

La Revue
Saine Abondance

Mai 2025



Édito

Mai, le temps des promesses

Le jardin a quitté ses hésitations d'avril pour plonger tout entier dans la belle saison. Il pousse, il s'étire, il exulte. Partout, des jeunes tiges s'élancent, des feuilles s'ouvrent comme des paumes offertes au soleil. Mai est un murmure impatient, un frémissement qui court d'un rang à l'autre, du sillon tout juste tracé aux rameaux du sureau, déjà alourdis de grappes parfumées.

C'est le mois des semis en pleine terre, des espoirs ancrés sous la surface, de ces gestes humbles et précis qui préparent l'abondance. On enfouit des graines, on leur parle tout bas, on devine la promesse contenue dans ces éclats minuscules. Au fil des jours, elles s'éveilleront, gagnées par la douce insistance du printemps.

Dans ce grand ballet du renouveau, l'artichaut déploie ses larges feuilles d'un vert argenté, dressant ses tiges robustes. Plus discret, le plant de chayotte attend la chaleur pour étirer ses vrilles et courir à l'assaut du moindre support. Deux caractères bien distincts, mais une même soif d'espace et de lumière.

Et si la vigueur du jardin nous émerveille, elle s'appuie sur des forces discrètes, des alliées souvent méconnues. Ainsi la prêle, cette sentinelle des sols riches en silice, veille sur nos cultures en renforçant leurs défenses naturelles. Remède des plantes autant que des humains, elle porte en elle la mémoire des temps anciens, un savoir gravé dans la sève.

Puis il y a le sureau, ce magicien du bord des chemins, dont les fleurs en ombelles éclairent les haies d'une poussière d'étoiles. On en fait des sirops délicats, des infusions légères, on laisse à cette plante le soin d'adoucir l'air et les cœurs. Il est l'allié des semeurs patients et des rêveurs attentifs, de ceux qui savent que mai est un mois de promesses, et que chaque graine confiée à la terre est une confiance au soleil.

Je vous souhaite une lecture aussi douce qu'un matin de mai

Emilija

4

La chronique permacole

De bons œufs bio à l'ancienne... dans un poulailler futuriste

6

Mon défi permacole

Les semis en pleine terre

10

Mon association du mois

L'artichaut - La chayotte

Portraits de plantes :

- Leur histoire
- Leurs bénéfices pour ma santé
- Leurs atouts biodiversité chez moi
- Comment les cultiver de A à Z

20

La plante médicinale du mois

Prêle : une incroyable résistante au service de votre santé et de votre jardin

25

La minute biodiversité

Le sureau, notre bel ami

31

Le coin lecture de *Saine Abondance*

DE BONS ŒUFS BIO À L'ANCIENNE... DANS UN POULAILLER FUTURISTE

Quand on pense à un poulailler – élevages industriels mis à part –, on voit une petite cabane rustique, au coin du jardin, dans un enclos grillagé. Mais voici qu'apparaissent le « poulailler du futur », formes épurées, confort moderne, et le « poulailler high-tech » à piloter depuis son canapé. Par ici les bons œufs bio !



Bon, les œufs bio, ce n'est pas futuriste, c'est plutôt à l'ancienne, avec des jaunes bien jaunes et un goût, miam ! Garanti par mère-grand (les grands-mères sont déjà plus modernisées). Et si ce sont des œufs maison, qui viennent du jardin ou de chez le voisin, par exemple, on ne peut pas faire plus traditionnel, plus artisanal, plus « bricolé ».

Alors bien sûr, il y a des filières professionnelles qui se sont branchées, à bon droit, sur l'œuf bio garanti ciel bleu (poules ayant permission de sortie) et savoir-faire paysan certifié bottes en caoutchouc.

Mais ce qui arrive maintenant, c'est une sorte de troisième voie conjuguant la petite échelle, familiale ou de proximité villageoise, et les atouts techniques les plus actuels¹.

On comprend bien le plaisir, fort sympathique, qu'il pouvait y avoir à construire un petit cabanon un peu à l'écart, avec une entrée légèrement surélevée, une mini-échelle pour que les poules montent pondre ou se coucher comme les poules. En prenant des précautions, avec un enclos grillagé par exemple, pour déjouer les ruses et incursions du sieur Goupil le vilain, alias le renard.

Tout cela est très bien, et rien n'empêche ceux qui y tiennent de construire encore ces poulaillers de fortune, ou de petites cabanes tout bois plus élaborées². Mais... il faut vivre avec son temps, paraît-il, et il est vrai que ce n'est pas toujours faux. Voici donc le poulailler tout fait (ou du moins livré prêt à monter), sorte d'hôtel Formule 1 pour

1 « Le poulailler du futur : une solution isolée, thermique et automatisée pour des œufs 100 % bio », futura-sciences.com, 27 octobre 2025.

2 « Comment construire un poulailler écologique pour des œufs frais tous les jours », toobio-info 2025.

les poules, voire d'autres gallinacés, par exemple les pintades dont les cris réjouiront vos voisins...

Il n'est pas encore question de petits robots ramasseurs d'œufs bio, et l'intelligence artificielle n'a pas été mise à contribution pour le moment. Mais nous avons de petits habitats poulaillers en forme de tente, hauts de 1,40 m pour loger huit poules, donc pas trop encombrants dans le paysage.

En somme, nous avons là le poulailler à la fois traditionnel et moderne, bien profilé avec des matériaux performants, tôle galvanisée ou ondulée doublée de matière isolante, protection contre les intrusions, double mangeoire et abreuvoir, mécanisme pour récolter les œufs de l'extérieur³.

On peut imaginer une petite exploitation artisanale qui se développe progressivement avec plusieurs poulaillers. Rien à voir évidemment avec ces grands élevages dans lesquels les poules hypertrophiées se marchent les unes sur les autres.

Mais on peut franchir un degré de plus dans l'échelle du progrès avec le poulailler high-tech. Il en existe déjà plusieurs versions, montrant que l'élevage de volailles est entré dans l'ère numérique. Par exemple avec les poulaillers mobiles de Farmermobil⁴, équipés d'un système de commande avec écran tactile permettant une gestion centralisée de l'éclairage, de l'alimentation, des nids de ponte et des trappes de sortie, sans compter les tapis de ramassage des œufs... et des fientes.

Citons aussi le poulailler connecté Eggs Iting⁵, équipé de plusieurs capteurs, qui permet à l'éleveur de suivre et de piloter l'activité de ses poules à distance depuis son smartphone⁶.

Revenons cependant au petit poulailler en quelque sorte familial, connecté ou pas, car l'aspect quantitatif soulève plusieurs questions. Il faut savoir qu'au-dessus de cinquante poules âgées de plus de trente jours, un élevage est

considéré comme professionnel, avec les obligations correspondantes.

De toute façon, il ne faut pas croire qu'on puisse élever des poules dans son jardin sans rien demander à personne, outre un accord de voisinage avec les maisons proches. Une directive de l'Union européenne fixe des normes pour les élevages d'au moins 350 poules pondeuses.

Pour les poulaillers plus modestes, il est obligatoire, en France, d'informer la mairie avant toute installation. La liberté d'entreprendre ne s'improvise pas dans nos pays avancés, même pour avoir des œufs frais maison. Si la surface du poulailler dépasse 5 m², il faut faire une déclaration de travaux à la mairie. Au-delà de 20 m², il faut un permis de construire. Par ailleurs, jusqu'à dix poules, votre installation doit être à au moins 25 m de la propriété du voisin, et à 50 m pour plus de dix poules. En Suisse, aucune déclaration pour les structures légères et mobiles, mais seulement pour les poulaillers en dur. En revanche, si on a des poules, on doit les enregistrer à la coordination cantonale.

Pour l'instant, à notre connaissance, aucune autorisation préalable n'est encore nécessaire avant de mettre un poulet au four ou une poule au pot à la façon du bon roi Henri IV. Comme quoi tout ne va pas si mal.

PAUVRES POULES

Des œufs toujours plus gros et plus nombreux : la sélection génétique atteint ses limites sur les pauvres poules dans certains élevages industriels. La pression excessive sur leur organisme et sur les os entraînerait des fractures sur 85 % d'entre elles⁷.

Didier Blonay

3 Notamment par le fabricant italien Ferranti, ferrantinet.com.

4 farmermobil.com.

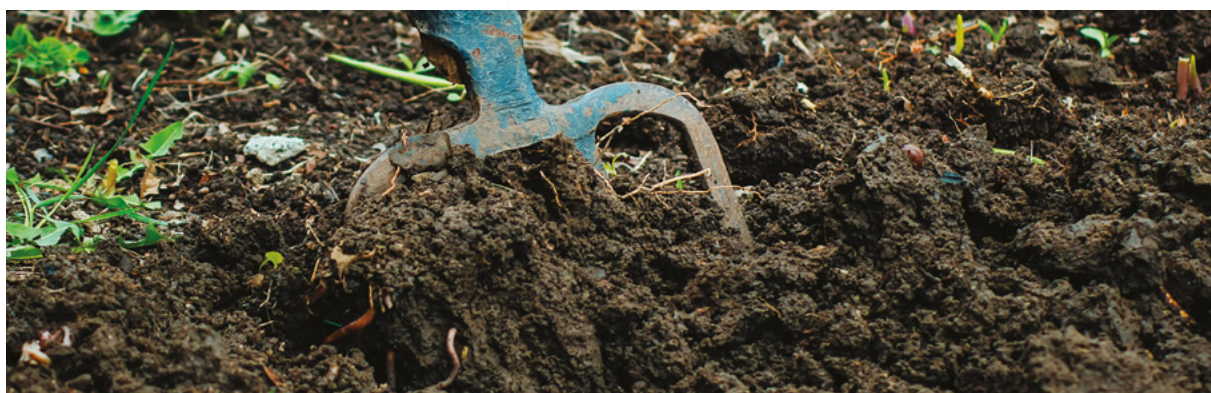
5 fr.eggs-iting.com.

6 « Le concept du poulailler connecté débarque », poulailler.org, sans date.

7 C. Deluzarche, « 85 % des poules d'élevage souffrent de fractures », futura-sciences.com, 6 septembre 2021.

LES SEMIS EN PLEINE TERRE

Au jardin, réussir ses semis ne se résume pas seulement à choisir les bonnes graines. Il s'agit aussi de comprendre et de respecter les rythmes de la nature, afin de semer au moment où les conditions sont optimales. La préparation de la terre, la température du sol, l'humidité et même les phénomènes naturels autour de nous jouent un rôle dans la réussite des semis.



