

# La Revue Saine Abondance

Avril 2025



## Édito

Avril danse entre les dernières fraîcheurs et les premières douceurs, et avec lui, le jardin s'éveille dans un foisonnement de couleurs et de chants. C'est un mois de promesses où la vie s'étire hors de la torpeur hivernale, et où chaque matin semble apporter un secret nouveau.

Dans le bruissement des branches, les mésanges s'affairent. Bleue, charbonnière, huppée ou nonnette, chacune apporte son éclat et sa mélodie au jardin. Elles virevoltent d'une branche à l'autre, inspectent chaque recoin, picorent, trient, sélectionnent avec soin ce qui nourrira leur nichée à venir. Observatrices patientes, elles nous rappellent que le printemps est un temps de construction et d'attention.

Sous leurs vols légers, les premières feuilles du patidou vont bientôt percer le sol. Cette petite courge à la peau marbrée, douce et sucrée, commencera bientôt à déployer sa vigueur toute en rondeurs. À ses côtés, l'amaranthe s'apprête à dérouler ses longues inflorescences pourpres, promesse de graines généreuses et de feuillages délicats.

Non loin de là, les pensées sauvages esquissent leurs premiers sourires. Fragiles et tenaces à la fois, elles s'immiscent entre les pierres, bordent les allées, offrent leurs pétales tachetés aux promeneurs attentifs. Leurs couleurs changeantes, du violet profond au jaune éclatant, semblent être un langage secret que seul le jardin sait déchiffrer. Découvrez ses propriétés médicinales dans ce numéro !

Et puis, il y a les vivaces, ces fidèles compagnes qui, année après année, reviennent sans qu'on les appelle. Elles forment l'ossature du jardin, cette trame silencieuse qui accueille et accompagne. Elles sont la mémoire des saisons passées et la promesse de celles à venir, résistant aux caprices du temps, renaissant toujours avec la même force.

Avril est un tissage délicat entre l'éphémère et le durable. Il nous invite à accueillir la vie sous toutes ses formes, à observer la persistance et la fragilité, à nous émerveiller des renaissances discrètes et des floraisons éclatantes. Il nous murmure que le jardin est avant tout un espace d'écoute, où chaque mésange, chaque feuille, chaque fleur a une histoire à raconter.

Bonne lecture,

**Emilija**



4

## La chronique permacole

De l'amour de la nature aux « droits du vivant »

6

10

## Mon défi permacole

Plantes vivaces et légumes perpétuels

## Mon association du mois

### L'amarante – Le patidou

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

Remettez du sauvage dans votre jardin  
avec la pensée

25

## La minute biodiversité

Nos belles mésanges

31

## Le coin lecture de *Saine Abondance*

# DE L'AMOUR DE LA NATURE AUX « DROITS DU VIVANT »

**I**l a fallu bien des siècles pour arriver aux « droits de l'homme ». Encore un peu plus pour commencer de concevoir puis de reconnaître les droits de l'animal. Et voici qu'émergent, sous les auspices de l'Organisation des Nations unies (ONU), les « droits du vivant ». À la fois menacés et défendus... par l'homme.



On peut dire qu'à l'origine, la nature avait tous les droits et l'homme seulement celui de lutter pour survivre. Pour les humains si vulnérables, le souffle de la vie animait un monde peuplé de divinités et d'esprits. La Terre, dans l'Antiquité grecque, était une déesse nommée Gaïa, mère de tous les dieux.

Il y a beau temps que les hommes, sans perdre forcément leurs croyances et superstitions, ont pris le dessus et dominant ou croient dominer toute la création. Les éléments, eau, vent, soleil brûlant et forces telluriques, les rappellent parfois à plus de modestie. Et des trouble-fêtes appelés écologistes sonnent le tocsin depuis un bon demi-siècle : la nature que vous malmenez se venge et se vengera plus encore.

À mesure que la menace se précise, il est vrai que l'opinion évolue et que les comportements changent, un peu...

C'est sûrement pour accélérer le mouvement qu'est née dans certains esprits éclairés la notion de « droits du vivant », afin que la nature puisse se défendre, en somme, à travers l'acquisition d'une personnalité juridique, dont pourraient se prévaloir, par exemple, la mer, les fleuves, les montagnes, les forêts, voire tel ensemble géographique aux particularités caractérisées.

Il en a été question lors de la COP16, la 16<sup>e</sup> conférence des Parties à la Convention des Nations unies sur la diversité biologique, qui s'est tenue à Cali, en Colombie, du 21 octobre au 1<sup>er</sup> novembre 2024. La question dépasse largement les limites convenues d'une telle rencontre internationale. Mais ce qui est extraordinaire, finalement, c'est que cette discussion dernier cri s'harmonise avec la pensée de peuples anciens. Comme les Indiens d'Amérique du Nord qui respectaient leur terre et même les animaux qu'ils tuaient pour se nourrir.



Est-ce une réminiscence des temps anciens ou une prise de conscience nouvelle ? Plusieurs pays, dans les années récentes, n'ont pas attendu les délibérations de l'ONU pour reconnaître et accorder des droits à tel fleuve ou telle forêt.

Le mouvement part quelquefois d'un peuple autochtone qui, en conflit avec la modernité, se reconnecte avec son passé et s'inspire des pratiques d'antan. C'est par exemple le cas, déjà ancien de la tribu Iwi, en Nouvelle-Zélande, qui, se démenait depuis 1870 pour faire reconnaître les droits de son fleuve Whanganui ; la tribu a eu gain de cause en 2017, quand le parlement néo-zélandais a accordé le statut de personnalité juridique à ce cours d'eau de trois cents kilomètres, reconnu comme une « entité vivante ».

Un précédent, au fond, assez stupéfiant, qui ouvre une nouvelle époque raccordée à l'état d'esprit d'autrefois. En réalité, si la tribu Iwi a été la première à demander que le fleuve lié à sa vie soit reconnu comme une sorte de personne, il revient à l'Équateur d'avoir franchi le pas avant tout le monde. Dès 2008, en effet, le peuple équatorien s'est prononcé par référendum pour que les droits de la *Pachamama*, c'est-à-dire de la Terre mère, soient inscrits dans la Constitution.

Ceux qui pensent que c'est du folklore risquent de passer à côté d'un mouvement appelé, semble-t-il, à se répandre sur la Terre et lié à une perception nouvelle de la nature, en même temps que de la place qu'y occupe l'humanité.

Alors qu'un fleuve, on l'a vu, commençait une nouvelle vie en Nouvelle-Zélande, un choix analogue apparut dans l'Inde immense avec sa population dépassant largement le milliard d'habitants. Les deux grands cours d'eau sacrés, le Gange et la Yamuna, devinrent des « entités vivantes ayant le statut de personne morale<sup>1</sup> », avec pour conséquence importante la possibilité pour les citoyens d'agir en justice pour la protection de ces fleuves, notamment contre une pollution industrielle plus que préoccupante<sup>2</sup>.

On voit bien les possibilités considérables qui s'ouvrent ainsi pour l'action écologique et les divers mouvements de défense de la nature. Cela peut vite prendre un tour tout à fait sérieux et officiel au niveau des États, même en Europe. L'Espagne est ainsi la première à avoir reconnu des droits particuliers à une zone localisée sur le littoral méditerranéen : la *Mar menor*, une lagune d'eau salée, près de Murcie.

On peut maintenant se demander si de telles initiatives vont se multiplier, si l'ONU va en faire une priorité internationale et quelles seront les conséquences concrètes des éventuelles décisions de justice.

Est-ce que, par ailleurs, les droits humains n'apparaîtront pas, en maints endroits du monde, autrement importants et urgents ? Les « droits du vivant » étant alors relégués au rang de petit jeu intellectuel pour activistes de salon...

Une idée simple mettra tout le monde d'accord : les décisions symboliques et le débat sur les droits du vivant serviront toujours de rappel sur l'état du monde et sur la responsabilité humaine dans la situation présente et celle à venir. Sans oublier, évidemment, l'interdépendance des colocataires de la planète, humanité, faune, flore, dans cette maison commune à préserver qu'est la Terre.

**Didier Blonay**

## ONE HEALTH

Le mouvement One Health, « une santé commune », est apparu dans les instances internationales pendant la crise de la covid (2019-2022) avec cet objectif : « Penser la santé à l'interface entre celle des animaux, de l'homme et de leur environnement, à l'échelle locale et mondiale. » Les solutions aux crises doivent répondre à la fois aux enjeux de santé et environnementaux.

1 Décision de la Haute cour de l'État himalayen de l'Uttarakhand.

2 C. Maurel, « Reconnaître et protéger les "droits du vivant", une nouvelle mission pour l'ONU ? », [theconversation.com](https://theconversation.com), 21 novembre 2024.

# PLANTES VIVACES ET LÉGUMES PERPÉTUELS

**L**a rhubarbe, le topinambour et autres plantes aromatiques vivaces sont bien connus au jardin. Mais avez-vous déjà entendu parler du chou Daubenton, de la poire de terre, de l'ail rocamboule ou encore du poireau perpétuel ? Il existe une grande diversité de plantes comestibles vivaces permettant de varier les plaisirs au potager et dans l'assiette.



Au jardin, les plantes peuvent se distinguer par leur durée de vie. Les annuelles, comme les salades ou les courgettes, complètent leur cycle en une seule saison avant de disparaître. Les bisannuelles, comme les carottes ou les poireaux, montent en graine la seconde année avant de périr. Quant aux vivaces et perpétuelles, elles restent en place plusieurs saisons. Une fois en place, elles continuent à pousser et à produire avec un minimum d'efforts de la part du jardinier.

Si l'on pense souvent aux vivaces pour les massifs, les bordures ou la production de fruits, elles ont aussi toute leur place au potager. Certains légumes vivaces, moins connus, mais tout aussi intéressants, peuvent être cultivés pour enrichir le potager. Ces plantes offrent non seulement des récoltes dans la durée, mais elles apportent aussi une belle diversité au jardin.

