

Gazette de l'ORPAM

N°4 : Avril 2021

(Vos conseils de jardinage)



Florilège

Jean-Claude

Plantons le décor. N'oublions jamais de revenir à nos boutons, *boutons d'or* bien entendu. Surtout, éviter de se planter soi-même.

J'admire la *rose* épanouie, jolie fleur malgré ses épines qui la transforment parfois en peau de vache. J'effeuille la *marguerite* et je deviens *fleur bleue*... Surtout, qu'elle ne prenne pas froid, elle se ferait *violette* !

Aux vilains *soucis* je préfère les *corbeilles d'argent*. Parfois *l'ancolie* s'en mêle. Eh oui, elle s'en mêle *l'ancolie*. Manque de pot, en pleine terre, quelle est donc cette fleur qui se love et s'enroule sur elle-même, blanche sur ses ailes vertes : *l'arum* ou le rhum ? Un genre indéfini.

Une voix cachottière me pose une devinette : « Qui s'y frotte s'y pique, qui suis-je ? ». Elle m'a touché. Ouille, le *chardon* bien sûr.

Lorsque s'étirent les doux soirs de printemps, je n'ai d'yeux que pour les *belles de nuit*. Je chasse la moindre *queue de renard* qui oserait menacer la quiétude des lieux, je maudis le *mufler*, j'encourage le *pétunia retombant*.

Si le jardin s'endort sur ses *lauriers*, je cultive *l'impatience*.

L'autre jour mon petit-fils m'a dit: « Papy, tu as vu les feuilles rouges sur les rats bleus ? ». Je me suis empressé de rectifier : « *L'é-ra-ble*, pas les rats bleus ! ».

Toujours, j'ai dans le regard un *œillet de poète*. J'imagine Pierrot de la lune cueillant mille odorants bouquets de bonheur, loin des virus malfaisants.

CONSEILS DE JARDINAGE de Claire et Jean Michel

En extérieur :

- C'est la période des semis et plantations qui commence, mais attention c'est en lune croissante (entre la nouvelle lune et la pleine lune) que réussiront le mieux les semis et le repiquage de légumes feuilles (sauf épinards et laitues).

- Conseil pour semer plus facilement :

Mélangez vos graines à un peu de cendre tamisée et semez le tout à la volée ou en lignes. La répartition de la semence sera beaucoup plus régulière et au bon écartement pour germer.

- Les betteraves semées en mars-avril seront éclaircies lorsque les plants auront 4 ou 5 feuilles. Ne laissez qu'un plant tous les 10 cms.

Récolte jusqu'aux gelées selon la variété choisie.

- Les cendres sont des remparts efficaces contre les limaces et les escargots. Hélas l'effet disparaît vite s'il pleut.

- Attention aux saints de glace cette année, gelées de mai

Le mardi 11 mai

Saint Mamert

Le mercredi 12 mai

Saint Pancrace

Le jeudi 13 mai

Saint Servais

Evitez de planter courgettes, potimarrons, butternuts, petits pois, haricots verts avant cette date, car risque de gelées (suivant la légende des anciens)

Attendre que ces journées soient passées avant de planter.

- Pour les graines « dures » à germer (betterave, épinard, bette) faire tremper une nuit dans un peu d'eau tiède vinaigrée avant de semer. Vous gagnerez au moins 10 jours.

- Lorsque l'on possède une serre, on peut semer radis, salades, betteraves dès le mois de mars (voir photos du semis au 18 avril).

- Si l'on veut regrouper toutes les herbes aromatiques au même endroit, voici un modèle facile à réaliser : vous y sèmerez : persil, coriandre, ciboulette menthe (à garder de préférence dans son pot pour éviter qu'elle se propage de trop), thym etc. ...

- Remède contre le rhume : un bon sirop au radis noir.

Coupez en tranches un gros radis noir épluché.

Disposez les tranches en saupoudrant chaque couche avec du sucre candi.

Quelques heures après, le sirop est prêt à être utilisé.

Prendre une cuillerée à soupe à la fois.

Conseils pour les plantes d'intérieur :

A l'exception de certaines plantes (genre papyrus, azalées) ne laissez jamais vos plantes d'appartement baigner dans des coupelles pleines d'eau.

Le papyrus, lui, demande à avoir continuellement les pieds dans l'eau (peut-être pour lui rappeler le Nil!)