Les semis en pleine terre consistent à semer directement les graines dans le sol, sans passer par une phase de culture en terrine ou en godet. Cette méthode est particulièrement adaptée aux espèces qui n'ont pas besoin de soins particuliers ou qui ne supportent pas bien le repiquage. On privilégie ainsi des légumes comme les carottes, radis, pois, haricots, fèves ou épinards, qui germent et poussent facilement lorsque les conditions sont favorables. Ces semis en pleine terre permettent aux plantes de s'installer naturellement et d'adopter un rythme de croissance harmonieux dès le départ, tout en étant plus simples à gérer.

CHOISIR LA PÉRIODE PROPICE

Il est important de ne pas se précipiter dans les semis ou plantations dès les premières chaleurs printanières. Semer trop tôt expose les graines

aux risques de gelées tardives ou d'humidité excessive, pouvant entraîner leur pourrissement. Il est préférable d'attendre que le sol se réchauffe suffisamment. La température est, en effet, un facteur déterminant pour la germination. Chaque espèce possède une fourchette de température dans laquelle ses graines peuvent germer. Cette fourchette comprend une température minimale, une température maximale et une température optimale, qui garantit une levée rapide et homogène. La température de la terre joue un rôle déterminant dans la réussite du semis. Une terre trop froide ralentit, voire empêche, la germination, tandis qu'une température excessive peut entraîner un dessèchement prématuré du germe. L'humidité est bien sûr indispensable, mais sans une température adéquate, la graine restera en dormance.

Certaines espèces ont une large plage de germination. Par exemple, la laitue peut germer entre 5 °C et 27 °C, ce qui permet de la semer tôt au printemps et jusqu'en automne, aussi bien à l'in-

térieur qu'à l'extérieur. À l'inverse, d'autres espèces nécessitent des conditions plus strictes. L'artichaut, par exemple, ne germe que dans une fourchette comprise entre 21 °C et 24 °C, ce qui impose souvent un semis sous abri chauffé.

En pleine terre, la température du sol évolue lentement au fil des semaines. Contrairement à l'air, qui peut varier fortement d'un jour à l'autre, la terre montre une grande inertie et met du temps à accumuler ou à perdre de la chaleur. Ainsi, au printemps, mieux vaut attendre que le sol ait atteint des températures propices avant de semer directement. C'est un problème fréquent pour des semis comme les haricots, souvent réalisés trop tôt dans un sol encore trop froid (un minimum de 15 °C est requis).

Les dates indiquées sur les sachets de graines ou les calendriers de semis sont souvent des recommandations générales, basées sur un climat standardisé. Les conditions météorologiques des semaines précédentes, l'exposition du jardin, l'altitude ou encore la présence d'un mur réchauffant influencent aussi la température du sol et, par conséquent, la réussite des semis. En vous adaptant aux conditions locales et en vérifiant la température de la terre, vous optimisez vos chances d'obtenir de beaux semis.

PRÉPARER LE TERRAIN

Avant de semer vos graines ou de planter vos plants, il est important de vérifier si votre sol est assez meuble. Si vous avez couvert votre terre avec une grande quantité de paillis, le travail sera moins conséquent. Si ce n'est pas le cas, aérez la zone à semer à la grelinette ou à la fourche-bêche et enlevez les adventices avec leurs racines. Si après cela le sol est encore compact, cassez les mottes avec un croc, afin d'obtenir une texture type couscous. Le passage du râteau permet ensuite de créer un lit de semences fin et régulier.

Il est important de ne pas travailler le terrain si la terre est trop humide, surtout pour les terres lourdes, au risque d'occasionner des dommages durables à la structure du sol. On risque de provoquer une compaction qui rendra la terre as-

phyxiante pour les racines et difficile à ameublir plus tard. Mieux vaut patienter jusqu'à ce que le sol soit bien ressuyé : un bon test consiste à prendre une poignée de terre et à la presser dans la main. Si elle forme une boule compacte qui colle aux doigts, c'est trop tôt ; si elle s'effrite légèrement, alors c'est le bon moment pour intervenir.

POURQUOI RETOURNER LA TERRE CE N'EST PAS IDÉAL ?

Dans les jardins conventionnels, il est fréquent de pratiquer le labourage des plates-bandes impliquant le retournement du sol à l'aide d'une bêche ou un motoculteur. Néanmoins, le labourage excessif perturbe la structure du sol en dégradant ses agrégats et en déstabilisant les couches de terre qui ont mis des décennies à se former. En plus d'impacter la structure naturelle du sol, cette action augmente l'évaporation de l'eau, ce qui est particulièrement préjudiciable dans les régions sujettes à la sécheresse ou à des précipitations irrégulières. Le sol abrite aussi une multitude d'organismes vivants, tels les vers de terre, les bactéries et les champignons, qui contribuent à sa fertilité et à sa santé. Le labourage bouleverse cet écosystème souterrain en perturbant les habitats et en ramenant certains organismes des profondeurs à la surface ; inversement, il les expose ainsi à des conditions auxquelles ils ne sont pas adaptés.

En le perturbant de moins en moins avec le travail du sol et des pesticides, et en le choyant à l'aide d'apport de matière organique et de couverts végétaux, votre sol sera davantage vivant et vous aurez de moins en moins besoin de le travailler.

FIEZ-VOUS À LA NATURE QUI VOUS ENTOURE : LES REPÈRES PHÉNOLOGIQUES

L'observation des phénomènes naturels pour guider les activités de jardinage, connue sous le nom de phénologie, est une pratique ancienne qui retrouve aujourd'hui toute son importance. Les repères phénologiques permettent aux jardiniers d'optimiser les plantations et les récoltes en fonction des cycles naturels des plantes et des animaux. Cette approche écologique et intuitive se base sur l'observation attentive des changements saisonniers et des comportements des espèces locales. Ils permettent donc de s'adapter aux variations climatiques et d'altitude. Plutôt que de se fier à un calendrier fixe, les jardiniers peuvent ajuster leur pratique en fonction des conditions réelles observées.

Quand les pissenlits sont en fleur, cela signifie que le sol est suffisamment réchauffé et que les premières carottes peuvent être semées. Cela vaut également pour la plantation des pommes de terre à la floraison du lilas. Les haricots aiment la chaleur et la floraison des pommiers est un bon indicateur que les températures sont idéales pour leur croissance. De même, quand les feuilles de chêne atteignent la taille d'une oreille de souris, la température du sol est propice à la germination du maïs. Les pivoines, elles, commencent à fleurir quand les températures se montrent constantes et chaudes, ce qui est aussi idéal pour la plantation des courges. Le millepertuis est connu pour fleurir autour de la Saint-Jean (24 juin). En réalité, la bonne période oscille entre mi-juin et début juillet suivant les conditions météorologiques des mois précédents. Cette floraison correspond au moment où vous pouvez semer les légumes d'automne comme les navets, les chicorées scaroles ou les derniers fenouils.

MÉTHODE DE SEMIS

EN LIGNE

Le semis se fait généralement en ligne, en espaçant les graines dans un sillon, qui sera ensuite refermé.

- Tracez le sillon avec une serfouette, un plantoir, ou même simplement avec le doigt.
- Si la terre et/ou le temps sont plutôt secs, arrosez le sillon.
- Déposez les graines en les espaçant, de la distance proposée sur le sachet, afin d'éviter la concurrence et de leur laisser de la place.
- Refermez le sillon pour recouvrir les graines.
- Tassez légèrement avec la main ou avec le dos du râteau.

Les distances entre les lignes sont souvent plus grandes afin de faciliter le désherbage mécanique avec des outils comme la binette ou le grattoir. Cependant, si vous optez pour un paillage et/ou un désherbage à la main, vous pouvez réduire cet espacement et l'adapter aux distances de semis sur la ligne.

EN POQUETS

Pour certaines espèces, le semis en poquets, consistant à grouper plusieurs graines, est privilégié. C'est notamment le cas des haricots à rames.

À LA VOLÉE

Avec le semis à la volée, les graines sont réparties à la main sur le sol, puis légèrement recouvertes pour assurer leur germination. C'est une technique rapide et efficace, particulièrement adaptée aux cultures denses comme la mâche ou les engrais verts.

La profondeur à laquelle une graine est semée influence directement sa germination et son développement. En règle générale, il est conseillé

d'enterrer les graines à une profondeur équivalente à deux à trois fois leur diamètre. Enterrées trop profondément, elles risquent d'épuiser leurs réserves avant d'atteindre la surface ; trop superficiellement, elles peuvent se dessécher ou être emportées par le vent et la pluie.

Les graines très fines, comme celles des carottes ou des salades, ont tendance à être semées trop densément, ce qui complique ensuite l'éclaircissage. Pour une répartition plus homogène, il est conseillé de les mélanger avec du sable ou du marc de café avant de les semer. Cette astuce permet d'éviter les zones trop chargées et favorise une meilleure levée des plantules.

CAROTTE ET RADIS, UN DUO GAGNANT AU POTAGER !

Semez les carottes et radis ensemble : les radis germent rapidement, marquent les rangs et maintiennent l'humidité pour les carottes, plus lentes à lever. Leur récolte précoce libère ensuite l'espace pour la croissance des carottes, limitant ainsi l'éclaircissage et les mauvaises herbes. Cette technique optimise l'espace et facilite l'entretien du potager.

ARROSAGE

Avec les fortes chaleurs qu'il peut y avoir en été, la mise en place de semis en pleine terre à cette saison n'est pas aisée. En effet, les graines ont besoin d'un certain nombre de jours dans un terrain humide pour germer, alors que la terre se dessèche rapidement. Afin de garder la terre le plus longtemps possible humide, pensez à arroser dans le sillon avant de semer, puis à recouvrir avant d'arroser à nouveau et de couvrir très légèrement d'un paillage ou d'une toile de jute. Ces derniers aideront à maintenir l'humidité dans le sol. De plus, ils peuvent dissuader les oiseaux et autres animaux de manger les

graines nouvellement semées, ce qui augmente les chances de germination.