## CULTURE FACILE ET RÉSILIENTE

Les avantages de la culture des plantes perpétuelles sont nombreux. Plus résistantes aux maladies et aux intempéries, elles demandent moins de travail et de ressources que les annuelles ou bisannuelles. Non seulement elles évitent d'avoir à préparer le sol, à semer ou à planter chaque année, mais elles apportent la stabilité et la continuité dans le jardin, avec des cultures durables qui s'enrichissent au fil du temps. Certaines d'entre elles offrent même des récoltes tout au long de l'année ou des saveurs originales pour la cuisine. Bien qu'un peu d'arrosage s'avère nécessaire lors de la première année pour garantir une bonne implantation, ces plantes deviennent ensuite remarquablement autonomes. Certaines



s'étendent naturellement, comme les fraisiers grâce à leur stolon<sup>1</sup>, tandis que d'autres, comme la ciboule ou l'hémérocalle, développent leurs touffes d'année en année. Même si certaines, comme les asperges ou la rhubarbe, nécessitent un peu de patience avant de produire une récolte abondante, l'investissement en vaut la peine dans un potager durable.

## UNE PLURIANNUELLE À L'ORIGINE

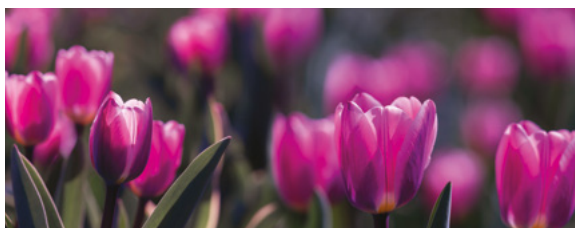


Bien que cultivée comme une annuelle sous nos climats, la tomate est en réalité une vivace originaire du Mexique. Dans son environnement naturel, sans saison froide, elle peut vivre plusieurs années et produire continuellement des fruits. Mais sous nos latitudes, elle ne survit pas à l'hiver et doit être replantée chaque année.

## UNE GRANDE DIVERSITÉ

À part les plantes ligneuses comme le thym, le romarin ou la lavande, qui repartent chaque année depuis leurs bourgeons, de nombreuses plantes vivaces repartent, elles, depuis leur base. Leur capacité à survivre à l'hiver est rendue possible grâce à des « organes de réserve », souvent souterrains, racines, rhizomes ou tubercules. Ces structures stockent les nutriments nécessaires à leur redémarrage au printemps, autorisant la plante à traverser la mauvaise saison et à repartir de plus belle dès que les conditions sont favo-

rables. Voici quelques exemples de ces structures adaptatives :



**Les tulipes, grâce à leur bulbe, reviennent tous les ans.**

- Plantes à bulbe

Chez les tulipes, narcisses, crocus et autres plantes à bulbe, c'est précisément le bulbe qui sert de réserve nutritive où puiser pour survivre à l'hiver. Chaque printemps, il produit de nouvelles tiges aériennes qui donneront les fleurs colorées tant attendues. Chaque bulbe donne généralement au fil du temps de nouvelles bulbilles, afin que la plante se multiplie au fil des saisons.

- Plantes à rhizome

Un rhizome est une tige souterraine qui porte à la fois des racines et des bourgeons. Ces bourgeons produiront de nouvelles tiges aériennes, la plante se renouvelant ainsi chaque année ; c'est le cas de la menthe, de l'iris ou de l'ortie dioïque. Leur rhizome se propage facilement et peut former de larges touffes au fil des saisons. Toutefois, leur croissance vigoureuse rend parfois nécessaire un entretien pour éviter qu'elles ne deviennent envahissantes.

- Plantes à tubercule

Chez ces plantes, l'organe de réserve est un tubercule, un petit « stock » souterrain plein de nutriments. Ce tubercule contient des bourgeons qui, au printemps, donnent naissance à de nouvelles tiges. Contrairement au rhizome qui peut vivre plusieurs années sous terre, le tubercule lui-même a une durée de vie relativement courte, généralement limitée à une saison. Cependant, chaque tubercule qui se développe permet à la plante de produire de nouveaux tubercules, assurant ainsi son renouvellement d'année en année.

<sup>1</sup> Le stolon est une tige secondaire qui, contrairement au rhizome qui se développe sous terre, s'étend sur le sol la surface du sol pour s'enraciner de place en place et produire de nouveaux pieds par marcottage naturel.

Souvent considérées comme des plantes perpétuelles, les plantes à tubercule, comme le topinambour, l'oca du Pérou ou la capucine tubéreuse, peuvent être laissées dans le sol pour produire de nouvelles récoltes l'année suivante, ce qui donne l'impression qu'il s'agit de la « même » plante. Cependant, ce ne sont pas les mêmes tubercules qui restent en place, mais de nouveaux, de véritables « clones » du précédent.

## LES PLANTES VIVACES COMESTIBLES À CULTIVER AU POTAGER

Commençons par les grands classiques, incontournables :

### L'artichaut



Il revient année après année, au printemps : de nouvelles tiges vigoureuses émergent de la souche, promettant de nouvelles récoltes. Ce sont les boutons floraux qui sont consommés avant l'ouverture de la fleur.

### L'asperge

Il faudra attendre deux à trois ans après la plantation des griffes pour récolter les premières asperges. Ensuite, chaque printemps, vous récolterez les turions qui pointent à travers la terre. Avec un bon entretien, votre plant d'asperges peut offrir de belles récoltes pendant une dizaine d'années.

### La rhubarbe

Après sa plantation, il faut lui laisser le temps de s'enraciner, en général de deux à trois ans, avant de prélever les premières tiges. Ensuite, chaque

printemps, elle repart de plus belle, offrant de larges pétioles acidulés. Bien entretenue et régulièrement divisée, elle peut produire durant une décennie.

### Les fraisiers



Dès le printemps, leur feuillage se renouvelle, et laissant place aux délicates fleurs blanches qui annoncent la récolte à venir. Avec un bon entretien et un paillage, ils produisent abondamment pendant plusieurs saisons. Grâce à leur stolon, ils se multiplient, permettant d'étendre la surface de culture facilement.

Passons maintenant aux légumes perpétuels plus confidentiels, mais qui méritent d'être connus !

### Le chou Daubenton



Le chou Daubenton est une variété de chou perpétuel qui ne fait jamais de « pomme » comme les choux traditionnels, mais forme un arbuste de petites feuilles comestibles, comme le chou kale, persistantes et disponibles toute l'année.

### Le poireau perpétuel

Les poireaux perpétuels se divisent par leur bulbe qui forme, au fur et à mesure, des petits poireaux autour des principaux. Ils ne seront cependant jamais aussi gros qu'un poireau conventionnel. Ils peuvent être récoltés au gré de vos besoins. Les feuilles doivent être coupées au niveau du sol afin de laisser la base de la plante intacte produire de



nouvelles pousses. Vous pouvez aussi les manger en entier, mais prévoyez d'en laisser quelques-uns en terre pour ne pas perdre la culture.

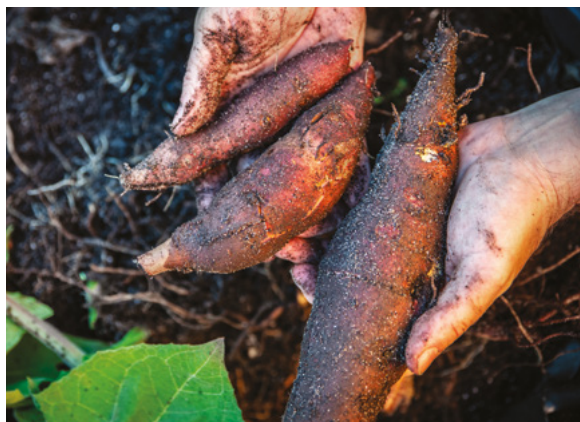
## L'ail et l'oignon rocambole

L'ail et l'oignon dits « rocamboles » produisent de petits bulbes à leur extrémité, à la place de la fleur. Ces derniers peuvent se ressemer tout seuls ou être consommés.

## La ciboule

Ses longues tiges creuses peuvent être coupées au fil des besoins. Contrairement à la ciboulette, elle forme des bottes plus épaisses et résiste bien aux saisons, assurant une récolte quasi ininterrompue. Il est intéressant de diviser la touffe tous les deux à trois ans.

## La poire de terre (yacón)



Tout comme le topinambour, la poire de terre est une astéracée cultivée pour ses tubercules. Ces derniers sont allongés et ressemblent à des patates douces. Ils sont consommés crus ou cuits, généralement en plats salés, mais aussi en sirop en Amérique du Sud, d'où ils sont originaires. Leur goût, entre pomme et poire, vous surprendra. La multiplication se fait par division de souche.

## Les crosnes

Leur forme irrégulière et leur texture croquante en font un légume unique, à la fois savoureux et original. Ces tubercules se multiplient d'année en année et produisent une récolte abondante sans nécessiter beaucoup de soin. Faciles à entretenir,



les crosnes se récoltent généralement à la fin de l'automne ou en hiver.

## L'hémérocalle



Au printemps, son feuillage élancé se déploie avant de laisser place, en été, à de superbes fleurs comestibles aux teintes variées. Chaque fleur ne dure qu'une journée, mais la plante en produit une multitude, assurant une floraison prolongée. Peu exigeante, elle s'adapte à presque tous les sols et demande peu d'entretien. Bien installée, elle peut vivre des décennies. Pensez à enlever les étamines des fleurs avant de savourer leur croquant sucré. Attention ! ne la confondez pas avec le lys, qui lui ressemble mais n'est pas comestible.

Ainsi, au-delà des classiques, de nombreuses plantes vivaces peu communes peuvent enrichir votre potager et surprendre vos papilles. Ces légumes et herbes, souvent oubliés, sont la source de récoltes durables. Que ce soit pour diversifier vos cultures, profiter d'une production continue ou découvrir de nouvelles textures et goûts, ces plantes vivaces sont des alliées précieuses dans un jardin à la fois résilient et gourmand.