Connaissez-vous le chant des oiseaux : en voici quelques-uns :

, La grive gazouille et grigotte

, La mésange titine

, La pie jacasse

, Le pinson fringote

, La tourterelle roucoule

, La cigogne craquette

, La poule glousse

, Le coq coqueline

Dernier conseil :

Quelle confiance peut-on accorder à la lune ? C'est la grande question que se posent les jardiniers. L'astre des nuits ne paraît pas avoir beaucoup d'influence sur les cultures, sauf, peut-être aux phases « pleine lune » et « nouvelle lune ». Cette dernière est souvent accompagnée de changements de temps.



Semis de radis en serre (après 1 mois)



Etagère pour les herbes aromatiques
(coriandre, menthe, ciboulette, oignon vert,
thym, persil, Tulbaghie)



Salades plantées en serre

Corinne n'est ni vraiment douée ni passionnée par le jardinage.

J'habite Coatserho et comme le nom l'indique aux bretons, il y a « bois » dedans. Attention aux glands des chênes ! Sinon n'ayant pas de cochons, j'aurais eu une forêt !

Tandis que nos pommiers de race ancienne ont du mal à pousser, nous leur avons planté des pommes de terre au pied, comme au moyen-âge.

J'aime être dans le jardin pour « gratter » les mauvaises herbes, ce qui permet de réfléchir et de s'aérer. Je retire celles qui n'ont pas le « look » et je laisse pousser les autres en sarclant régulièrement autour, sans jamais mettre aucun produit.

Comme disait une amie : « *un sarclage = 2 arrosages* »

J'aime planter ce qu'on me donne avec amitié, les résultats ont toujours été meilleurs qu'un achat en boutique. Savoir être patient et attendre parfois quelques saisons avant une floraison.



Nous avons mis du muguet d'amis au pied du pommier. Il s'y plaît beaucoup. Autrefois il y avait un peu de sable pour nos enfants.

COSMOS – M.F Dilasser

Juste une photo : chaque année les graines sortent à la même époque; les cosmos en particulier ont bien profité de la chaleur de la véranda...dans quelques temps elles seront plantées en pleine terre.



Annick Le Hir

Comment espacer les corvées de tonte de gazon ?

Comme vous le savez les cycles lunaires influencent la croissance des végétaux.

Si vous observez le calendrier lunaire, vous vous apercevrez que pour limiter la pousse de la pelouse, de vos cheveux, de vos ongles, de vos poils ou ceux de vos animaux, il faut agir en lune descendante et jour feuille.

Voici les dates à retenir pour l'année 2021 :

Tonte pelouse et taille d'arbustes et haie 2021

29 et 30 avril

17 et 18 mai

26 et 28 mai jusqu'à 21H 24 le 28 mai

13 et 14 juin après 15H30 le 13 juin

22 et 23 juin après 19H24 le 22 juin

11 juillet

20 et 21 juillet jusqu'à 19 H le 21 juillet

7 et 8 août jusqu'à 16H58 le 8 août

4 septembre

13 septembre

1er et 3 octobre

10 et 11 octobre jusqu'à 13H 33 le 11 octobre

28 et 29 octobre jusqu'à 19H26 le 29 octobre

7 et 8 novembre jusqu'à 15H 23 le 8 novembre

Dans la mesure où vous essayerez de respecter ces dates de tonte, vous vous apercevrez que, de mars à novembre vous économiserez environ 6 tontes, ce qui n'est pas négligeable.

Pour vos divers travaux de jardinage vous pouvez vous inspirer des sites web : Rustica www.rustica.fr, calendrier lunaire,

ou graines et plantes www.graines-et-plantes.com calendrier lunaire dont vous trouverez ci-dessous un exemplaire pour hélas le mois d'avril, celui de mai n'ayant pas été diffusé au moment de la rédaction de cet article.

Rustica a l'avantage de préciser les heures de passage en jour fruit, fleur, feuille, graine.

Bien entendu, il y a aussi bien d'autres sites web à consulter.

Il est conseillé de ne pas couper les haies avant fin juillet en raison de la nidification des oiseaux et respecter la biodiversité.

Par contre, **pensez à piéger les frelons asiatiques** en installant des pièges dans votre jardin entre le 15 février et le 1er mai. Sachez que ce n'est jamais trop tard pour les retardataires !

