.



F. MARRE/RUSTICA

DÉFENSES DE RÉCUP

Mélanger les espèces et les regrouper en îlots permet d’associer plus facilement les cultures et d’éviter l’effet “masse” du rang, qui va attirer bien des ravageurs...

Il arrive néanmoins fréquemment d’être obligé de protéger ses cultures de la piéride du chou, de la teigne du poireau, etc.

Les protections mécaniques sont alors, comme en culture classique, très efficaces, mais un peu plus compliquées à “individualiser”.

La permaculture nous enjoignant à ne pas produire de déchets, il est indispensable de faire appel à son imagination pour compléter, voire remplacer, les classiques voiles ou filets par des grillages récupérés, des bouteilles ou des bombonnes d’eau maintenues convenablement.

Quels purins employer ?

	Préparation	Époque	Emploi	Effet recherché
Ortie	1 kg/10 l d’eau	Toute l’année	Pulvérisation, dilué 20 fois	Stimulation de la croissance
Prêle	1 kg/10 l d’eau	Toute l’année	Arrosage, dilué 5 fois	Contre les maladies cryptogamiques du sol
Rumex à feuilles obtuses	Racines 150 g/10 l d’eau	Fin d’hiver et printemps	Pulvérisation, non dilué	Préventif, oïdium des arbres fruitiers
Raifort	Infusion racine, 100 g/l	Toute l’année	Trempage des semences	Fonte des semis



V. QUEANT/RUSTICA

CHÂTEAUX D'EAU

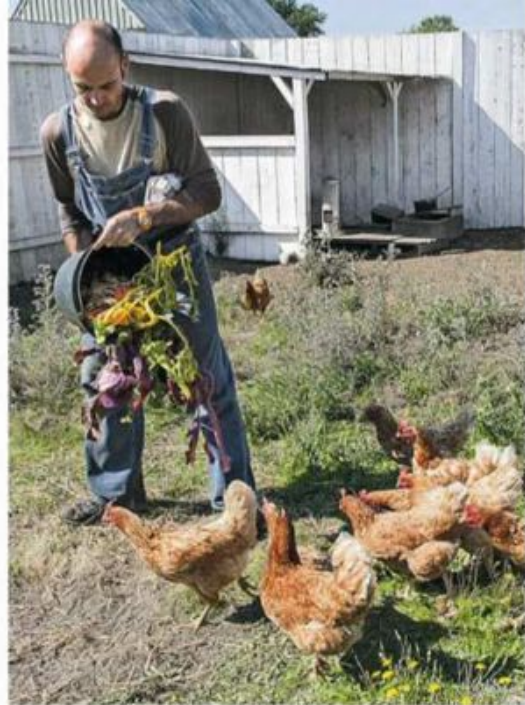
L'eau est un bien précieux, qui ne doit pas aller directement, dans un espace permacole, de la gouttière à l'égoût. Selon la dimension de votre jardin, installez au minimum un bac (attention au gel !) ou une citerne enterrée. Enfin, pour les jardiniers disposant de l'espace nécessaire, une mare même si elle est de petite taille, et étanchéifiée avec une bâche, se transformera en un véritable refuge pour la faune, à condition de ménager une légère pente sur une des berges.



M. FERNIN/SYSTÈME D

POULES EN OR

Emblèmes de la permaculture, les poules sont devenues d'authentiques compagnes du jardinier. Il faut dire qu'elles ont de quoi séduire ! Outre leurs œufs, leurs fientes, leur appétit insatiable pour nos épluchures et leur gourmandise quand elles sont lâchées l'hiver dans un potager nettoyé de l'essentiel des cultures en font de précieuses auxiliaires en échange de peu de soins. Si les gallinacées demandent moins d'attention que d'autres animaux, soyons raisonnable néanmoins : pour être heureuse, une petite poulette a besoin au minimum de 20 m² enherbés si possible, et d'être au moins deux pour ne pas dépérir d'ennui.



F. MARRE/RUSTICA/LA BOURDAISIÈRE



F. MARRE/RUSTICA/LA BOURDAISIÈRE

SAUVAGES UTILES

Parfois un peu encombrantes sur les buttes, dont elles apprécient la fraîcheur et la fertilité, les herbes adventices seront elles aussi valorisées. Dans une vision permacole du potager, elles ne sont jamais perdues et, plutôt que les mettre au compost, elles pourront par exemple faire une étape dans le poulailler, où elles seront grattées, fouillées, picorées, etc. Arrachées par beau temps, elles seront mises à sécher et, une fois déshydratées, employées comme paillage naturel. Enfin, n'oublions pas ce qu'elles nous enseignent : les chénopodes blancs pour un sol riche, le rumex, un terrain engorgé...

HORREUR DU VIDE

Intégrer plutôt que séparer – encore un principe permacole – peut aussi être mis en pratique avec le tas de compost. Partant du constat que les courges apprécient la matière organique fraîche, votre compost mûrissant pourra devenir une zone de culture généreuse. Semez début mai, de préférence en direct, en poquets de 3 graines une de ces généreuses mais encombrantes Cucurbitacées. Éclaircissez pour ne conserver qu'un seul plant. En échange d'une terre à sa convenance, son feuillage abondant offrira un ombrage bienvenu pour favoriser la fin de la transformation de la matière organique en or noir qui, à son tour, viendra enrichir vos buttes.



LAMONTAGNE



TOUJOURS MEILLEUR
QUAND C'EST FAIT
AVEC LE COEUR!



50 ANS DE SAVOIR-FAIRE
POUR UN POTAGER 100% NATUREL

Retrouvez nos points de vente sur www.or-brun.com



L'HUILE DE NOIX, essence fruitée des cerneaux

Cette huile si parfumée a fait la renommée des régions plantées en noyers – Berry, Périgord, Corrèze et Dauphiné – où chaque commune avait autrefois son moulin et une généreuse cuisine de terroir. 🍷 CORINNE VILDER

Au centre du village

Dans toutes les régions françaises où le noyer prospérait jusque sur le bord des routes, on se réunissait jadis lors de veillées pour casser les noix et extraire les cerneaux. Un temps fort villageois appelé “naillage”. Les hommes portaient les cerneaux au moulin et pouvaient assister à l'extraction de l'huile. Cette dernière était utilisée pour l'alimentation et celle de la “deuxième passée” pour l'éclairage.

À mettre à l'abri

L'huile de noix contient une forte proportion d'acides gras insaturés. Ainsi, elle rancit assez rapidement sous l'effet de la lumière ou de la chaleur. Prenez soin de la mettre à l'abri de ces deux sources, par exemple, en la conservant au réfrigérateur. Les anciens avaient pour habitude d'y mettre trois grains de gros sel pour mieux la conserver.

À froid ou à chaud

Il existe deux modes d'extraction : par pressage à température ambiante des cerneaux de noix après les avoir réduits en pâte à la meule sans les exposer au feu. Ou bien, la pâte obtenue en mélangeant les cerneaux avec un peu d'eau est séchée avant d'être chauffée. On obtient alors une huile avec un goût de grillé plus ou moins prononcé.

Sur les légumes

L'huile de noix est peu recommandée pour la cuisson à la poêle ou en friture. Dotée d'arômes toastés et parfumés, elle accompagne toutes les salades, les légumes cuits à la vapeur et servis tièdes, comme les poireaux, les asperges, les brocolis, les rattes, les artichauts... Elle est aussi excellente avec les tartes de légumes, les haricots blancs et dans certains gâteaux.

De première pression à froid, l'huile de noix vierge se distingue par son rapport équilibré entre oméga-3 et oméga-6.

En échange

L'huilerie Guénard, à Noyers-sur-Cher (41) – peut-on trouver meilleure commune pour cette activité ? –, propose, jusqu'à la fin du mois, "l'échange" de vos cerneaux de noix contre de l'huile produite au moulin (sans rendez-vous le lundi matin, de 9 h à 12 h, avec une bouteille de 50 cl ou de 1 l). Comptez 3 € environ pour le travail du moulinier. Le rendement est d'environ 50 % du poids de cerneaux.



Une Fabacée asiatique, un poisson plat et une graine à la saveur douce.

MUNGO SEC

Originaire d'Asie, le haricot mungo est issu des gousses d'une plante potagère de la famille des Fabacées. Cette petite graine ronde et verte est parfois appelée "soja vert" du fait de sa forme germée, ou "pousse de soja". Bonne source de potassium et de magnésium, elle se déguste en soupe, en purée, dans une galette ou avec du riz.

CARRELET

Cet amusant poisson plat à corps ovale et aux yeux situés sur le côté droit est aussi dénommé "plie". Il se pêche sur les côtes depuis la mer du Nord jusqu'à la Méditerranée où il s'enfouit dans des fonds sablonneux et vaseux. Sa chair renferme beaucoup d'arêtes. Il est donc proposé en filets pour être cuit en friture ou bien à la poêle.

TOURNESOL

La fleur de tournesol a un capitule qui contient plusieurs centaines de graines. Ce sont les fruits secs de la plante, ou akènes, surmontés par deux écailles en arête et de couleur grise. À l'intérieur se cachent de petites graines de forme allongée, de couleur beige et à la saveur douce. On peut les associer à d'autres graines dans un muesli.

C'est nouveau

SPÉCIALITÉ DU SUD-OUEST

Ce foie gras du Quercy est à peine assaisonné pour une dégustation authentique d'un produit IGP.

Maison Jean Larnaudie. La Tradition, 270 g, 36 € env.



DESSERT VÉGÉTAL

Composé de lait de coco et d'amidon de tapioca, cette boisson fermentée 100 % bio et végan se décline à la vanille et à la framboise.

Ya Coco. Le pot de 12,5 cl, 3 € env.



FROMAGE BRITANNIQUE



Ce red-leicester, – un type de cheddar –, a été sélectionné parmi les meilleurs par la marque Waitrose.

Waitrose (distributeur Franprix). Belton red-leicester, 300 g, 4 € env.

BOISSONS RÉCONFORT



Connue pour ses épices, la société Sainte-Lucie relance la marque Maison du thé avec une nouvelle gamme d'articles bio conditionnés en France.

La Maison du thé. La boîte de 15 sachets individuels, 8 € env.

Les MENUS de la semaine

Température extérieure oblige, l'heure est aux plats réconfortants. Si l'huile de noix est notre vedette pour ses oméga-3, on privilégie fruits et légumes s'accordant à l'hiver.

Samedi			SOIR		
MIDI					
Minigratins de topinambours	Paupiettes de veau, concassée de tomates et riz noir	Flan sucré au jus de carottes	Conchiglioni au gorgonzola et poires	Chou aux graines de tournesol	Pruneaux au vin rouge
Dimanche					
Soufflé à la crème d'épinards	Poêlée de poissons et de crustacés	Gâteau au yaourt à l'huile de noix	Soupe aux moules de bouchot	Carpaccio de brocolis cuits, vinaigrette au parmesan	Pommes au sirop et boules de glace à la cannelle
Lundi					
Méli-mélo endive et mâche	Hachis Parmentier	Chèvre aux canneberges et pain aux graines	Noix de Saint-Jacques poêlées	Râpé de panais et de carottes sauce moutardée	Fromage blanc au miel
Mardi					
Demi-pomelos	Ragoût d'agneau aux légumes-racines	Quartiers d'agrumes au thé matcha	Potage poireaux et pommes de terre	Champignons farcis aux anchois marinés	Gâteau de quinoa à la mangue
Mercredi					
Tartines de houmous et de tomates séchées	Salade à l'œuf poché et au magret fumé	Tarte fine aux kiwis	Salade d'endives rouges aux noisettes grillées	Croque-monsieur au jambon cru et à la tomme de brebis	Crème au café
Jeudi					
Salade de chou rouge à l'orange et aux graines	Côte de porc gratinée et sa purée de betterave rouge	Apple-pie à la cannelle	Poêlée de millet aux crevettes et aux poireaux	Salade de céleri branche aux pommes	Flan aux abricots secs
Vendredi					
Carpaccio de pommes de terre et son beurre ciboulette	Roulé de carrelot au fromage frais	Loukoum et glace à la rose	Verrines d'avocat et de truite fumée	Tarte à la feta et aux légumes	Poires pochées à la verveine

Par Joëlle Pierrard



Christian Raimont, vigneron à Eygalières (13)

Rencontre

“Au domaine d'Éole, nous produisons des vins issus de culture biologique sur un terroir de 30 ha. Cette région aride au pied des Alpes sur laquelle souffle le mistral est peu propice à la culture de la vigne et pourtant, ici, nous élaborons des cuvées provençales, riches en couleurs, arômes et saveurs.”



- **Éole blanc**
Les deux cépages, rolle et grenache blanc, donnent un millésime 2016 aux notes épicées. **14 € env. départ cave.**
- **Éole rouge**
Issue des cépages grenache, syrah et carignan, la cuvée 2015

se distingue par la finesse de sa saveur.

14 € env. départ cave.

• Réserve des Gardians

Une AOP coteaux-d'aix-en-provence 2015 à la robe profonde et aux arômes de fruits noirs.

10 € env. départ cave.

Salade à l'œuf poché et au magret fumé

Préparation : 20 min – Pour 4 personnes

- * 1 scarole * 1 carotte * 1/2 betterave crue * 80 g de cerneaux de noix * cerfeuil
- * 12 tranches de magret de canard dégraissé * 1 cuill. à s. de vinaigre de cidre
- * 1 orange bio * 4 œufs * sel fin * gros sel * poivre * 2 cuill. à s. d'huile de noix

1. Effeuiliez la salade. Lavez et essorez-la. Lavez et pelez la carotte. Détaillez-la en tagliatelles ou en bâtonnets. Pelez la betterave et taillez-la en fins bâtonnets. Lavez et essuyez l'orange. Râpez le zeste.

2. Jetez le sel et le poivre dans le fond du saladier. Émulsionnez avec le vinaigre, puis versez l'huile et mélangez.

3. Versez 4 cuill. à soupe d'eau et 1 pincée de gros sel dans un ramequin allant au four à micro-ondes. Cassez un œuf et faites-le

cuire 45 s à pleine puissance. Puis répétez l'opération trois fois. Réservez les œufs pochés sur du papier absorbant.

4. Déposez 4 poignées de feuilles de scarole dans le saladier. Ajoutez ensuite les tagliatelles de carotte, les bâtonnets de betterave, le zeste d'orange râpé et les cerneaux de noix. Mélangez.

5. Dressez la salade dans les assiettes. Placez au centre 1 œuf poché et 3 tranches de magret fumé. Décorez de cerfeuil.



P. DUFOUR/INTERIEU/SP

Roulés de carrelet au fromage frais

Préparation : 15 min – Cuisson : 10 min – Pour 4 personnes

- * 4 filets de carrelet * 250 g de fromage frais (type Saint Môret, Philadelphia)
- * 2 œufs * 8 brins de ciboulette * huile d'olive * piment d'Espelette

1. Lavez et séchez la ciboulette dans du papier absorbant. Ciselez-la.

2. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).

3. Déposez les filets de carrelet sur votre planche à découper. Séchez-les sur du papier absorbant. Tartinez-les avec 200 g env. de fromage frais, puis parsemez-les de ciboulette ciselée.

4. Roulez les filets sur eux-mêmes en partant du côté le plus large vers le plus étroit. Maintenez-les avec une pique en bois. Saupoudrez de piment d'Espelette.

Réservez-les dans un plat à gratin huilé.

5. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Nappez les roulés avec 50 g env. de fromage mêlé aux jaunes. Faites dorer au four 10 min. Servez avec du riz de Camargue.

Variante: agrémentez des filets cuits à la vapeur avec un beurre d'orange. Sur feu vif, faites réduire de moitié le jus de 2 oranges. Hors du feu, ajoutez 25 g de beurre froid en dés. Fouettez jusqu'à ce que le beurre fonde. Salez et poivrez la sauce liée.



PAVILLON FRANCE/SP

Pains rustiques aux graines

Préparation : 10 min – Pétrissage et repos : 2 h 30 – Cuisson : 35 min

Pour 4 pains de 100 g

- * 325 g de farine T 65 bio Mon Fournil * 175 g de farine T 110 bio Mon Fournil * sel
- * 1 sachet de levure de boulanger déshydratée * graines de tournesol, courge, nigelle

1. Versez, dans la cuve de votre machine à pain, 35 à 40 cl d'eau et 10 g sel, ajoutez les farines et la levure. Déposez la cuve dans la machine. Lancez le programme "pâte seule" (1 h 30 sans cuisson).

2. Reprenez, à la fin du programme, votre pâte. Divisez-la et façonnez-la en 4 pâtons. Humidifiez-les au vaporisateur, puis parsemez-les généreusement du mélange de graines. Placez les pâtons sur une plaque

de cuisson et couvrez-les d'un linge propre.

3. Laissez lever 1 h près d'une source de chaleur (de 25 et 28 °C) sans courants d'air.

4. Préchauffez votre four à 200 °C (th. 7-8).

5. Enfournez de 25 à 30 min avec un bol d'eau. Laissez refroidir les pains sur une grille.

Conseils: au cours du pétrissage, vérifiez la consistance de la pâte et ajoutez un peu d'eau tiède si, trop sèche, elle ne forme pas encore une boule.



MON FOURNIL/SP



T. ANTILIAN/INTERIEL/SP

Chou rouge à l'orange et aux graines

Préparation : 20 min – Cuisson : 30 min – Pour 4 personnes

- * 1/4 de chou rouge * 40 g de graines (courage ou tournesol) * 2 oranges * sel
- * 1 cuill. à café de vinaigre de cidre * 2 cuill. à soupe d'huile d'olive * poivre

1. Rincez le chou. Séchez-le. Émincez-le en le plaçant dans un robot ou au couteau.

2. Coupez les deux extrémités des oranges. Posez-les à plat sur la planche à découper. Retirez l'écorce de chacune en faisant glisser la lame du couteau le long de la courbe du fruit pour ôter la partie blanche. Tenez l'orange pelée à vif dans une main.

3. Tranchez, au-dessus d'un bol, la chair le long de la membrane blanche pour récupérer les suprêmes. Ensuite, préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Rincez les graines de

tournesol dans une passoire. Séchez-les dans un torchon. Étalez-les sur une plaque à four. Puis enfournez 30 min. N'oubliez pas de mélanger de temps à autre.

4. Versez, dans le fond du saladier, le sel et le poivre. Émulsionnez avec le vinaigre de cidre. Ajoutez l'huile d'olive et mélangez. Incorporez ensuite le chou émincé à la vinaigrette. Réservez.

