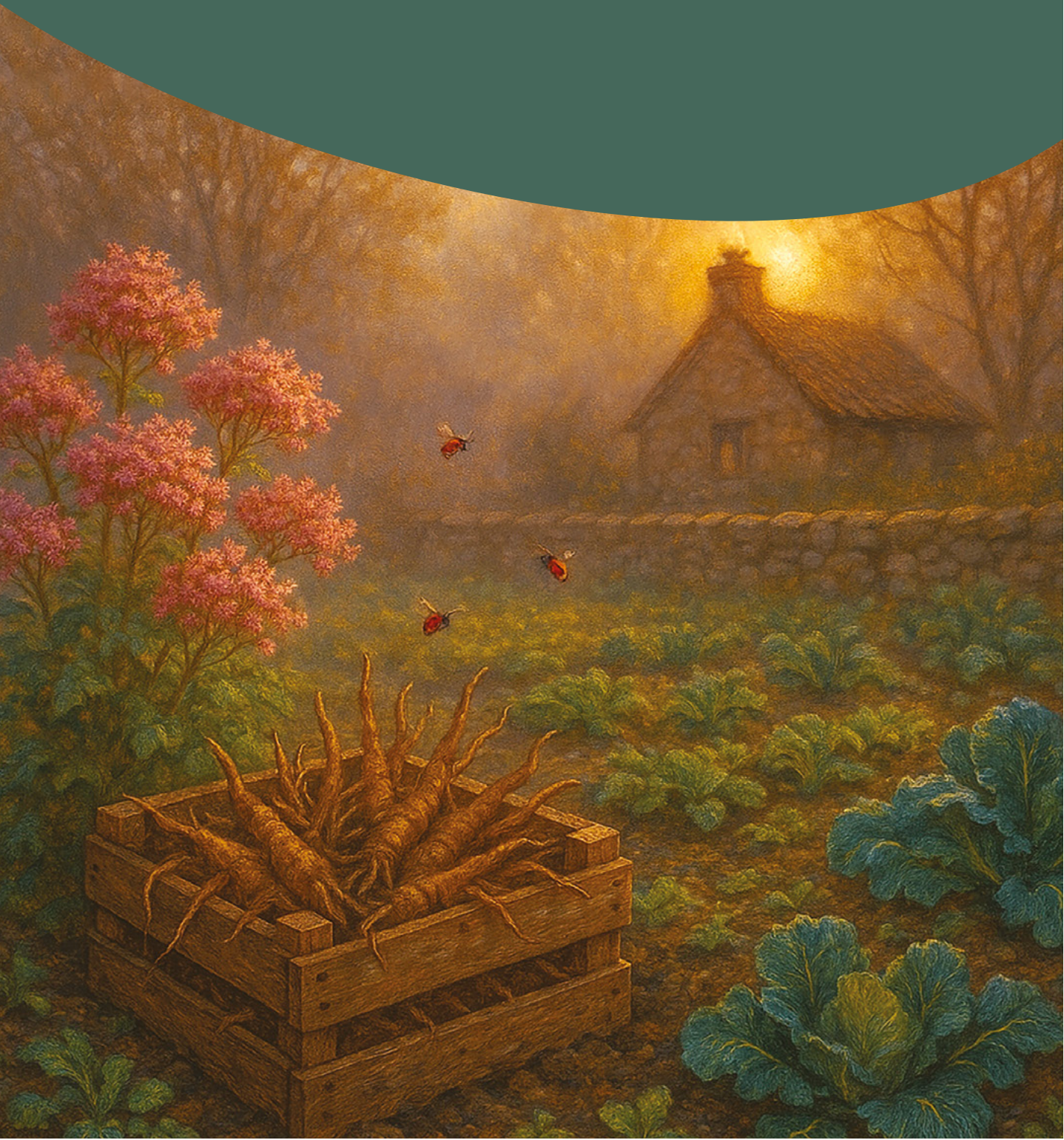


*La* Revue  
**Saine Abondance**

Novembre 2025



## Édito



Novembre s'installe, avec ses matins brumeux et ses soirées qui invitent à faire une flambée. Au jardin, l'apparente torpeur cache pourtant une activité foisonnante : la vie se prépare à l'hiver.

C'est le mois où l'on redécouvre certains légumes anciens, aux noms presque poétiques : salsifis et scorsonères. Ne les confondons pas ! Le premier, pâlichon, se laisse vite oublier en cuisine par son goût discret et son épluchage un peu laborieux. Le second, sombre et rustique, vous colle certes aux doigts de son latex tenace, mais c'est pour mieux révéler un délicieux parfum de noisette. Notre journaliste Pauline, sans surprise, a choisi son camp : mieux vaut quelques doigts noirs que des assiettes un peu fades.

Quant aux coccinelles, elles n'arpentent plus nos tiges en chasseuses infatigables : elles se mettent en retraite saisonnière, cherchant des abris dans les anfractuosités du jardin ou sous les tapis de feuilles. En leur laissant ces refuges, nous préparons déjà la lutte biologique du printemps prochain. Sous les arbres, les feuilles tombées composent d'ailleurs un manteau précieux. Ne les ramassons pas à la pelle, comme dans la chanson ! Elles abritent les insectes, nourrissent le sol et protègent la micro-faune de l'hiver. Laisser ce tapis d'or et de cuivre, c'est offrir une couverture au vivant.