Il est important de maintenir le sol humide, mais sans excès, jusqu'à la levée des plantules. Si la pluie prend le relais, il n'est pas nécessaire d'arroser. La pluie est même idéale pour l'arrosage, car elle est souvent plus douce que l'arrosage manuel qui peut éroder la terre et faire sortir les graines de terre. Pour éviter de déplacer ces dernières et perturber les semis, utilisez un pommeau fin sur l'arrosoir, il répartit l'eau de manière douce et uniforme. Une fois les plantules levées, vous pouvez commencer à pailler autour d'elles pour conserver l'humidité et limiter les mauvaises herbes.

METTRE TOUTES LES CHANCES DE SON CÔTÉ : LA PROTECTION

En cas de froid ou pour accélérer la germination au printemps, il est possible de recouvrir les semis d'un voile de forçage. Ce voile permet de maintenir une température plus stable, en les protégeant des gelées légères et des oiseaux, tout en laissant passer la lumière.

Les limaces et autres ravageurs peuvent rapidement devenir un problème, grignotant les semis tendres. Pour les repousser, vous pouvez installer des barrières naturelles, avec des coquilles d'œuf écrasées par exemple, autour de vos semis.

L'étiquetage des semis est essentiel pour suivre l'évolution de chaque variété plantée et éviter toute confusion. De plus, les étiquettes permettent de garder une trace des variétés testées, ce qui est précieux pour l'année suivante. Utilisez des matériaux résistants aux intempéries pour que l'étiquette reste lisible tout au long de la saison. Le crayon à papier résiste étonnamment beaucoup mieux qu'un marqueur indélébile aux rayons ultraviolets, ce qui le rend particulièrement adapté au jardin.

Charline Daujat

L'ARTICHAUT FAIT LE SHOW

L'artichaut, qu'il soit vert ou bien violet, tout le monde le connaît ! C'est une plante qui sait se montrer et se faire désirer : il n'y a qu'à voir le temps que l'on met à atteindre le fameux cœur. Ce qui est sûr, c'est que tout le monde sait à quoi il ressemble et a l'impression de manger un bon légume. Pourtant, ce que l'on sait moins, c'est que notre artichaut est un très bon comédien et qu'il est très doué pour se faire passer pour ce qu'il n'est pas. Mais si l'artichaut n'est pas un légume, qu'est-ce que c'est ? Suspens...



Fiche botanique

Nom latin : *Cyanara cardunculus* var. *scolymus*

Famille botanique : Astéracées

Origine : bassin méditerranéen

Parties utilisées : fleur

À l'origine était le chardon, cette fleur aux feuilles épineuses et aux jolis pistils violets. L'idée est venue de sélectionner les chardons qui avaient les plus beaux capitules (les plus belles grosses feuilles) et l'artichaut naquit. Cette fleur non encore éclose eut d'abord beaucoup de succès en Afrique du Nord d'où elle tire son origine. On pressent déjà que notre artichaut si particulier connaîtra un destin à sa mesure. C'est le cas, puisqu'à son arrivée en Italie au xv^e siècle, il attirera l'attention de Catherine de Médicis. Cette dernière ne le savait pas encore, mais elle allait raffoler des cœurs d'artichaut. Cette célébrité le mènera tout droit en France, à la cour du Roi Soleil. Je vous le donne en mille : l'illustre monarque

va adorer ce légume qui se tient fièrement perché sur ses hampes florales bien solides, tel le roi sur son trône surplombant ses sujets, un légume à son image. Il sera tellement séduit qu'il demandera que plusieurs variétés soient cultivées à Versailles – le blanc, le vert, le violet, le rouge et le sucré ! De cette époque est restée cette tradition de culture de l'artichaut en France. Aujourd'hui, notre artichaut s'est surtout plu en Bretagne puisque c'est là-bas qu'on le cultive et que 75 % de la production française est du camus Breton.

Côté goût, l'artichaut est très doux et proche de celui du topinambour, donc, on peut le dire, c'est particulier. Si vous n'aimez pas l'un, vous n'aimerez sans doute pas l'autre. Pour ceux qui voudraient tout de même se lancer dans l'aventure, l'artichaut reste difficile à manger, et il faudra l'effeuiller avant d'espérer pouvoir en atteindre le cœur. Mais, comme souvent, les obstacles font naître la créativité et l'imaginaire ! Notre artichaut est devenu la star d'une expression française encore très utilisée aujourd'hui : « avoir un cœur d'artichaut », c'est-

à-dire être aisément tenté par l'amour, en référence au cœur tendre de l'artichaut. Notre artichaut amoureux nous donnerait-il quelques conseils de cuisine ? Il faut savoir qu'à l'apogée de sa gloire, à la Renaissance, il était surtout consommé en dessert. J'imagine ma tête si, après un bon repas, on me présentait en dessert un artichaut à la barigoule ! Aussi propulsons-nous rapidement dans le présent pour essayer de trouver une recette plus appétissante. Pour vous éloigner du classique artichaut vinaigrette (indétrônable, me direz-vous), je vous propose du cru : râpez le topinambour (oui ça se mange aussi cru) et le cœur d'artichaut, ajoutez une vinaigrette bien pepsée avec du citron et parsemez de noisette (pour apporter un côté fruité). Petite astuce : pour le manger, ne coupez pas la queue, arrachez-la pour en enlever les fibres (elles partent avec ! Sayonara, c'est pratique) et l'amertume.

SI VOUS ÊTES ADEPTES DE L'ANTI-GASPI

Ne jetez pas le « foin » : les futurs pistils de votre artichaut. Vous pouvez les récupérer, les mettre dans de l'huile de pépin de raisin, filmer et mettre le tout au frigo pendant deux jours. Après avoir filtré, vous obtiendrez une huile aromatisée aux artichauts. Une très belle astuce si jamais le goût vient à vous manquer pendant les cinq mois de l'année où, grands dieux, vous ne pourrez pas manger d'artichaut !

L'ARTI-CHAUD POUR LA SANTÉ !

À la Renaissance on prêtait toutes sortes de vertus à notre fleur qui avait le vent en poupe. Il était recommandé pour le traitement de l'œdème, de la jaunisse et surtout – c'est de là que viendra son nom –, il était conseillé pour ses prétendues vertus aphrodisiaques (pour « avoir le cul chaud »).

En termes plus scientifiques, notre bourgeon floral est surtout parfait pour la flore intestinale. Il

contient de l'inuline, que nous ne pouvons pas assimiler mais que notre microbiote intestinal adore. D'ailleurs, un des indices de la présence d'inuline est le goût sucré de l'eau de cuisson des artichauts ! Si suçoter tranquillement les feuilles de votre artichaut avant d'en atteindre le cœur ne vous embête pas trop, sachez que vous donnerez à votre organisme de nombreux minéraux (du potassium, du sodium, du magnésium) et de la vitamine B9, excellents pour le bon fonctionnement de votre corps.

L'ARTICHAUT, DES SUPERPOUVOIRS POUR NOTRE JARDIN PERMACULTUREL

Si l'artichaut en cuisine, ce n'est vraiment pas ma tasse de thé, sachez que j'en cultive quand même parce que je trouve la plante très belle et que j'adore en donner à mes voisins ou en laisser fleurir quelques-uns pour le plus grand bonheur des abeilles et des papillons. Je ne sais pas si vous visualisez les fleurs de chardon ? Celles de l'artichaut sont les mêmes, mais en beaucoup plus grand ! Une belle occasion de faire de magnifiques photos des butineurs et de les attirer dans votre jardin.

Ce n'est pas la seule qualité de l'artichaut au jardin. Un plant suffit amplement pour commencer et avoir une récolte appréciable. Prévoyez-lui tout de même 1 m² pour qu'il ait la place de bien s'exprimer (on n'oublie pas que c'est une star et qu'à ce titre, il doit avoir une place de choix). À la fin de l'année, vous pourrez en récupérer les œilletons (les rejets) pour en mettre ailleurs dans votre jardin. Et, cerise sur le gâteau, l'artichaut est vivace : vous n'aurez donc pas besoin de penser à en replanter l'année d'après. Il passera l'hiver dans votre jardin moyennant une petite protection si vous habitez une région où la température descend sous les -5 °C.

Vous pouvez en plus associer les artichauts avec des capucines ou de la roquette que vous laisserez monter en graine afin d'attirer les insectes auxiliaires qui viendront manger les pucerons qui ne tarderont pas à partir à l'assaut de vos plants.

LA CHAYOTTE

Chouchou, christophine, mirliton ! Non, non, je ne suis pas en train de vous vendre des gourmandises sur la plage mais bien de vous parler d'un légume encore assez peu connu aujourd'hui : la chayotte. Elle se présente généralement sous la forme d'une poire lisse, lustrée et verte, qui a un goût proche de celui de la courgette mais en plus doux. Son avantage ? Un plant de chayotte et vous êtes assurés de récolter au moins une cinquantaine de chouchous. En plus, cette liane ne demande qu'un sol riche et de quoi grimper pour pouvoir s'étendre. Et c'est tout ! Alors, c'est parti pour la culture de ce légume venu d'ailleurs !



Fiche botanique

Nom latin : *Sechium edule*

Famille botanique : Cucurbitacée

Origine : Amérique centrale

Parties utilisées : fruit

Notre chayotte nous vient d'Amérique, plus précisément du Mexique. Déjà cultivée par les Aztèques, elle doit son nom de christophine à Christophe Colomb qui la découvre lorsqu'il débarque sur le continent au XV^e siècle. Notre christophine est aujourd'hui très cultivée en Martinique, à La

Réunion, en Guadeloupe... Bien que très consommée dans les Antilles, là-bas, elle est considérée comme plante envahissante tant elle y a trouvé de bonnes conditions de culture ! Elle aime donc la chaleur. Cela dit, dans nos régions, il faut bien avoir en tête que la chayotte est gélive à -5 °C, donc nous risquons peu de nous faire envahir et pourrons profiter sur une saison de sa générosité débordante. Pour la cultiver chez vous, comptez cinq mois de période sans gel pour qu'elle vous donne des fruits. Vous pouvez même la cultiver en pot, ce n'est pas une difficulté.