5. Incorporez, au moment de servir, les suprêmes d'orange et les graines de tournesol torréfiées.



BONNETERRE/COMMEBON/SP

Conchiglioni au gorgonzola et aux poires

Préparation : 20 min – Cuisson : 20 min env. – Pour 4 personnes

- * 16 conchiglioni (pâtes en formes de coquillage) * 100 g de gorgonzola Bonneterre * 4 à 6 cerneaux de noix * 1/2 oignon * 3 grosses poires * 1 cuill. à s. d'huile d'olive * huile de noix * 1 cuill. à s. de vinaigre balsamique * sel * poivre

1. Coupez le gorgonzola en petits dés, écrasez les cerneaux de noix au mortier. Épluchez les poires, ôtez le cœur et les pépins et détaillez-les en dés. Épluchez le demi-oignon, détaillez-le en fines lamelles.

2. Cuisez les pâtes al dente dans un grand volume d'eau bouillante selon le temps de cuisson indiqué sur le paquet. Passez-les sous l'eau froide, égouttez-les dans une passoire et versez un trait d'huile de noix pour qu'elles ne collent pas.

3. Faites suer les lamelles d'oignon dans une poêle maintenue à feu doux avec de l'huile d'olive. Incorporez les dés de poires pour qu'ils cuisent légèrement, tout en restant fermes.

4. Versez le vinaigre balsamique. Salez, poivrez. Mélangez.

5. Farcissez les pâtes de la préparation à l'oignon et aux poires, avec des dés de gorgonzola et de noix. Ensuite, arrosez d'un trait d'huile de noix. Servez tiède.



ISJETIANA-FOTOLIA/SP

Gâteau au yaourt à l'huile de noix

Préparation : 15 min – Cuisson : 40 min – Pour 6 à 8 personnes

- * 4 œufs * beurre * 2 pots de yaourt nature entier * 3 "pots" de sucre semoule (un yaourt sert de mesure) * 3 "pots" de farine * 3 "pots" de fécule de maïs * 2 "pots" d'huile de noix Guénard * 150 g de noix concassées * 1 sachet de levure chimique

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6)

2. Tamisez la farine au-dessus d'un saladier. Ajoutez la fécule de maïs et le sachet de levure chimique.

3. Versez les yaourts nature dans un saladier. Mélangez au fouet avec les œufs, puis le sucre. Fouettez jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Versez l'huile de noix. Mélangez de nouveau. Incorporez le mélange farine, fécule et levure. Enrichissez la pâte avec les noix concassées.

4. Beurrez (50 g suffisent) et farinez un moule à manqué ou un moule à cake. Versez l'appareil aux trois quarts.

5. Enfournez. Surveillez la fin de la cuisson en piquant le gâteau avec la lame d'un couteau. Elle doit ressortir sèche, sinon, prolongez la cuisson en la vérifiant régulièrement. Laissez tiédir avant de démouler.

Conseil : gardez ce gâteau 2 ou 3 jours dans un torchon propre, une boîte en métal ou sous cloche en verre.

ENCORE PLUS de légumes en 2018!



Chez votre marchand de journaux



PPARCIET/SAV/SP

EN DIRECT DE LA FERME

Du 24 février au 4 mars, le Salon de l'agriculture ouvre ses portes. Cette nouvelle édition démarre à un moment crucial pour les agriculteurs, qui ont bien du mal à joindre les deux bouts. Face à cette crise, le système du "circuit court" ou de vente directe se développe de plus en plus. 🍀 DAVID-MANUEL FOULLÉ

Tous les samedis matin, dans la cour de la ferme du Couetron à Arville (41), c'est la même effervescence. Les clients se succèdent dans la petite boutique qui jouxte les bâtiments agricoles. "Quand j'ai repris l'exploitation, il y a maintenant 6 ans, raconte Adèle Champdavoine, j'ai tout de suite décidé de basculer vers le circuit court. L'investissement reste supportable, mais ce système

demande du temps. Il faut se faire connaître et reconnaître. L'opération n'est pas aisée. Il nous a fallu 5 ans pour que la boutique fonctionne. Maintenant nous devons tenir dans la durée." Pour l'agricultrice, la vente en direct lui permet de garder la maîtrise de ses coûts et de ses prix de vente : elle refuse de travailler à perte comme nombre de ses collègues. "Acheter à la ferme, c'est presque un acte citoyen, souligne-t-elle.

C'est apporter son soutien à une agriculture plus durable. J'arrive ainsi à me dégager un salaire de 1000 € par mois pour 40 h de travail par semaine en hiver, 80 l'été. C'est peu ! Sans la ferme, je n'arriverais pas à manger et je ne suis pas la seule dans ce cas !"

Vente d'hier

Le phénomène de la vente directe à la ferme n'est pas nouveau. C'était même la norme en France avant

la Seconde Guerre mondiale. Mais le lien entre les agriculteurs et les consommateurs s'est peu à peu rompu. Depuis les années 2000, la multiplication des scandales alimentaires et l'arrivée d'internet, qui a facilité la mise en relation des acheteurs et des vendeurs, ont inversé la vapeur. La vente de produits alimentaires en circuit court s'est accrue régulièrement. Une tendance durable.



La vente directe rassemble plus de 100 000 exploitants agricoles.

Cette commercialisation prend des formes variées. Les Amap (Association pour le maintien d'une agriculture paysanne) proposent, en premier lieu, des paniers légumes par abonnement. Près de 250 000 personnes se fournissent ainsi chaque semaine en fruits, légumes, viandes, voire en huîtres. La plateforme d'achat en ligne La Ruche qui dit oui, un autre réseau de taille, revendique quant à elle 130 000 clients réguliers.

Mariage fécond

Ce modèle d'économie ne cesse pourtant d'évoluer. Sébastien Cousteur, président des Fermiers lorrains, a ouvert un "drive fermier" à Saint-Dié-des-

Vosges (88) : *"Nous sommes une quinzaine d'agriculteurs à nous être regroupés. La mairie a trouvé le local, et nous nous sommes lancés en avril 2017. On sert 110 paniers par semaine pour une moyenne de 45 €. La formule (achat par internet et remise à un point fixe) s'avère rentable, car c'est du commandé-livré. Il n'y a donc pas de perte."* Le producteur vosgien de yaourts ne cache pas que les achats de la restauration collective fixés par le Grenelle de l'Environnement ont eu un impact important. À terme, 40 % des produits de la restauration collective devront venir de la région. Une sacrée manne ! Avec la création de la

"C'est une expérience unique"

À Curières (12), Florence et Thibaut Dijols élèvent 130 Aubrac, une race allaitante. Leur vache, baptisée Haute, est devenue l'égérie de cette édition du salon de l'Agriculture.



Comment Haute est devenue ambassadrice du salon ?

Il y a un an, la race Aubrac a postulé auprès du Salon international de l'agriculture. Cette candidature a été retenue. Notre organisation syndicale a ensuite sélectionné notre élevage. Enfin, un technicien agricole est passé, il y a un an, et c'est Haute, fille de Venise et de Bijou, taureau ayant fini 2^e du Concours général agricole de 2010, qui s'est imposée comme la vache icône du salon cette année. Cette vache de 6 ans fera le déplacement à Paris avec son veau.

Pourquoi cette vache précisément ?

Elle est très calme. Et elle a les traits caractéristiques de la race : pelage froment, corne en forme de lyre, yeux en amande soulignés de noir. La vache Aubrac est rustique, facile à élever, féconde et autonome. Les taureaux peuvent produire jusqu'à 270 kg de viande.

Est-ce que vous appréhendez le salon ?

Oui, nous craignons un peu la foule, mais nous sommes des habitués du salon. Nous y sommes allés plusieurs fois. Nous savons comment cela fonctionne, même si l'on imagine que c'est un peu différent quand on est l'éleveur qui présente la vache vedette. Mais nous sommes très contents, car cela va être une expérience unique. C'est une formidable opportunité de communiquer sur la race que nous représentons, ses qualités d'élevage et son potentiel de développement. C'est la récompense de tout le travail accompli depuis des générations sur le plateau !



Haute, vedette du salon de l'Agriculture 2018.



Le Salon de l'agriculture reste d'abord et avant tout un grand comice agricole. Les juges se succèdent et viennent départager les meilleurs chevaux comme les meilleurs produits. Et les premiers prix permettent d'améliorer les ventes des exploitants. Une excellence reconnue !



marque Cœur paysan, en 2016, la vente directe a franchi un nouveau pas : le supermarché de Colmar (68) regroupe une quarantaine de producteurs. Meuniers, boulangers, maraîchers, bouchers... Les marchandises vendues ici sont produites à 60 km alentour. Chaque

agriculteur est libre de fixer son prix. Là encore, le succès est au rendez-vous. Et il fait des envieux ! La coopérative Advitam, qui a créé Gamm Vert, a ouvert la même année l'enseigne 'Prise direct', à Arras (62) et un autre à Lens. Lille (59) devrait suivre cette année.

La coopérative espère ouvrir 3 nouvelles boutiques chaque année. Autre nouveauté : les consommateurs se rebiffent avec la marque C'est qui le patron ? La société coopérative veille à la traçabilité de ces produits tout en assurant un juste

prix au producteur. Depuis sa création, en octobre 2016, la marque a écoulé notamment 30 millions de litres de lait.

Adhésion rurale

Le circuit court séduit donc de plus en plus. En 2010, près de 107 000 exploitants,

Quand l'union fait la force

L'agriculture, une aventure collective... Le salon met à l'honneur, cette année, un aspect souvent méconnu de la vie agricole : le modèle coopératif français. Initié à la fin XIX^e siècle, avec la beurrerie de Chaillé (85), afin de faire face à une surproduction de lait, le mouvement s'est rapidement étendue à d'autres secteurs. Quelque 130 ans plus tard, on compte 2600 coopératives agricoles françaises, soit une marque alimentaire sur 3, et 3 agriculteurs sur 4 adhérent à une coop. La coopérative de

production et de transformation n'est pas la seule forme d'entreprise collective. Le Gaec (Groupement agricole d'exploitation en commun) concerne une ferme sur 10 en 2015. De même, les Sociétés civiles d'exploitation agricole (SCEA) ou les Exploitations agricoles à responsabilité limitée (EARL) associent les agriculteurs. Enfin un exploitant sur deux est membre d'un Cuma, une coopérative d'utilisation du matériel agricole. L'image d'Épinal du paysan seul dans sa ferme appartient décidément au passé.



MITADUN/SHUTTERSTOCK

PHOTOS : FOUCHAL/DHERINES/STAS/SP

Salon de l'agriculture



La plus grande ferme de France accueille chaque année près de 700 000 visiteurs. Un temps fort pour les agriculteurs et une découverte pour de nombreux Français. Un moyen indispensable, pour les professionnels du secteur, de maintenir un lien entre le monde rural et les urbains.



Pour la première fois, les plus beaux chats et chiens seront réunis Hall 7.1.



soit 21 % des agriculteurs, vendaient au moins une partie de leur production par ce biais. Pour les maraîchers, la proportion s'élève même à un sur deux – il est vrai que la législation sur la vente de légumes est plus simple que celle en vigueur pour la viande. Pour la majorité, la motivation première demeure celle du complément de revenus. Leur situation financière est, pour beaucoup, difficile : selon la Mutualité sociale agricole (MSA), les agriculteurs ne gagnent en moyenne que 1250 € par mois. Un chiffre qui cache de grandes disparités. Près de 50 % des exploitants touchent à peine plus de 350 € par mois. Outre cet aspect financier, la relation avec la clientèle apparaît également

déterminante. Selon un sondage Ipsos paru en janvier dernier, 63 % des agriculteurs se révèlent ainsi favorables aux filières courtes ou locales.

Consommer local

Du côté des consommateurs, la vente alimentaire en circuit court reste très minoritaire. En 2014, 65,5 % des ventes s'effectuaient encore en grandes surfaces. Toutefois, la part de la vente directe semble bel et bien augmenter. Ainsi, selon le cabinet Natural Marketing Institute, 71 % des Français préfèrent acheter des produits locaux. De même, près de 30 % des Français (soit une vente sur dix) vont s'approvisionner au moins une fois par mois à la ferme. Pour cette clientèle, acheter à la source, c'est l'assurance de trouver des produits un

peu moins chers que ceux des grandes surfaces. La qualité aussi est au rendez-vous, même si tous les produits issus du commerce local ne sont pas forcément bio. C'est enfin un moyen de lutter contre le gaspillage et l'empreinte carbone du gaspillage alimentaire.

Modèle fragile

Pour autant, tout pourrait-il s'acheter à la ferme ? Olivier de Bohan, président de la coopérative Cristal Union, propriétaire de la marque de sucre Daddy, s'interroge : "Qui nous achèterait nos betteraves ? Notre coop les transforme en sucre. Alors, la vente directe, c'est très bien, mais il ne faut pas opposer une agriculture à une autre. Nous devons continuer à gagner des marchés à l'international. On a besoin de tout le monde !"

En pratique

Du monde sur le ring

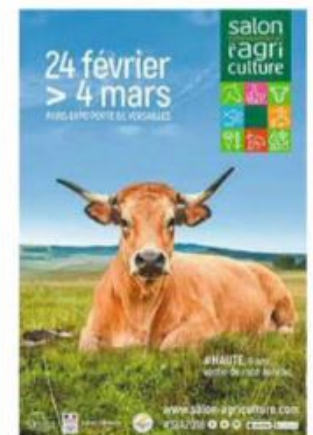
Comme l'an dernier, le hall 1 accueille bovins, ovins, porcins et caprins. Les chevaux prennent place dans le hall 2.1, juste à côté de la filière végétale (hall 2.2) que les amateurs de jardins ne manqueront pas.

Le meilleur des régions

se trouve dans le hall 3. En face, dans le hall 4, les jeunes s'informeront sur les métiers agricoles, y compris ceux de la filière forêts et bois. Dans le pavillon 5, les visiteurs pourront acheter les produits agricoles en direct. C'est aussi le pavillon d'exposition des agricultures du monde. Attention les pavillons 6 et 8 sont fermés cette année pour rénovation ! Chats et chiens investissent le pavillon 7.1. À l'étage, le Concours général agricole pourra prendre ses aises.

Prix et horaire.

Ouvert de 9 h à 19 h. Prix : 14 € (7 € pour les enfants, de 6 à 12 ans). L'accès à la porte de Versailles peut s'avérer compliqué pendant toute la durée du salon sans parler de la difficulté à se garer. Préférez les transports en commun.



“Mon docteur n'en croyait pas ses yeux quand je lui ai montré...”

Comment j'ai retrouvé ma prostate de jeune homme... à 63 ans ! ”

Voici le récit bouleversant de Damien. Depuis cinq ans, les souffrances et les gênes au quotidien liées à sa prostate ne faisaient que s'accroître. C'était devenu un enfer pour lui. La nuit... il devait se relever jusqu'à 6 fois sans pour autant se soulager vraiment. Côté sexuel, cela devenait de plus en plus difficile. Tout ceci jusqu'au jour où... (Laissons Damien nous dire tout cela avec ses mots à lui.)



Adieu, les besoins pressants et les envies impérieuses d'uriner. Aujourd'hui, je sors avec mes copains et fais tout ce qui me plaît... librement.



Anne, ma femme, et moi sommes à nouveau très très amoureux l'un de l'autre. Au point que nous ne regardons plus la télé le soir. Désormais, nous avons bien mieux à faire ensemble au lit !

10 ml par jour suffisent pour agir en profondeur

Pour profiter de l'efficacité du Sérum «Prostaphénol», prenez à jeun, 20 minutes avant vos deux repas principaux ou à défaut 2h après, 5ml de Sérum pur ou mélangé à de l'eau, à un jus ou avec un fruit. Un doseur accompagne chaque flacon. Le Sérum, une fois ouvert, se conserve jusqu'à 7 semaines au réfrigérateur. Fermé, il se conserve pendant une année.

“J’ai trop souffert en silence. Seuls les hommes qui sont dans le même cas que moi peuvent comprendre les souffrances physiques et morales que provoquent les troubles de la prostate.

Songez que je me levais jusqu'à 6 fois par nuit et la plupart du temps pour rien. Ma femme n'en pouvait plus car, évidemment, à chaque fois en sortant du lit, je la réveillais.

Sexuellement, c'était la débâcle si je puis dire. Je ne parvenais plus à avoir d'érections satisfaisantes. Je n'osais plus me déplacer en voiture, aller chez des amis ou au cinéma. J'étais prostré et je vivais l'enfer.

Après avoir essayé plusieurs remèdes plus ou moins naturels je pensais qu'il ne me restait qu'une solution : l'intervention chirurgicale ! Ça me terrorisait, car je redoutais les complications éventuelles et une longue convalescence.

Tout a changé grâce à mon épouse

Sans rien me dire, depuis quelques temps elle faisait des recherches pour moi afin de tenter de trouver une solution naturelle plutôt que de passer sur le billard. Et ce matin-là, elle rentrait d'un déplacement avec un dossier qui allait bouleverser ma vie d'homme.

C'est la femme d'un médecin rencontré à Genève qui lui a remis ce dossier traitant de Sérum

de polyphénols du grenadier pour venir à bout des problèmes de la prostate.

On y comparait la prostate à un fruit oxydé qui, comme une pomme, gonfle sous l'effet de ce dérèglement. Les tests montraient qu'en apportant à notre prostate une grande quantité d'antioxydants, cela lui permet de récupérer sa taille habituelle. Et c'est là qu'intervenait le Sérum «Prostaphénol», véritable concentré d'antioxydants et d'anti-inflammatoires ciblés sur le dérèglement de la prostate.

Les faits étaient précis et détaillés, les résultats chiffrés et avérés. Le Sérum de polyphénols du grenadier semblait vraiment être le remède naturel par excellence pour lutter contre les ravages liés à l'hypertrophie de la prostate. Preuves à l'appui, je lisais les témoignages d'hommes qui, comme moi, avaient trop longtemps souffert en secret. Tous avaient retrouvé le soulagement d'uriner normalement avec un jet puissant et libérateur, une fréquence normale, des nuits paisibles et des érections à la hauteur des espérances de leur partenaire.

Je me suis alors dit que si ce remède marchait sur tant d'hommes, il pouvait aussi apporter une solution durable à mes problèmes de prostate. J'ai donc décidé d'essayer ce fameux sérum à mon tour.

Au bout de deux semaines ça

allait déjà beaucoup mieux. Et en six semaines ma prostate est redevenue normale.