Calendrier lunaire du jardin - Mai 2021

Calendrier lunaire du mois de Mai 2021 pour jardiner avec la lune. Beaucoup de semis sont à effectuer, de jeunes plants à repiquer ou des tubercules à planter, profitez- en pour faire attention à la lune !









Les jours-fleurs, vous pourrez replanter le muguet du 1er mai que vous aurez acheté en pot, et après les Saints de Glace, vous pourrez semer toutes les fleurs qui vous chantent, ainsi que les choux fleurs et les brocolis.

Les jours-feuilles, vous planterez les fougères et, si vous les aimez, la rhubarbe et la livèche, ainsi que le basilic. Procédez aux semis des épinards, cresson, chicorées, chou frisé, laitues, roquette, bettes, persil...

Les jours-fruit, où que vous habitez, vous pourrez enfin planter tomates, aubergines, poivrons, piments, courgettes, etc. Renouvelez vos plants de fraisiers si besoin, et récoltez les premières fraises !

Les jours-racines, plantez les pommes de terre tardives et repiquez les poireaux. Vous allez pouvoir commencer à semer les carottes de conservation, betteraves, rutabagas ou choux navets.

Le calendrier lunaire :

Sam. 1 Mai			Mar. 18 Mai		
Dim. 2 Mai			Mer. 19 Mai	 	Premier quartier
Lun. 3 Mai	 	Dernier quartier	Jeu. 20 Mai		
Mar. 4 Mai			Ven. 21 Mai		
Mer. 5 Mai			Sam. 22 Mai		
Jeu. 6 Mai			Dim. 23 Mai		
Ven. 7 Mai			Lun. 24 Mai		
Sam. 8 Mai			Mar. 25 Mai		
Dim. 9 Mai			Mer. 26 Mai	  	Périgée lunaire Noeud lunaire Pleine lune
Lun. 10 Mai			Jeu. 27 Mai		
Mar. 11 Mai	  	Apogée lunaire Nouvelle lune	Ven. 28 Mai		
Mer. 12 Mai			Sam. 29 Mai		
Jeu. 13 Mai	 	Noeud lunaire	Dim. 30 Mai		
Ven. 14 Mai			Lun. 31 Mai		
Sam. 15 Mai					
Dim. 16 Mai					
Lun. 17 Mai					

Légende du calendrier lunaire



Jours Fruits : ce sont les jours idéaux pour vous occuper de l'ensemble de vos [fruitiers](#). Plantez, semez, cueillez, récoltez sans hésitation !



Jours Feuilles : la lune est favorable aux tiges et aux feuilles. Les actions du jardin se feront principalement sur la tonte et les tailles, vous pourrez aussi semer, planter, repiquer les végétaux à feuilles.



Jours Fleurs : jours où vous devrez vous concentrer sur vos [fleurs](#).



Jours Racines : jours où les soins apportés aux bulbes, [légumes](#) à racines ... seront les plus profitables



Apogée, Périgée, ou noeud lunaire, il est préférable de ne pas jardiner.



lune ascendante



lune descendante

Dendrologie : récolte de la Sève de Bouleau

La saison printanière s'annonce par la montée de la sève dans la nature.

J'ai commencé à célébrer ce renouveau en faisant comme chaque année une cure de sève de bouleau pour détoxifier de l'intérieur notre organisme qui a subi une nourriture plus riche durant l'hiver.

Le **Bouleau fait partie de la famille des Bétulacées**, le *bouleau blanc* (*betula alba*) « arbre néphrétique » en raison de ses vertus diurétiques, arbre de la sagesse (employé par les shamans sibériens), sceptre des maîtres d'école (les maîtres d'école utilisaient les baguettes destinées aux élèves récalcitrants). Cet arbre est considéré depuis des millénaires pour ses nombreuses vertus thérapeutiques. La sève est un véritable élixir.

Indications :

C'est une cure « détox » diurétique, dépurative, drainante et stimulante. Elle active la diurèse et l'élimination des déchets organiques: acide urique, urée, cholestérol. La sève va drainer les émonctoires : foie, sang, peau, poumons, reins. Précieuse en cas de lithiase rénale ou calculs biliaires. Cette sève est riche en minéraux et oligo-éléments, et vitamines. Elle va reminéraliser les articulations, réhydrater les muscles. C'est un remède précieux dans les infections rhumatismales. C'est un anti inflammatoire naturel qui draine l'acide urique. Laxative, elle agit sur la rétention d'eau. Elle est aussi bénéfique pour les problèmes de dermatoses, acné, eczéma, psoriasis. Enfin, riche en probiotiques naturels elle rétablit la flore intestinale.