Mais ça se cuisine comment ? Nous voilà avec notre légume à la drôle de tête de poire un peu fripée et on se demande ce qu'on va bien pouvoir faire avec ça ! Eh bien, dites-vous que c'est comme si vous alliez cuisiner une courgette au goût plus doux et plus sucré. Vous pourrez donc la manger crue ou cuite. Épluchez-la au préalable en enlevant le noyau central. Vous pouvez choisir de la râper crue en l'accommodant avec une vinaigrette composée de jus de citron, d'huile d'olive et d'un peu de moutarde. Une fois cuite, vous pouvez en faire un gratin (avec de l'ail, du fromage, de la crème : un régal) ou une purée. Une de mes recettes préférées, très simple, consiste à poêler des dés de christophine avec des pommes de terre, de les faire revenir dans l'huile, avec un oignon, des lardons et d'ajouter de la crème en fin de cuisson.



LA CHAYOTTE NOUS DORLOTE

Notre chayotte contient 90 % d'eau, elle est donc peu calorique et contient des fibres qui sont très appréciées par notre microbiote intestinal. Surtout, elle contient deux fois plus de vitamine C que le concombre et la courgette ! Elle est également une très belle source de zinc (dont nous sommes souvent carencés), de potassium, de phosphore, de magnésium, de calcium et de vitamine B.

Ce n'est pas tout ! Les chayottes et ses feuilles ont des propriétés diurétiques, cardio-vasculaires et anti-inflammatoires. Des décoctions à base de

feuilles peuvent être utilisées en prévention de l'artériosclérose et de l'hypertension, ainsi que pour dissoudre les calculs rénaux.

LA CHAYOTTE DÉPOTE AU JARDIN PERMACULTUREL

Un des grands avantages de la chayotte réside dans ses abondantes récoltes. Un seul plant vous donnera au moins une cinquantaine de légumes. Rendez-vous compte ! Et vous n'aurez pas besoin de faire grand-chose à part lui donner un sol riche en compost. Cette plante est donc un véritable joker pour votre route vers l'autonomie alimentaire.

En plus d'une récolte abondante, elle offre également une belle floraison (pour produire tant de fruits, il faut bien fleurir), très appréciée par nos abeilles et par les autres butineurs.

Enfin c'est une plante qui s'enroule toute seule autour de n'importe quel support. Comme elle peut atteindre 10 m de hauteur, installée non loin d'un arbre, elle se fera un plaisir de grimper dedans. Vous aurez donc un cerisier-christophine, ou un figuier-chayotte, à vous d'en trouver le nom. De quoi apporter une belle touche d'originalité à votre jardin ! Pensez tout de même à la taille de l'arbre qui servira de tuteur, pour que vous puissiez récolter facilement vos chayottes le moment venu.



COMMENT LES CULTIVER DE A À Z (OU PRESQUE)

COMMENT CULTIVER L'ARTICHAUT DANS CETTE ASSOCIATION ?

CALENDRIER DE CULTURE

	J.	F.	M.	A.	M.	J.	J.	A.	S.	O.	N.	D.
Semis		■	■									
Plantation			■	■	■				■	■	■	
Floraison							■	■	■			
Récolte						■	■	■	■	■		

Plante vivace herbacée de la famille des astéracées (tournesol, laitue...), votre plant d'artichaut va rester en place pendant des années. Pensez tout de même à renouveler la souche tous les quatre ans et à lui laisser de la place : comptez 1 m² par plante. Ses feuilles sont très découpées, grandes et de couleur verte dessus et blanche au revers. Dieu merci, nulle épine sur notre artichaut même si son cousin est le chardon. Il forme une tige épaisse, et rigide qui atteint les 2 m de hauteur, avec au bout ce fameux bouton floral que vous allez déguster ! Sa tête bien droite qui s'élève fièrement au milieu du feuillage, tel un acteur sur la scène de votre potager, c'est bien lui, l'artichaut qui fait le show ! La récolte de notre fleur débute dès le mois de mai jusqu'à la mi-octobre, nous avons donc plus de la moitié de l'année pour s'émerveiller devant ce légume qui n'en est pas un !

L'artichaut est rustique, il résiste à des températures jusqu'à -5 °C, mais couvrez-le en hiver. Sachez cependant que les variétés vertes sont plus résistantes, que les violettes sont plus sensibles au froid. Comme toute star qui se respecte, l'artichaut aime être sous les feux des projecteurs, aussi installez-le en plein soleil (voire à la mi-ombre dans les régions très chaudes). Côté sol,

notre star est gourmande et aime les sols enrichis en compost bien mûr (elle exige environ trois ou quatre pelletées de compost à la plantation). Elle aime les sols frais : veillez à les arroser quand il ne pleut pas.

QUELLES VARIÉTÉS CHOISIR ?

Les variétés d'artichaut jouent surtout sur la couleur et la taille du bouton floral, ainsi que sur la hauteur du plant. Voici une sélection parmi les plus cultivées :

- « **Violet de Provence** » : c'est le fameux artichaut poivrade, petit, allongé et violet. Sa culture est plus adaptée aux régions du sud de la France car il est sensible au froid. En revanche, il est plus petit et plus tendre : on mange tout ! Pour les amateurs, ce petit artichaut est aussi plus fruité parce qu'on le mange cru ou très peu cuit. Il possède également deux avantages : il n'a pas de foin (les futurs pistils) et il donne deux fois dans l'année, le supplice, au printemps et à l'automne. Information non négligeable, c'est la variété que j'ai plantée dans mon jardin parce que le violet au jardin, c'est toujours très joli !

- « **Gros vert de Laon** » : une variété rustique et verte que vous pourrez cultiver dans les régions froides. Il forme de très gros capitules que vous récolterez tardivement. Il mesurera alors environ 1,20 m de hauteur.
- « **Camus de Bretagne** » : c'est la variété la plus cultivée et la plus vendue pour ses grosses têtes bien garnies de feuilles supposément savoureuses.
- « **Imperial Star** » : voilà un artichaut qui se la joue plus que les autres puisque sa récolte débute au mois de mai et se termine en septembre. Un très beau programme de régalaude pour les amateurs.

L'ARTICHAUT, UN AMI QUI VOUS VEUT DU BIEN

L'artichaut n'est pas compliqué et s'associe parfaitement avec tout. Pensez que certains légumes pourront profiter de son ombre. Petite astuce : la bourrache autour des plants d'artichaut, c'est très esthétique. Attention tout de même, respectez 1 m² d'espacement entre chaque plant d'artichaut et évitez l'ail, ils ne s'entendent pas. Notre artichaut doit trouver l'odeur trop indécise à son goût.

LES MALADIES ET LES RAVAGEURS

Les artichauts sont traditionnellement la proie de pucerons noirs qui ne se contentent pas d'arriver à n'importe quel moment, non, ils préfèrent arriver au moment où les têtes se forment (on les adore). Avant, bien sûr, de vouloir les supprimer, observez s'il n'y a pas présence de chrysopes, de coccinelles, de syrphes, qui auraient déjà commencé leur travail de régulation. Mais si l'attaque est massive et qu'en plus les fourmis sont là pour les protéger, agissez en pulvérisant de l'eau additionnée de savon noir liquide (dilué à 20 %).

Les autres maladies fréquentes sont cryptogamiques, il s'agit du fameux mildiou (que je ne vous présente plus tant il est célèbre) et de la ramulariose. Cette dernière produit des taches brunes rectangulaires sur les jolies feuilles d'artichaut. Agissez en pulvérisant une solution constituée d'une cuillerée à café de bicarbonate de soude et de deux cuillerées à soupe de savon noir dans un litre d'eau.

TUTORIEL DE SEMIS ET DE PLANTATION

Pour l'artichaut, procéder à des semis est plutôt rare, mais possible ; d'ordinaire, on préfère acheter des plants ou s'en procurer chez un voisin qui a pas mal d'œilletons. Quoi qu'il en soit, je vous en indique le pas à pas, au cas où vous vous lanceriez dans l'aventure du semis d'artichaut.

SEMIS EN INTÉRIEUR : JANVIER-FÉVRIER

- Dans un godet, semez deux ou trois graines.
- Arrosez.
- Placez l'ensemble dans une serre et maintenez humide jusqu'à la levée, à l'abri des gastéropodes.
- Gardez le plus vigoureux des plants.

Plantation au printemps (mars-avril-mai) en pleine terre ou à l'automne en régions douces

- Commencez par deux plants (vous verrez que ça se multiplie facilement).
- Creusez un trou de deux fois la taille de la motte.
- Ajoutez-y deux voire trois pelletées de compost bien mûr.
- Installez confortablement votre plant d'artichaut.
- Arrosez et paillez.



COMMENT ENTREtenir LES ARTICHAUTS ?

Les artichauts sont plutôt autonomes et se contentent de briller au potager pour le plus grand plaisir des yeux et des papilles. Cela dit, la gestion des œilletons, ces fameux rejets au pied des artichauts, est très importante. Si vous en laissez trop sur le pied, ce dernier va s'épuiser et, à terme, vous n'aurez plus de production. Je vous conseille de ne laisser que deux œilletons par plant.

En prévision de l'hiver et de sa rusticité relative, pensez à pailler l'artichaut comme sa compagne de revue, la christophine.

LA MULTIPLICATION DE L'ARTICHAUT

L'artichaut se multiplie très facilement par le biais de ses œilletons ! Ces rejets du pied mère constituent de futurs plants très faciles à récupérer. Lorsque vous récupérez les œilletons, prenez soin de les arracher du pied en emportant les racines également. Vous pouvez soit choisir de les replanter directement en pleine terre, soit de les laisser se fortifier dans un gros pot afin de les mettre au potager plus tard. Dans ce dernier cas, coupez une bonne partie des feuilles pour que votre futur beau plant d'artichaut se concentre sur ses racines.

Vous pouvez également semer les artichauts, dès le mois de février, en les gardant au chaud à la maison.

QUAND RÉCOLTER LES ARTICHAUTS ?

Dans le sud de la France, la récolte intervient généralement d'avril à juin. Dans les autres contrées, c'est plutôt à partir de juin et jusqu'en octobre que vous pourrez procéder à la récolte.