Ma vie a changé

Cela fait maintenant 4 mois que je ressens un très net changement lorsque je vais uriner. J'ai maintenant des jets salvateurs qui vident vraiment ma vessie. Je ne me lève plus la nuit et j'ai un sommeil paisible. Ma femme aussi d'ailleurs... et tout les deux nous avons retrouvé une harmonie sexuelle oubliée depuis longtemps. J'ai maintenant des érections vigoureuses et généreuses.

Je peux à nouveau sortir et voir des amis sans être rongé d'inquiétude comme avant. J'ai retrouvé confiance en moi. Bref, je revis.

J'ai revu mon médecin hier après-midi. Il n'en croyait pas ses yeux : ma prostate avait diminué et repris sa taille normale. « À 63 ans, vous avez maintenant la prostate d'un jeune homme de 30 ans » m'a-t-il dit. Le plus drôle est qu'il m'a demandé l'adresse de l'Institut Phytoscience.

À tous les hommes qui souffrent de la prostate, je voudrais dire que leur souffrance n'est plus une fatalité et qu'ils devraient vraiment essayer cet étonnant Sérum.

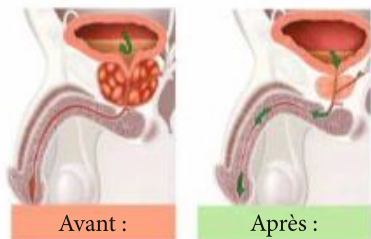
Personnellement, si j'avais su plus tôt qu'un tel traitement existe, je crois que j'aurais donné plusieurs années de ma vie pour le prendre tout de suite !”

Voici comment va agir le Sérum «Prostaphénol» sur vos troubles.

En libérant la formidable concentration de polyphénols du grenadier directement sur les parois prostatiques, le Sérum «Prostaphénol» peut vous soulager très rapidement. Une fois décongestionnée et désenflammée, votre prostate revient progressivement à sa taille normale.

Résultat ?

En quelques jours seulement, vous retrouverez le plaisir d'uriner efficacement, de bonnes nuits complètes et réparatrices, une activité sexuelle riche et épanouie, le plaisir d'être avec vos amis, de sortir, de faire du sport sans aucune crainte.



Avant :

prostate hypertrophiée

Atrophiée, votre prostate se dilate, jusqu'à compresser douloureusement la vessie et l'urètre. Ce qui provoque les troubles urinaires et la difficulté d'avoir des érections satisfaisantes.

Après :

prostate normale

Désenflammée, votre prostate revient progressivement à sa taille normale. Vous retrouvez alors un débit urinaire généreux et une sexualité triomphante.

Quel est le secret du Sérum «Prostaphénol» ?

En l'état actuel des connaissances scientifiques, c'est probablement dans le fruit et la fleur du grenadier que l'on trouve la plus haute concentration de polyphénols naturels, très antioxydants et anti-inflammatoires (grâce à leur haute teneur en anthocyanes, tanins ellagiques et hydrolysables). Des scientifiques ont réussi à extraire ces actifs de polyphénols pour en faire le premier sérum qui, par son action ciblée sur la prostate permet à cette dernière de se désengorger rapidement en diminuant significativement son oxydation. En peu de temps votre prostate reprend une taille normale, vous obtenez à nouveau un confort urinaire vraiment optimal. De plus, la prostate peut ainsi à nouveau contribuer à la production de sperme et donc à une éjaculation plus abondante.

Cet arbre fabrique une substance capable de changer votre vie en mettant fin à vos tourments.



Le Sérum de polyphénols extraits d'une partie des fruits et de la sève des fleurs du grenadier combat l'oxydation de la prostate, cause n°1 des dérèglements parfois sévères qui vous font tant souffrir (ou qui vous affectent tant).

Vous savez déjà que vous avez un problème de prostate sinon vous n'auriez pas lu cet article jusqu'ici.

Faites cependant ce petit test pour le confirmer

Vous vous levez plus de 2 fois par nuit pour tenter d'uriner ? OUI NON

Dans la journée, ressentez-vous des envies pressantes qui vous gâchent la vie ? OUI NON

En dépit de vos efforts, vous ne parvenez plus à vider à coup sûr votre vessie ? OUI NON

Côté sexuel, vous éprouvez des difficultés à avoir des érections réellement satisfaisantes ? OUI NON

Avez-vous l'impression que votre jet urinaire est plus faible qu'avant ? OUI NON

Au moins 3 réponses «oui» confirment que vous souffrez d'un dérèglement de la prostate.

Ce n'est pas une fatalité. Le Sérum «Prostaphénol» de l'Institut Phytoscience peut vous permettre de retrouver naturellement la prostate d'un jeune homme.

Traits urinaires puissants et abondants, érections fières et avantageuses, voilà les premiers effets que vous devez constater très rapidement... ou cette expérience ne vous aura rien coûté.

GARANTIES FORMELLES

Votre cure vous sera expédiée immédiatement dès réception de votre demande, et dès réception de votre colis, vous disposerez de 90 jours d'essai sans engagement. Vous devez très vite constater un réel renouveau de votre bien-être prostatique : plus d'envies urgentes d'uriner qui vous réveillent plusieurs fois par nuit, meilleur débit urinaire, retour de votre vigueur sexuelle. Si vous ne constatez pas rapidement ces résultats, renvoyez simplement vos flacons même vides et dès réception de votre colis en retour, un chèque de remboursement intégral à votre nom vous sera envoyé. Ceci sans condition. Sans qu'aucune question ne vous soit posée.

IMPORTANT : Pour assurer une qualité optimale des principaux actifs, les flacons de sérum « Prostaphénol » sont fabriqués chaque mois en quantité limitée. Afin de ne pas devoir attendre la prochaine fabrication et vous assurer ainsi une livraison sous 3/5 jours, renvoyez le bon ci-dessous aujourd'hui-même. Ou téléphonez au numéro indiqué (entre 9 h et 18 h).



Dites STOP aux troubles que vous fait subir votre prostate

D. Kojksy, le «Monsieur Prostate» du laboratoire de recherches scientifiques : *« Je suis convaincu que le sérum « Prostaphénol » peut vraiment transformer votre vie d'homme... Laissez-moi vous expliquer pourquoi :*

La première fois que j'ai entendu parler des polyphénols du grenadier, c'était à Dublin en Irlande lors d'un congrès scientifique.

Médusé, j'assistais à la conférence d'un confrère qui compara durant de longues minutes l'oxygénation de la prostate à l'oxygénation d'un fruit. Dans un silence religieux, il démontra devant un parterre de sommités que lorsqu'un fruit oxydé est nourri de polyphénols du grenadier, non seulement il se régénère mais il tend à retrouver sa forme originelle ! Puis il poursuivit son intervention en prouvant qu'il en était de même pour la prostate.

Ses observations étaient formelles : tous les hommes qui avaient suivi une cure de Sérum de polyphénols du grenadier avaient constaté de stupéfiants changements dans leur vie quotidienne (ou dans leur enfer quotidien, devrais-je plutôt dire !).

Désormais, chacun vidait sa vessie efficacement avec un jet d'urine franc et bienfaiteur. La conséquence ? Des nuits paisibles sans besoin de se relever pour assouvir un besoin pressant, des érections fermes, énergiques et riches en sperme.

À peine rentré au laboratoire, j'ai entrepris moi aussi les mêmes expériences avec un groupe de volontaires atteints de troubles de la prostate. Mes conclusions sont elles aussi

formelles et confirmant celles de mon confrère rencontré à Dublin : le Sérum de polyphénols du grenadier est sans conteste le plus puissant remède naturel connu à ce jour pour vous aider à retrouver une prostate de jeune homme. De nombreuses publications scientifiques sur le sujet sont consultables par tout un chacun.⁽¹⁾

À ma connaissance, jamais produit naturel n'a été aussi bénéfique !

Aujourd'hui, quand un homme souffrant de troubles de la prostate vient me voir, je lui préconise le seul remède qui à ma connaissance peut lui éviter de passer à des solutions douloureuses et radicales : le Sérum «Prostaphénol» de l'Institut Phytoscience.

Alors pourquoi continuer à souffrir de troubles urinaires, de nuits perturbées et de manque de vigueur sexuelle ? Vous pouvez aujourd'hui vous aussi retrouver une prostate normale pour jouir pleinement de la vie comme beaucoup d'hommes bien plus jeunes que vous. Par conséquent, ne laissez pas passer cette occasion unique d'essayer librement le Sérum «Prostaphénol».

Vous vous en félicitez pour le reste de votre vie.

(1)Khan et al., 2007 a et b, Syed et al., 2006 ; Huang et al., 2005 ; Ahmed et al., 2005 ; Afaq et al., 2005a et b ; Schubert et al., 1999 et 2002.



Goût agréable et tonifiant

FABRICATION
100% France

Ce Sérum 100% naturel bénéficie de toutes les garanties et certifications françaises.

Essayez librement le Sérum «Prostaphénol»

Et constatez par vous-même sans aucun engagement sa puissante action qui vous aide à :

- > Diminuer vos envies fréquentes d'uriner à tout bout de champ.
- > Rétablir la puissance de votre jet urinaire.
- > Vous assurer d'imposantes érections.
- > Vous redonner confiance en vous.
- > Vous permettre de sortir et de vivre à nouveau normalement.

DEMANDE D'ESSAI à renvoyer à : Institut Phytoscience – 2405 route des Dolines - CS 10065 - 06902 Sophia Antipolis
ou par téléphone au **01 86 26 62 65** (appel local)

DEMANDE D'ESSAI GRATUIT : Sérum « Prostaphénol »

Oui, je veux vérifier sans le moindre engagement les vertus du Sérum «Prostaphénol».

- Oui, il est bien entendu que ce Sérum doit :
- me débarrasser rapidement de mes envies nocturnes d'uriner
 - m'aider à vider efficacement ma vessie
 - m'offrir une nouvelle vigueur sexuelle

Oui, je souhaite recevoir sous envoi discret ma cure de Sérum «Prostaphénol». Il est bien entendu que si je ne suis pas satisfait de ses résultats, je dispose de 90 jours pour vous renvoyer les flacons même vides. Et dès réception, vous m'enverrez en retour un chèque du montant intégral de ma cure.

Je vous indique ci-dessous la cure que je souhaite recevoir :

	<input type="checkbox"/> 1 Cure d'Essai d'1 mois Sérum «Prostaphénol» 1 flacon de 300 ml au prix spécial de 49 € , au lieu de 79 €	j'économise 30 €	49 €
	<input type="checkbox"/> 1 Cure Intensive de 2 mois Sérum «Prostaphénol» 2 flacons de 300 ml au prix spécial de 78 € , au lieu de 158 €	j'économise 80 €	78 €
	<input type="checkbox"/> 1 Cure d'Entretien de 4 mois Sérum «Prostaphénol» 4 flacons de 300 ml au prix spécial de 126 € , au lieu de 318 €	j'économise 190 €	126 €
			J'ajoute les frais d'envoi et d'assurance colis +7 €
Montant total de ma commande :		€

Selon les conditions convenues, je règle le montant de ma commande par :

- Chèque bancaire à l'ordre de : **Institut Phytoscience**
 Je préfère utiliser ma carte bancaire : Visa Mastercard

Numéro : _____

Expire fin : _____ Signature obligatoire : _____

Voici mes coordonnées pour l'envoi de mon colis :

M. Mme M^{lle}

Nom : _____ Prénom : _____

N° de rue : _____ Rue : _____

Code Postal : _____ Ville : _____

Date Anniversaire * : _____ Téléphone* : _____

*facultatif

Rustica au Salon de l'agriculture



Pour votre hebdomadaire, le Salon de l'agriculture a toujours été un temps fort de l'année. L'occasion aussi de rencontrer ses lecteurs.



1937 Le "journal universel de la campagne" donnait le compte rendu de l'exposition de Paris.



1962 Le Concours général agricole accueille, tous les deux ans, celui du machinisme.



1970 À l'occasion du 7^e Salon de l'agriculture, Rustica revient sur la petite motoculture.



1992 Votre hebdomadaire mène l'enquête : comment naissent les bêtes de concours du salon ?



2012 Valentine, une Gasconne de sept ans, tenait cette année-là le haut de l'affiche du Salon.



2016 L'an dernier, le Salon avait pour thème "Agriculture et alimentation citoyenne".

Petites annonces Rustica

Olivier FLOT - Tél. : 01 44 84 84 53 - o.flot@regie-mp.com | Fax : 01 53 26 30 08 | Pascal DECLERCK - Tél. : 01 44 84 84 92 - p.declerck@regie-mp.com

ufs

Tout le matériel pour l'aménagement de votre basse-cour dans notre catalogue gratuit

Couveuses, éleveuses, abreuvoirs, mangeoires, pondeiros, plumeuses...

BP 120 - 27091 Evreux Cedex 9
Tél. : 02 32 28 71 90 - Fax : 02 32 28 28 63
www.ufs-aviculture.fr

VÉRITABLES FOURS À BOIS
Fabriqués en France 
Faciles à monter



GARANTIE 10 ANS
Régalez vos amis et votre famille
Pizzas - Pains - Grillades - Plats mijotés...

FOUR GRAND-MÈRE
Le temps du bon !
03 29 65 20 53
fourgrandmere.com

SILVERLINEC®


<p>Binette en frêne en acier au carbone 233404</p>  <p>13,36 €</p>	<p>Déplantoir en frêne en acier au carbone 235775</p>  <p>5,74 €</p>	<p>Gants de jardinage 427329</p>  <p>2,44 €</p>
<p>Fil métallique gainé de jardin 633948</p>  <p>1,15 €</p>	<p>PLUS DE 5 000 OUTILS</p> <p>SUIVEZ-NOUS SUR TWITTER @SILVERLINEFR</p>	
<p>Scie à élaguer avec gaine 886611</p>  <p>9,25 €</p>	<p>16 étiquettes à planter 552517</p>  <p>1,40 €</p>	<p>Vaporisateur à gâchette 500 ml 427579</p>  <p>2,30 €</p>

silverlinetools.fr Prix TTC en vigueur au moment de l'impression. Les images ne sont pas à l'échelle. Couleurs non contractuelles.

Vente de serres de jardin, abris de jardins en bois, accessoires pour serres. Aménagement et décoration du jardin

Tél : 05 49 74 33 20 www.delavieujardin.fr

ESPACES NATURE
Serre Alu- Verre-Rétro-Tunnel
+ de 500 modèles de serres



Espaces Nature - BP 109
59332 Tourcoing cedex
Catalogue Gratuit au 03 20 24 25 36
www.espaces-nature.fr

VENDEZ/ACHETEZ entre particuliers !!
Acheteurs, ALLEMANDS, ANGLAIS, FRANCAIS, HOLLANDAIS, SUISSES, ...
Recherche Maison, Villa, Appt.
L'IMMOBILIER 100% ENTRE PARTICULIERS
0800 14 11 60 

SERRES DE JARDIN
• Châssis et équipements de serres
ABRIS DE PISCINES TOUS TYPES DE VOLIÈRES

KOMAT
38, Av. Mitterrand BP 15 R
59494 PETITE-FORET
Tél. 03 27 42 96 95 - Fax 03 27 41 78 02
www.komat.fr
TARIFS ET CATALOGUES GRATUITS

Jardivigne
Le Spécialiste de la vigne à raisins de table :
Près de 60 variétés anciennes, nouvelles, sans traitement.
Catalogue gratuit
Route de Dolmayrac
47110 STE LIVRADE/LOT
Tél 05 53 01 30 80 - Fax 05 53 01 25 05
E-mail : contact@jardivigne.com
Boutique en ligne : www.jardivigne.com

Lot. Entre Rocamadour et Cajarc. Loue maison de vacance avec enclos et garage à la semaine ou quinzaine pour 4 personnes. Tout confort.
Prix : 350 € la semaine et 680 € la quinzaine
Tél. : 05 65 40 58 10 (HR)

Vitre de Poêle Vitre d'Insert
www.vitre-cpi.fr
saisir RUSTICA dans le panier pour obtenir 5% de remise
Tél : 09.61.59.73.91
Livraison rapide par modèle et sur mesure
Vitre CPI, 20 rue du chaufour 80580 PONT REMY

Serres NATURAL
Fabricant français de serres pour les PARTICULIERS et les PROFESSIONNELS

Notre gamme complète sur : www.serres-natural.fr

Des serres fabriquées dans les règles de l'art
Couverture professionnelle thermique
Une serre pour longtemps !...

Serres Natural Tél. 03.20.83.33.33 contact@serres-natural.fr

Périgord vert. Loue petite maison tout confort, idéale pour 2 personnes. Juin, août, septembre et octobre. Animaux acceptés.
Prix : 200 € la semaine
Curieux et non intéressé s'abstenir
Tél. : 05 53 52 33 99

PRÛNEAUX D'AGEN
Producteur - Vente directe
Fruits garantis sans conservateur, port compris
Géant 2.5kg: 27.00€ / 5kg: 42.40€
Super géant 5kg: 45.80€
SARL VERGNES Les Vergers d'Escoute
«Au Rouge» 47110 STE LIVRADE-SUR-LOT
05 53 41 25 42 - www.vergers-escoute.com

FILETS DE VOLIÈRES
Seulement 0,85€ le m2 en mailles de 30 mm
- Traitement anti UV très résistant imperméable. (commande mini 40m2)
- Autres mailles de 12 mm à 145 mm
- Filets de capture et de camouflage. Filets électrifiés.

FILETS DE PÊCHE
- Sennes, carreaux, éperiers, trassils, araignées, épuisettes, basses, etc...

PHENIX-EQUIPEMENT
B.P60335-53203 CHÂTEAU-GONTIER Cedex
Tél : 02 43 07 13 98 - Fax : 02 43 07 19 21
Mobile : 06 61 84 45 39
email : PHENIX.EQUIPEMENT@wanadoo.fr

Vente directe de charcuterie Traditionnelle de porcs en plein air et Fromage Cantal Fermier AOP. Liste gratuite et tarif de nos produits à La Ferme des Cochons d'Or Lacarrière - 15290 Le Rouget-Pers
Tél 04 71 62 27 50
E-mail : gaec.ladou@wanadoo.fr
Expéditions sur toute la France

Périgord. Entre Dordogne et Vézère. Particulier loue gîte indépendant pour 2 personnes.
Renseignements au 05 53 29 24 96
Si répondeur laissez votre numéro de téléphone (réponse rapide)

Périgord Noir. Particulier Loue gîte à la campagne, à 20 km de Sarlat. Au centre des vallées des châteaux et de la préhistoire.
Contact : 06 77 12 65 07 après 19 heures

POUR TOUT TROUVER



Exploitation de vaches Aubrac de Thibaut Dijols à Curières (12) dont est issue Haute, égrée du SIA 2018.