**Charline Daujat**



# L'AMARANTE, LA RIGOLOTE !

**V**ous avez toujours voulu cultiver des céréales dans votre potager, seulement il vous faudrait des hectares et des hectares pour cultiver du blé, du riz... Mais avez-vous pensé à l'amarante ? Cette plante annuelle arbustive produit de belles panicules d'un rouge profond ou d'un beau vert pomme revigorant qui donnent de l'allure à votre potager. Surtout, un seul pied d'amarante produit de nombreuses graines ! Notre marrante aura seulement besoin d'une cinquantaine de centimètres pour s'épanouir et ce n'est pas son seul avantage. Découvrons ensemble les incroyables pouvoirs de notre boute-en-train potager !



### **Famille botanique**

**Nom latin :** *Amaranthus* spp.

**Famille botanique :** Chénopodiacées

**Origine :** Amériques du Sud

**Parties utilisées :** graines

Cultivée sur le continent américain depuis plus de 5 000 ans, l'amarante était considérée comme une plante sacrée par les Aztèques qui l'utilisaient au cours de nombreux rituels. Avec l'arrivée des chrétiens, la culture de cette plante, désormais « païenne », a décliné. Cela dit, on imagine bien que ce n'est pas la chrétienté qui aura raison de notre petite rigolote puisqu'*amarantos*, en grec ancien, veut dire « ne meurt jamais » ou « l'immortelle » : elle est, en effet, censée ne jamais faner. Même si elle a connu une vraie baisse de

popularité en tant que plante cultivée, l'amarante a toujours existé à l'état sauvage (tout aussi comestible) et c'est par ce biais-là qu'elle va refaire son apparition plusieurs siècles plus tard. Pendant tout ce temps, elle a pris ses aises et s'est beaucoup fendu la radicelle en regardant le monde agricole évoluer. Son rire est devenu si puissant qu'elle est même devenue le symbole de la résistance face aux herbicides. Devinez qui s'est multipliée et est restée en pleine forme après en avoir été arrosée ? Notre amarante. Depuis ce jour, l'amarante est enfin sortie de l'oubli dans lequel elle avait été jetée pendant des siècles et de nouvelles variétés destinées à la culture ont vu le jour. Comme quoi, la meilleure manière d'affronter les problèmes c'est souvent d'en rire, n'est-ce pas ?

Notre belle immortelle a donc un super pouvoir et bien d'autres vertus, notamment celle d'être comestible. De la même famille que l'épinard, on peut en manger les feuilles ainsi que les graines. On ne va pas se mentir, c'est surtout pour ses graines qu'on la cultive. Mais comment ça se cuisine, ces petites graines-là ? Comme toutes les céréales, faites-les cuire dans de l'eau et comptez un volume de graines pour deux volumes d'eau non salée. Ce dernier point est important car, si vous ajoutez du sel, vous empêchez les graines de devenir fondantes. Ajoutez toutes sortes d'aromates à votre eau de cuisson : au bout de



vingt minutes, c'est prêt ! Vous pouvez servir les graines d'amarante en accompagnement avec des légumes du jardin en pickles. Si vous voulez une recette plus élaborée lancez-vous dans un curry d'amarante. Une belle façon de garder la banane pendant le repas ? Cuisinez votre amarante en dessert ! Pour cela, faites-la cuire dans un lait végétal et profitez de sa texture fondante grâce à cette variante du riz au lait.

## **L'AMARANTE, UNE CÉRÉALE ÉQUILBRÉE !**

Ne faites pas l'impasse sur les feuilles d'amarante puisqu'elles sont riches en carotène, en fer, en calcium, en protéines et en vitamine C. Attention, et c'est là que ça devient intéressant, l'amarante possède ces nutriments en grande quantité. Par exemple, sachez qu'il y a trois fois plus de vitamine C dans les feuilles d'amarante, dix fois plus de carotène, quinze fois plus de fer et quarante fois plus de calcium que dans la tomate. J'introduis ici la tomate, de manière peut-être un peu abrupte, pour comparer l'amarante à un légume que vous connaissez bien. Si cette comparaison peut vous sembler hasardeuse, prenons l'exemple de son cousin germain, l'épinard. Cela se vérifie également puisque les feuilles d'amarante contiennent trois fois plus de calcium et de vitamine C (notre précieux antidote pour soutenir le système immunitaire).

Côté graine maintenant, ce qui prédomine ce sont les protéines ! Pas n'importe quelle qualité de protéines... On sait que les protéines végétales sont moins bien assimilées par notre organisme... Eh bien, pas celles de l'amarante – comme quoi, avec l'humour tout passe mieux –, puisque selon l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), c'est la protéine idéale et la plus équilibrée ! La graine contient bien sûr d'autres éléments, comme du phosphore, du fer, du potassium, pour la bonne santé globale de l'organisme et des vitamines E (antioxydantes) et B (importantes pour la production d'énergie). Les graines sont aussi naturellement riches en oméga-3 et participent ainsi à notre bonne santé cardio-vasculaire.

## **L'AMARANTE, DES SUPERPOUVOIRS POUR NOTRE JARDIN PERMACULTUREL**

L'amarante est une plante qui possède de nombreux superpouvoirs pour notre santé, il paraît donc inconcevable de ne pas l'avoir dans son jardin permaculturel. La productivité de l'amarante est plus qu'intéressante puisque 10 m<sup>2</sup> de culture produisent déjà 7 kg de graines ! C'est un bon pas vers l'autonomie alimentaire, d'autant plus qu'en cas de faim urgente, on n'est pas obligé d'attendre l'automne pour récolter et que l'on peut patienter en mangeant ses feuilles. Elle est tellement prompte à nous rendre service qu'elle se ressème toute seule pour nous offrir en permanence l'abondance, année après année, sans même avoir à y penser.

En termes de culture, l'amarante n'est pas difficile (c'est même à se demander si cette plante a des défauts, mais rappelez-vous que, si elle a été élue plante sacrée du temps des Aztèques, ce n'est sûrement pas pour rien). Dès qu'elle atteint 10 cm de hauteur, elle résiste à la sécheresse, au froid, aux herbicides. Elle produit dans des sols riches mais aussi dans des sols pauvres (même si elle produit moins). Enfin, elle est très résistante : si votre sol monte énormément en température parce que vous avez mal monté votre lasagne, la seule plante à survivre sera l'amarante ! Si ses racines se font manger aux trois quarts par des campagnols, elle repartira de plus belle !

Un des autres avantages de l'amarante dans votre potager c'est qu'elle aide à combattre les maladies (eh oui, on va de surprise en surprise, je vous dis !). Comme elle ne sera jamais atteinte par les champignons pathogènes, installez-la entre des plantes sensibles au mildiou ou à l'oïdium, elle ralentira l'expansion du champignon.

Vraiment, si vous hésitez encore, sachez que l'amarante est très ornementale et apporte une touche colorée à votre potager tout en offrant une ombre bienvenue en été aux plantes qui poussent à ses côtés.



# LE PATIDOU, LE TOUT DOUX !

**L**a famille des cucurbitacées comprend de nombreuses courges bien connues de nous tous : les courgettes, les potirons, les melons et j'en passe ! Mais si je vous parle du patidou, je vous imagine dubitatif ! Pourtant il est beau avec sa livrée crème rayée de vert profond, et puis c'est une courge de taille modeste qui saura vous ravir avec son bon goût de noisette et de châtaigne.



### Fiche botanique

**Nom latin :** *Cucurbita pepo*

**Famille botanique :** Cucurbitacées

**Origine :** États-Unis

**Parties utilisées :** fruit

Cousine germaine de la courgette et de la citrouille, le patidou est originaire des États-Unis et porte le même nom latin qu'elles. Là-bas, le petit nom de notre patidou trop chou c'est *Sweet Dumpling* (qui veut dire « boulette sucrée » ou « douce », cela dépend des traductions qu'on veut bien en faire). Ce petit nom anglais est le témoin de l'affection qu'on lui porte et de son goût si réconfortant ! À part ces considérations étymologiques, on ne sait pas grand-chose de cette courge au nom si doux qui a fini par atterrir dans nos assiettes. La petite anecdote, c'est

qu'une fois arrivé en Europe, notre patidou a été victime de sa beauté : il était seulement utilisé en guise de décoration. Ce n'est que plus tard que nous avons compris qu'il se mangeait aussi !

Avec sa bonne petite tête rebondie et son goût châtaigne-noisette, on ne pense qu'à cuire cette petite courge au four en la farcissant de quelque chose qui s'associe parfaitement avec. On a raison ! Mais avant de vous dévoiler une recette de patidou farci succulente, il est bon que vous sachiez que vous pouvez le manger cru (en le râpant tout simplement) ! Il se marie parfaitement dans une salade avec des avocats, des carottes et une bonne vinaigrette. La peau est comestible mais reste très dure même après cuisson, donc je vous conseille de l'éplucher.



## PATIDOU FARCI

### INGRÉDIENTS POUR 1 PERSONNE

- 1 patidou
- Fromage de chèvre
- Éclats de noisette
- Sel, poivre, huile d'olive

### PRÉPARATION

- Découpez le chapeau du patidou, creusez la chair pour en enlever les pépins.
- Mettez-le au four 25 min à 180 degrés jusqu'à ce que la chair soit tendre.
- Vide-le, écrasez la chair à la fourchette et mélangez-la avec du fromage de chèvre et des éclats de noisette, si possible torréfiées (pour plus de saveur). Assaisonnez de sel et de poivre, versez de l'huile d'olive sur cette farce puis remplissez le patidou.
- Refermez avec le chapeau et faites cuire le tout au four 45 min à 180 °C (th. 6).