Coupez d'abord la tête mère, soit le plus gros artichaut du pied, afin de laisser les petites têtes secondaires se développer. La tête est bonne à récolter quand elle est bien verte et que les capitules, les feuilles, commencent à s'écarter. Attention, s'il fait trop sec, les artichauts auront tendance à trop s'ouvrir et à contenir trop de « foin », ces fameux petits poils duveteux présents dans le cœur. Pensez également à vous munir de gants parce qu'on se pique les doigts à récolter les artichauts, mais c'est normal, c'est son ancêtre chardon qui parle. Si, par mégarde, vous oubliez de les récolter à temps, laissez-les s'épanouir, vous verrez c'est très joli ! Lors de la récolte, coupez et laissez 10 cm de queue, votre artichaut ne s'en conservera que mieux.

Vous pourrez conserver les artichauts fraîchement récoltés seulement deux voire trois jours. En effet, sinon ils continuent de s'ouvrir pour fleurir, donc ne tardez pas trop à les consommer.

COMMENT CULTIVER LES CHAYOTTES DANS CETTE ASSOCIATION ?

CALENDRIER DE CULTURE

	J.	F.	M.	A.	M.	J.	J.	A.	S.	O.	N.	D.
Plantation					■							
Récolte										■		
Floraison								■	■			

Notre chayotte est une vivace qui vit environ cinq ans. Elle réapparaîtra donc dans le jardin après l'hiver si vous l'avez bien protégée du gel. La christophine est une cucurbitacée qui produit des tiges rampantes, exubérantes, et de nombreuses vrilles pour s'agripper un peu partout. Extravagante, elle produit des lianes pouvant atteindre les 10 m de hauteur ! Ses feuilles sont alternes, simples ou palmatilobées. Les fleurs, qui arrivent en été, sont jaunes et donnent naissance à de gros fruits en forme de poire de couleur verte (selon les variétés). Les fruits font environ 300 g. Pour la laisser s'exprimer, laissez 80 cm d'espace

entre chaque plant ou si vous projetez de planter autre chose à ses côtés car elle a besoin de place. Si vous voulez gagner de la place, n'hésitez pas à la faire monter dans les arbres.

Comme c'est une cucurbitacée, elle a besoin d'un sol riche et de soleil. Aussi plantez-la directement dans du compost, vous lui ferez plaisir. Plus ou moins rustique, elle résiste tout de même à -3, voire -5 °C si le sol est bien drainé. Sachez que, si vous arrivez à la conserver d'une année sur l'autre, vous aurez encore de plus belles récoltes les années qui suivent !



QUELLE VARIÉTÉ CHOISIR ?

Il existe seulement trois variétés de christophine, de quoi ne pas trop vous perdre dans le choix des couleurs !

- « **Sechium edulis verte** » : c'est la variété de christophine la plus connue, celle qui donne des fruits vert pâle et lustrés en forme de poire.
- « **Sechium edulis blanche** » : voilà une variété à la couleur blanche à l'extérieur comme à l'intérieur. Elle est plus juteuse et plus douce que la chayotte verte et est très cultivée au Guatemala.
- « **Sechium edulis épineuse** » : cette variété est de couleur vert foncé et porte des épines.



LES PLANTES AMIES DES CHAYOTTES

Au pied des chayottes, vous pouvez installer des légumes-feuilles qui profiteront de leur ombre et qui n'ont pas besoin des mêmes minéraux qu'elles. Vous pourrez aussi les associer avec des légumineuses comme les haricots, par exemple : ils grimperont en même temps qu'elles et leur apporteront de l'azote en plus.

LES MALADIES ET RAVAGEURS

La chayotte est plutôt résistante mais il existe quand même quelques rares trouble-fête qui

peuvent l'embêter. Ce sont surtout les maladies cryptogamiques qui surviennent à l'automne parce que l'atmosphère est trop froide et trop humide.

La *Didymella bryoniae* est un champignon qui fait pourrir l'entièreté de la plante. Pour lutter, évitez d'arroser les feuilles et surtout aérez le sol en fin de saison (le champignon vient y séjourner). Pensez également à planter votre christophine dans un autre endroit du potager, si possible.

Les araignées rouges, ces fameux acariens, peuvent piquer la plante et, s'ils sont présents en trop grand nombre, considérablement l'affaiblir. Si vous devez agir, pulvérisez une huile essentielle de romarin diluée dans de l'eau afin d'éliminer ces petites bêtes.

COMMENT PLANTER LA CHAYOTTE ?

La particularité de la chayotte, c'est sa graine qui germe au sein même du fruit, d'où son mode particulier de plantation. Vous pouvez prendre de l'avance et l'installer au chaud chez vous dans un pot, puis la mettre en pleine terre lorsque tout risque de gelée est écarté.

Plantation de la chayotte en mars

- Prenez un pot de 20 cm de diamètre et remplissez-le au trois quarts de terreau.
- Installez un fruit entier confortablement à l'horizontal sur son lit de terreau.
- Recouvrez-le en laissant dépasser une partie du fruit.
- Arrosez bien et maintenez votre plant dans une pièce lumineuse et dans des températures comprises entre 20 et 25 °C.
- La germination arrive au bout de quelques jours, ce qui vous devrait vous réjouir si vous êtes un jardinier impatient...
- Installez le plant en pleine terre à la mi-mai lorsque tout risque de gel est écarté, dans un sol ameubli. Remplissez le trou de plantation de compost.

Culture de la chayotte en pot

- Prévoyez un pot large et d'environ 40 à 50 cm de profondeur, la chayotte a un grand système racinaire.
- Remplissez à moitié de terreau et à moitié de compost.
- Installez un tuteur solide.
- Enfouissez votre fruit dans ce lit confortable et en le laissant légèrement affleurer.
- Gardez le pot dans un premier temps en intérieur ; à la mi-mai, placez-le dans un endroit ensoleillé
- Paillez bien et n'oubliez pas l'arrosage !

COMMENT ENTREtenir LES CHAYOTTES ?

La chayotte n'est pas une difficile, vous n'aurez quasiment rien à faire à part attendre les récoltes qui interviennent au mois de septembre voire octobre. À la plantation, il faudra tout de même penser qu'elle va atteindre des proportions très sérieuses... Prévoyez ainsi un support conséquent et solide car elle monte très, très haut et peut couvrir 10 à 20 m², ce qui est énorme ! Si vous voulez la contenir un peu, pincez au-dessus de la 4^e feuille pour obtenir un feuillage dense.

Pour croître correctement, elle a également besoin d'avoir un sol frais (et riche) : paillez et arrosez suffisamment.

En fin de saison, protégez-la des gelées en la paillant bien pour avoir la joie de la voir réapparaître l'année suivante (les lianes vont geler mais ce n'est pas grave).

LA MULTIPLICATION DES CHRISTOPHINES

C'est très simple ! Gardez un fruit (ou achetez-en un) que vous planterez en pleine terre à la mi-mai et que vous démarrerez dans un pot en mars. Vous trouvez bizarre de mettre un fruit en terre en attendant qu'il germe ? C'est normal ! La christophine est un des seuls légumes à être vivipare,

c'est-à-dire à posséder cette capacité de germer dans le fruit lui-même !

QUAND RÉCOLTER LES CHAYOTTES ?

De la mi-septembre à la fin octobre, soyez aux aguets et commencez les récoltes. Vos chayottes doivent être bien fermes et d'un beau vert clair. Pensez que vous aurez des récoltes conséquentes à la condition que vous ayez connu cinq mois d'affilée sans gel. Vous récolterez donc avant les premières gelées d'automne qui abîmeraient les fruits.

Vu la récolte conséquente, il est important de savoir comment en conserver les fruits. Sachez que, bien entreposées, les chayottes se conservent pendant des semaines, voire des mois ! Pour les conserver, évitez toute humidité et choisissez un endroit aéré à l'abri de la lumière. Dans un légumier, par exemple.

AU JARDIN, FAITES CE QUE JE DIS OU BIEN FAITES CE QUE JE FAIS

Je vous prodigue des conseils précis et dans les règles de l'art mais, parfois, au jardin, on fait à sa sauce !

Lorsque je vous dis de démarrer votre chou chou en pot en mars, vous pouvez très bien tenter de le démarrer directement en pleine terre en avril, en l'installant au soleil et en disposant une petite serre dessus afin que la température lui soit plus favorable. Vous verrez que cela fonctionne très bien si vous habitez dans des régions aux températures douces, et vous n'aurez pas à vous embêter à le mettre en pot pour le transplanter ensuite en pleine terre.

Pauline Sutter

PRÊLE : UNE INCROYABLE RÉSISTANTE AU SERVICE DE VOTRE SANTÉ ET DE VOTRE JARDIN

Si l'on voulait fêter l'anniversaire de la prêle, il faudrait mettre 300 millions de bougies sur le gâteau ! L'apparition de cette plante sur Terre est antérieure à celle des dinosaures, et elle a résisté mieux qu'eux puisqu'elle est encore là de nos jours. Comment ? Grâce à une stratégie de survie imbattable et une robustesse hors du commun. Cette résistance exceptionnelle, elle peut en faire bénéficier votre jardin, mais aussi votre organisme, notamment en cas de plaie, de fracture, de déminéralisation ou encore d'arthrose. Le moment est venu de la planter dans votre jardin !



LA SILICE, SECRET DE SA RÉSISTANCE

Si la prêle est aussi robuste, c'est grâce à la silice qu'elle contient en grande quantité dans ses tissus. Ce minéral lui confère une telle rigidité que sa racine est capable de transpercer le sol sur plusieurs mètres de profondeur pour aller puiser l'eau directement dans la nappe phréatique. Voilà comment la prêle résiste à tous les mauvais traitements du sol, de la pollution aux herbicides en passant par les brûlis. Ainsi, vous la verrez souvent pousser sur le bord des routes ou des voies ferrées, pourtant abondamment aspergées de désherbant.

UNE ÉPONGE À RÉCURER VÉGÉTALE

La silice qui donne sa rigidité à la prêle présente aussi un fort pouvoir abrasif. Les anciens savaient le mettre à profit en roulant la plante en boule pour en faire un tampon à récurer les casseroles ! En outre, la prêle d'hiver (*Equisetum hiemale* L.), aux tiges dépourvues de feuilles, était employée par les artisans pour le polissage du bois, de l'ivoire et même des métaux. Elle sert encore aujourd'hui à poncer finement les anches en roseau de certains instruments de musique. Le mot « prêle » dérive d'ailleurs du vieux français *asperelle*, lui-même issu du latin *asper* signifiant « rugueux ».