La valériane, elle, travaille sur un autre plan : apaisante, douce, elle nous accompagne quand le rythme de l'année nous pèse, quand le corps et l'esprit demandent un repos profond. Et puisque la saison s'y prête, pensons aux arbres fruitiers. Novembre est le temps des soins attentifs : tailler, protéger, pailler, préparer. Ce travail patient, presque amoureux, sera récompensé par les fruits à venir.

Ainsi va novembre : une saison d'attente, mais aussi de promesses. Sous le voile des brumes, le jardin respire toujours, et nous invite à faire de même.

Et si certains hésitent encore entre salsifis et scorsonères, qu'ils se rassurent : en novembre, il y a bien assez de longues soirées pour relancer le débat... éplucheur à la main !

Bonne lecture,

**Emilija**

4

## La chronique permacole

L'héritage fructueux des feuilles mortes

6

## Mon défi permacole

Prendre soin de ses arbres fruitiers

10

## Mon association du mois

### Salsifis / Scorsonère

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

Dormez à points fermés avec la valériane

25

## La minute biodiversité

Les coccinelles, de la beauté à l'utilité au jardin

31

## Le coin lecture de *Saine Abondance*

# L'HÉRITAGE FRUCTUEUX DES FEUILLES MORTES

**T**out le monde est poète en automne. La nuit qui vient plus tôt éveille déceptions et regrets. Les feuilles qui tombent, déjà, chantent la chanson du temps qui passe. Mais sous les feuilles mortes renaît la vie. Mélancolie du soir dans les parcs et jardins, le vent secoue les arbres dans un bruit de papier froissé, les feuilles descendent, filent au ras du sol et s'entassent comme un trésor rouge et or. La pluie en fera un tapis spongieux et délavé.



C'est la leçon triste et rassurante de l'automne. Les feuilles vives qui illuminaient les arbres en changeant de couleur finissent par terre, mais les feuilles mortes y tapissent aussitôt les germes de la vie. Car de quoi se nourrirait la vie sans le ravitaillement de la mort ?

Pour le dire de façon plus professionnelle, à la façon des spécialistes : « Indispensables à la bonne santé des sols comme à la séquestration du carbone, hôtes d'une biodiversité aussi diverse que cryptique, les feuilles mortes sont un véritable carburant des écosystèmes<sup>1</sup>. »

Petite plaisanterie liminaire, la chute des feuilles suppose la présence d'arbres au-dessus. Il y en a donc dans les parcs et jardins, au bord des potagers, mais aussi au bord des routes et, en ville, sur certains boulevards et quelques places. Les personnels urbains les y traitent souvent en déchets en les entassant à grand bruit avec leurs machines soufflantes.

Pour beaucoup, notamment ceux qui en débarassent leurs plates-bandes et allées, les feuilles mortes ne sont qu'une incommodité. Elles enrichissent pourtant les terres potagères comme

<sup>1</sup> T. Gauquelin et M. Santonja, professeurs à l'université Aix-Marseille, « Éloge des feuilles mortes, carburant indispensable des écosystèmes », [theconversation.com](https://theconversation.com), 25 novembre 2024.

le sol du sous-bois dans le secret de nos forêts. C'est, là bien sûr, par les taillis et les futaies, que les feuilles forment le tapis le plus épais et le plus grouillant de vie.

Une vie invisible au ras du sol que les experts ont auscultée en profondeur pour en comprendre l'action et l'extrême utilité. Cette couverture de feuilles, on l'appelle la litière. En forêt, la quantité de feuilles formant cette litière atteint chaque année plusieurs tonnes par hectare. Personne ne vient faire le ménage et toutes ces feuilles sont peu à peu digérées sous l'action du climat et d'une multitude de petites bêtes, jusqu'à disparaître d'une année sur l'autre. La litière se décompose ainsi, minéralisée pour une part et transformée en humus.

Véritable carburant de l'écosystème forestier, la litière permet, lors du processus de minéralisation, le retour dans le sol des éléments minéraux contenus dans les feuilles (azote, phosphore, magnésium, calcium...), éléments indispensables au développement des arbres. Par ailleurs, la litière enrichit le sol en matière organique avec l'aide de l'humidité et de la chaleur.

Le processus est plus ou moins rapide selon le climat, la nature du sol et les arbres concernés. La litière des résineux est moins féconde que celle des feuillus. Dans tous les cas, la décomposition de la litière a aussi d'innombrables artisans minuscules et plus ou moins connus qui grouillent dans l'ombre et dans cette odeur d'automne qu'aiment tant les promeneurs.

## SOUS LES ARBRES

Dans les parcs et jardins, il est conseillé de garder sur place les feuilles mortes, sous les arbres et à proximité. Cette pratique, en conservant la litière formée par les feuilles, entretient la bonne santé du sol, sa fertilité, sa perméabilité et sa rétention en eau<sup>2</sup>.