## LE PATI, DOUX POUR NOTRE SANTÉ

Pour commencer, et comme la majeure partie de nos courges, le patidou est pauvre en calories et riche en fibres, ce qui en fait « un allié minceur incontournable ». C'est ce que je dirais si je cherchais à vous vendre quelque chose, mais les fibres sont surtout très bénéfiques pour le bon fonctionnement de vos intestins. Par ailleurs, c'est une courge plutôt bien pourvue en vitamines A, C et E, parfaites pour aider votre organisme à lutter contre les maladies qui traînent en hiver. Le patidou contient également des minéraux comme le potassium et le magnésium, qui participent au bon fonctionnement de notre système nerveux.

## LE PATIDOU AU JARDIN PERMACULTUREL

Notre petite courge est plutôt productive et un plant de patidou peut donner entre quatre à dix fruits par pied. Si vous voulez tendre vers l'autonomie alimentaire, je vous conseille de planter trois plants de patidou pour une famille de quatre personnes. Vous pouvez très bien les planter en association avec du maïs et des haricots pour reproduire la *milpa*<sup>1</sup>, car le patidou adore être planté aux côtés des fabacées. N'hésitez pas, surtout si vous disposez de place, à en planter plus que nécessaire car les patidous une fois mûrs se conservent des mois et des mois après la récolte. Si vous avez un petit espace, faites grimper votre patidou sur un treillage ou sur n'importe quel tuteur pour gagner de la place.

Un des plus grands avantages de cette courge au potager est son aspect particulièrement esthétique. Alors foncez !



Petite précaution tout de même si vous êtes un incondicional des courges, faites attention aux hybridations. Si cette année vous pensez cultiver le patidou, évitez de cultiver les autres *Cucurbita pepo*, c'est-à-dire les courgettes et les citrouilles (mais aussi les pâtissons, les courges spaghetti...). En revanche, vous pouvez cultiver en même temps des potimarrons, des potirons et des butternuts qui ne s'hybrideront pas avec votre patidou. Bien sûr, si vous disposez d'un grand espace, vous pouvez cultiver à distance respectable tous types de cucurbitacées.

<sup>1</sup> La *milpa* est l'association traditionnelle, en Amérique du Sud, notamment, de trois végétaux : le haricot, le maïs et la courge. Ces trois cultures poussant en symbiose, on les appelle « les trois sœurs »

# COMMENT LES CULTIVER DE A À Z (OU PRESQUE)

## COMMENT CULTIVER L'AMARANTE DANS CETTE ASSOCIATION ?

### CALENDRIER DE CULTURE

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

Cette annuelle à croissance rapide, forme un petit buisson d'environ un mètre de hauteur et d'une cinquantaine de centimètres de largeur. Ses feuilles sont larges et croissent sur des tiges teintées de rouge. La plante porte de grandes inflorescences pendantes qui peuvent atteindre le sol si elles ne sont pas tuteurées. De petites graines rondes et brunes apparaissent sur ces panicules de fleurs et pourront être récoltées d'août à octobre.

L'amarante aime les sols riches qui lui permettent de faire de plus grandes fleurs, donc de produire plus de graines, même si elle pousse aussi très bien en sol pauvre. Plantez-la au soleil dans un endroit abrité du vent (non pas parce qu'elle est frileuse, mais parce qu'elle pousse en hauteur et qu'elle a tendance à dégringoler au moindre coup de vent). En début de culture, prenez garde à ne pas oublier l'arrosage, ce qui pourrait lui être fatal. À partir de juin vous pouvez la laisser tranquille et la laissez vivre sa vie d'amarante en attendant les récoltes automnales.

## QUELLES VARIÉTÉS CHOISIR ?

Les variétés d'amarante font surtout varier la couleur et la forme de l'inflorescence ainsi que

la taille de la plante une fois mature : il en existe pour tous les goûts. Voici une sélection parmi mes préférées :

- ***Amaranthus caudatus*** : la très connue « queue de renard », qui présente de longues panicules rouge sombre et atteint 1,30 m de hauteur. Si le rouge au potager, vous trouvez ça vu et revu, elle existe aussi en vert clair !
- ***Amaranthus* « Golden Giant »** : cette amarante doit son nom à ses panicules plumeuses couleur or voire orangée, qui produisent longtemps et qui ressortent bien sur son beau feuillage vert clair. Cette amarante mesure entre 1,80 voire 2 m de hauteur.
- ***Amaranthus* « Green Cascade »** : cette amarante porte de longues panicules vert pistache.
- ***Amaranthus gangeticus*** : c'est l'amarante « tête d'éléphant », qui doit son nom à la forme de ses panicules qui se terminent en forme de trompe.
- ***Amaranthus* « Dreadlocks »** : les panicules de cette amarante sont roses et ressemblent... à des dreadlocks.



## LA MARRANTE, UNE AMIE POUR RIGOLER AU POTAGER

L'amarante est une super plante pour éviter aux maladies de se propager au potager, en plus elle s'entend avec tous les légumes. Vous pouvez la mettre entre des tomates et des courges par exemple (pourquoi pas le patidou ?), qui sont des plantes sensibles aux champignons, surtout si l'été est humide et chaud. Comme l'amarante y est insensible, elle arrête la progression du mildiou. Efficace, non ?

## LES MALADIES ET LES RAVAGEURS

L'amarante est peu sujette aux maladies, ce sont les limaces et les escargots qui viennent la manger lorsqu'elle est encore tendre et jeune, aussi faites bien attention à vos jeunes plants à ce moment-là.

Les pucerons aiment à se délecter de sa sève, n'hésitez pas à les retirer à la main en ayant préalablement vaporisé une solution composée d'une cuillerée à soupe de savon noir pour un litre d'eau. Vous renouvelerez cette solution tous les huit jours.

Pour rappel (parce que ça paraît tellement incroyable !), elle fait face aux attaques de campagnols et ne sera jamais atteinte par les maladies cryptogamiques (les fameux mildious et oïdium qui nous ennuient). Une chance. De plus, vous aurez beau – on ne sait jamais ce qui peut vous passer par la tête – l'asperger d'herbicide, vous la ferez seulement frémir de la feuille, mais ça s'arrêtera là !

## TUTORIEL DE SEMIS ET DE PLANTATION

### *Semis en intérieur mi-avril*

- Dans une caissette remplie de terreau, semez à la volée des graines d'amarante que vous recouvrirez très légèrement de terreau.

- Arrosez.
- Placez l'ensemble dans une serre et maintenez humide jusqu'à la levée à l'abri des gastéropodes.
- Repiquez en pleine terre à la mi-mai, en prenant soin de bien enfoncer la tige pour qu'elle se fortifie. Sinon il vous faudra vraiment tuteurer votre amarante.

### *Semis en pleine terre en avril-mai*

Dans un endroit bien exposé, à l'abri du soleil et du vent, semez votre amarante à la volée.

Une fois que les plants ont quatre vraies feuilles, éclaircissez pour ne garder qu'un plant tous les 50 à 80 cm.

## COMMENT ENTRETENIR VOS AMARANTES ?

C'est une guerrière. Il fait trop chaud ? Elle pousse. Il fait trop froid ? Elle pousse. Il fait trop pesticide ? Elle pousse !

Surveillez tout de même les **arrosages au démarrage** (jusqu'au mois de juin). Ensuite, vous paillerez et votre amarante se débrouillera très bien sans vous !

Le seul problème des amarantes (ah, vous l'attendiez, ça vous paraissait trop beau !), c'est le **tuteurage**. Les pieds sont énormes, les panaches qui portent les graines aussi et les graines ajoutent du poids à l'ensemble. Tout ça peut basculer à l'occasion d'un coup de vent ou d'une pluie d'orage, aussi tuteurez. Vous pouvez également pincer ou tailler au besoin pour avoir une amarante plus dense et plus compacte. Vous voyez, c'est vraiment un problème de taille !

## LA MULTIPLICATION DE L'AMARANTE

La force de l'amarante, c'est vraiment son auto-dérision et, comme elle se fait rire toute seule,

elle s'occupe de se ressemer pour ne pas s'ennuyer l'année suivante ! Vous n'aurez même pas à faire la chasse aux plants spontanés puisqu'elle ne présente pas de forte concurrence avec les plantes alentour. Elle peut même servir à créer des haies naturelles ou de l'ombrage (utile en été). Si vous voulez tout de même contrôler les semis, récupérez les graines d'amarante à l'automne et gardez-les pour l'année suivante.

## QUAND RÉCOLTER LES GRAINES D'AMARANTE ?

L'amarante pousse vite et sans arrosage spécifique. Les panicules, qu'elles soient de longues queues de coloris variés ou des panicules dressées, produisent toutes des graines. Pour savoir quel est le meilleur moment pour les récolter, ce n'est pas si simple. Les récoltes sont souvent échelonnées de fin août à octobre selon les années, donc ça varie. Un indice qui ne trompe pas : des graines qui commencent à se détacher. Récupérez alors les plus belles fleurs d'amarante en les coupant avec un sécateur. Recueillez-les dans un grand seau puis étalez-les pour les faire sécher (sur des claies, des cagettes retournées...) pendant une semaine à l'extérieur, seulement

s'il n'y a pas de vent (sinon, adieu la récolte), en évitant le plein soleil. Secouez et soufflez légèrement pour nettoyer les graines et stockez-les dans de jolis bocaux. Pour les trier, vous pouvez aussi vous servir d'un tamis de maçon par exemple.

Les graines peuvent se consommer immédiatement après la récolte, mais elles se conservent en bocaux pendant plusieurs années.

### AU JARDIN, FAITES CE QUE JE DIS, MAIS AUSSI CE QUE JE FAIS

Quand je parle d'éclaircir les plants pour ne garder que le plus beau ou pour ne garder qu'un plant à intervalles réguliers, c'est bien ce que je fais mais... Contrairement à de nombreux jardiniers, je m'occupe de repiquer ces plants plus chétifs ou plus lents dans des pots séparés pour leur laisser plus de temps et pour les donner par la suite ou les replanter ailleurs dans mon jardin. Ils ont aussi le droit de vivre leur vie !