TROIS CORDES À SON ARC POUR LA REPRODUCTION

Pour assurer son incroyable longévité à travers les millénaires, la prêle a développé trois stratégies de reproduction d'une efficacité redoutable.

Une reproduction sexuée basée sur des spores, comme chez les fougères

Chaque tige fertile peut en produire une centaine de milliers ! Mais leur durée de vie se limite à moins de 48 h et leur fécondation nécessite la présence d'eau.



Prêle des champs

Une reproduction végétative grâce à ses rhizomes

Ces tiges souterraines s'étendent en moyenne de 50 cm par an. Tous les 10 cm, elles sont ponctuées de nœuds pouvant engendrer des tiges aériennes ou d'autres rhizomes.

Une reproduction végétative issue de ses tubercules

Ils se forment sur les rhizomes et donnent naissance à de nouveaux plants dès qu'ils s'en détachent. On peut en trouver jusqu'à mille par mètre cube de terre !

DEUX ESPÈCES MÉDICINALES À VOTRE SERVICE

Parmi toutes les espèces de prêle qui poussent dans nos contrées, deux seulement sont médicinales : la **prêle des champs** (*Equisetum arvense* L.) et la **grande prêle** (*Equisetum telmateia* Ehrh.). Ces deux espèces produisent tout d'abord, au début du printemps, des **tiges fertiles** dépourvues de feuilles, portant à leur sommet un cône de spores. Une fois leurs spores dispersées, ces tiges fertiles se flétrissent et apparaissent alors des **tiges stériles vertes**. Ce sont elles qu'il faut récolter pour vous soigner.

Ces tiges stériles sont munies de rameaux feuillus dont la photosynthèse va permettre le développement de la plante et la reconstitution de réserves dans ses parties souterraines. Leurs feuilles sont disposées en étoile autour de la tige, comme les rayons d'une roue, et chacune d'entre elle est constituée de fins segments rigides, emboîtés les uns dans les autres comme un jeu de construction. Une morphologie tout à fait originale dans le règne végétal.







Attention aux confusions

Lors de votre récolte, il vous faudra veiller à ne pas vous tromper d'espèce, car il existe des prêles présentant un certain degré de toxicité, comme la prêle des marais (*Equisetum palustre* L.).

La **grande prêle** est facilement reconnaissable à sa taille dépassant 1 m de hauteur, ainsi qu'à la couleur blanc ivoire de sa tige qui lui vaut également le nom vernaculaire de *prêle ivoirine*.

La **prêle des champs** se différencie, quant à elle, des prêles potentiellement toxiques par un détail infaillible : plaquez une feuille contre la tige et vous constaterez que son premier segment est plus long que la gaine dentée qui entoure la tige.

Voici, pour vous aider à éviter les confusions, un tableau récapitulatif des espèces les plus fréquentes.

	Espèce	Environnement	Caractéristiques
	Prêle des champs (<i>Equisetum arvense</i> L.)	Zones alluviales, chemins, voies ferrées	Tiges stériles vertes apparaissant après les tiges fertiles brunes, de 20 à 80 cm de hauteur, portant des rameaux feuillus verts disposés en étoile et surmontés de gaines en forme de couronne munies d'une dizaine de dents brunes Premier segment des feuilles plus long que la gaine dentée
	Grande prêle (<i>Equisetum telmateia</i> Ehrh.)	Forêts humides, fossés, pentes argileuses	Tiges stériles blanc ivoire , sortant après les tiges fertiles, dépassant 1 m de hauteur , portant des rameaux feuillus vert clair disposés en étoile et surmontés de gaines en forme de couronne à nombreuses dents noires
	Prêle des marais (<i>Equisetum palustre</i> L.)	Zones très humides, prés marécageux, fossés	Tiges fertiles et stériles semblables, vertes, hautes de 20 à 60 cm, peu feuillées , dotées de gaines lâches en couronne à 5-10 dents brun rougeâtre
	Prêle des rivières (<i>Equisetum fluviatile</i> L.)	Marais, rives, fossés	Tiges fertiles et stériles semblables, vertes, de 30 à 120 cm de hauteur, simples ou rameuses dans la partie supérieure, munies de gaines à 10-25 dents noires
	Prêle des bois (<i>Equisetum sylvaticum</i> L.)	Forêts fraîches, pâturages, marais	Tiges fertiles et stériles simultanées, hautes de 20 à 50 cm. Tiges stériles vertes, à rameaux grêles, retombants et ramifiés , ponctuées de gaines brunes à dents soudées
	Prêle d'hiver (<i>Equisetum hiemale</i> L.)	Forêts claires	Tiges fertiles et stériles semblables, vertes, très rigides, striées, sans feuilles , persistantes en hiver

COMMENT LA CULTIVER ?

Vous l'aurez compris, la culture de la prêle est facile étant donné son incroyable résistance. Elle apprécie un sol plutôt humide, comme un bord de mare par exemple. C'est une plante idéale pour végétaliser un terrain souvent détrempé où les autres espèces ont du mal à pousser.

Attention toutefois, sa vigueur peut aussi la rendre envahissante : elle parvient même à repartir de morceaux de rhizomes fractionnés par le travail du sol. Vous avez donc intérêt à délimiter

son emplacement par des **barrières anti-rhizomes** comme pour les bambous, ou à la cultiver dans des **bacs**. Dans ce cas, garnissez votre bac de terreau, arrosez généreusement et veillez à ce qu'il reste toujours humide par la suite.

Pour installer la prêle dans votre jardin, vous pouvez en prélever quelques pieds dans la nature. Déterrez une touffe, puis découpez ses rhizomes en plusieurs parties comprenant chacune quelques tiges et racines. Replantez alors dans

vosre jardin deux à trois de ces fragments par mètre carré. Ce sera amplement suffisant vu la propension de la plante à se multiplier. L'idéal est d'effectuer cette opération actuellement, en avril-mai, ou bien en début d'automne. Voilà comment accueillir en toute simplicité un dinosaure végétal dans votre jardin !

QUAND LA RÉCOLTER ? COMMENT ET POURQUOI LA CONSERVER ?

On conseille de récolter les tiges stériles de la prêle des champs ou de la grande prêle **avant le mois de juillet**, car la plante commence ensuite à transférer son énergie vers ses parties souterraines et à constituer des réserves dans ses rhizomes et ses tubercules.

Pour les faire sécher, il vous suffit d'étaler les tiges de prêle sur des claies dans une pièce bien ventilée, à température ambiante et à l'abri du soleil. Une fois sèches, conservez-les dans des sachets en papier kraft ou des boîtes en carton, à l'abri de l'humidité.

REINE DE LA REMINÉRALISATION

La silice qui confère sa robustesse à la prêle présente aussi pour nous un potentiel reminéralisant particulièrement intéressant. Une étude assez récente¹ suggère même qu'un extrait de prêle des champs pourrait s'avérer plus efficace qu'un apport de calcium et de vitamine D pour la consolidation des os ! Lié à des molécules qui le rendent biodisponible pour notre organisme, le silicium contenu dans la plante contribue, en effet, à la régénération de notre tissu conjonctif, notamment de nos os, cartilages, tendons, ligaments, etc.

Ainsi, la prêle des champs et la grande prêle sont indiquées **en cas de fracture, de décalcifica-**

tion, d'ostéoporose, d'arthrose, de polyarthrite, de crampes, de caries, d'ongles fragilisés ou de chute de cheveux. Pour cela, leurs tiges stériles sont prescrites sous forme de poudre afin de ne rien perdre de la silice qu'elles contiennent. Vous trouverez en pharmacie ou parapharmacie des gélules de poudre de prêle micronisée pour en optimiser l'absorption.

Mais vous pouvez aussi élaborer votre propre poudre de prêle. Il est alors généralement recommandé d'en consommer une cuillerée à café le matin, mélangée à de la compote ou du yoghourt par exemple, pendant trois semaines. Une idée gourmande consiste aussi à l'intégrer à un sel aux herbes, en mélange avec d'autres plantes reminéralisantes comme l'achillée millefeuille, l'ortie, le framboisier, le trèfle rouge, l'origan, le thym, etc.

COMMENT ÉLABORER VOTRE POUVRE DE PRÊLE ?

À l'aide d'un mortier, réduisez des tiges stériles séchées de prêle des champs ou de grande prêle en poudre la plus fine possible. Vous pouvez la faire passer à travers un tamis pour vous assurer qu'il ne reste pas de grosses particules. Conservez-la ensuite dans un bocal en verre fermé pour la préserver de l'humidité et des micro-organismes.

Attention : Ne fabriquez pas une trop grande quantité de poudre à l'avance car la réduction des plantes en fines particules augmente leur risque d'oxydation. L'idéal est de broyer la prêle séchée au fur et à mesure de vos besoins.

N'utilisez pas de mixeur, la silice aurait vite fait de venir à bout de ses lames. Rappelez-vous qu'elle polit le métal...

¹ N. Arbabzadegan, A.A. Moghadamnia, S. Kazemi, F. Nozari, E. Moudi, S. Haghaniifar, « Effect of equisetum arvense extract on bone mineral density in Wistar rats via digital radiography, *Caspian J Intern Med*, 10(2), 2019.

UNE TISANE AUX MULTIPLES BIENFAITS

La prêle des champs et la grande prêle peuvent aussi être employées sous forme de tisane pour d'autres indications.

- **Leurs propriétés diurétiques** favorisent le drainage du système urinaire, notamment en cas de cystite, de calculs rénaux ou d'œdème.
- **Leurs effets hémostatiques** contribuent à diminuer les saignements de nez, les hémorragies utérines, les pertes de sang en dehors des règles, les hémorroïdes ou encore les crachements de sang.
- En usage externe, **leurs vertus détersives et cicatrisantes** participent à la guérison des plaies, des ulcères, des aphtes, de l'eczéma et autres inflammations cutanées.

Pour toutes ces indications, c'est une **décoction de leurs tiges stériles séchées** que vous devez réaliser :

- comptez 70 g de plante par litre d'eau,
- faites bouillir 10 min,
- laissez infuser 15 min, puis filtrez.

En usage interne, buvez trois tasses par jour. En application externe, laissez refroidir puis imbinez des compresses de cette décoction.