Épinards 'Junius', 'Lagos':
Vilmorin, 65, rue de Luzais, BP 37,
38291 Saint Quentin Fallavier
Cedex. Tél.: 04 74 82 11 11
ou www.vilmorin-jardin.com

Cultivateur ergonomique:
Fiskars, ZA de La Prairie,
2, rue Vitruve, 91140 Villebon
sur Yvette. Tél.: 01 69 75 15 15
ou www.fiskars.fr

Poivron
'Minichocolate Bell':
Ferme de Sainte Marthe,
voir ci contre.

**Laitue 'Craquante d'Avignon',
courgette 'Ambassador F1':**

La Bonne Graine, voir ci-contre.
Cassis 'Bigno':
Ribanjou, ZH du Rocher, Briollay,
49125 Tiercé. Tél.: 02 41 42 65 19
ou www.ribanjou.com

**Nématodes Nemasys,
piège à phéromones, filet de
protection, Carpovirusine:**
Magellan, 300, route de Gruson,
59830 Cysaing. Tél.: 03 74 09 47 50
ou www.magellan-bio.fr

Pomelo 'Shambar':
Dufau agrumes, 62 route
Harguette, 40320 Eugénie les
Bains. Tél.: 05 58 51 18 54. Courriel:
pepinieres.dufau@wanadoo.fr
ou www.agrumes-dufau.com

Pigamon 'Black Stockings':
Le Châtel des vivaces,
18, rue du Portail, 45300 Givraines.
Tél.: 02 38 34 20 97 ou
www.le-chatel-des-vivaces.com

Le jardin d'Adoué, 8, chemin du
Rupt-d'Adoué, 54690 Lay-Saint

Christophe. Tél.: 03 83 22 68 12
ou www.jardindadoue.com

DE LA TERRE À LA TABLE

Huilerie Guénard, La Compagnie
des saveurs, ZA Les Plantes,
2, rue André Bouille, 41140
Noyers sur Cher. Tél.: 02 54 75 75 75
ou www.huiles-guenard.com

Domaine d'Éole,
route de Mouriès,
chemin des Pillons, 13810
Eygalières. Tél.: 04 90 95 93 70
ou www.domainedeole.com

SALON DE L'AGRICULTURE:

**Salon international
de l'agriculture,** Paris Expo, 1,
place de la Porte de Versailles,
75015 Paris. Tél.: 01 76 77 11 11 ou
www.salon-agriculture.com

Amap, www.reseau-amap.org
C'est qui le patron?, <https://lamarqueduconsommateur.com>
Cœur paysan,
www.coeur-paysan.com

**Drive fermier de
Saint-Dié-des-Vosges,**
<http://www.drive-fermier-saintdie.fr>

Ferme du Couetron,
La Bonneville, 41170 Arville.
Tél. 02 54 80 98 02 ou www.facebook.com/ferme.ducouetron

La Ruche qui dit oui,
<https://laruchequiditoui.fr>

Magasin Prise Direct,
<http://magasin-prisedirect.fr>

COURRIER

Chou kale:

Ferme de Sainte Marthe,
7, rue Lavoisier, 49800 Brain sur
l'Authion. Tél.: 02 41 44 11 77 ou
www.fermedesaintemarte.com

Germinance, 4, impasse
de Gault, 49150 Baugé.
Tél.: 02 41 82 73 23

ou www.germinance.com

La Bonne Graine, 36, rue de la
Boulaie, 49540 Tigné.

www.labonnegraine.com

La semence bio (Agrosemens),
ZA du Verdalaï,
105, rue du Chemin de Fer,
Peynier, 13790 Rousset.
Tél.: 04 42 66 78 22

ou www.lasemencebio.com
ou www.agrosemens.com

Le Biau germe, lieu dit Garliet,
47360 Montpezat d'Agenais.
Tél.: 05 53 95 95 04
ou www.biaugerme.com

À FAIRE CETTE SEMAINE AU JARDIN

**Épinards 'Cornet',
'Multoverde', 'Résistatou':**

Graines Baumaux, BP 100,
88503 Mirecourt Cedex.
Tél.: 03 29 43 00 00
ou www.graines-baumaux.fr

**Épinards 'Veneto',
'Cézanne', 'Matador':**
Caillard, tél.: 04 90 27 69 00
ou www.graines-caillard.com

Rustica

Rustica SA, filiale du groupe Média Participations,
15-27, rue Moussorgski – 75895 Paris Cedex 18
Standard: 01 53 26 33 00
Internet: <http://www.rustica.fr>

Service abonnements,
B 200, 60643 Chantilly Cedex.
Tél.: 03 44 62 52 28,
du lundi au vendredi de 9h à 18h.

Écrivez - nous à l'adresse suivante:
abonnements@rustica.fr
Tarif abonnement France: 50 n° à 84,90 €.
Tarif abonnement Belgique: 50 n° à 95,40 €.

Directeur de la rédaction:
Alain Delavie.

**Rédactrice en chef adjointe chargée
de la technique:** Corinne Beaudouin.
Chef de service maison: Nathalie Collin.
Chef de service jardin:
Karin Maucotel.
Chef de rubrique actus:
David-Manuel Fouillé.
Le coin du bricoleur:
Pierre Nessmann.

Directeur artistique: Xavier Peyrottes.
Rédacteurs-graphistes:
Aline Bahuchet (1^{re}), Marc Béguin,
Catherine Joachim, Gérard Bahuchet,
Secrétaire générale de la rédaction:
Véronique Gonzalez.

Secrétaires de rédaction:
Florence Blondel, Claude Bourdel,
Jérôme Verroust (1^{er}).
Chef du Pôle Image:
Isabelle Dalle.
Iconographes:
Annie Hermans, Anne Calvet,
Stéphanie Chaillot.
Photographe: Frédéric Marre.
Assistante de la rédaction:
Muneerah Shamsudine.

**Président directeur général
de la société Rustica SA
et directeur de la publication:**
Vincent Montagne.
Directrice générale:
Caroline Thomas.

Régie commerciale intégrée:
Régie Média Passions, tél.: 01 53 26 30 05.

Directrice marketing et diffusion
Directrice commerciale de la régie:
Anne Cléban, tél.: 01 53 26 32 65.
Directeur de publicité:
Pascal Declerck. Tél.: 01 44 84 84 92.
pascal.declerck@regie-mp.com
Directeur de clientèle:
Olivier Flot. Tél.: 01 44 84 84 53.
olivier.flot@regie-mp.com

Chef de publicité:
Fanny Lambert. Tél.: 01 53 26 34 71.
fanny.lambert@regie-mp.com
Assistant publicité:
Cédric Turpin. Tél.: 01 53 26 34 69.
cedric.turpin@regie-mp.com

**Directeur de la diffusion
et abonnement:**
Benoit Fron. Tél.: 01 53 26 32 65.
Contact diffuseurs et dépôts de presse:
service vente Rustica, tél.: 01 53 26 32 64.

Communication:
Agence Think +, tél.: 06 16 34 40 60.
think@bourgareau.eu

Directeur de la fabrication:
Claude Pedrono. Tél.: 01 53 45 80 80.
Photogravure: Key Graphic,
4, allée Verte, 75011 Paris.

Impression: Maury - Malesherbes (45).
Dépôt légal février 2017.
Vente au numéro MLP.
Commission paritaire n° 0218 K 82753.
ISSN 2270-1915.

Papiers 100% PEFC.
Provenance papier intérieur: Finlande.
Couverture: Italie.
Carnet abonnés, kiosque et poster:
Allemagne.
Taux de fibres recyclées: 0%.
Impact sur l'eau: ptot 0 kg/tonne.



LA SEMAINE PROCHAINE



V. QUÉANT/RUSTICA

Dossier

RÉUSSIR LES SEMIS AU CHAUD

Semez dans les règles de l'art, car sans les graines, point de futur! **Toutes ont des besoins particuliers pour bien croître. Un passage au froid s'avère indispensable pour certaines, humidité et absence de lumière nuisent à d'autres...**

ET AUSSI...

JARDIN D'AILLEURS

La clé des songes à Rosemoor au Royaume-Uni

DE LA TERRE À LA TABLE

Le panais

BALADE AU VERT

Guadeloupe, la porte des Amériques

DROITS ET PATRIMOINE

Les diagnostics

MA SEMAINE AU JARDIN

POTAGER # Je plante des oignons # J'installe des griffes d'asperges # LE COIN DU BRICOLEUR # Je monte un muret de tuiles canal # FLEURS # Je crée un massif de violettes # JARDINER AUTREMENT # Je mange les plantes invasives.

Bulletin d'abonnement

à retourner accompagné de votre règlement dans une enveloppe

SANS L'AFFRANCHIR à : Rustica - Libre réponse 23102 - 60647 Chantilly Cedex

OUI, je m'abonne pour 50 NUMÉROS à Rustica en version papier + numérique. Je règle 84,90 € au lieu de 145,40 € (*) soit 5 mois GRATUITS.

Mme M
Nom Prénom
Adresse
Code postal Ville
Date de naissance
Tél. Mobile

POUR ACCÉDER À LA VERSION NUMÉRIQUE GRATUITE et nous permettre de mieux gérer votre abonnement veuillez renseigner votre e-mail ci-dessous

- E-mail :
- Oui, je souhaite recevoir les newsletters du site Rustica.fr et les meilleures offres du moment RUSTICA.
 Oui, je souhaite recevoir les newsletters et les bons plans des partenaires de RUSTICA.

Mon règlement

- Chèque bancaire à l'ordre de Rustica
 Carte bancaire n°
Expire le : Date et signature obligatoires :
Cryptogramme :

Vous pouvez aussi vous abonner Par internet sur abo.rustica.fr/DP73 Par téléphone au **03 44 62 52 28** du lundi au vendredi de 9h à 18h

02/2018

Livraison du cadeau dans un délai de 6 semaines environ, dans la limite des stocks disponibles. (1) Prix de vente au numéro. Offre valable 1 mois en France métropolitaine. Loi Informatique et Libertés du 06/01/78 et LCN du 22/06/04. Les informations demandées sont indispensables au traitement de votre abonnement. Vous pouvez accéder aux informations vous concernant, les rectifier et vous opposer à leur transmission éventuelle en écrivant au Service abonnements.

ABONNEZ-VOUS VITE!

Pour **1€70** par N°

Rustica chaque semaine

- + 1 carnet pratique **CHAQUE MOIS**
- + la version numérique **GRATUITE**
- + **EN CADEAU**
12 sachets de graines



MOTS FLÉCHÉS



JEUX

LE MIEL

ATTRIBUT D'APOLLON		SUCRE QU'IL CONTIENT		HABITANT		PRONOM PERSONNEL		COL CHINOIS		CONTRAIRES AU BON SENS		NOTE		BOIS PRÉCIEUX
BOISSON FERMENTÉE		CHAMARRA		FAIRE DISPARAÎTRE		POINT DE CÔTÉ		TELLE SA COULEUR		INCITÉS À AGIR		LES ABELLES L'Y ELABORENT		
								DÉESES DES MOISSONS						
MOYENS DE COMMUNICATION						SUTURÉ							D'UN VERBE GAI	
FORE						REPÉTÉ EN RIANT								
				IL PEUT ÊTRE AROMATISÉ AVEC						IL PEUT LE REMPLACER EN CUISINE				
				GRUGÉ						PASSEPORT POUR L'EMPLOI				
PART D'ÂGE	ON Y FAIT FEU					SYMBOLE DE TRIOMPHE				EAU DE COLOGNE				
	CÉLÈBRE CONFISERIE					MANGEOIRE POUR LA VOLAILLE				SUCCURSALE DE BANQUE				
		TRAVAILLÉ PAR LE JOAILLIER		CLÉ DES CHANTS				SE FAIT LA BELLE (S')					ARBRE À MIEL DES VOSGES	
								NIVELA						
DOTÉ D'UNE FORTE CHARPENTE						TONDU				TERRE TRÈS FERTILE			IMITATION SANS VALEUR	MOYEN DE TRANSPORT
FLOPÉE						ILS ÉTOUFFENT LEURS PROJES				COORDONNAT				
				CHARPENTE SUR UN CHANTIER NAVAL					FIS PRENDRE DU POIDS					
				NATIONALE										
VOIE DE RANDONNÉURS													CAVITÉ À BOULIN	
REGION DONT IL EST RÉPUTÉ				IL PORTE LE NOM DE MIEL DE NARBONNE									FACE DE DÉ	
				BRANCHE										
									LE SIEN EST LIQUIDE, CLAIR ET LIMPIDE					
SOUTIEN DE QUILLE						QUI CONVIENT À DE TELLES SITUATIONS							SUSCEPTIBLE DE PRENDRE FROID	

SUDOKU

En vous aidant des chiffres déjà placés, remplissez la grille de manière que :
- chaque ligne - chaque colonne - chaque carré de 3 par 3, ne contiennent qu'une seule fois tous les chiffres de 1 à 9.

moyen

	6		9	5	1			
			1	3		7		6
1			8					
			2		3	9	1	
	8			7				4
	9	2	5		4			
					9			8
7		4		5	8			
		8	6	2				7

difficile

				6				5
9	1	4				6	2	3
	6				3	7		
7						2		
	3	6	9		5	1	8	
			8					4
		7	1				3	
3	8	9				4	7	1
6				3				

DEVINETTE

À L'AFFÛT

Quel faucon pratique le vol stationnaire dit en saint-esprit pour mieux repérer sa proie ?

PÈLERIN
CRÉCERELLE
HOBEREAU

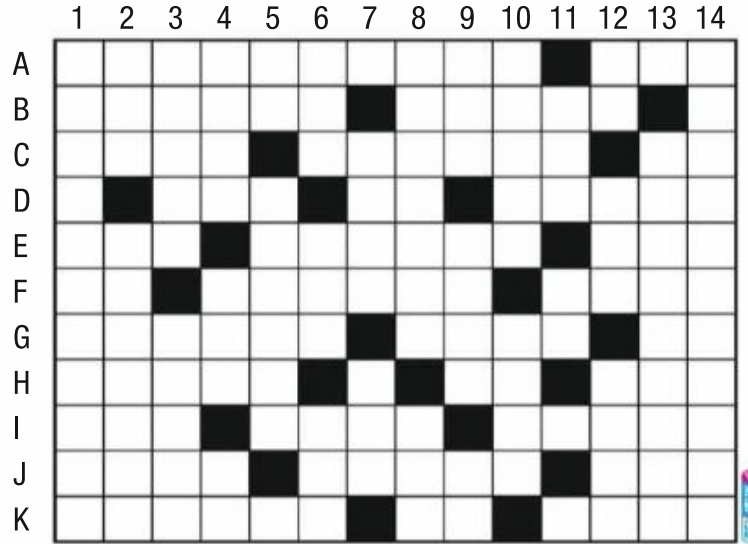


Falporne : faucon crécerelle

MOTS CROISÉS

Horizontalement : **A.** Arbre tropical à fleurs rouge vif. Il est plus léger après les vendanges. **B.** Outil de jardinier. Cellule de prison. **C.** Boulette de morue. Se déclare par amour. Titane du chimiste. **D.** Économie d'encre. Pourtant. Fromage dans une feuille de châtaignier. **E.** Ils sont toujours verts. Bonne, en poire. Derrière la ligne. **F.** Jeune volonté. Un engrais naturel des bords de mer. Éclaircit le semis. **G.** Palmier à huile. Comme des haricots. Branché. **H.** Manadou intime. Deux fois. Lettre grecque. **I.** Plume. Arbres en Inde. Tout courbé. **J.** Dieu gaulois. Dans la ruche. Zone bleue. **K.** Anciens navires de commerce. Feuilleté. Femelle de lièvre.

Verticalement : **1.** Ou encore dictames. **2.** Domaine de la fera. Côte escarpée dominant la mer. **3.** Crépitent en hiver. Ville de Saône-et-Loire. **4.** Orifice naturel. Bon soutien pour le jardinier. Possessif. **5.** Beau geste. Treillis d'osier pour sécher les prunes. **6.** Cela soulage ! Richesses. En Ré. **7.** Cité du poulet. Il est fauché en été. **8.** Champignons champêtres. Argile. **9.** Pâté impérial. Couverture de hangar. Tableau d'académie. **10.** Sépulture. Sorte de ciboule. **11.** Prénom féminin. Un maître carré. **12.** Pronom démonstratif. Appelé à la barre. Sorte de couguar. **13.** Des gens du voyage, en quelque sorte. **14.** Telle l'hirondelle.



PHOTOS-MYSTÈRES

QUELLES SONT CES ÉPICES ?



CARDAMOME
 PAPRIKA

CURCUMA
 NOIX DE MUSCADE

Réponses : 1- Paprika, 2- Cardamome, 3- Noix de muscade, 4- Curcuma.

LETTRE EN PLUS

D'UN MOT À L'AUTRE

Mélangez les lettres de chaque mot, ajoutez-les à la lettre qui suit. Exemple : TIAN + E = ETAIN



- AINSI + R = R - - - - -
- BIELLE + A = A - - - - -
- FOULE + M = M - - - - -
- MUR + A = A - - - -
- POU + L = L - - - -
- ROTIN + C = C - - - - -

Réponses : 1- Raisin, 2- Abeille, 3- Moutrie, 4- Aném, 5- Loup, 6- Citron.

LES SOLUTIONS DU NUMÉRO 2511

les mots fléchés



les mots croisés



sudoku

moyen

9	8	7	5	4	2	1	3	6
5	3	1	7	6	8	9	2	4
4	2	6	1	9	3	7	5	8
7	1	4	9	5	6	2	8	3
2	5	8	3	1	7	4	6	9
6	9	3	2	8	4	5	7	1
1	7	9	6	3	5	8	4	2
8	6	5	4	2	1	3	9	7
3	4	2	8	7	9	6	1	5

difficile

3	6	4	8	2	1	5	9	7
1	5	2	9	6	7	3	8	4
7	8	9	4	5	3	6	2	1
9	1	7	2	3	5	8	4	6
2	3	8	6	7	4	9	1	5
5	4	6	1	9	8	2	7	3
4	9	1	3	8	6	7	5	2
6	2	5	7	4	9	1	3	8
8	7	3	5	1	2	4	6	9

Fashion
**L'HOMME
MODERNE**

FABRIQUÉ
EN ITALIE

**2 Pulls
Mérinos 29,75€**
au lieu de 119€
FRAIS DE PORT OFFERTS

-75%
sur ces 2 pulls



Fashion L'Homme Moderne, depuis plus de 30 ans, vous habille avec élégance et confort. Découvrez toute la qualité de ces 2 grands classiques masculins.