## CURRY D'AMARANTE

### Ingrédients

- 250 g de graines d'amarante
- 150 g de lentilles vertes
- 1 oignon
- 1 carotte
- 1 boîte de lait de coco
- Curry en poudre, huile

### Préparation

- Versez les graines d'amarante et les lentilles vertes dans un récipient et ajoutez 5 verres d'eau.
- Laissez cuire à faible ébullition 20 min à découvert.
- Éteignez le feu, laissez reposer à couvert 10 min.
- Émincez un oignon et faites-le revenir à l'huile dans une poêle 5 min.
- Ajoutez le curry et la carotte en rondelles. Mélangez et laissez revenir à feu moyen 4 min.
- Enfin, ajoutez le lait de coco, puis les lentilles et l'amarante. Mélangez et faites mijoter 5 min à couvert et à feux doux.



# COMMENT LES CULTIVER DE A À Z (OU PRESQUE)

## COMMENT CULTIVER LE PATIDOU DANS CETTE ASSOCIATION ?

### CALENDRIER DE CULTURE

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

Variété coureuse annuelle, prévoyez de la place pour votre patidou parce qu'il prend ses aises au potager et s'étale entre 1,50 et 4 m ! Vous pouvez prévoir de le faire grimper. Chaque pied produit quatre à dix fruits de 15 à 25 cm, pesant entre 300 à 800 g. Ces fruits sont ronds, côtelés et aplatis sur le dessus et le dessous. D'abord verts, ils prennent une couleur crème striée de vert à maturité. Leur chair est jaune orangé, ferme et sucrée au goût de châtaigne-noisette.

Le patidou aime les endroits ensoleillés ou légèrement ombragés. Prévoyez au moins un mètre entre chaque plant parce qu'il s'étale. Le sol doit être bien drainé et riche. Aucune surprise ici puisque la famille des cucurbitacées est plutôt réputée pour être gourmande au potager.

### QUELLE VARIÉTÉ CHOISIR ?

Le patidou est une variété particulière au sein de toutes les courges *Cucurbita pepo*. L'espèce comprend aussi bien le patidou que le pâtisson et toutes sortes de courges de tailles et de couleurs différentes. Aussi ne vous trompez pas et choisissez la variété *Cucurbita pepo* « Sweet Dumpling », notre patidou de couleur crème rayée

de vert avec une chair jaune orange au goût de noisette.

### LES PLANTES AMIES DU PATIDOU



Il est très sociable et pourra être planté aux côtés du maïs et du haricot. Il apprécie également la compagnie du chou, sûrement parce qu'ils ne prélèvent pas les mêmes nutriments dans le sol. Des plants de basilic placés autour de lui seront bénéfiques pour éloigner les parasites. Enfin, ne le

placez pas à côté des pommes de terre, il déteste leur voisinage.

## LES MALADIES ET RAVAGEURS

Je vous le donne en mille, le premier ravageur qui nous embête quand on sème directement en pleine terre ce sont les limaces et les escargots qui ne trouvent rien de plus irrésistible que de venir manger ses feuilles.

Comme le patidou grandit sur un sol plutôt riche, sa sève est particulièrement attractive pour les pucerons qui seront à surveiller. Si invasion il y a, utilisez un mélange composé de trois cuillerées à soupe de savon noir pour un litre d'eau.

En fin de saison, quand les températures se rafraîchissent légèrement et que l'atmosphère devient plus humide, les patidoux pourront être infectés par l'oïdium, ce champignon qui dépose une pellicule blanche sur les feuilles de vos courges et qui, si rien n'est fait, entraîne la mort de votre plant. Dès que vous constatez l'apparition du champignon, faites un mélange composé d'une cuillerée à café de bicarbonate et de trois cuillerées à café de savon noir dans un litre d'eau. N'oubliez pas de planter des amarantes parmi vos plants de patidou pour stopper la propagation.



## COMMENT SEMER LE PATIDOU ?

### *Semis en pleine terre en mai*

- Lorsque tout risque de gelée est écarté, semez les graines dans un sol préalablement enrichi en compost ou en fumier bien décomposé.
- Semez-les à une profondeur d'environ 2 cm en les espaçant de 60 cm les uns des autres.
- Gardez le terreau humide jusqu'à germination.
- Une fois que les plants font 15 cm, paillez.

### *Semis en pot de mars à mai*

- Dans un pot composé d'un mélange de terreau à semis et de compost, semez 3 graines de patidou à une profondeur d'environ 3 cm.
- Placez les futurs patidoux, à une température comprise entre 18 et 20 °C, dans un endroit lumineux. Si vous les semez trop tôt, leurs racines seront trop fragiles et les plants auront du mal à croître une fois repiqués au jardin.
- Gardez le terreau humide jusqu'à germination.
- Lorsque les plants ont 4 vraies feuilles, gardez le plus joli des trois.
- Repiquez au jardin quand les dernières gelées sont passées en ajoutant du compost dans les trous de plantation.

## COMMENT ENTREtenir LES PATIDOUS ?

C'est une courge assez facile à vivre du moment que vous l'avez bien sustentée avec un sol riche. Soyez surtout vigilant au niveau des arrosages car le patidou aime avoir les pieds au frais. Aussi,



dès que vos plants ont assez grandi, paillez-les et faites attention à l'arrosage en été.

## LA MULTIPLICATION DU PATIDOU

Pour multiplier les patidous, pratiquez le semis. Lorsque vous cuisinerez votre plus beau patidou, prélevez ses graines, rincez-les pour enlever la pulpe et faites-les sécher avant de les mettre dans un sachet. Vous pourrez les utiliser dès l'année suivante.

## QUAND RÉCOLTER LE PATIDOU ?

Vous les avez vus se former, ils étaient verts puis ils ont fini par se colorer : vos patidous ont grandi et mûri, mais vous ne savez pas exactement quand les récolter. C'est normal, le signe de leur maturité n'est pas des plus évidents ! Comptez globalement trois mois, voire trois mois et demi après la plantation. Leur peau doit être dure et colorée, le pédoncule doit commencer à se dessécher. Plus vous attendez avant de récolter, plus vous avez de chance qu'ils se conservent long-



temps. Cela dit, les patidous peuvent également se consommer immatures, mais ne se conservent alors pas longtemps. Pour récolter, coupez vos précieux patidous avec un sécateur en gardant un maximum de pédoncule.

Vous pourrez ensuite les conserver mûrs plusieurs mois dans un endroit frais et sec. De quoi vous régalez tout l'hiver ! Vous pouvez aussi les congeler après les avoir coupés en tranches et cuits.

*Pauline Sutter*



# REMETTEZ DU SAUVAGE DANS VOTRE JARDIN AVEC LA PENSÉE

**A**vec sa floraison précoce, c'est la star des jardinières. La pensée orne nos balcons et fenêtres d'une profusion de couleurs dès la fin de l'hiver. Vous en trouverez une multitude de variétés horticoles, regroupées sous l'appellation botanique *Viola x wittrockiana*. Mais la plupart de ces espèces descendent en réalité d'un même ancêtre, la pensée sauvage (*Viola tricolor* aggr.), qui pousse spontanément dans les prairies, les cultures, les friches et les talus. Sa fleur est certes plus petite mais non moins ravissante, et surtout comestible et médicinale, autant de bonnes raisons de la réintroduire dans votre jardin !



## UNE SYMPHONIE DE COULEURS

La pensée sauvage se décline dans toutes les associations de violet, de jaune et de blanc : le tableau qu'elle vous offrira sera une surprise à chaque floraison. C'est sans doute l'observation de cette variabilité naturelle qui a incité Lady Mary Elizabeth Bennet à commencer l'hybridation de cette plante au début du XIX<sup>e</sup> siècle. Cette

amatrice de fleurs, artiste à ses heures, fut une des premières à collecter un grand nombre de pensées pour en faire des croisements et donner ainsi naissance à de nouvelles variétés.

En fait, la pensée sauvage saura décorer votre jardin aussi bien que vos assiettes, car ses fleurs sont comestibles et du plus bel effet sur les salades comme les desserts. Vous pouvez d'ailleurs les cristalliser pour orner vos pâtisseries ou accompagner vos tisanes d'une friandise originale.



## CRISTAUX ET GLAÇONS FLEURIS

### Cristalliser des fleurs

- Battez légèrement un blanc d'œuf à la fourchette pour l'homogénéiser sans le monter en neige.
- Déposez vos fleurs de pensée à plat, puis badigeonnez-les de blanc d'œuf à l'aide d'un pinceau.
- Saupoudrez de sucre cristallisé au moyen d'un tamis.
- Retournez les fleurs et faites de même de l'autre côté.
- Déposez-les sur une feuille de papier sulfurisé et laissez-les sécher à l'air libre (à l'abri du soleil) pendant 2 ou 3 jours.

Vous pouvez ensuite les garder dans une boîte pendant une semaine environ. Pour une conservation plus longue, optez pour une variante végétale en remplaçant le blanc d'œuf par 10 g de gomme arabique dissoute dans 10 cl d'eau tiède.

### Intégrer des fleurs aux glaçons

- Déposez les fleurs au fond d'un bac à glaçons, remplissez-le à moitié d'eau puis mettez-le au congélateur.
- Quand l'eau a gelé, recouvrez de nouveau d'eau jusqu'en haut et remettez au congélateur. Ainsi, les fleurs se trouveront au milieu des glaçons plutôt qu'en surface.

## UNE PLANTE DÉPURATIVE

Il ne vous faudra cependant pas abuser de ces friandises, car les fleurs de pensée sauvage s'avèrent légèrement **laxatives**. Bon à savoir en cas de constipation : cueillez-en quelques-unes pour les intégrer à vos salades ! Elles apporteront au passage une saveur originale de noix verte.