Les toxines médicamenteuses accumulées à la suite d'un traitement d'antibiotiques, de chimiothérapie, de corticoïdes et d'anesthésie sont également drainées par la sève de Bouleau.

Composition :

La sève est un liquide translucide légèrement sucré (0,5 à 2% de sucre) qui renferme deux hétérosides : le Bétuloside et le Monotropitoside qui, selon Tétau, libère par hydrolyse enzymatique du salicylate de méthyle, analgésique, anti-inflammatoire et diurétique. Elle renferme également du mucilage et des sels minéraux. On constate la présence d'hormones

végétales, tel l'acide abscissique (ABA), sous forme estérifiée dans les bourgeons dormants et dans la sève. Cet acide ABA permet la mise en dormance des arbres, et la tombée des feuilles en automne, ou de retarder la végétation; mais là n'est point notre propos ! Concernant notre santé, cet acide ABA, il agit sur notre métabolisme en réduisant le phénomène inflammatoire.

Dix-sept acides aminés libres ont été observés dans la sève, parmi lesquels figure l'acide glutamique et malique. Minéraux et oligoéléments : silice, calcium, magnésium, lithium, phosphore, sélénium, potassium, zinc, cuivre, manganèse, fer...

Des antioxydants de type polyphénols qui neutralisent les radicaux libres. Des hydrates de carbone : fructose, glucose, galactose, saccharose.

Riche en vitamine : A, E, D3, toutes celles du groupe B.

Composée de Gaultherine et de Salicylate de méthyle, dont les propriétés antalgiques et anti-inflammatoires (aspirine naturelle) soulagent les douleurs articulaires (arthrose) et musculaires. Cet acide salicylique = aspirine naturelle est libérée dans les intestins et non dans l'estomac, ce qui réduit le risque d'ulcère gastrique.

Préparation et récolte :

Matériel à prévoir : 1 tuyau souple de section 4 à 6 mm de 60cm à 80cm de long, avec une canule, (se trouve en pharmacie) 1 bouteille en verre fumé de 1,50 litre à 2 litres munie d'un bouchon métallique à visse. Un pot en terre cuite et un sac de jute, une boussole (non indispensables) une perceuse et un foret. Un Bétula Alba adulte avec un tronc d'environ + ou - 18 à 20 cm de diamètre qui pousse loin de toute source de pollution, ou d'un cours d'eau et de préférence sur un sol qui n'est pas en pente.

La sève se récolte selon la température extérieure et les régions au moment de la montée de la sève. Pour ma part, travaillant en biodynamie, je consulte le calendrier lunaire de février et j'ai percé mon arbre le 19 février 2021 en lune ascendante et en jours racines. Le cycle lunaire a son intérêt à savoir que la coulée de sève sera plus importante en lune ascendante. Si l'arbre a été percé trop tôt et qu'il n'a pas de sève, le trou va moins vite se refermer, car l'arbre s'auto protège. L'arbre se perce avec un foret en fonction du diamètre de la canule en direction du nord pour éviter que les rayons du soleil et la photosynthèse ne viennent oxyder la sève durant la récolte. Pour ma part, j'utilise un foret de diamètre 8 et je perce entre 0,60 et 1 mètre du sol. Pour une récolte maximaliste, la profondeur de perçage doit atteindre la moitié du diamètre du tronc. La canule reliée au tuyau puis au bouchon de la bouteille est enfoncée à fond en vissant. On aura aussi percé un trou du diamètre du tuyau dans le bouchon pour enfoncez le tuyau dans la bouteille et éviter que les limaces et escargots ne viennent s'enivrer. Un petit trou de décompression dans le bouchon à côté du trou principal sert à stopper la sève quand la bouteille est pleine et évite le gâchis.

Mettre la bouteille au pied de l'arbre dans un pot en terre cuite pour la stabiliser et la recouvrir du sac de jute pour éviter l'oxydation de la lumière du soleil.