VOUS POUVEZ MÊME LA MANGER

Son aspect rugueux semble un peu rebutant au premier abord, mais il est possible de consommer les toutes jeunes pousses de prêle des champs lorsqu'elles viennent juste de sortir de terre. À ce stade, les tiges fertiles comme les tiges stériles sont comestibles et encore plus ou moins tendres. L'idéal est de les cuire à la vapeur comme des asperges, puis de les faire revenir à la poêle dans un filet d'huile d'olive. C'est ainsi que les gastronomes japonais les apprécient, relevées d'un soupçon de sauce soja !

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

La prêle des champs et la grande prêle contiennent des hétérosides et des alcaloïdes (de la nicotine, notamment) pouvant s'avérer toxiques à forte dose.

- Ne dépassez pas les dosages préconisés dans cet article.
- Limitez vos cures de prêle à moins de 20 jours.

En cas de problème rénal, cardiaque ou hépatique, consultez votre thérapeute avant toute utilisation.

La prêle est déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes, ainsi qu'aux enfants de moins de 12 ans.

ELLE SOIGNE AUSSI LE JARDIN

Vous pouvez employer pour les plantes de votre jardin la même décoction que pour vous : elle renforcera leurs défenses contre les **maladies fongiques** (mildiou, oïdium, rouille, etc.) ou les **dégâts** causés par les limaces, chenilles et autres ravageurs. Sa teneur en nicotine en fait également un **répulsif** efficace contre les nuisibles, notamment les pucerons et les araignées rouges. Pour cela, il vous suffit de la diluer à 20 % dans de l'eau, puis de la pulvériser sur vos végétaux, de préférence le matin ou le soir pour une meilleure efficacité.

La richesse de la prêle en minéraux tels que la silice et le potassium, le calcium, le fer, le soufre, le cuivre, le phosphore et le manganèse, rend également son usage intéressant pour l'arrosage. Diluée à 20 % dans l'eau d'arrosage, sa décoction stimulera la résistance de vos plantes et pourra pallier certaines carences du sol, comme le manque de fer responsable de la décoloration des feuilles.

Hélène Lavaux

LE SUREAU, NOTRE BEL AMI

Arbuste polyvalent, le sureau est précieux tant pour ses qualités ornementales que pour ses usages culinaires et médicinaux. Sa capacité à s'adapter à divers environnements et son rôle dans la promotion de la biodiversité en font un arbuste de choix pour les jardins de toutes tailles. Que ce soit pour ses fleurs parfumées, ses baies savoureuses ou ses vertus médicinales, le sureau mérite une place dans votre jardin.



SAVOIR LE RECONNAÎTRE

Le sureau noir (*Sambucus nigra*) est un arbuste buissonnant indigène à croissance rapide appartenant à la famille des Adoxacées. Il est largement répandu en Europe, en Asie occidentale et en Afrique du Nord, et peut atteindre 3 à 7 mètres de hauteur. Caractéristique distinctive de l'espèce, ses tiges ligneuses sont remplies d'une moelle blanchâtre. Les feuilles sont composées de cinq à sept folioles ovales et dentées. Les fleurs, blanches et odorantes, sont disposées en ombelles larges et plates, et apparaissent entre mai et juin pour le plus grand plaisir des insectes

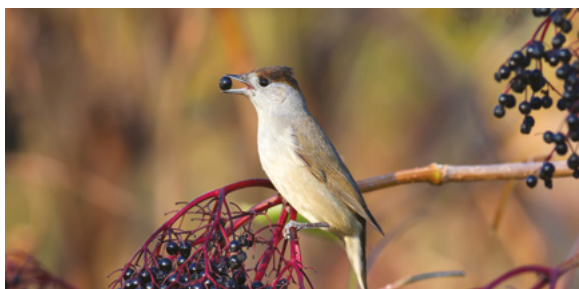
pollinisateurs. Les fruits, des baies noires, sont produits en fin d'été.

Quand on parle de sureau, on pense souvent au sureau noir (*Sambucus nigra*). Cependant, le sureau rouge ou à grappes (*Sambucus racemosa*) est aussi présent dans nos régions, même s'il préfère les zones humides et fraîches un peu en altitude. Le sureau noir est particulièrement prisé pour ses fleurs et baies comestibles, ainsi que pour ses utilisations culinaires et médicinales, alors que le sureau à grappes est, quant à lui, souvent prisé pour ses qualités ornementales, avec ses panicules coniques blanc crème qui illuminent le printemps et ses baies rouges en automne.



RÔLE ÉCOLOGIQUE

Le sureau est un arbuste particulièrement favorable à la biodiversité. Ses fleurs attirent les pollinisateurs, ses baies sont une source de nourriture pour de nombreux oiseaux (grives, merles, fauvettes, etc.). Les rameaux creux du sureau sont souvent utilisés par les insectes, voire par certaines espèces de chauves-souris, pour y nicher. Il peut être intégré dans des haies libres et champêtres, et participer ainsi à un environnement accueillant pour la faune locale.



UN RÉPULSIF NATUREL

Les feuilles de sureau dégagent une odeur assez forte lorsqu'on les froisse. Cette particularité a été utilisée par les anciens pour éloigner les mouches dans les étables. Elles s'utilisent aussi en décoction pour éloigner les campagnols et les altises. Pour cela, on fait macérer des feuilles dans de l'eau avant de pulvériser l'extrait sur le sol ou les plantes sensibles. Planter un sureau à proximité du potager pourrait aussi contribuer à tenir ces indésirables à distance.

CULTURE ET ENTRETIEN

Le sureau est un arbuste facile à cultiver et à entretenir. Il préfère les sols humides, mais peut également croître sur des sols secs ou argileux. Il tolère la mi-ombre, mais préfère le plein soleil. Sa croissance rapide permet de créer rapidement des haies ou des fonds de massif. Le sureau est également un excellent choix pour la restauration des bords de lac ou de rivière, grâce à ses longues racines qui freinent l'érosion.

Il supporte très bien la taille, et un bon entretien permet de stimuler sa floraison et sa production de baies. À la fin de l'hiver, éliminez le bois mort et raccourcissez les branches les plus âgées pour favoriser l'apparition de nouvelles pousses. Une taille plus sévère, tous les trois à quatre ans, permet de rajeunir l'arbuste et d'éviter qu'il ne devienne trop grand. Si vous souhaitez limiter son expansion, surveillez aussi ses rejets, car le sureau a tendance à drageonner généreusement. C'est d'ailleurs une façon simple d'inviter le sureau au jardin: en récupérant un drageon pour l'installer chez vous !

UTILISATIONS CULINAIRES ET MÉDICINALES

Les propriétés médicinales du sureau sont bien documentées. Les fleurs et les baies sont riches en flavonoïdes, tanins, acides gras, et vitamine C. Elles possèdent des propriétés antioxydantes, immunostimulantes et antivirales. Traditionnellement, le sureau est utilisé pour traiter les refroidissements, la fièvre, la toux et les infections des voies respiratoires. Les fleurs, en particulier, sont reconnues pour aider à réduire la fièvre et à fluidifier les sécrétions bronchiques¹.

Les baies peuvent être transformées en gelées, confitures, sirops, jus ou barres de fruits. Les fleurs sont également comestibles et peuvent être utilisées pour préparer des liqueurs, des vinaigres, des sirops, des tisanes ou pour aromatiser des boissons et des desserts. Attention cependant, les baies non mûres sont toxiques et doivent être consommées cuites.

1 M.L. Mocanu et S. Amariei, « Elderberries – A Source of Bioactive Compounds with Antiviral Action », *Plants (Basel)*, 11(6), mars 2022.



SIROP DE FLEURS DE SUREAU



Ingrédients

- 1 l d'eau
- 1 kg de sucre
- 10 ombelles de fleurs de sureau
- 1 citron (bio)

Préparation

- Secouez délicatement les fleurs pour enlever les petites impuretés.
- Faites-les infuser 24 h dans l'eau tiède avec le citron tranché.
- Filtrez, ajoutez le sucre et portez à ébullition.
- Laissez frémir 10 min, puis versez chaud dans des bouteilles stérilisées.
- Se conserve 6 mois.

CONFITURE DE BAIES DE SUREAU



Ingrédients

- 1 kg de baies de sureau égrenées
- 700 g de sucre
- 1 citron (bio)

Préparation

- Faites cuire les baies à feu doux pendant 10 min pour les ramollir.
- Passez-les au moulin à légumes pour enlever les pépins.
- Ajoutez le sucre et le jus de citron, puis faites cuire environ 20 min à feu moyen en remuant.
- Versez dans des pots stérilisés, fermez et retournez-les jusqu'à refroidissement.
- Se conserve 1 an.



ARBUSTE PROTECTEUR

Dans plusieurs traditions européennes, le sureau était considéré comme sacré. On disait qu'un esprit, souvent une fée ou une dame blanche, habitait son tronc. Au Moyen Âge, on plantait du sureau près des maisons et des étables pour repousser les sorcières et les mauvais esprits. Certains suspendaient même des branches au-dessus des portes ou les plaçaient sous l'oreiller pour éviter les cauchemars. Par ailleurs, couper un sureau sans demander la permission aux esprits pouvait attirer le mal.

Charline Daujat

UN AUTRE REGARD SUR LES « NUISIBLES » DE NOTRE POTAGER

Imaginez un potager avec des salades aux feuilles intactes, des plants de fèves en bonne santé avec pour seuls visiteurs les butineurs, des choux qui, quand vous leur retournez la feuille... Mais pourquoi vous leur retournez la feuille d'ailleurs? Il n'y a rien! Votre potager est tellement plus calme, sans eux. Je parle bien sûr des ravageurs du potager! Limaces, pucerons, chenilles et j'en passe! Pourtant, vous vous rendrez bientôt compte que leur présence est essentielle à l'équilibre global de l'écosystème de votre jardin et vous verrez qu'ils ont chacun un rôle essentiel à jouer.