Vous détecterez peut-être aussi un léger goût d'amande amère, voire d'aspirine, dû à leur teneur en salicylate de méthyle.

L'infusion de pensée sauvage présente, quant à elle, des propriétés **diurétiques et sudorifiques**. Elle est notamment préconisée en cas de **fièvre éruptive** (rougeole, varicelle, scarlatine, rubéole). Vous pouvez également l'employer si vous souffrez de **rhumatismes** ou de **goutte**, en vue de drainer vos articulations et de soulager l'inflammation.

## UNE INFUSION DE PENSÉE

- Mettez 20 g de sommités fleuries séchées de pensée sauvage dans 1 l d'eau froide.
- Laissez macérer 2 h.
- Portez ensuite à frémissement, puis retirez du feu et faites infuser 10 min à couvert.
- Filtrez et buvez 3 à 4 tasses par jour. Si vous ressentez un effet laxatif ou des nausées, réduisez la dose.

## RACINE, S'ABSTENIR

Dans tous les cas, **évit**ez de consommer la **racine de pensée**, aux propriétés vomitives et purgatives.

Autrefois, il arrivait qu'elle soit employée comme solution d'urgence en cas d'empoisonnement, sous forme de poudre ou de décoction, pour débarrasser le corps de la substance indésirable. Mais il faut avouer que la purge était plutôt violente, aussi ne tentez pas l'expérience !

## ELLE VIENT À BOUT DES PROBLÈMES DE PEAU

Pour tout vous dire, c'est dans le domaine cutané que l'action dépurative de la pensée sauvage

est le plus souvent mise à profit. En effet, en nettoyant l'organisme de l'intérieur, elle évite aux toxines de sortir par la peau. Ainsi, **en cas d'acné, d'eczéma, de psoriasis, de prurit, d'herpès, d'impétigo ou de croûtes de lait**, on recommande sa prise par voie orale sous forme d'infusion ou de teinture mère, l'avantage de cette dernière étant d'être élaborée à partir de la plante fraîche, un peu plus active que la plante séchée.

Bien sûr, vous pouvez compléter ce traitement interne par une application externe sur la zone de peau concernée. Pour cela, imbitez simplement des compresses avec son infusion. Et surtout, ajoutez une petite dose de patience, car les effets ne se font généralement ressentir qu'au bout de deux ou trois semaines. À partir de là, il est d'ailleurs conseillé de poursuivre le traitement une ou deux semaines de plus.



## BON À SAVOIR

Votre cure de pensée sauvage sera d'autant plus efficace que vous l'accompagnerez d'une bonne hygiène de vie. Privilégiez une alimentation faisant la part belle aux fruits et légumes, de préférence bio, et diminuez autant que possible le sucre, les graisses animales saturées, l'alcool et les produits transformés. Une activité sportive modérée vous aidera aussi à éliminer les toxines.

En début de traitement, vous connaîtrez peut-être une exacerbation passagère de vos problèmes de peau, au moment où votre organisme commence à se débarrasser des toxines. Ne vous inquiétez pas, cette phase inflammatoire sera de courte durée et l'éruption se résorbera par la suite.

## RITUEL COSMÉTIQUE : OUBLIEZ LE LAIT D'ÂNESSE

Pour apaiser vos soucis cutanés, vous pouvez même barboter dans un bain de pensée :

- faites bouillir un litre d'eau ;
- retirez du feu, puis ajoutez trois cuillerées à soupe de sommités fleuries séchées de pensée sauvage ;
- laissez infuser 15 minutes ;
- filtrez, puis mélangez à l'eau de votre bain.

Cette infusion de pensée sauvage peut aussi vous servir de lotion tonique pour le visage, après refroidissement bien sûr. Mais elle ne se conservera pas plus d'une journée au frais. La solution pour en bénéficier plus longtemps, c'est de l'intégrer à vos produits cosmétiques faits maison : elle pourra tout simplement remplacer un hydrolat dans vos recettes. Ainsi, elle trouvera sa place dans une crème de jour pour peau acnéique ou un lait corporel pour peau sèche par exemple.

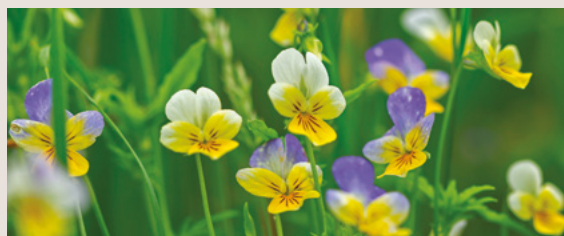


## ELLE CALME AUSSI LA TOUX

Vous avez peut-être déjà entendu parler de la « tisane des sept fleurs », une infusion traditionnelle de la médecine populaire contre la toux et le rhume. Elle est habituellement constituée des plantes suivantes : mauve, guimauve, pied de chat, tussilage, coquelicot, bouillon blanc et violette odorante. Il arrive que la pensée sauvage s'invite dans cette recette pour remplacer la violette odorante dans les régions où cette dernière ne pousse pas en abondance. Car notre pensée

présente les mêmes **propriétés expectorantes** que la violette odorante, bien utiles en cas d'affection des voies respiratoires comme la toux, le rhume ou la bronchite.

De fait, violettes et pensées font partie de la même famille botanique, celle des Violacées. Elles se ressemblent d'ailleurs un peu, mais il existe une astuce pour les différencier... Regardez leurs cinq pétales : les pensées en ont quatre tournés vers le haut et un vers le bas, alors que les violettes en ont deux orientés vers le ciel et trois vers le sol.



Pensée sauvage (*Viola tricolor* L.)



Violette odorante (*Viola odorata* L.)

### DRÔLE DE NOM POUR UNE FLEUR

Paradoxalement, la nomenclature botanique s'embarrasse moins de différencier violettes et pensées puisqu'elle leur attribue à toutes le nom latin *Viola*. Alors d'où vient le nom français de « pensée » ? Il semble qu'il soit lié à la forme de la fleur évoquant un visage et qui, lorsqu'elle est inclinée vers le sol, mime une personne en profonde réflexion. Un peu tiré par les cheveux ? Peut-être... Toujours est-il que la fleur de pensée fut adoptée comme emblème par les libres-penseurs au XIX<sup>e</sup> siècle.

## UN PEU DE FANTAISIE SAUVAGE AU JARDIN

Pour installer la pensée sauvage dans votre jardin – si elle ne s'y est pas déjà invitée toute seule –,

le plus simple est de la planter en godets au printemps ou à l'automne. Placez-la dans un mélange de tourbe, de terreau et de sable, puis arrosez régulièrement pour maintenir une légère humidité au niveau du sol. Elle vous récompensera alors d'une belle floraison, mélangeant dans une infinité de combinaisons les trois couleurs qui lui ont donné son autre nom de « pensée tricolore » : le violet, le jaune et le blanc. Il est également possible de semer vos pensées en pleine terre de mars à juin. Allongez la période de floraison en étalant vos semis au fil de ces quatre mois !

Selon les conditions climatiques de votre terrain, vos pensées sauvages seront pérennes ou annuelles. N'hésitez pas à pailler pour les protéger du froid en hiver. Quoi qu'il en soit, si vous les laissez monter en graine, elles se ressèmeront toutes seules, et les fourmis se chargeront de les disperser dans votre jardin. Vous aurez souvent la surprise de les découvrir à des endroits inattendus, par exemple le long d'un mur, dans le gravier de votre allée ou au bord du goudron de votre parking. Elles apprécient en particulier les emplacements ensoleillés et bien drainés.

## LES FOURMIS SONT SES AMIES

En effet, elles forment une alliance avec les fourmis pour disperser leurs graines. Pour cela, elles dotent ces dernières d'un appendice très attractif, l'élaïosome (ou éléosome), gorgé de nutriments. Les fourmis vont ainsi transporter les semences jusqu'à leur nid où elles consommeront l'élaïosome et jetteront le reste de la graine dans le « vide-ordures » de la fourmilière. Une aubaine pour nos semences de pensées, qui se retrouveront alors entourées de déchets riches en matière organique leur permettant de germer dans des conditions idéales.

Ce type de dispersion est appelé myrmécochorie, du grec *myrméco* désignant la fourmi et *chorie* signifiant « se mouvoir ». Il concernerait plus de trois milles espèces de plantes à travers le monde, notamment dans les forêts tempérées d'Europe et d'Amérique du Nord ou les zones arides arborescentes d'Australie et d'Afrique du Sud. Les fourmis, ouvrières infatigables, présentes en grand nombre un peu partout sur la planète, dotées de l'heureuse habitude de transporter leurs prises vers leur fourmilière, s'avèrent ainsi bien pratiques.

## PATIENCE POUR LA RÉCOLTE

La pensée sauvage est aussi appelée « fleur de la patience » dans le langage populaire car elle apparaît un peu plus tard que sa cousine la violette, au printemps. Pour sa récolte aussi, il faudra vous armer d'une certaine patience. Ses sommités fleuries sont déjà relativement frêles à l'état frais, mais elles se réduisent comme une peau de chagrin au séchage, perdant environ six fois leurs poids. Aussi, prévoyez d'en planter suffisamment si vous voulez récolter la quantité nécessaire pour vous soigner...

Cela dit, la cueillette de la pensée sauvage est simple : pincez la tige entre le pouce et l'index et prélevez le haut de la plante ramifié en plusieurs fleurs. Mettez ensuite votre récolte à sécher à plat dans une pièce bien ventilée, à l'abri du soleil et de l'humidité. Le séchage sera rapide et vos pensées se conserveront une année dans des sachets en papier kraft, à disposition pour vos infusions.

**Hélène Lavaux**





# NOS BELLES MÉSANGES

**V**ives, agiles et toujours en mouvement, les mésanges font partie des oiseaux les plus familiers de nos jardins et forêts. Du choix de leur nid aux soins apportés à leurs petits, elles déploient des stratégies ingénieuses pour assurer leur survie, en tirant parti des ressources naturelles qui les entourent.