Récolte :

La montée de sève est d'environ 21 jours. Cette année elle a duré 28 jours. La sève doit **se récolter plusieurs fois /jour**, car un bouleau adulte donne entre 5 à 7 litres de sève /24H. Un seul arbre alimente plusieurs familles. La meilleure sève est produite la nuit et se récolte au lever du soleil avant l'élévation de la température de l'air. Elle doit être conservée à une température entre 1 et 4 degrés au réfrigérateur durant 48 H maximum, ceci pour retarder la fermentation qui pourtant stimule l'immunité, mais peut être toxique pour notre organisme. En effet, au bout de quelques

jours, l'acide malique et le phosphate calcique vont fermenter et troubler la sève et lui donner un goût amer empêchant alors sa consommation.

Rincer la bouteille à l'eau claire régulièrement. Ne pas oublier de refermer le trou de l'arbre en fin de récolte (pâte à bois faite avec la sciure d'une branchette de bouleau) et de remercier l'arbre. Eviter si possible de percer chaque année le même bouleau, car il va mettre sa végétation plus tardivement. Sinon, ne jamais repercer dans le trou de l'année précédente.

Utilisation :

Il conviendrait pour la conserver soit de la congeler, ou de la pasteuriser (attention les vitamines, les sels minéraux et oligoéléments peuvent être partiellement détruits par la pasteurisation, bien que le temps de chauffe soit très court), de la conditionner sous vide, ou de lui apporter des conservateurs. L'addition de clous de girofle permet de réduire la fermentation. Le mieux est de la consommer fraîche à raison de 15cl à 25 cl/jour de préférence à jeun le matin (commencer au début par 10 cl et augmenter progressivement la dose). Prise tardivement en soirée elle perturbe l'endormissement car effet stimulant.

Si vous en avez trop, nourrissez aussi les plantes de la maison et de la véranda en la diluant. Une seconde cure en début d'automne est préconisée surtout si on souffre de rhumatismes, arthrite, d'arthrose.

Contre-indication :

Si la sève est dénuée de toxicité, certaines précautions d'emploi s'imposent en demandant conseil à votre médecin et pharmacien. Ces informations de vulgarisation ne sauraient relever d'un caractère ni médical ni thérapeutique.

Les personnes allergiques au pollen du bouleau constituent une contre-indication.

Il n'est pas rare de voir apparaître sur la peau en particulier du visage, quelques petits boutons sans gravité, en début de cure, qui sont le signe de la détox. Par contre, en général, les personnes allergiques développent un érythème dès la première absorption.

NB : Je suis désolée pour l'aspect parfois un peu scientifique de ce résumé, dont je vous invite à ne retenir que l'essentiel.

Pour les personnes qui n'ont pas de Bouleau (Bétula Alba) à proximité de leur résidence, n'hésitez pas à aller dans un bois, pour ponctionner un arbre. Exemple pour les Morlaisiens, au bois de Langolvas en ayant pris contact au préalable avec l'association qui le protège et qui célèbre chaque année cet événement.

N'hésitez pas à me contacter si besoin (vos observations, interrogations ou remises en cause seront bien venues) et/ou de vous inscrire pour participer à un atelier de recueil de sève de bouleau pour l'an prochain.



Au plaisir de partager. **Annick Le Hir** tél 0663422865

Pour l'instant sur la deuxième photo il y a du persil, de la ciboulette, de la sauge ananas et de la verveine citronnelle et le thym au sommet.

La spirale peut être construite en pierre ou en bois, si possible près de la maison pour pouvoir se servir des aromates lors de la préparation des repas. Il est facile de trouver sur internet des tutoriels pour sa fabrication.

Elle est très pratique car elle permet de les avoir toutes sous la main.

En haut, il est conseillé d'installer les aromatiques nécessitant le moins d'humidité (thym, lavande, romarin etc....) Vers le bas, on pourra mettre les plus gourmandes en eau (persil, basilic, etc.).

Il est possible aussi de choisir l'orientation. Celles qui se plairont au nord, celles qui adorent le soleil. Celles qui craignent les vents forts pourront aussi s'installer plus à l'abri du vent dominant.

Bon jardinage !

Dominique Rouillé



Pour la gazette du mois de Mai, nous vous proposons de partager vos conseils concernant les pistes cyclables existantes dans la région de Morlaix.

Nous attendons vos partages avec impatience !

N'hésitez pas à joindre des photos des lieux à découvrir à vélo.

Vous pouvez nous les envoyer par mail ou par courrier ou vous déplacer jusqu'au bureau de l'ORPAM.

Merci de nous faire parvenir vos articles et photos jusqu'au 31 Mai 2021, dernier délai.

Claire ABGRALL

Hervé HERRY