LES LIMACES ET LES ESCARGOTS, NOS BROUTEURS DE SALADES

Ils n'en racontent pas, mais qu'est-ce qu'ils en mangent de la salade en revanche! Surtout au printemps et à l'automne! Combien de fois je me suis retrouvée la nuit, à la lampe, à la chasse aux limaces sur mon balcon! Il faut dire qu'en plus, leur allure peu ragoûtante n'est pas à leur

avantage: on dirait qu'il restait un peu de pâte au Créateur et qu'il en a roulé des boudins pour en faire des limaces! Il devient donc tellement plus facile d'en faire des génocides sans grands états d'âme. Sans ces mollusques pourtant, la vie du sol ne serait pas ce qu'elle est. C'est grâce à leur faciès de boudin luisant qu'ils réussissent à sécréter le mucus qui leur permet d'avancer mais aussi de tuer de nombreux champignons pathogènes et maladies présentes sur le sol! Ils s'attaquent d'ailleurs en priorité aux feuilles malades et empêchent la prolifération des champignons pathogènes. En plus de tout ça, le mucus de nos

mollusques adorés lie et hydrate le sol. Comment ça marche? Ils captent l'humidité du sol et donc reconduisent l'eau vers la surface, magique! Et bien sûr les limaces et les escargots sont là pour décomposer la matière organique, ce sont même les premiers à pouvoir agir. Sans eux, les insectes, les collemboles, les vers de terre (et j'en passe) ne pourraient rien faire de nos déchets! Il n'est donc pas rare de voir limaces et escargots s'éclater dans votre compost, bien occupés à détruire toutes cette matière organique. Finalement, nos mollusques, c'est le service hygiène de votre jardin! Bien sûr, ils s'attaquent à nos salades qui n'ont ni l'air malade, ni faibles mais avec tout le travail qu'ils font on peut leur en laisser quelques-unes, n'est-ce pas?

LES PUCERONS, CES MIGNONS SUCEURS DE SÈVE!

Comme les petits moutons de nos champs, les pucerons se rassemblent en troupeau sur les tiges de certaines plantes. On en trouve de toutes les couleurs: verts, cendrés, roses, rouges... Quelle ravissante parure! Ils sont même si placides qu'ils ont l'air inoffensifs! Pourtant, les apparences sont trompeuses car, pour se nourrir, ils ont besoin de la sève de nos chères plantes. Si on ne fait rien, la plante peut même en mourir. Je vous présente les mini-vampires de nos jardins. Si en plus d'affaiblir nos plantes, ils attirent les fourmis qui les aident à proliférer à quoi peuvent-ils bien être utiles? Eh bien justement: ils assurent un complément alimentaire particulièrement nutritif pour les fourmis et ils limitent la prolifération des plantes (qu'ils affaiblissent). Mais surtout, ils sont comme ces moutons dans la prairie: un véritable garde-manger pour nos auxiliaires du jardin qui louchent sur ces proies faciles tels des loups affamés! En effet, les coccinelles, les chrysopes, certains diptères, les oiseaux et même les araignées se nourrissent de ces petites bêtes (et bien d'autres encore). Vous comprendrez bien que les éradiquer systématiquement c'est créer une famine dans notre jardin et déséquilibrer l'écosystème. Considérez donc ces bestioles comme le garde-manger de votre jardin!



LES CHENILLES, JUSQU'À LA NERVURE!

Grande amatrice de choux, j'adore les cultiver et pourtant ils sont sans cesse visités par des chenilles diverses et variées! À part brouter les feuilles et nourrir les oiseaux, ont-elles un autre superpouvoir insoupçonné à l'instar des limaces? Comme les limaces, l'apparence des chenilles n'est pas spécialement rassurante, certaines sont piquantes, la plupart ont cette manière d'avancer inquiétante, bref, elles ne nous font pas envie! Pourtant, ne faisons pas de généralité, il y a de nombreuses chenilles qui sont superbes si l'on se penche un peu sur ce petit monde. Alors oui, elles sont phytophages mais justement, elles régulent la croissance des plantes. N'oublions pas non plus que les chenilles deviennent de jolis papillons qui vont polliniser nos plantes! Enfin, les chenilles sont bien sûr une proie de choix pour de nombreuses espèces utiles au jardin comme les oiseaux, les hérissons, de petits amphibiens et aussi... des hommes! Dans certaines contrées – dont je ne veut pas entendre parler parce que c'est répugnant d'imaginer manger ces bestioles – les chenilles sont une excellente source de nutriments puisqu'elles contiennent autant de protéines que notre viande habituelle! Cerise sur le gâteau, et vous ne vous y attendiez pas, les déjections des chenilles constituent un très bon fertilisant!

Quand vous croiserez ces mal-aimés du potager vous aurez maintenant un regard neuf. N'oubliez pas que si l'équilibre de votre jardin est respecté, ils ne devraient pas poser trop de problèmes. C'est le signe que vous avez un jardin plein de vie, qui fonctionne!

Pauline Sutter

LE COIN LECTURE



Ne tirons plus la chasse,

de Christophe Gatineau, éditions Ulmer, 18 €

Et si nous repensions notre rapport aux toilettes ? Dans *Ne tirons plus la chasse*, Christophe Gatineau nous invite à une réflexion aussi essentielle qu'inattendue : l'avenir de l'agriculture et la gestion de nos déchets organiques. Partant d'un constat implacable – nous gaspillons une ressource précieuse en la diluant dans l'eau potable –, il propose une alternative inspirée du vivant : réutiliser nos excréments pour nourrir les sols plutôt que de les faire disparaître. Avec la clarté et l'humour qui caractérisent ses essais (nous sommes fans de son éloge du ver de terre paru en 2018), Christophe Gatineau démonte nos habitudes et souligne l'absurdité d'un système où l'on s'évertue à recréer artificiellement ce que la nature fait d'elle-même. Loin d'un simple plaidoyer pour les toilettes sèches, ce livre est une véritable invitation à repenser notre place dans le cycle du vivant, avec une approche agronomique et écologique percutante.

Derrière un sujet en apparence trivial, c'est une révolution silencieuse qui se dessine. Reste à savoir si nous sommes prêts à changer nos pratiques pour redonner à la terre ce qui lui appartient.



La Vie en syntropie,

de Dayana Andrade et Felipe Pasini,
éditions Terre vivante, 23 €

Face à l'épuisement des sols et au dérèglement climatique, *La Vie en syntropie* propose un changement de paradigme radical : et si nous cessions de lutter contre la nature pour enfin coopérer avec elle ? Inspirés par l'agroforesterie syntropique développée par Ernst Götsch, Andrade et Pasini nous offrent un ouvrage à la fois théorique et ancré dans la pratique, où chaque geste agricole s'inscrit dans une dynamique régénérative. À contre-courant d'une agriculture extractiviste, la syntropie repose sur l'observation fine des écosystèmes et la création d'abondance par l'imitation des cycles naturels. Ce livre nous montre comment la diversité, la biomasse et la succession végétale peuvent transformer un sol appauvri en un écosystème luxuriant, sans engrais ni pesticides. Pédagogique et inspirant, *La vie en syntropie* est bien plus qu'un manuel agricole : c'est une philosophie du vivant, une invitation à cultiver autrement, avec humilité et émerveillement. Un ouvrage essentiel pour qui rêve d'un avenir fertile.

AGENDA DU MOIS

17 mai au Tronquay, Calvados, Journée portes ouvertes à la pépinière « Les bons plans d'Élise »

Les bons plans d'Élise vous invitent à fêter les beaux jours avec des ateliers, un mini marché de producteurs et un concert. Vous pourrez troquer vos graines, déguster des fleurs comestibles, fabriquer des couronnes de fleurs et bien sûr repartir avec des plants.

Informations : petite restauration et buvette sur place, entrée gratuite.

31 mai et 17 juin, à Saint Beuzire, Auvergne : Couleur cactus, salon des plantes résistantes à la sécheresse.

Découvrez de nombreuses plantes de collection, espèces rares introuvables en jardinerie et échangez avec des passionnés.

Informations : de 9h à 18h, entrée libre.



Credits photo: Orest Iyzhechka - agatchen - Victoria Tucholka
- aga 7ia - haraldmuc - COULANGES - LIKIT SUPASA -
pisipong2017 - Nata_Allhonest - rontav - Regreto -
ekosuwandono - NataVilman - rraya - Voodison328 -
2057031419 - Alex Desanshe - Madeleine Sternbach -
Antares_NS - Raja Sopan Purba - crystalstream - DUSAN ZIDAR
- Hen Nouwens - AVA Bitter - olko1975 -
Shutterstock AI Generator - Lesia Popovych - Svetlana
Zhukova - Bubbers BB - Ivan Marjanovic / Shutterstock.com

Saine Abondance vous invite à découvrir la permaculture à travers la description d'une association de plantes adaptées à la saison.

Je m'abonne à la <i>Revue Saine Abondance</i> (au choix : format papier ou numérique)	Prix
1 an (12 numéros)	À partir de 30 € (soit 2,50 € / n°)
3 mois (3 numéros)	À partir de 10 € (soit 3,30 € / n°)

Je souhaite en savoir plus sur la *Revue Saine Abondance*
et ses abonnements : www.saine-abondance.com/abonnement

La Revue Saine Abondance (mensuel)
Mai 2025 • n° 79

Directrice de publication : Carole Levy

Rédacteur en chef et éditeur : Anne-Charlotte Fraisse

Société éditrice : Saine Abondance SA, société anonyme au capital de 100'000.00 CHF, dont le siège social se situe à c/o Fimisa S.A., Avenue de Morges 88, 1004 Lausanne, Suisse, inscrite dans le canton de Vaud et dont l'IDE est CHE-132.501.755, représentée par M. Eric Schorro, en sa qualité d'Administrateur.

ISSN : 2673-5598 (PRINT) – 2673-558X (WEB)

CPPAP : 1125 N 08527

Dépôt légal : à parution

Imprimé en France par :

Corlet Roto - 53300 Ambrières-les-Vallées

Abonnement : à partir de 30 € / an

Contact : www.saine-abondance.com/contact

Les données personnelles collectées au sein de ce formulaire sont traitées par Saine Abondance SA aux fins de vous faire parvenir votre abonnement. Ces données seront conservées pendant le temps nécessaire à la bonne exécution du contrat et au respect des obligations légales. Conformément à la Loi dite « Informatique et Libertés » du 6 janvier 1978 modifiée et au Règlement Européen n° 2016/679/UE du 27 avril 2016, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, de portabilité et d'effacement de vos données et de limitation du traitement. Vous pouvez également, pour des motifs légitimes, vous opposer au traitement des données vous concernant. Vous pouvez exercer vos droits en nous contactant par e-mail à l'adresse florence@saine-abondance.com

www.saine-abondance.com



IMPRIM'VERT®