De la famille des Paridés, ces petits passereaux mesurent entre 11 et 14 centimètres et se déclinent en plusieurs espèces aux comportements variés. En Europe, on en compte six principales, chacune occupant une niche écologique spécifique et se répartissant différemment selon les milieux. Si certaines, comme la mésange bleue ou la charbonnière, fréquentent volontiers les parcs et les vergers, d'autres préfèrent les forêts de conifères ou les zones humides.

## RECONNAÎTRE LES MÉSANGES



**MÉSANGE  
CHARBONNIÈRE  
(*PARUS MAJOR*)**

Avec ses 14 centimètres, elle est la plus grande de nos mésanges. Facile à reconnaître, elle arbore un « casque » noir brillant qui descend jusqu'à sa gorge, et son torse est traversé par une large bande noire semblable à une cravate. De chaque côté, son plumage jaune éclatant est

nourri par des pigments (caroténoïdes) issus de son alimentation. Elle illumine les sous-bois et les jardins, où elle évolue avec agilité à la recherche d'insectes et de graines.



**MÉSANGE BLEUE  
(*CYANISTES  
CAERULEUS*)**

Légèrement plus petite avec ses 12 centimètres, elle se distingue par sa jolie casquette bleue, prolongée par des teintes similaires sur l'arrière de la tête, les ailes et le dos. Un fin bandeau noir sou-

ligne son regard vif, contrastant avec ses joues blanches. Mâle et femelle affichent une apparence presque identique, leur éclat dépendant davantage de leur génétique. Grégaire et acrobate, elle anime les jardins toute l'année, explorant chaque branche à la recherche de nourriture.



**MÉSANGE NOIRE**  
(*PERIPARUS ATER*)

Avec ses 11 centimètres, elle est la plus petite de nos mésanges. Le sommet noir de sa tête contrastant avec ses joues blanches lui donne une allure sobre ; d'ailleurs son plumage discret la rend souvent plus difficile à repérer. Très répandue à travers l'Europe et l'Asie, elle passe souvent inaperçue en dehors de l'hiver, saison où elle rejoint les autres mésanges dans les jardins à la recherche de nourriture. Elle explore sans relâche les conifères, son habitat de prédilection.



**MÉSANGE HUPPÉE**  
(*LOPHOPHANES CRISTATUS*)

Facilement reconnaissable à sa huppe poivre et sel élégamment dressée, elle arbore un regard souligné d'un trait sombre, tel un trait d'eye-liner. Sa longue bavette noire contraste avec son corps crème et ses ailes brunes, lui donnant une allure à la fois discrète et raffinée. Chez la femelle, la huppe est plus courte, mais l'ensemble du plumage reste similaire. Plutôt forestière, elle fréquente surtout les bois de conifères, où elle explore les écorces avec agilité, en quête de nourriture.



**MÉSANGE NONNETTE**  
(*PÆCILE PALUSTRIS*)

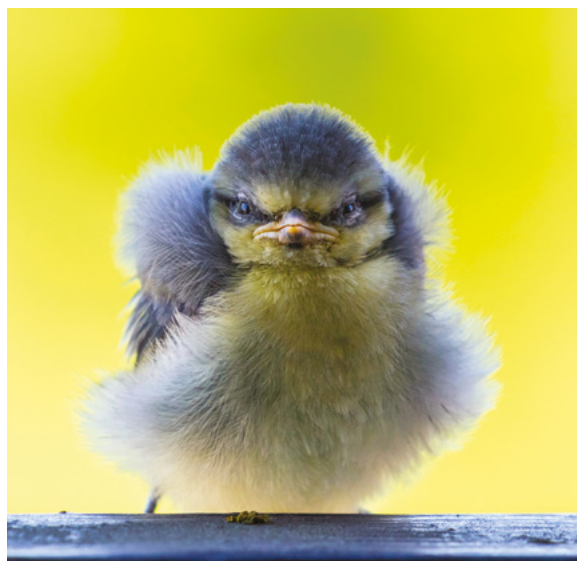
Discrète et élégante, elle se reconnaît à sa calotte noire lisse contrastant avec ses joues claires et sa petite bavette sous le bec. Son plumage gris-brun, identique chez le mâle et la femelle,

lui permet de se fondre dans la végétation. Peu adepte des hauteurs, elle installe son nid pas très haut perché, souvent dans une cavité d'arbre ou un vieux tronc. Curieuse, mais prudente, elle explore silencieusement sous-bois et haies, à la recherche de graines et de petits insectes.



**MÉSANGE BORÉALE**  
(*PÆCILE MONTANUS*)

Difficile à distinguer de sa cousine la mésange nonnette, la mésange boréale s'en différencie par l'arrière de ses joues entièrement blanc et une bavette noire plus étendue. Discrète et forestière, elle évolue dans les bois et marais boisés d'Europe et d'Asie, où elle se montre plus indépendante que les autres mésanges. Plutôt que de réutiliser d'anciennes cavités, elle a la particularité de creuser elle-même son nid dans le bois mort.



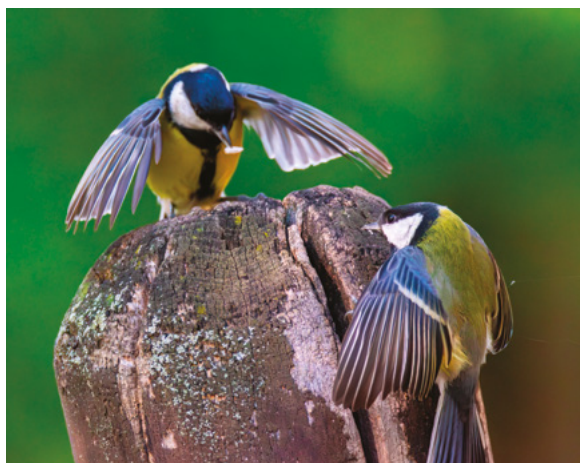
## QUEL ABRI POUR LES MÉSANGES ?

Cavernicole par nature, la mésange choisit des cavités discrètes pour installer son nid : une ancienne loge de pic, un interstice entre les pierres d'un mur, un trou naturel dans un arbre ou même un ancien nid d'écureuil. Ce refuge lui offrira, ainsi qu'à ses petits, une protection précieuse contre





les prédateurs. Fidèle en amour, elle forme fréquemment un couple monogame qui reste uni à vie. Dès le printemps, d'avril à juillet, la saison des amours est rythmée par des vols de parade et des offrandes de nourriture du mâle à sa partenaire. Territoriale en période de reproduction, elle défend avec énergie son site de nidification contre d'éventuels intrus.



## LA COULEUR INFLUENCE LE SEXE DE SES PETITS

Chez la mésange bleue, la femelle a un pouvoir surprenant sur le sex-ratio de sa progéniture. Elle choisit son partenaire en fonction de la brillance de la couleur bleue de sa calotte, qu'elle repère grâce à sa capacité à voir dans le spectre ultraviolet. Plus le bleu de son partenaire est éclatant, plus la femelle a tendance à produire un plus grand nombre de mâles dans sa couvée, avec une proportion pouvant atteindre jusqu'à 70 %<sup>1</sup>. En revanche, si le mâle a un bleu plus terne qu'elle, le sex-ratio s'inverse, et la couvée peut comporter jusqu'à 70 % de femelles.

<sup>1</sup> S. C. Griffiths, J. Örnborg, A. F. Russell, S. Andersson et B. Shelton, « Correlations between ultraviolet coloration, overwinter survival and offspring sex ratio in the blue tit », *Journal of Evolutionary Biology*, vol. 16, n° 5, 2003, pp. 1045-1054.





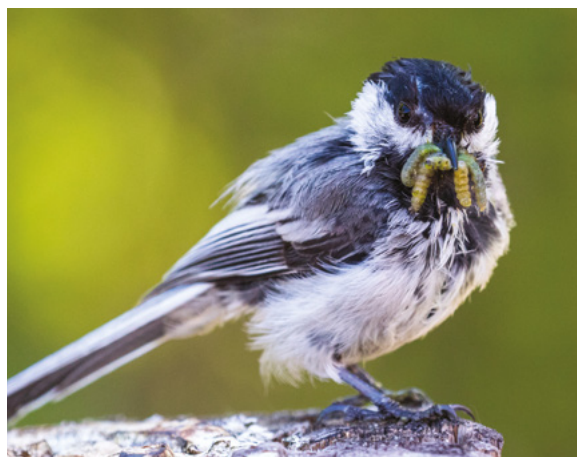
Une fois le site de nidification trouvé, la mésange se lance dans un travail minutieux pour aménager son nid. Pendant plusieurs semaines, parfois jusqu'à un mois et demi, elle multiplie les allers-retours, rapportant mousse, feuilles, brins d'herbe et fibres végétales soigneusement sélectionnées. Chaque élément est choisi avec précision pour offrir à la future nichée un cocon douillet et bien isolé. En touche finale, elle tapisse l'intérieur d'une couche de plumes ou de poils d'animaux, assurant ainsi chaleur et confort aux futurs oisillons.

Quand le nid est prêt, la femelle pond une dizaine d'œufs, à raison d'un par jour, puis les couve pendant environ deux semaines, nourrie durant cette période par le mâle. À l'éclosion, les parents entament un véritable marathon : ils doivent nourrir leurs petits sans relâche, avec une prédilection pour les chenilles et les larves. Chaque oisillon exige jusqu'à cinquante becquées par jour, ce qui représente entre six mille et neuf mille chenilles pour une couvée entière<sup>2</sup> ! La survie des jeunes dépend alors de l'abondance de nourriture, elle-même influencée par les conditions climatiques<sup>3</sup>. Après deux

semaines, les oisillons sortent progressivement du nid, d'abord par petits bonds, puis en osant de courtes envolées sous l'œil attentif de leurs parents. En quatre semaines, ils deviennent autonomes et prennent leur indépendance. La plupart du temps, une seule couvée a lieu par an, ce qui donne aux adultes la possibilité de concentrer leurs efforts sur la réussite de leur nichée.