- Finitions haut de gamme avec encolure et emmanchures diminuées
- Bord-côtes double au col, simple aux poignets et à la base
- 50% laine mérinos, 50% acrylique
- Coloris : bordeaux et marine
- 4 tailles disponibles
- Lavable machine

RCS Paris B 410 714 885

VOS GARANTIES :

- Satisfait ou remboursé
- 30 jours pour changer d'avis
- Offre valable jusqu'au 16/03/18

VOS FRAIS DE PORT OFFERTS AVEC LE CODE AVANTAGE V1772

☎ **TÉLÉPHONE** : 7j/7 de 8h à 20h

0 892 680 165 Service 0,40 € / min + prix appel

@ **INTERNET**

www.lhommemoderne.fr/offremérinos

Indiquez le code **V1772** dans votre panier

À retourner sans affranchir à : Fashion - L'Homme Moderne - Libre Réponse 96576 - 27039 Évreux Cedex

V1772-P2411

OUI, je profite de votre offre avant le 16/03/18 et je reçois mon lot de 2 pulls (1 lot par foyer) pour 29,75€ au lieu de 119€ soit 75% d'économie. **Les frais de port de 7,95€ me sont offerts.**

Je choisis M - Réf : 0388688 XL - Réf : 0388610
ma taille : L - Réf : 0388689 2XL - Réf : 0388611

Ci-joint mon règlement total de 29,75€ seulement par :

- Chèque à l'ordre de **FASHION - L'HOMME MODERNE**
- Carte bancaire (Carte Bleue, Visa, Eurocard-Mastercard).

N°: _____

Date de validité : _____ Cryptogramme au dos de ma carte : _____ (indispensable)

Cette offre ne m'engage à rien d'autre. Valable pour la France métropolitaine et Monaco, dans la limite des stocks disponibles. Expédition sous 6 jours maximum.

Mme/M. : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Ville : _____

Téléphone : _____

E-mail : _____

Date : J J | M M | A A

Signature obligatoire ▼

**FASHION
L'HOMME MODERNE**

Conformément à la loi «informatique et libertés» du 6 janvier 1978, modifiée par la loi n°2004-801 du 6 août 2004, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amené à recevoir des propositions d'autres entreprises. Si vous ne le souhaitez pas, il vous suffit de nous écrire à Fashion L'Homme Moderne - Service clientèle - 94971 Créteil Cedex 9, en nous indiquant vos nom, prénom, adresse et numéro de client. Vos données peuvent être communiquées à un tiers concerné dans le cadre d'un changement de contrôle, de fusion, de cession de fonds de commerce ou d'apport partiel actif de Reder SAS. Les 2 pulls sont de même taille et ne peuvent être vendus séparément. Prix unitaire de chaque pull : 59,50 €

Mémo
des bonnes
pratiques



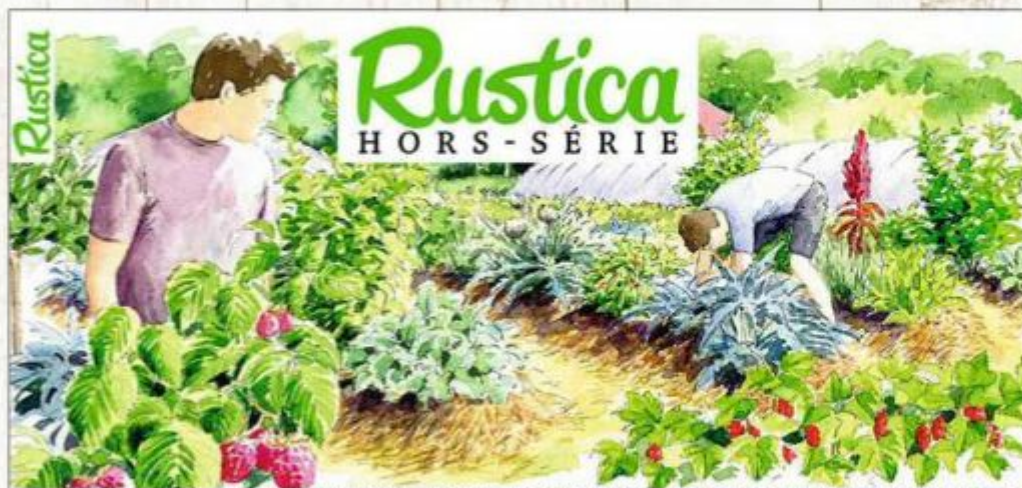
52
SEMAINES
de gestes
pratiques et
de travaux

CALENDRIER 2018 DU JARDIN EN PERMACULTURE

- * Vie du sol, potager, verger, ruche, basse-cour, gestion de l'eau et des déchets verts
- * Produire soi-même fruits, légumes, volailles...

LES CARNETS *Rustica*

Retrouvez tous nos Hors-séries sur la boutique en ligne Rustica !



Guide pratique de PERMACULTURE

* Jardiner en suivant la nature * Adopter les bons gestes pour des récoltes saines et abondantes



Rendez-vous sur www.rustica.fr/boutique/

Photos couverture : F. Marre/
Rustica/Microferme de la
Bourdaisière - FBO/Rustica (poule) -
StudioSmart/Shutterstock

Rustica SA, filiale du groupe
Média-Participations,
15-27, rue Moussorgski,
75895 Paris Cedex 18
www.rustica.fr

**Président Directeur Général
de la société Rustica SA
et directeur de publication :**
Vincent Montagne.

Directrice générale :
Caroline Thomas.

Directeur de la rédaction :
Alain Delavie.

Directeur artistique :
Xavier Peyrottes.

**Rédactrice en chef adjointe,
chargée de la technique :**
Corinne Beaudouin.

**Secrétaire générale de
la rédaction :** Véronique Gonzalez.

Rédactrice graphiste :
Catherine Joachim.

Chef du Pôle image :
Isabelle Dalle.

Iconographe :
Annie Hermans.

Régie publicitaire intégrée :
Régie Média Passions,
tél. : 01 53 26 30 05.

**Directrice marketing et diffusion
et directrice commerciale
de la régie :** Anne Clébant,
tél. : 01 53 26 32 65.

Directeur de publicité :
Pascal Declerk, tél. : 01 44 84 84 92.

**Directeur de la diffusion
et de l'abonnement :**
Benoit Fron, tél. : 01 53 26 32 65.

**CPE Conseil,
directeur fabrication :** Claude
Pédrono, tél. : 01 53 45 80 80.

ISSN 2270-1915
Commission paritaire
n° 0218 K 82753

Photogravure : Key graphic,
4, allée Verte, 75011 Paris.

Impression IMAYE (53) France.



F. MARRE - RUSTICA

DEMANDEZ LE PROGRAMME !

Les principes de la permaculture concernent la conception de nos espaces de vie, mais également nos habitudes de consommation et de production. Ils permettent la mise en place de systèmes résilients et durables, qui répondent à nos besoins tout en imitant les stratégies de la nature. Ce calendrier vous permettra d'appliquer la démarche permaculturelle dans votre vie de tous les jours tout au long de l'année 2018. Il vous aidera pour la mise en place et l'entretien de votre jardin nourricier, la gestion de l'eau et le recyclage sur place des déchets verts, le maintien d'une ruche et la production de miel, l'entretien d'une basse-cour et l'autoproduction d'œufs, ou la sauvegarde et le développement de la biodiversité aux abords de votre lieu de vie. Un vaste programme avec un menu détaillé à la semaine. À vous de jouer !

Alain Delavie

SOMMAIRE

LA PERMACULTURE, MAIS ENCORE	4
UN JARDIN COMPOSÉ DE PLUSIEURS UNIVERS	6
DE MARS 2018 À FÉVRIER 2019, CONCEVOIR SON JARDIN NOURRICIER	8



Carnet extrait
de *Calendrier 2018
de la permaculture*,
par Robert Elger,
Rustica éditions.



LA PERMACULTURE, mais encore...

Développer des modes de vie et de fonctionnement qui ne nuisent pas à l'environnement et qui soient viables économiquement, telle est l'une des ambitions de la culture permanente ou permaculture.

La permaculture repose tout entière sur une dynamique naturelle. On n'y combat pas la nature pas de bêchage éreintant ni de traitements agressifs, on fait avec. Elle induit une notion de permanence, tant par l'activité de jardinage qui se pratique toute l'année (la permaculture ne connaît pas de "morte saison"), que par son inscription dans la durée. Plus qu'une méthode de jardinage, elle relève d'une façon de penser son jardin où se donnent rendez vous la biologie, l'écologie, l'agronomie et "l'architecture paysagère". Ce n'est ni une méthode figée, ni une solution "clé en main" pour votre jardin, mais un ensemble de façons de faire adaptatives, qui, dès le départ, prennent en considération les particularités de chaque situation. Chaque détail compte, mais il est également important de ne jamais perdre l'ensemble de vue.

INVESTIR PEU, RÉCOLTER BEAUCOUP

Un jardin conduit en permaculture est d'abord un jardin alimentaire dont les légumes, les aromates ainsi que les fruits, mais également les œufs, le miel et les céréales, composent l'essentiel des productions. Les fleurs et, plus généralement, tout ce qui constitue un espace d'agrément n'y sont pas absents.

Ce qui distingue cette façon naturelle de jardiner, c'est qu'elle s'efforce toujours d'aller

au plus efficace. L'objectif premier est de recourir à un investissement minimum en argent, en temps et en énergie – pour un résultat en culture maximum.

OBSERVER LA NATURE EN ACTION

En permaculture, chacun s'accorde sur un modèle à suivre: la forêt. Chaque automne, les arbres abandonnent leurs feuilles qui, broyées et décomposées par les macros et micro organismes du sol, participent au renouveau saisonnier dès le printemps suivant. Et cela sans engrais, sans travail du sol, sans arrosage, sans traitement et sans désherbage! Celles ci se décomposent pour évoluer en humus qui, par sa minéralisation, fournit aux plantes les éléments minéraux indispensables, du trio de base que forment l'azote, le phosphore et la potasse au magnésium et au fer, et jusqu'aux nutriments essentiels en très petites quantités, comme le bore ou le molybdène (23 éléments minéraux sont nécessaires à la croissance des végétaux). S'en est donc fini de l'usage des engrais!

RECYCLER, CLÉ DE L'AUTONOMIE

Parallèlement à cette évolution minérale, la déstructuration naturelle de la matière organique apporte au sol une texture meuble et aérée qui, lors des diverses mises en culture, ne nécessite qu'un travail réduit, et même,



L'une des règles à adopter pour un jardin sain et productif est la rotation des cultures pour que fleurs et légumes abondent en quantité.

CH. HOCHET/RUSTICA/FERME BIOLOGIQUE DU BEC-HELLOUIN (76)

après plusieurs années de régime permacole, plus de travail du tout. La nature recyclant spontanément ses déchets, le jardinier fait de même. Il produira lui même son compost à partir des résidus de récoltes et récupérera l'eau de pluie dont il a besoin. Ainsi, tout en restant ouvert à son environnement proche, un jardin cultivé en permaculture favorise l'autonomie de ses ressources. La production maison de jeunes plants, la récupération des graines quand c'est possible, la culture des engrais verts, voire, dans les grands jardins, la coupe de bois, participent de cette volonté d'indépendance. Cela signifie-t-il que tous les jardins cultivés selon les règles de la permaculture finissent par se ressembler? Non, bien sûr! Chaque espace relève d'une situation particulière qui nécessite une prise en main adaptée. Une terre de mauvaise

qualité ou un sol trop compact et très humide requièrent une mise en place de parcelles surélevées ou de buttes. Dans tous les cas, un jardin en permaculture n'est jamais figé et, de façon très pragmatique, ce sont les résultats obtenus qui orientent les choix pour l'année à venir.

FAVORISER UNE DIVERSITÉ MAXIMALE

Ce qui définit le plus sûrement les jardins en permaculture est la diversification maximale des mises en culture, qu'il s'agisse de légumes, de plantes condimentaires, de fruits et de fleurs en particulier de fleurs comestibles ou d'autres plantes "utiles", comme les céréales, les végétaux particulièrement attractifs pour les insectes pollinisateurs et les auxiliaires ou celles permettant de préparer ses propres engrais et produits de traitements.

Les univers d'un jardin EN PERMACULTURE

Le bien-être du jardinier est la question centrale. Dans son jardin, tout est pensé, rationalisé. La place qu'occupe le poulailler, le verger, le compost ou la réserve d'eau n'est pas le fruit du hasard, mais celui du temps de l'observation.

- En permaculture, un jardin comprend un **potager** dont la surface doit être comprise entre 200 et 300 m² pour couvrir les besoins en légumes d'une famille de quatre personnes.
- Un **jardin d'aromates** doit s'y trouver aussi. Dédié à la production des plantes condimentaires, il viendra occuper une surface bien plus modeste : 40 à 60 m², qui suffiront à satisfaire les besoins de quatre personnes.
- Un **verger** et des **haies fruitières** fournissent des fruits à consommer frais ou à transformer (pâtisseries, confitures ou bocaux).
- Un **jardin d'agrément** réunit les massifs de fleurs et la pelouse.
- Une culture de **céréales** nécessite une surface importante, d'autant plus que différentes espèces peuvent y être cultivées en même temps.
- Une **basse-cour**, c'est la garantie de ramasser des œufs quotidiennement.
- Des **ruches**, qui produiront dès le printemps, occupent 1 m² au sol.
- Une **serre** de 20 m² sera utile pour multiplier les jeunes plants nécessaires aux mises en culture et une **serre-tunnel** de 45 m² permettra d'élargir la gamme des légumes à récolter.
- Des **espaces nature** et des **zones de biodiversité** comme la mare, la prairie et les boqueteaux sont à réserver aux très grands jardins.



Les céréales

Les céréales requièrent une grande surface de culture et ne nécessitent pas une présence constante. Éloignez-les de la maison.

Les espaces nature

L'entretien d'une prairie naturelle, d'une mare ou d'un boqueteau ne requiert que peu de présence. Aussi, concentrez-les en périphérie de jardin.

Le verger

Le jardinier n'y est présent que de temps à autre, installez-le sur le pourtour du terrain.

Les ruches

Le suivi des ruches ne demande qu'une présence saisonnière. Installez-les à proximité du verger ou du potager. L'ombre dispensée par les arbres sera le bienvenu en été.



Le jardin d'agrément

Tous les éléments du jardin d'agrément devront être reliés à l'habitation.

Le potager

Les récoltes de légumes étant quotidiennes, c'est près de l'habitation qu'il sera le mieux.

La serre ou la serre-tunnel

Le suivi des cultures sous abri demande une présence soutenue (arrosage, ouverture et fermeture des ouvrants...). Placez-les à proximité de la maison.

Le jardin d'aromates

Réservez-lui une place à proximité de la maison de façon à pouvoir vous servir quotidiennement. Une bonne option consiste à le placer sur l'accès reliant la maison au potager.

MARS 2018

Semaine 9 - du lundi 26 février au dimanche 4 mars

Judi
1

Aubin



- Plantez les **porte-greffes** fruitiers à écussonner cet été.
- Plantez les **actinidias**, les **raisins de table** et le **figuier**.

Vendredi
2

Charles le B.



- Semez l'**avoine**.

Samedi
3

Guénolé



- Semez en plaques alvéolées les **tomates**, les **aubergines**, les **poivrons** et les **piments**, ainsi que les **céleris** et les **artichauts**.

Dimanche
4

Fête des G-mères

Semaine 10 - du lundi 5 mars au dimanche 11 mars

Lundi
5

Olivia



- Plantez les tubercules de **topinambours** et de **crosmes** en départ de germination. Les uns et les autres sont espacés de 30 cm, les premiers en trous individuels et les seconds en poquets de 3 à 5.
- Dès le premier redoux, débutez vos **artichauts**.

Mardi
6

Colette

Mercredi
7

Félicité



- Piquez les boutures en bois sec de **groseilliers** et de **cassissiers** prélevées en hiver.
- Prélevez les marcottes de **framboisiers**.
- Greffez en incrustation les **abricots**, les **cerises** et les **prunes**.

Judi
8

Jean de Dieu

Vendredi
9

Françoise



- Divisez la **ciboulette** et semez à très bonne exposition le **cerfeuil**, les **oignons rouges** et blancs, la **ciboule**, le **cresson alénois** et les premiers **persils**.

Samedi
10

Vivien



- Semez en plaques de culture le **bleuet**, la **capucine**, les **œillets d'Inde** et les **soucis de jardins**.

Dimanche
11

Rosine

Semaine 11 - du lundi 12 mars au dimanche 18 mars

Lundi
12

Justine



- Repiquez en pleine terre les bulbes d'**ail blanc**, d'**oignons** et d'**échalotes**.

Mardi
13

Rodrigue



- Poursuivez vos récoltes de **choux de Bruxelles**, de **choux de Milan** et de **choux frisés**, de **poireaux**, des **panais**, **salsifis** et **scorsonères**.

Mercredi
14

Mathilde

Judi
15

Louise



- Profitez d'une belle journée pour nettoyer le socle de la ruche et balayez la planche d'envol. Remplacez les vieux **rayons** non occupés par des rayons neufs et posez une **hausse** sur les fortes colonies.

Vendredi
16

Bénédictte

01 h 51

12 h 20

07 h 37
Apogée 10 h 14

04 h 47

Lune descendante

Lune montante



Légumes



Jardin d'aromates



Production de matières organiques



Gestion de l'eau



Culture sous abris

MON CALENDRIER PERMACULTURE

Semaine 11 - du lundi 12 mars au dimanche 18 mars



- Semez en place les **petits pois ronds**, les **épinards** de printemps et les **carottes** de saison.
- Poursuivez la plantation des **laitues** de printemps.

Vendredi
16
Bénédicte

Samedi
17
Patrice



- Semez en place sous abri les **radis à forcer**, les **navets de Milan**, les **carottes primeur** et la **roquette**.

Dimanche
18
Cyrille

Semaine 12 - du lundi 19 mars au dimanche 25 mars



- Plantez les **laitues** en mini mottes ainsi que les **choux-fleurs** et les **choux pointus** de printemps en pots.
- Poursuivez les semis en plaques de culture des **laitues** de printemps (toutes variétés), des **choux-raves** et des **choux-fleurs** et **brocolis d'été**.

Lundi
19
Joseph

Mardi
20
PRINTEMPS

Mercredi
21
Clémence

Jeudi
22
Léa



- Semez en place les **petits pois** à graines lisses.
- Repiquez à bonne exposition toutes les **laitues** ainsi que les premiers **choux-fleurs**, **brocolis** et **choux beurre d'été**.
- Prévoyez le recours d'un voile de protection en cas de chute brutale de température.