## L'EFFET POT-POURRI

Certaines mésanges bleues ont démontré un comportement étonnant : elles apportent des plantes aromatiques dans leur nid, comme la menthe, la lavande ou l'immortelle, notamment en Corse<sup>4</sup>. Ces plantes, grâce à leurs propriétés antiseptiques naturelles, contribuent à assainir le nid. Ce geste instinctif semble avoir un double bénéfice : éloigner les parasites et réduire les risques d'infection, et offre donc une meilleure protection aux œufs et aux oisillons.



## ACCUEILLIR LES MÉSANGES

En hiver, elle trouve refuge dans des cavités, profitant des abris offerts par un environnement préservé. Laisser des arbres et du bois mort en place est donc un geste simple, mais crucial

2 E. P. Odum, « Annual Cycle of the Black-Capped Chickadee », *The Auk*, vol. 58, n° 3, 1941, pp. 314-333.

3 J. Blondel, A. Clamens, P. Cramm, H. Gaubert et P. Isenmann, « Population studies of Tits (*Paridae*) in the mediterranean region », *Ardea*, n° 74, 1986, pp. 51-65.

4 M. M. Lambrechts et A. Dos Santos, « Aromatic herbs in Corsican blue tits nests: the 'Potpourri hypothesis' », *Acta Oecologica*, vol. 21, n° 3, 2000, pp. 175-178.





pour favoriser sa survie. Avec une espérance de vie pouvant théoriquement atteindre dix ans, la mésange dépasse rarement les trois ans d'âge en milieu naturel. Elle est particulièrement vulnérable aux modifications de son habitat. La raréfaction du bois mort et des arbres sénescents prive ces oiseaux des ressources essentielles à leur cycle de vie, notamment pour la nidification et l'hivernage.

## BIEN CHOISIR L'OUVERTURE DU NICOIR

Le diamètre de l'entrée d'un nicher n'est pas un détail ; il s'avère important pour offrir un abri sécurisé aux mésanges. Une ouverture de trente-deux millimètres convient à la mésange charbonnière, mais peut aussi être utilisée par la mésange bleue. Cependant, pour protéger cette dernière d'éventuelles intrusions, un trou de vingt-huit millimètres serait idéal : trop petit pour la charbonnière, il empêche celle-ci de venir déloger ses congénères et assure ainsi une meilleure tranquillité aux occupants du nicher.

## FAUT-IL NOURRIR LES MÉSANGES ?

Au printemps, les mésanges jouent un rôle précieux au jardin en régulant naturellement les populations d'insectes. Principalement insectivores durant la période de reproduction, elles recherchent sans relâche des proies pour nourrir leurs petits, réduisant ainsi la pression des ravageurs. Elles capturent pucerons, chenilles, vers



des pommes et araignées, qu'elles dénichent jusque dans les crevasses des arbres et sous les écorces. Ce régime bénéfique ne se limite pas à cette saison : en été et en automne, elles poursuivent leur quête d'insectes tout en commençant à constituer des réserves. Elles stockent graines et petits invertébrés sous l'écorce des arbres ou dans la mousse, en prévision de l'hiver. Un simple couple de mésanges peut ainsi contribuer à la protection d'une quarantaine d'arbres, rendant ces oiseaux particulièrement utiles aux vergers et aux forêts.

Dès que les petits sont autonomes, leur régime alimentaire se diversifie. Opportunistes, elles deviennent aussi granivores et frugivores, se nourrissant de baies sauvages, de graines d'ortie, de faines ou de graines de conifères. Certaines espèces, comme la mésange bleue, participent même à limiter la prolifération du gui en consommant ses graines. L'hiver étant une période de compétition accrue, elles doivent rivaliser avec d'autres oiseaux pour accéder aux ressources, qu'elles dissimulent parfois dans des caches secrètes. Peu farouches, elles se rapprochent volontiers des habitations et des mangeoires, s'adaptant aux milieux urbains où elles trouvent une nourriture complémentaire. Cette proximité avec l'homme en fait des visiteurs familiers et appréciés des jardins.

L'apport de nourriture en hiver peut être un précieux coup de pouce pour les oiseaux, surtout en période de grand froid ou de neige, lorsque les ressources naturelles se font rares. Cependant, il est essentiel de le faire correctement : privilégiez des graines non salées (tournesol, millet, avoine), des fruits et des boules de graisse sans huile de palme. Une fois le nourrissage commencé, il est important de le maintenir jusqu'au retour des beaux jours, car les oiseaux s'habituent aux points de ravitaillement. Enfin, placez les mangeoires en hauteur, à l'abri des prédateurs, et veillez à les nettoyer régulièrement pour éviter la propagation de maladies.

L'idéal serait de leur mettre à disposition de véritable « hôtel-restaurant » en mettant en place des arbustes à baies ou, mieux encore, une haie vive diversifiée ou de type jardin-forêt. Les arbustes denses et épineux servent de refuge aux oiseaux (et autres animaux) et ceux à graines ou à baies leur servent de garde-manger. Les oiseaux apprécient aussi les bourgeons des arbres qu'ils peuvent picorer durant l'hiver. La taille de la haie se fait en principe à la fin de l'hiver afin de laisser les fruits et les tiges sèches en place. Si vous avez du lierre dans votre jardin, laissez-le en place, c'est aussi une source de nourriture et un refuge pour les oiseaux.

**Charline Daujat**





# LE COIN LECTURE



*Pouvoirs et bienfaits des racines,*  
de Simone Detto, éditions Ulmer.

Cachées dans les profondeurs, précieuses et méconnues, les racines nous inspirent souvent un peu de méfiance. Leurs formes tordues et leur couleurs terreuses sont moins appétissantes que les jeunes feuilles ou les fleurs, et d'ailleurs, ne dit-on pas « manger les pissenlits par la racine » ? Si, comme moi, vous étiez un peu circonspect, plongez-vous avec émerveillement dans le monde sous-terrain, peuplé de multiples ressources. L'autrice n'oublie jamais de préciser comment faire pour effectuer une cueillette responsable, que ce soit prendre les quantités justes ou replanter un morceau, afin de subvenir à nos besoins sans épuiser les ressources. Gratins, infusions, fumigations, condiments, teinture médicinale, shampoing ou savon, café, purées... L'incroyable diversité des racines qui nous entourent et leurs usages si variés est époustouflant. Un guide très bien réalisé, qui donne envie de tout tester, avec gourmandise et curiosité .



*La cuisine de la minceur durable,*  
*90 recettes savoureuses et bonnes pour la santé,*  
de Marie Chioca et Brigitte Mercier-Fichaux,  
édition Terre Vivante.

Vous le savez, on déteste les régimes minceur : ils donnent faim, ils frustrant et s'ils fonctionnent, on finit toujours par reprendre plus de poids que ce que l'on a perdu. Personne n'a envie de faire tous ces efforts plutôt que de se régaler tous les jours ! Quelle ne fut pas ma joie de découvrir ce livre de recettes qui propose tout simplement...de se nourrir correctement avec des ingrédients de saison, frais et agréables ! Apporter au corps tout ce dont il a besoin, c'est la garantie d'être satisfait, de ne pas être fatigué et de ne pas tomber dans un rapport compulsif à la nourriture, tout en satisfaisant nos sens.

La première partie du livre est très pédagogique et explique en détail de quoi se compose une « vraie » alimentation. La seconde partie regorge de plats plus appétissants les uns que les autres, classés par repas, du petit déjeuner au dîner, en n'oubliant pas les indispensables entrées. Le goûter n'est pas oublié et on rêve déjà des cookies pralinés !

# AGENDA DU MOIS

**Le 6 avril à Roscoff, Bretagne : Foire aux plantes « Printemps au jardin » 8<sup>ème</sup> édition, au jardin exotique**

Marché de producteurs proposant une grande diversité de plantes d'ici et d'ailleurs au Jardin Exotique & Botanique de Roscoff.

Horaires : 10h00 à 17h00. Tarif : foire aux plantes gratuit, visite du jardin en tarif réduit.

**Les 4,5 et 6 avril à St Jean de Beauregard, Essonne : fête des plantes de printemps**

200 exposants, l'occasion parfaite pour les amateurs de jardinage et les passionnés de nature de découvrir une vaste sélection de plantes, de recevoir des conseils d'experts et de rencontrer des professionnels passionnés.

Horaires : de 10h à 18h les trois jours. Tarif : Normal 15€, Réduit 12€\*, Gratuit jusqu'à 18 ans, Pass 2 jours 20€



Credits photo: EQRoy - Miriam Doerr - Martin Frommterz - Danny Hummel - Frederic Hodiesne - KELENY - Valentina G - Liuloi - Kirienko Oleg - Joana Tkaczuk - Frederic Hodiesne - Bruno M Photographie - KanphotoSS - Frederic Hodiesne - Manfred Ruckzio - Dajra - Michiel Vaartjes - Aybige Mert - Yasin Caglayan - Simon Groewe - Ilor Hvozdetzky - Creatikon Studio - Kulasi Xenia - Jochen Breuer - Maximilian cabinet - Eric Isselee - clairs5 - antipol - Lasse Johansson - Vlahnevsky Vasily - Kappleyard - Cristinab - Ken Griffiths - Birlandia SK - Monika Surzin - Nir - GRSJ - Kuznetsova Darja - J.bunina - Foloud - Pbnj - Henrik Larsson / 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](http://www.saine-abondance.com/abonnement)

La Revue Saine Abondance (mensuel)

Avril 2025 • n° 78

**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 Schorror, 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](http://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](mailto:florence@saine-abondance.com)

[www.saine-abondance.com](http://www.saine-abondance.com)