Vendredi
23
Victorien

Samedi
24
Cath. de s.

Dimanche
25
Rameaux

Semaine 13 - du lundi 26 mars au dimanche 1^{er} avril



- Achevez les récoltes des **choux d'hiver**, des **poireaux**, des **salsifis** et des **scorsonères**, des **carottes** et des **panais**.
- Plantez la **rhubarbe** (c'est encore la bonne époque pour en prélever et en repiquer un éclat).

Lundi
26
Larissa

Mardi
27
Habib

Mercredi
28
Gontran



- Semez en pleine terre et à l'abri le **cerfeuil**, l'**aneth** et la **coriandre**.
- Semez en plaques de culture les premiers **persils** et toutes les plantes **condimentaires** annuelles.

Jeudi
29
Gwladys



- Pour stimuler la **ponte**, proposez à vos poules un mélange à 80 % de céréales (blé, triticale, orge, avoine et maïs) et 20 % de protéagineux (pois, vesce, lentilles et fève), avec compléments de verdure issue du jardin.

Vendredi
30
Vendredi Saint

Samedi
31
Benjamin

Lune montante

Equinoxe de printemps 17h15

04 h 08

Périgée 19 h 17

12 h 57

Lune descendante

14 h 37



Jardin de fleurs



Fruits



Basse-cour



Préparation du sol



Céréales



Apiculture

Dimanche
1
Pâques



- Ramassez les **œufs** quotidiennement. Installez dans la basse-cour les premières volailles démarrées.

Semaine 14 - du lundi 2 avril au dimanche 8 avril

Lundi
2
Lundi de Pâques



- Semez directement en place les **petits pois** à graines ridées et les **pois mange-tout**, les **laitues à couper**, les radis de printemps et les **navets primeur**.

Mardi
3
Richard

Mercredi
4
Isidore



- Semez en place, à l'extérieur mais à bonne exposition, le **persil simple** et **frisé**, la **coriandre**, l'**aneth** et le **cerfeuil**.
- Semez en pleine terre les **oignons à confire** ainsi que le **persil tubéreux**.

Jeudi
5
Irène

Vendredi
6
Marcellin



- Rempotez les **tomates**, les **aubergines** et les **poivrons** semés le mois précédent.
- Poursuivez les semis en plaques de culture de **laitues**, de **choux pommés d'automne**, de **choux-fleurs**, **choux-raves** et de **brocolis**.

Samedi
7
J.-B. de la S.

Dimanche
8
Julie



- Greffez en incrustation **pommiers** et **poiriers**. Bouturez les **figuiers** en départ de végétation.

Semaine 15 - du lundi 9 avril au dimanche 15 avril

Lundi
9
Gauthier

Mardi
10
Fulbert



- Récoltez les dernières racines de **panais**, de **salsifis** et de **carottes d'hiver**.
- Les **choux de Milan** et les **épinards d'hiver** semés en automne se maintiennent en place.
- Terminez les cueillettes des **mâches tardives** semées en septembre et débutez celles du **pissenlit**.
- Prélevez régulièrement les turions d'**asperges**.

Mercredi
11
Stanislas

Jeudi
12
Jules



- Mettez en terre les plantes **condimentaires vivaces** du commerce mais patientez encore pour les aromatiques annuelles.

Vendredi
13
Ida

Samedi
14
Maxime



- Débutez les semis en plaques de culture des **chicorées scaroles** et **frisées d'été**. Semez les **poireaux** directement en terre ou en plaques de culture à alvéoles profondes.

Dimanche
15
Paterne

Lundi
16
Benoît-J.



- Posez les **hausses** après avoir vérifié le niveau de remplissage des cadres par le miel. Au besoin, diviser les colonies fortes.

16 h 35
Apogée 07 h 31

09 h 17

10 h 10

03 h 57
Lune rousse

MON CALENDRIER PERMACULTURE

Semaine 16 - du lundi 16 avril au dimanche 22 avril



- Plantez sous tunnel les **tomates**, les **poivrons**, les **aubergines** et les **concombres**.
- Semez en plaques de culture les **basilics** dont la levée nécessite de fortes chaleurs.
- De même, semez le **maïs doux** qui sera repiqué le mois prochain.

Lundi
16
Benoît-J.

03 h 57
Lune rousse



- Poursuivez vos semis de **radis** « de tous les mois ».
- Plantez en place les griffes d'**asperges**.
- Débutez les **artichauts** et, au besoin, prélevez des **œilletons**.

Mardi
17
Anicet

Mercredi
18
Parfait

Jeudi
19
Emma



- Dans les derniers jours du mois, commencez prudemment les premiers semis d'extérieur de **capucine** et de **cosmos**.

Vendredi
20
Odette

Péripée 16 h 41



- Semez **maïs** et **quinoa**.

Samedi
21
Anselme

09 h 39



- Repiquez en place les premiers **persils** et divisez la **livèche** et l'**estragon** au fur et à mesure de leur départ en végétation.

Dimanche
22
Alexandre

23 h 45

Semaine 17 - du lundi 23 avril au dimanche 29 avril



- Plantez les **pommes de terre** en commençant par les cultivars précoces.
- Plantez les **laitues**, les **choux-fleurs**, les **choux-raves** et les **brocolis** semés le mois précédent.

Lundi
23
Georges

14 h 20



- Semez en place la **bourrache**, la **capucine** et le **chrysanthème comestible**, ainsi que les divers **mélanges fleuris**.

Mercredi
25
Marc



- Semez en plaques de culture ou directement en godets les **courgettes** et les **pâtissons**, les **concombres** et **melons**, diverses **courges d'hiver**.

Jeudi
26
Alida

Vendredi
27
Zita



- Cueillez régulièrement la **ciboulette**, le **cresson alénois** et le **cerfeuil frisé**.

Samedi
28
Valérie



- Taillez les **pêchers** à floraison tardive ainsi que les **figuiers** ayant souffert des gelées hivernales.

Dimanche
29
Souvenir Déportés

Semaine 18 - du lundi 30 avril au dimanche 6 mai



- Remettez en végétation la **verveine citronnelle** et toutes les aromatiques abritées hors gel pendant l'hiver.
- Repiquez en place les premiers **persils**.

Lundi
30
Robert

02 h 58

Lune montante

Lune descendante

MAI 2018

Semaine 18 - du lundi 30 avril au dimanche 6 mai

Lune descendante

Mardi
1
Fête du travail



- Semez en pots vos **melons** destinés à être plantés au potager en juin.
- Semez les **choux de Bruxelles**, de Milan et frisés (choux *kale*).

Mercredi
2
Boris

Jeudi
3
Philippe



- Procédez au premier semis de **fenouil bulbeux** et au second semis de **chou-rave**.
- Récoltez les pommes de **laitues de printemps** repiquées en mars au fur et à mesure de leur développement et poursuivez les repiquages destinés aux récoltes futures.

Vendredi
4
Sylvain

Samedi
5
Judith



- Plantez en pleine terre les premières **chicorées frisées** et **scaroles d'été**.

Dimanche
6
Prudence

Semaine 19 - du lundi 7 mai au dimanche 13 mai

12 h 23

Lundi
7
Gisèle

04 h 08

Mardi
8
Victoire 1945



- Toutes les Solanacées (**tomates**, aubergines et poivrons) et la plupart des Cucurbitacées (**courgettes**, pâtissons et courges d'été et d'hiver) se repiquent maintenant en place.
- Attendez cependant la fin du mois pour planter les **concombres**.
- Plantez les premiers **poireaux** et **céleris à côtes** et à raves semés en mars sous abri.

Mercredi
9
Pacôme

Jeudi
10
Ascension

Vendredi
11
Estelle



- Plantez sous abri les **concombres** et les **melons**, de même que les **basilics**.
- La récolte des **laitues d'hiver** s'achève et les **laitues de printemps** assurent la relève.

Samedi
12
Jeann d'Arc

Dimanche
13
Rolande



- Dernier semis de **maïs**. Semez millet, sarrasin et sorgho.

Semaine 20 - du lundi 14 mai au dimanche 20 mai

Lundi
14
Matthias



- Renforcez les colonies faibles en remplaçant un ou deux **cadres** peu garnis par des cadres largement occupés par du **couvain**.

Mardi
15
Denise

Mercredi
16
Honoré



- Semez directement en place le **tournesol** et les premiers **maïs doux**.

13 h 48

Lune montante

MON CALENDRIER PERMACULTURE

Semaine 20 - du lundi 14 mai au dimanche 20 mai



- Semez régulièrement les **laitues** en plaques de culture, en optant maintenant pour des variétés d'été.
- Semez les **cornichons** sous abri. Tuteurez-les afin d'en faciliter plus tard la récolte.



- Semez en pleine terre les derniers **radis de printemps** et, déjà, les premiers **radis d'été**.
- Semez les premiers **haricots mange-tout**, en commençant par les nains.

Mercredi
16
Honoré

Judi
17
Pascal

Vendredi
18
Éric

Samedi
19
Yves

Dimanche
20
Pentecôte

Lune montante

13 h 48

Péigée
23 h 05

17 h 04

15 h 14

Semaine 21 - du lundi 21 mai au dimanche 27 mai



- Fauchez et broyez les **engrais verts de printemps** et semez la **phacélie**, le **sarrasin**, le **trèfle** et la **vesce**.



- Les premières **carottes primeur** et les **navets de Milan** abrités sont bons à être récoltés.



- Cueillez la **roquette** feuille à feuille.
- Prélevez très régulièrement vos turions d'**asperges**. Les pétioles de **rhubarbes** se cueillent jusqu'en fin de mois.
- Ramassez les gousses de **fèves** au fur et à mesure de leur développement et récoltez régulièrement vos cosses de **petits pois ronds hâtifs** et **mange-tout**.



- Surveillez l'essaimage, récupérez les **essaims**.



- Récoltez les premières **cerises précoces**.

Lundi
21
Lundi de P.

Mardi
22
Émile

Mercredi
23
Didier

Judi
24
Donatien

Vendredi
25
Sophie

Samedi
26
Bérenger

Dimanche
27
Fête des mères

05 h 49

Lune descendante

16 h 19

Semaine 22 - du lundi 28 mai au dimanche 3 juin



- Poursuivez les semis en plaques de culture des variétés d'été et d'automne de **chicorées frisées** et **scaroles**.



- Plantez les dernières **pommes de terre** de saison.
- Continuez à récolter les **radis de printemps**, en particulier ceux semés pour marquer vos rangées de **panais** et de **carottes**.

Lundi
28
Germain

Mardi
29
Aymard

Mercredi
30
Ferdinand

Judi
31
Visitation

JUIN 2018

09 h 08

Semaine 22 - du lundi 28 mai au dimanche 3 juin

Vendredi
1
Justin



- Mettez en place au potager les **basilics** semés et élevés en serre.
- Cueillez vos **condimentaires** au fur et à mesure de vos besoins.

Apogée 18 h 34

Samedi
2
Blandine



- Veillez à ce que vos poules disposent en permanence d'eau fraîche et de grains.

14 h 38

Dimanche
3
Fête du St-Sacr.

Semaine 23 - du lundi 4 juin au dimanche 10 juin

Lundi
4
Clothilde



- Récoltez vos premières **carottes primeur** semées sous abri.
- Semez en plaques de culture les **persils** destinés aux récoltes automnales et également de la **ciboulette**, du **thym commun**, de la **sauge officinale** et de l'**hysope** à planter au jardin le printemps prochain.

Mardi
5
Igor

Mercredi
6
Norbert

20 h 32

Judi
7
Gilbert



- Semez en place en pleine terre les **carottes d'hiver** type de Colmar, les **betteraves rouges** et les **chicorées Witloof** destinées à être forcées en cave cet hiver.

Vendredi
8
Médard



- Repiquez en pleine terre les **basilics**. C'est le meilleur mois pour semer vos **haricots**, tant nains que grimpants, mange-tout ou à écosser.

Samedi
9
Diane



- Les **fraises** se cueillent maintenant tous les 3 ou 4 jours.
- Récoltez les **cerises**, les **cassis**, les **groseilliers à grappes** et à **maquereau**, ainsi que les premières **pêches précoces**.

Dimanche
10
Landry

Semaine 24 - du lundi 11 juin au dimanche 17 juin

Lundi
11
Barnabé



- Poursuivez les semis en plaques de culture des **laitues** et des **chicorées scaroles** et **frisées d'automne**.

Mardi
12
Guy



- Semez le **pourpier d'été** (3 à 5 semis pourront se succéder tout l'été).
- Contrôlez par des pincements et des ébourgeonnements réguliers la croissance des **tomates**, des **aubergines**, des **poivrons**, des **concombres** et des **melons**.

Mercredi
13
Antoine de P.

21 h 43

Judi
14
Élisée



- Récoltez vos jeunes **choux-raves** dès qu'ils atteignent la taille d'une balle de tennis.

Vendredi
15
Germaine



- Débutez les premières boutures du **romarin**, des **thyms** et du **serpolet**, de la **lavande** et de la **verveine citronnelle**.

Périgée 01 h 52
02 h 54

Samedi
16
J.-Fr. Régis

19 h 51

Lune montante

Lune descendante

MON CALENDRIER PERMACULTURE

Semaine 24 - du lundi 11 juin au dimanche 17 juin



- Semez les **bleuets** vivaces et renouvelez les semis en place de **bourrache** et de **chrysanthème comestible**.

Samedi
16
J.-Fr. Régis

☾ 19 h 51

Dimanche
17
Fête des pères

Semaine 25 - du lundi 18 juin au dimanche 24 juin



- Semez en plaques de culture les cultivars d'automne de **chicorées scaroles** et **frisées**.

Lundi
18
Léonce

Mardi
19
Romuald



- Semez en pleine terre les **courgettes** et **pâtissons** ainsi que tous les **concombres** et **courges d'hiver**.
- Repiquez les derniers choux d'automne (**chou rouge**, **chou-rave**, **brocoli** et **chou-fleur**) et tous les choux d'hiver (**chou de Milan**, de Bruxelles, **chou frisé**).

Mercredi
20
Silvère

Judi
21
ÉTÉ

☼ 12 h 51

Solstice d'été
12 h 07



- Surveillez le remplissage des **cadres**. Au besoin, ajoutez de nouvelles **hausses**.
- Prélevez les **rayons** chargés de miel en maintenant la moitié de la production pour l'hiver.

Vendredi
22
Alban

Samedi
23
Audrey

Dimanche
24
Jean-Bapt.

Lune descendante

Semaine 26 - du lundi 25 juin au dimanche 1^{er} juillet



- Pincez et ébourgeonnez les **tomates** cultivées sous serre. Dès la fin du mois, récoltez vos premiers **poivrons**, **tomates** et **aubergines**.

Lundi
25
Éléonore

Mardi
26
Anthelme



- Semez en place les **radis d'été** et échelonnez vos semis de **laitues d'été** que vous continuez à programmer tous les 15 jours.
- Ramassez les derniers **petits pois** et vos premiers **artichauts**.
- Cueillez les **laitues pommées** et à couper, ainsi que les **chicorées frisées** et **scaroles d'été** au fur et à mesure des besoins.

Mercredi
27
Fernand

Judi
28
Irénée

☼ 06 h 53

16 h 26



- Récupérez les **hausses** lourdes de miel et extrayez le pour le mettre en **pot**. Rangez soigneusement après utilisation le matériel ayant servi à l'extraction.

Vendredi
29
Pierre

Samedi
30
Martial

Apogée
04 h 43

18 h 46

Lune montante

JUILLET 2018

Dimanche
1
Thierry



- Procédez aux premiers semis d'**avoine** et de **luzerne** cultivés en engrais verts et fauchez la **phacélie** parvenue en fin de floraison.

Semaine 27 - du lundi 2 juillet au dimanche 8 juillet

Lundi
2
Martinien



- Pincez vos **melons** et **pastèques** cultivés sous abri et ne négligez pas les apports en eau.

Mardi
3
Thomas



- Procédez à de nouveaux semis de **fenouil bulbeux** et de **chou-rave**.

Mercredi
4
Florent



- Pincez les **concombres** afin de les ramifier et supprimez les rameaux axillaires des **tomates** au fur et à mesure de leur apparition.

Jeudi
5
Antoine



- Sortez de terre les **pommes de terre** nouvelles au fur et à mesure de vos besoins, avant même le dépérissement du feuillage.

Vendredi
6
Mariette



- Récoltez et mettez en bocaux les **cornichons**.
- Semez pour la seconde fois en place l'**aneth** et la **coriandre**.

Samedi
7
Raoul



- Cueillez les **abricots**, les **pêches**, les **figues** au fur et à mesure de leur maturation, ainsi que les premières **pommes** et **poires**.

Dimanche
8
Thibault

Semaine 28 - du lundi 9 juillet au dimanche 15 juillet

Lundi
9
Amandine



- Bouturez en plaques de culture profondes toutes les aromatiques arbustives comme la **sauge**, le **romarin**, la **verveine citronnelle**, les **thyms** et le **serpolet**, la **stévia**.

Mercredi
11
Benoît



- Semez en plaques de culture les **chicorées italiennes** et **Pain de sucre**.

Jeudi
12
Olivier



- Cueillez les **carottes**, les **laitues**, les **chicorées**, les **choux-raves**, les **radis d'été**, les **betteraves rouges**, les **courgettes**, les **concombres** et, à partir de mi-juillet les **tomates**, **aubergines** et **concombres**.

Vendredi
13
Henri



- Semez les derniers **haricots** à récolter en **grains**. Les semis de **haricots filets** et **mange-tout** se poursuivent jusqu'à la fin du mois.

Samedi
14
Fête Nationale

Dimanche
15
Donald



- Toutes les feuilles de **condimentaires** continuent à se récolter régulièrement. Cueillies avant floraison, elles sont séchées et conservées pour l'hiver.

Lundi
16

N-D. du Mt Carmel

Lune montante

09 h 51

14 h

04 h 48
Éclipse partielle
de Soleil 05 h 01
Périégée 10 h 25

Lune descendante

04 h 50

MON CALENDRIER PERMACULTURE

Semaine 29 - du lundi 16 juillet au dimanche 22 juillet



- Récoltez les **tomates**, les **aubergines** et les **poivrons** cultivés sous abri.

Lundi
16
N.-D. du Mt Carmel



- Semez en plaques de culture le **chou-fleur** et le **rutabaga** pour des récoltes d'automne.
- Pour vos semis de **chicorées frisées** et **scaroles**, optez maintenant pour des cultivars d'automne.
- Plantez en place les **laitues** et **chicorées frisées** et **scaroles** semées au début du mois dernier.

Mardi
17
Charlotte

Mercredi
18
Frédéric

Jedi
19
Arsène



- Une fois les feuilles à moitié desséchées, arrachez vos **ails**, **oignons** et **échalotes**.

Vendredi
20
Marina

Samedi
21
Victor



- Moissonnez le **blé**, l'**orge** et le **seigle** parvenus à maturité.

Dimanche
22
Marie-Mad.

Semaine 30 - du lundi 23 juillet au dimanche 29 juillet



- Mettez en godets, toujours sous abri les **aromatiques vivaces** et **arbustives** semées en juin.

Lundi
23
Brigitte

Mardi
24
Christine



- Débutez les semis de **mâches**, de **navets** et d'**épinards**.
- Maintenez vos semis bimensuels de **laitues pommées** en cultivars d'été.
- Semez directement en place des derniers cultivars de **radis d'été** ainsi que les premiers semis de **radis d'hiver**.
- Semez régulièrement des **laitues à couper** qui vous permettront de pallier les montées à graines importunes des **laitues pommées**.
- Fin juillet, débutent les semis des **oignons de mai**.

Mercredi
25
Jacques

Jedi
26
Anne

Vendredi
27
Nathalie



- Prélevez et repiquez en petits pots les jeunes rosettes apparues sur les coulants de **fraisiers**.

Samedi
28
Samson

Dimanche
29
Marthe

Semaine 31 - du lundi 30 juillet au dimanche 5 août



- Procédez à l'extraction du **miel**, en particulier celui de « toutes fleurs ».

Lundi
30
Juliette

Mardi
31
Ignace de L.

Lune descendante

21 h 52

22 h 50

Apogée 07 h 44
Éclipse totale
de Lune 20 h 21
22 h 20

00 h 39

Lune montante

AOÛT 2018

Semaine 31 - du lundi 30 juillet au dimanche 5 août

Mercredi
1
Alphonse



- Pendant tout le mois, bouturez les condimentaires arbustives comme le romarin, la sauge officinale et la lavande.

Jedi
2
Julien-Eymard

- Semez les condimentaires annuelles à croissance rapide comme le cresson de jardin, la roquette et le cerfeuil.

Vendredi
3
Lydie



- Cueillez le fenouil bulbeux à 5 ou 6 cm de diamètre.
- Cueillez les salades au fur et à mesure de vos besoins : pourpier, laitues d'été, chicorées scaroles et frisées.

Samedi
4
J.-M. Vianney

- Congelez ou mettez en bocaux vos excédents de récoltes.

Dimanche
5
Abel



- Récoltez les ultimes ails, oignons rouges et oignons jaunes. Repiquez en place des seconds persils.

Lundi
6
Transfiguration

Semaine 32 - du lundi 6 août au dimanche 12 août

Mardi
7
Gaétan



- Semez en plaques de culture les choux de Chine (*pe tsai*), toutes les chicorées italiennes et la Pain de sucre, ainsi que les laitues destinées aux récoltes d'automne.
- Ombrez pour éviter que les chaleurs d'août inhibent la germination de ces dernières.

Mercredi
8
Dominique

Jedi
9
Amour

- Pendant tout le mois se poursuivront les récoltes des radis d'été.
- Dès le dessèchement de leur feuillage, sortez de terre vos dernières pommes de terre de saison.

Vendredi
10
Laurent



- Continuez à cueillir les tomates, les aubergines, les poivrons, les courgettes, les courges d'été et les concombres au fur et à mesure de leur maturation.

Samedi
11
Claire

- Contrôlez la maturation des premiers épis de maïs doux (la récolte est effectuée quand les grains sont bien formés, mais encore tendres et laiteux sous la pression de l'ongle).

Dimanche
12
J.-F. de Chantal

Lundi
13
Hippolyte

Semaine 33 - du lundi 13 août au dimanche 19 août

Mardi
14
Évrard



- Procédez à un dernier semis de persils en plaques de culture, maintenant destinés aux récoltes d'hiver et de printemps.
- Débutez les récoltes des melons sous abri. Cueillez les à point et ne les laissez pas reposer trop longtemps car ils perdent rapidement leur saveur.

Mercredi
15
Assomption

Jedi
16
Armel



- Procédez aux dernières extractions de miel de l'été.

Lune montante

20 h 18

00 h 30

♊ 15 h 40
♋ Périégée 20 h 07

♌ Éclipse partielle
de soleil 11 h 46
♍ 11 h 58

Lune descendante

MON CALENDRIER PERMACULTURE

Semaine 33 - du lundi 13 août au dimanche 19 août



- Repiquez les ultimes **chicorées scaroles** et **frisées d'automne** semées le mois dernier ainsi que la **chicorée Pain de sucre**.
- Poursuivez les semis en place de **mâches** et d'**épinards** destinés aux récoltes d'automne et d'hiver.
- Cueillez très régulièrement vos **haricots filets** et **mange-tout**.

Jeudi
16
Armel

Vendredi
17
Hyacinthe

Samedi
18
Hélène

Dimanche
19
Jean-Eudes

Lune descendante

09 h 48

Semaine 34 - du lundi 20 août au dimanche 26 août



- Arrosez sous abri les **melons**, **pastèques** et toutes les autres plantes exigeantes en eau.
- Contrôlez la maturation des **melons** et récoltez les fruits au fur et à mesure du mûrissement.



- Semez en place la **roquette** et les autres **Brassicassées** à récolter en jeunes pousses comme la **moutarde de Chine**, le **pak choï** ou le **komatsuna**.
- Semez les **oignons blancs** résistants au froid et destinés à être récoltés en mai ou juin de l'année prochaine.



- Poursuivez les récoltes des **figes**, des **pêches**, des **pommes**, des **poires** et des premières **prunes**.
- Sur **cerisiers** et **pruniers**, taillez entre le 15 août et le 15 septembre.

Lundi
20
Bernard

Mardi
21
Christophe

Mercredi
22
Fabrice

Jeudi
23
Rose de Lima

Vendredi
24
Barthélemy

Samedi
25
Louis

Dimanche
26
Natacha

04 h 54

Apogée 13 h 23

06 h 49

Lune montante

13 h 56

Semaine 35 - du lundi 27 août au dimanche 2 septembre



- Semez en place les derniers **navets d'automne** ainsi que vos **radis d'hiver**.



- Débutez la plantation de vos **fraisiers**, remontants ou non.



- Moissonnez l'**avoine** et le **quinoa**.



- Si la place se libère, semez comme engrais vert du **trèfle**, de la **luzerne** et de l'**avoine**. Fauchez et broyez la **phacélie**.

Lundi
27
Monique

Mardi
28
Augustin

Mercredi
29
Sabine

Jeudi
30
Fiacre

Vendredi
31
Aristide

SEPTEMBRE 2018

Lune montante

04 h 37

08 h 54

☾ 00 h 42

♊ Périgée 03 h 20

☀ 20 h 01

Lune descendante

Semaine 35 - du lundi 27 août au dimanche 2 septembre

Samedi
1
Gilles



- Récoltez les **figes**, les **pommes** et les **poires** parvenues à maturité, ainsi que les **pêches sanguines** d'automne.

Dimanche
2
Ingrid

- Procédez aux dernières récoltes de **framboises** remontantes.

Semaine 36 - du lundi 3 septembre au dimanche 9 septembre

Lundi
3
Grégoire

- En début de mois, pratiquez votre troisième et dernier semis en plaques de culture de **persils simples** et **frisés**.

Mardi
4
Rosalie



- Plantez les dernières **laitues d'automne** et **chicorées frisées**.

Mercredi
5
Raissa

- Occupez les places qui se libèrent sous tunnel par des **épinards** à récolter en feuilles et de la **claytone d'hiver**.

Jeudi
6
Bertrand



- Semez les **oignons blancs** destinés aux récoltes de printemps.

Vendredi
7
Reine

- Par temps sec, arrachez vos dernières **pommes de terre de conservation**.

- Débutez la récolte des **choux-fleurs** et des **choux pommés d'automne**.

- Semez en place la **roquette** et les autres **Brassicacées** à récolter en jeunes pousses.

Samedi
8
Nativité N.-D.



- Les graines d'**aneth**, de **coriandre** et d'**anis** sont mûres et prêtes à être récoltées.

Dimanche
9
Alain



- Septembre est le grand mois des récoltes pour les **raisins de table** et les **figes**.

Semaine 37 - du lundi 10 septembre au dimanche 16 septembre

Lundi
10
Inès

- Poursuivez les semis sous abri de **cerfeuil**, de **choux asiatiques** et des autres **Brassicacées** à récolter en jeunes pousses.

Mardi
11
Adelphe



- Semez les **choux-fleurs** et **choux pointus** de printemps à maintenir sous abri cet hiver et à repiquer en mars.

Mercredi
12
Apollinaire

- Semez vos derniers **épinards** et **mâches** ainsi que les ultimes **navets d'automne**.

Jeudi
13
Aimé



- Divisez les pieds d'**oseilles** de 2 ou 3 ans d'âge en repiquant directement les éclats en place.

Vendredi
14
Croix Glorieuse

- Plantez les **fraisiers** remontants et non remontants destinés aux récoltes de l'année prochaine.

Samedi
15
Roland



Dimanche
16
Édith



- Semez la **navette**, le **colza** ou la **moutarde jaune** comme engrais vert de fin de saison sur les places qui se libèrent au potager.

MON CALENDRIER PERMACULTURE

	<ul style="list-style-type: none"> Récoltez jusqu'aux premiers froids les feuilles et les jeunes pousses de basilics, de coriandre et d'aneth. 	Dimanche 16 <i>Édith</i>	<i>Lune descendante</i> 01 h 15 11 h 33 Apogée 02 h 53 11 h 31 Équinoxe d'automne 03 h 54
Semaine 38 - du lundi 17 septembre au dimanche 23 septembre		Lundi 17 <i>Renaud</i>	
	<ul style="list-style-type: none"> Si une place se libère sous tunnel, ne la laissez pas se perdre et semez des petits radis de 18 jours ou de la laitue à couper. Semis d'automne en plaques de culture des derniers persils destinés au repiquage d'octobre. Rempotez en petits pots sous abri les condimentaires semées ou bouturées en été. 	Mardi 18 <i>Nadège</i>	
	<ul style="list-style-type: none"> Pratiquez vos ultimes récoltes de tomates, de courgettes, de concombres et de maïs doux. La récolte des aubergines et des poivrons se poursuivra, quant à elle, jusqu'aux premières gelées. Les chicorées scaroles et frisées ainsi que les laitues d'automne se récoltent selon les besoins. 	Mercredi 19 <i>Émilie</i>	
	<ul style="list-style-type: none"> Les ails violets ainsi que l'échalote grise sont des bulbes à mettre en place dès maintenant, et jusqu'en octobre. 	Jeudi 20 <i>Davy</i>	
Semaine 39 - du lundi 24 septembre au dimanche 30 septembre		Vendredi 21 <i>Matthieu</i>	
	<ul style="list-style-type: none"> Semez en plaques de culture les laitues d'hiver et poursuivez vos semis en place du cerfeuil pour les cueillettes d'entrée d'hiver. 	Samedi 22 <i>Maurice</i>	
	<ul style="list-style-type: none"> Fin septembre est la meilleure période pour mettre en terre la graine de cerfeuil tubéreux. Cueillez les haricots-grains dès que la gousse commence à jaunir. En maintenant le sol frais par des arrosages répétés, vos ultimes radis d'été assureront la transition avec vos premiers radis d'hiver. 	Dimanche 23 <i>AUTOMNE</i>	
	<ul style="list-style-type: none"> Moissonnez le millet et le sarrasin et semez les premiers blés et seigles. 	Lundi 24 <i>Thèle</i>	
	<ul style="list-style-type: none"> Vérifiez que les abeilles disposent de réserves de miel suffisantes pour l'hiver. Si les provisions sont inférieures à 15 kg, nourrissez la colonie. 	Mardi 25 <i>Hermann</i>	
		Mercredi 26 <i>Côme</i>	
		Jeudi 27 <i>Vincent de Paul</i>	
		Vendredi 28 <i>Venceslas</i>	
		Samedi 29 <i>Michel</i>	
		Dimanche 30 <i>Jérôme</i>	

OCTOBRE 2018

		Semaine 40 - du lundi 1 ^{er} octobre au dimanche 7 octobre	
Lune montante 11 h 45 15 h 04 05 h 10 Périégée 00 h 27	Lundi 1 <i>Thérèse de l'E.-J.</i>		<ul style="list-style-type: none"> Semez la moutarde jaune, le colza ou la navette comme engrais vert.
	Mardi 2 <i>Léger</i>		<ul style="list-style-type: none"> Poursuivez à l'abri vos semis de persils, de cerfeuil et de cresson alénois qui se récoltent en continu pendant tout l'hiver.
	Mercredi 3 <i>Gérad</i>		<ul style="list-style-type: none"> Cueillez les tomates encore vertes pour les faire mûrir à l'intérieur de la maison et rentrez au sec et à l'abri du froid les courges d'hiver.
	Jeudi 4 <i>Fr. d'Assise</i>		<ul style="list-style-type: none"> Prélevez vos choux-fleurs d'automne. Coupez feuilles à feuilles les premiers épinards en privilégiant les plus avancés.
	Vendredi 5 <i>Fleur</i>		
	Samedi 6 <i>Bruno</i>		<ul style="list-style-type: none"> Stimulez la ponte des abeilles d'hiver avec du sirop et placez des cadres de nourriture dans les ruches trop peu fournies.
	Dimanche 7 <i>Serge</i>		<ul style="list-style-type: none"> Récoltez les maïs-grains et terminez les semis de blé, d'orge, de seigle et de triticale.
Lune descendante 05 h 47	Lundi 8 <i>Pélagie</i>		<ul style="list-style-type: none"> Semez en place les derniers cerfeuils tubéreux.
	Mardi 9 <i>Denis</i>		<ul style="list-style-type: none"> Récoltez selon vos besoins les choux de Chine maintenant pommés. De même, récoltez les chicorées frisées et scaroles d'automne ainsi que les chicorées sauvages, les radis d'hiver et les mâches.
	Mercredi 10 <i>Ghislain</i>		<ul style="list-style-type: none"> Posez un épais lit de paille dans le poulailler pour isoler les pattes des poules du sol gelé.
	Jeudi 11 <i>Firmin</i>		<ul style="list-style-type: none"> Évitez les appels d'airs et les courants d'air dans le poulailler.
	Vendredi 12 <i>Wilfried</i>		<ul style="list-style-type: none"> Apportez un dernier complément de nourriture solide pour aider vos colonies à hiverner.
	Samedi 13 <i>Géraud</i>		<ul style="list-style-type: none"> Achevez la plantation des fraisiers.
	Dimanche 14 <i>Juste</i>		<ul style="list-style-type: none"> Récoltez les coings ainsi que les pommes et poires, à conserver en cave ou au fruitier. Cueillez les derniers raisins avant les premiers gels.
Lune montante 19 h 24 20 h 02	Lundi 15 <i>Thérèse d'A.</i>		<ul style="list-style-type: none"> Déterrez les racines de raifort selon les besoins.
	Mardi 16 <i>Edwige</i>		<ul style="list-style-type: none"> Entreposez la verveine citronnelle à l'abri du froid.

MON CALENDRIER PERMACULTURE

Semaine 42 - du lundi 15 octobre au dimanche 21 octobre



- Entrez sous abri pour l'hiver les jeunes replants en godets semés ou bouturés en été et les végétaux cultivés en bacs et faiblement rustiques.



- Cueillez les derniers poivrons, piments et aubergines.
- Arrachez les carottes d'hiver, les navets, les céleris-raves et les betteraves rouges que vous souhaitez entreposer en cave ou ensiler.



- Repiquez dans des pots quelques pieds de persil et de cerfeuil semés le mois dernier et divisez une motte de ciboulette en petits éclats pour les repoter. Maintenus à l'intérieur de la maison, ils se récolteront cet hiver.

Mardi
16
Edwige

☀ 20 h 02

Mercredi
17
Baudouin

☀ 14 h 04
Apogée 21 h 16

Jeudi
18
Luc

Vendredi
19
René

Samedi
20
Adeline

Dimanche
21
Céline

Semaine 43 - du lundi 22 octobre au dimanche 28 octobre



- Plantez en place les laitues d'hiver et récoltez les jeunes pousses et feuilles des Brassicacées semées sous abri en septembre.



- Paillez et buttez les artichauts.
- Arrachez les premières racines d'endives *Witloof* et forcez-les en cave, à l'abri de la lumière.
- Utilisez à nouveau les voiles d'hivernage sur les épinards, les mâches, les chicorées d'automne et d'hiver ainsi que sur les laitues.



- Plantez les derniers ails violets et les échalotes grises.
- Recouvrez les persils de pleine terre avec un châssis amovible.

Lundi
22
Élodie

Mardi
23
Jean de C.

Mercredi
24
Florentin

☀ 18 h 45

Jeudi
25
Engerran

Vendredi
26
Dimitri

Samedi
27
Emeline

Dimanche
28
Simon

Semaine 44 - du lundi 29 octobre au dimanche 4 novembre



- Calez les ruches et placez une grille de protection pour éviter l'intrusion des petits rongeurs.



- Recouvrez vos pieds de persils en place d'un voile de forçage pour prolonger vos récoltes pendant tout l'hiver.

Lundi
29
Narcisse

☀ 19 h 36

Mardi
30
Bienvenue

Mercredi
31
Quentin

☀ 04 h 46
17 h 40
Périgée 21 h 23

Lune montante

Lune descendante

NOVEMBRE 2018

Semaine 44 - du lundi 29 octobre au dimanche 4 novembre

Jeudi
1
Toussaint



- Si cela n'a pas déjà été fait, ensilez ou entreposez en cave les **légumes-racines** gélifs comme les betteraves rouges, les céleris-raves, les rutabagas et les navets.

Vendredi
2
Défunts

Samedi
3
Hubert



- Une poignée de pain sec mélangé avec des feuilles de chou ou de laitues coupées en lanières fines constitue une nourriture calorique adaptée pour résister au froid.

Dimanche
4
Charles

Semaine 45 - du lundi 5 novembre au dimanche 11 novembre

Lundi
5
Sylvie



- Poursuivez les cueillettes de persil, de cerfeuil, de tous les choux asiatiques et autres Brassicacées à récolter en jeunes pousses.
- De même, récoltez au fur et à mesure des besoins et de leur croissance les épinards, des chicorées scaroles, frisées et italiennes et le pourpier d'hiver cultivé sous abri.

Mardi
6
Léonard

Mercredi
7
Carine

Jeudi
8
Geoffroy



- Poursuivez les ensilages et les entreposages en cave des légumes-racines gélifs comme les betteraves rouges, les céleris-raves, les rutabagas et les navets.
- Continuez très régulièrement le forçage en cave des endives *Witloof*.

Vendredi
9
Théodore

Samedi
10
Léon



- Si les conditions météorologiques le permettent, taillez les vieilles branches fructifères des pommiers et des poiriers pour assurer leur renouvellement.

Dimanche
11
Armistice 1918

Semaine 46 - du lundi 12 novembre au dimanche 18 novembre

Lundi
12
Christian



- Semez votre cresson alénois sous abri. Procédez aux ultimes plantations de laitues d'hiver.
- En cas de chutes importantes des températures, prévoyez une protection supplémentaire des plantes abritées sous la forme d'un voile de forçage.

Mardi
13
Brice

Mercredi
14
Sidoiné

Jeudi
15
Albert



- Poursuivez vos récoltes de mâches, d'épinards, de choux cabus verts et rouges, de brocolis et de choux-fleurs d'automne, des premiers choux de Bruxelles et des poireaux.

Vendredi
16
Marguerite

Lune descendante

● 17 h 02

03 h 17

Lune montante

■ 15 h 04

Apogée
16 h 56

● 15 h 54

MON CALENDRIER PERMACULTURE

Semaine 46 - du lundi 12 novembre au dimanche 18 novembre



- Avant les premiers grands froids, couvrez les **chicorées d'automne**, les **carottes**, les **crosmes**, les **salsifis**, les **scorsonères** et les **panais** d'un voile de protection ou, mieux, d'un lit de paille.



- Derniers jours pour mettre en place l'**ail violet** et l'**échalote grise**. Protégez le **persil**, le **cerfeuil** et l'**oseille** cultivés à l'extérieur afin de poursuivre les récoltes tout l'hiver.

Vendredi
16
Marguerite

Samedi
17
Élisabeth

Dimanche
18
Aude

Semaine 47 - du lundi 19 novembre au dimanche 25 novembre



- La serre abrite maintenant les jeunes **condimentaires vivaces** et **arbustives** semées ou bouturées en deuxième partie d'été et rempotées en août ou septembre.



- Mettez la **verveine citronnelle** et toutes les aromatiques gélives en pot à l'abri des fortes gelées d'hiver.
- Protégez les pieds de **laurier-sauce**, de **romarin** et d'**estragon** avec un matelas de paille ou de feuilles sèches.
- Matérialisez l'emplacement des plantes **aromatiques vivaces** ou **bulbeuses** dont la partie aérienne disparaîtra dans les semaines à venir.



- L'eau de l'abreuvoir ne doit pas geler. Si nécessaire, versez-y de l'eau tiède deux fois par jour.
- Renouvelez la litière une fois par mois et changez de suite la paille d'un nid souillé.

Lundi
19
Tanguy

Mardi
20
Edmond

Mercredi
21
Prés. de Marie

Jeudi
22
Cécile

Vendredi
23
Clément

Samedi
24
Flora

Dimanche
25
Christ Roi

Semaine 48 - du lundi 26 novembre au dimanche 2 décembre



- Terminez le buttage et le paillage des **artichauts**.
- Cueillez au fur et à mesure des besoins les petites pommes des **choux de Bruxelles** en commençant par celles du bas.



- Poursuivez la plantation en racines nues de scions ou tiges de **pommiers**, **poiriers**, **cognassiers**, **cerisiers**, **pruniers**, **abricotiers** et **pêchers**.
- De même, plantez tous les arbustes à petits fruits, **groseilliers** et **cassis**, **mûres** et **framboisiers**. Seuls ceux qui craignent le plus le froid, comme les **raisins de table**, les **kiwis** et les **figuiers**, sont à remettre au printemps.
- Prélevez les rameaux greffons de **pommiers**, de **poiriers**, de **pruniers** et de **cerisiers** pour greffage ou surgreffage en incrustation du printemps.

Lundi
26
Delphine

Mardi
27
Séverin

Mercredi
28
Jacq. de la M.

Jeudi
29
Saturnin

Vendredi
30
André

Lune montante

06 h 39

02 h 50

Périgée 13 h 12

06 h 17

Lune descendante

01 h 19

DÉCEMBRE 2018

Semaine 48 - du lundi 26 novembre au dimanche 2 décembre

Samedi
1
Florence



- Contrôlez le lit de paille ou de feuilles mortes qui recouvre les **légumes d'hiver** maintenus en place afin de ne pas vous laisser surprendre par les premiers gels consécutifs de l'hiver.

Dimanche
2
Avent

Semaine 49 - du lundi 3 décembre au dimanche 9 décembre

Lundi
3
François-Xavier

Mardi
4
Barbara



- Contrôlez l'état des **pommes de terre**, des **navets**, des **rutabagas** et des **céleris-raves** stockés en cave ou en silo.

Mercredi
5
Gérald

- Faites de même pour les **potirons**, **potimarrons** et **butternuts** entreposés en cave.

Jeudi
6
Nicolas



- Terminez la mise en place des films à bulles contre les gelées.
- Dès que le temps le permet, aérez les abris le jour afin de réduire la condensation mais maintenez-les fermés la nuit.

Vendredi
7
Ambroise

Samedi
8
Im. Conception



- Vérifiez la protection des plantes aromatiques vivaces fragiles (comme l'**absinthe**, l'**estragon** ou la **sarriette**) plantées en pleine terre.

Dimanche
9
Pierre-Fourier

Semaine 50 - du lundi 10 décembre au dimanche 16 décembre

Lundi
10
Romaric



- Si des chutes brutales de températures sont prévues, rechargez le pied des **artichauts** de paille ou de fumier pailleux.

Mardi
11
Daniel



- En cas de fortes chutes de neige, dégagez rapidement les abris à structures légères et simplement recouverts d'un film plastique pour éviter leur affaissement.

Mercredi
12
Corentin

Jeudi
13
Lucie

Vendredi
14
Odile



- Si la plupart des **condimentaires vivaces** se contentent d'une protection minimale contre le froid, le **laurier-sauce** et le **romarin** requièrent plus d'attention.

Samedi
15
Ninon

Dimanche
16
Alice

- Protégez la souche avec un tapis de feuilles mortes de l'automne et la partie aérienne avec des paillassons en paille de riz.

Lune descendante

08 h 20

12 h 07

18 h 58

Apogée 13 h 25

Lune montante

12 h 49

MON CALENDRIER PERMACULTURE



- Protégez le poulailler des courants d'air. Apportez aux poules une nourriture calorique adaptée et surveillez l'abreuvoir.

Dimanche
16
Alice

Semaine 51 - du lundi 17 décembre au dimanche 23 décembre



- Poursuivez tout au long du mois les cueillettes des persils et du cerfeuil, des choux asiatiques, des épinards, des chicorées scaroles, frisées et italiennes, ainsi que du pourpier d'hiver.
- En cas de chutes brutales de températures, recouvrez d'un voile d'hivernage ou de pailles hachées les semis et boutures d'été entreposés sous tunnel.

Lundi
17
Gaël

Mardi
18
Gatien

Mercredi
19
Urbain

Jeudi
20
Théophile



- Paillez les souches de plantes condimentaires faiblement rustiques et, plus généralement, terminez de poser les protections contre les gelées.

Vendredi
21
HIVER

Samedi
22
Fr.-Xavière



- Surveillez les fruits maintenus en cave ou au fruitier et éliminez ceux qui se gâtent.

Dimanche
23
Armand

Semaine 52 - du lundi 24 décembre au dimanche 30 décembre



- Récoltez au fur et à mesure des besoins les choux *kale*, les choux de Milan et les choux de Bruxelles maintenus de pleine terre, ainsi que les poireaux, les topinambours, les carottes rustiques et les crosnes.
- Si l'hiver reste clément, un simple voile de forçage vous permettra de poursuivre vos récoltes de légumes-feuilles hivernés en place. Sinon, complétez la protection avec un épais tapis de paille sèche.

Lundi
24
Adèle

Mardi
25
Noël

Mercredi
26
Étienne

Jeudi
27
Jean



- Mettez en jauge sous tunnel quelques pieds de poireaux afin de faciliter leur arrachage une fois la terre gelée.

Vendredi
28
Innocents

Samedi
29
David



- Terminez le prélèvement des rameaux greffons de pommiers, de poiriers, de pruniers et de cerisiers pour greffage ou surgreffage en incrustation du printemps.

Dimanche
30
Sainte-Famille

Lundi
31
Sylvestre

Lune montante

Solstice
d'hiver
23 h 23

18 h 48

12 h 49

Périgée 10 h 49

12 h 53

Lune descendante

10 h 34

JANVIER 2019

Lune descendante

Semaine 1 - du mardi 1 janvier au dimanche 6 janvier

Mardi
1
Jour de l'An



- Si la terre n'est ni gelée ni trop humide, aérez le sol à l'aérobêche et déposez une dernière couverture de **compost** ou de **fumier composté**.

Mercredi
2
Basile



- Si le thermomètre chute brutalement, recouvrez avec un voile d'hivernage les **carottes**, les **mâches**, les **laitues d'hiver** et les **chicorées italiennes**.

Jeu
3
Geneviève



- Poursuivez tout au long du mois les récoltes de **persil**, de **cerfeuil**, de **choux asiatiques** et des autres Brassicacées à récolter en jeunes pousses, ainsi que celles des **radis d'hiver**, des **épinards**, des **chicorées scaroles**, **frisées** et **italiennes**, des **mâches** et du **pourpier d'hiver** cultivés sous abri.

Vendredi
4
Odilon

Samedi
5
Édouard



- Pour aider vos poules pendant ces journées froides, confectionnez leur régulièrement une **pâtée « maison »** avec une poignée de pain sec mélangée avec un œuf dur émiétté (coquille comprise), complétée de feuilles de choux ou de laitues coupées en lanières fines.

Dimanche
6
Éphiphanie

19 h 42

02 h 28

Éclipse de soleil 2 h 41

1 h 08

Semaine 2 - du lundi 7 janvier au dimanche 13 janvier

Lundi
7
Raymond



- Vérifiez les protections hivernales sur l'**estragon**, le **laurier-sauce** et le **romarin**. Si les températures chutent encore, renforcez celle des plus sensibles d'entre elles.

Mardi
8
Lucien

Mercredi
9
Alix

- Épandez une épaisse couche de paille sur les légumes racines rustiques comme les **croscnes**, **topinambours**, **panais**, **salsifis** et **scorsonères** afin de pouvoir poursuivre les récoltes même sur sol gelé.

Jeu
10
Guillaume



- Poursuivez les récoltes de **choux de Bruxelles**, **choux de Milan** et **choux kale** au fur et à mesure de vos besoins.

Vendredi
11
Paulin

Samedi
12
Tatiana



- Prélever les rameaux greffons des **pommiers**, **poiriers**, **cerisiers** et **pruniers** à greffer en incrustation au printemps et piquez les en jauge près d'un mur exposé au nord après avoir étiqueté les diverses variétés.

Dimanche
13
Yvette

Apogée 05 h 28

Lune montante

Semaine 3 - du lundi 14 janvier au dimanche 20 janvier

Lundi
14
Nina

Mardi
15
Rémi



- Vérifiez la solidité des attaches des **films plastiques à bulles** dans la serre.
- Si les températures restent inférieures à 10°C, **maintenez les abris fermés**. Au-delà, **aérez** pendant deux heures en journée.

Mercredi
16
Marcel

7 h 45

MON CALENDRIER PERMACULTURE

Semaine 3 - du lundi 14 janvier au dimanche 20 janvier



- Dès que le froid s'annonce à nouveau, remettez les **voiles de protection** en place.
- Continuez à forcer régulièrement les **endives Witloof**, le pissenlit et la **chicorée Barbe de capucin**.
- Dégermez les **pommes de terre** conservées en cave.
- Inspectez et éliminez les légumes mis en réserve qui paraissent suspects. De même, vérifiez les légumes en silo.



- Démontez les **cires** à recycler.
- Désinfectez les anciens **cadres** au chalumeau et assemblez les nouveaux.

Mercredi
16
Marcel

Jeudi
17
Roseline

Vendredi
18
Prisca

Samedi
19
Marius

Dimanche
20
Sébastien

Semaine 4 - du lundi 21 janvier au dimanche 27 janvier



- Raffermissiez et éventuellement complétez votre couverture de **feuilles mortes** ou de **paille** aux pieds des plantes faiblement rustiques.



- Par temps doux, découvrez les **mâches** et les **laitues d'hiver** qui apprécient peu l'humidité confinée.



- Par températures extérieures négatives, maintenez une **couche de paille** sur les jeunes godets d'aromates semés ou bouturés en été ainsi que sur les potées de **choux-fleurs** et de **choux pointus** de printemps. Prévoyez une **protection** – voile ou paillis – pour les **laitues d'hiver** cultivées sous abri.



- Prélevez les boutures de bois sec sur les **groseilliers à grappes** et les **cassissiers** ainsi que les boutures de racines sur les **framboisiers**.

Lundi
21
Agnès

Mardi
22
Vincent

Mercredi
23
Barnard

Jeudi
24
Fr. de Sales

Vendredi
25
Conv. Paul

Samedi
26
Paule

Dimanche
27
Angèle

Semaine 5 - du lundi 28 janvier au dimanche 3 février



- Semez sous serre ou tunnel vos premières **laitues à forcer**. Pour tous les autres semis, c'est encore trop tôt.



- Faites l'inventaire des graines potagères et contrôlez les dates limites de germination. Le cas échéant, procédez à un test de germination.

Lundi
28
Th. d'Aquin

Mardi
29
Gildas

Mercredi
30
Martine

Jeudi
31
Marcelle

Lune montante

0h 18

🌙 23h 48

Éclipse de lune 6h 12
☀️ 06h 16
🌑 Périgée 20h 59

Lune descendante

🌙 22h 10

FÉVRIER 2019

Semaine 5 - du lundi 28 janvier au dimanche 3 février

Vendredi
1
Ella



- Poursuivez la récolte des **topinambours**, des **choux de Bruxelles**, des **choux de Milan**, des **choux kale**, des **poireaux** et des **panais**.

Samedi
2
Prés. du Seigneur



- Semez en plaques alvéolées les **laitues** à repiquer en mars.
- Les premières **laitues de printemps** peuvent se repiquer sous couvert à partir de jeunes plants du commerce.

Dimanche
3
Blaise

Semaine 6 - du lundi 4 février au dimanche 10 février

Lundi
4
Véronique



- Cueillez les **chicorées italiennes** rustiques peu incommodées par le froid et poursuivez régulièrement le forçage en cave de petites quantités d'**endives Witloof** et de **Barbe de capucin**.
- Dressez les **pommes de terre** et, plus généralement, mettez en végétation les **jeunes tubercules** destinés à être plantés le mois prochain.

Mardi
5
Agathe

Mercredi
6
Gaston

Judi
7
Eugénie

Vendredi
8
Jacqueline



- Maintenez sous abri les jeunes aromates en pots ou en godets faiblement rustiques et poursuivez tout au long du mois les récoltes de **persil** et de **cerfeuil** abrités.
- Découvrez les potées de **choux-fleurs** et de **choux pointus** destinées aux plantations de mars.

Samedi
9
Apolline

Dimanche
10
Arnaud

Semaine 7 - du lundi 11 février au dimanche 17 février

Lundi
11
N.-D. de Lourdes



- Surveillez le démarrage des vols et profitez-en pour nettoyer les abords des ruches.

Mardi
12
Félix

Mercredi
13
Béatrice

Judi
14
Valentin



- Grattez les vieilles écorces des arbres pour débusquer les formes hivernantes des insectes et des acariens.
- Posez des bandes de glu sur le tronc des arbres et des arbustes sensibles aux pucerons.

Vendredi
15
Claude

Samedi
16
Julienne

1 h 45

7 h 35

22 h 03

Apogée 10 h 28

Lune montante

23 h 26

MON CALENDRIER PERMACULTURE

Semaine 7 - du lundi 11 février au dimanche 17 février



- Fauchez la **navette**, la **moutarde jaune** et le **colza** semés en automne s'ils n'ont pas gelé cet hiver.
- Laissez les coupes sur la parcelle ou déposez-les sur le compost. Semez le **trèfle** et la **vesce**.

Samedi
16
Julienne

Dimanche
17
Alexis

☾ 10h42

Semaine 8 - du lundi 18 février au dimanche 24 février



- Si le sol est dégelé, semez les **fèves**, les **panais** et l'**arroche**.
- Recouvrez les jeunes semis d'un voile de protection pour faciliter la germination.
- Plantez la **rhubarbe** (c'est également la bonne époque pour en prélever un éclat sur un pied implanté de longue date).

Lundi
18
Bernadette

Mardi
19
Gabin

☾ Périgée
10h03

☾ 16h53

Mercredi
20
Aimée

Jeudi
21
P.-Damien

Vendredi
22
Isabelle

Samedi
23
Lazare

Dimanche
24
Modeste



- Par températures positives, supprimez à ras de terre les pousses racornies des **mélisses** et des diverses **menthes**, maintenant desséchées.



- Les pieds de **fraisiers** qui n'auraient pu être mis en place en automne se transplantent maintenant.

Semaine 9 - du lundi 25 février au dimanche 3 mars



- Dès la formation des premières **pommes**, débutez les récoltes des **laitues d'hiver**.

Lundi
25
Roméo

Mardi
26
Nestor

☾ 12h27



- Aussitôt que les conditions climatiques s'y prêtent (températures positives et sol dégelé), plantez l'**ail blanc** et les divers **oignons** et **échalotes** de printemps.

Mercredi
27
Honorine

Jeudi
28
Romain



- Vérifiez régulièrement les fruits de garde entreposés en cave ou au fruitier.
- Effectuez vos marcottes d'**actinidias**.
- Taillez les **groseilliers** et les **cassissiers**; éclaircissez les cépées de **noisetiers**.

Lune descendante

UN POTAGER BIEN PLUS PRODUCTIF



**VOTRE PROCHAIN
CARNET EN VENTE LE
9 MARS 2018**

V. QUÉANTRUSTICA

**POUR UNE MÊME SURFACE, PLANIFIEZ, ASSOCIEZ,
ALTERNEZ... LES CULTURES POUR PLUS DE RÉCOLTES.**