Dans l'épaisseur des feuilles se livre une activité frénétique de minuscules bestioles qui transforment la matière organique et pourvoient au cycle des nutriments. Si on les pesait, on compterait six cents kilos de ces bestioles par hectare. Ce sont notamment des acariens et des collemboles. Les collemboles méritent une présentation à part, avec leur look de micro-crevettes de deux à trois millimètres. Voici leur pedigree complet : petits arthropodes pancrustacés du sous-embouchement des hexapodes appartenant au clade (groupe) des *Pancrustacea* (ceci, afin de s'amuser un peu...). Les collemboles s'associent avec des champignons, eux aussi minuscules, qui complètent le travail, en symbiose avec les racines des plantes.

Comme on voit, il s'en passe dans l'obscurité de ces litières, où se fabrique l'humus. Les spécialistes nous décrivent trois types d'humus : le « mull », qui est le plus riche et le plus actif ; le « moder », qui est un peu moins bien, et le « mor », le plus acide et le moins actif, qu'on trouve dans les forêts de conifères et en haute montagne. La qualité de l'humus dépend évidemment de la nature du sol, du type d'arbres et du climat. Quand on remplace une forêt de feuillus par une plantation d'épicéas, on stérilise tout bonnement le sol. Par ailleurs, pour avoir une litière fructueuse, il est bon de mélanger les feuilles, c'est-à-dire les essences d'arbres. Les forêts mélangées résistent mieux, en outre, aux effets de la sécheresse.

Nous n'avons parlé que des forêts, où les tapis de feuilles ont été étudiés de près. Mais tout cela vaut aussi pour les jardins, où les feuilles mortes ne doivent pas être traitées comme des déchets, même si on ne peut pas tout garder. Les spécialistes nous expliquent qu'un écosystème en bonne santé sait très bien utiliser ses feuilles et les absorber avant le prochain automne.

Alors, si les feuilles mortes nous font regretter les beaux jours, on leur pardonne : elles nourrissent le prochain printemps.

**Didier Blonay**

2 C. Dif, « L'utilisation écologique des feuilles mortes à Rambouillet », [vertetbeau-architecte-paysagiste.fr](http://vertetbeau-architecte-paysagiste.fr).

# PRENDRE SOIN DE SES ARBRES FRUITIERS

**D**e la fertilisation à la taille, en passant par l'arrosage et la protection contre les maladies et les ravageurs, chaque geste compte pour garder vos fruitiers en bonne santé. Suivez nos conseils pratiques pour préparer vos arbres aux saisons à venir et optimiser leurs récoltes, tout en respectant l'équilibre naturel de votre verger.



Entretien un arbre fruitier ne se résume pas à l'arroser ou à récolter ses fruits. Il s'agit d'accompagner sa croissance, de nourrir le sol, de prévenir les maladies et de favoriser la production de manière naturelle et durable. Chaque saison offre des actions adaptées : fertilisation au printemps ou à l'automne, paillage et arrosage, nettoyage du tronc et des branches en hiver, taille d'entretien ou de fructification... Ces pratiques, combinées à l'observation attentive de l'arbre et à l'usage de traitements naturels ou de la biodiversité auxiliaire, permettent de maintenir des arbres vigoureux, productifs et résistants aux agressions.

## **FERTILISATION : LA PREMIÈRE ÉTAPE !**

Pour rester vigoureux et généreux, un arbre fruitier a besoin d'un sol vivant et nourrissant.

Un apport d'engrais organique, comme du compost mûr ou du fumier bien décomposé, effectué une fois par an au printemps (mars-avril) ou en automne, contribue à enrichir la terre et à stimuler les micro-organismes qui y vivent. Ces matières libèrent leurs nutriments progressivement, ce qui profite durablement à l'arbre. Il suffit de griffer légèrement le sol au pied et de déposer une couche de compost de deux à cinq centimètres d'épaisseur, ou environ dix kilos de fumier par arbre. Laisser ces apports en surface est souvent suffisant : les vers de terre se chargeront de les enfouir naturellement. Pour plus de simplicité, des granulés de fumier prêts à l'emploi existent aussi en jardinerie. En complément, le purin d'ortie ou de consoude peut donner un coup de pouce au moment de la floraison ou de la fructification. Utilisé en arrosage, il nourrit directement la plante, à condition d'être bien dilué (10 % de purin pour 90 % d'eau).

## ARROSAGE ET PROTECTION

L'eau est un facteur déterminant pour la santé et la productivité des arbres fruitiers. En climat tempéré, pommiers, poiriers, cerisiers ou pruniers ont besoin de 400 à 700 millimètres d'eau par saison de croissance, soit environ 130 à 350 litres par mois pour un arbre adulte<sup>1</sup>, selon la taille de son houppier. Une partie de cette eau provient bien sûr des pluies et de l'humidité naturelle du sol, mais il est souvent nécessaire de compléter en période sèche. Les jeunes arbres, dont les racines sont encore peu profondes, demandent une attention particulière : un arrosage régulier les premières années leur permet de s'installer solidement et de mieux résister ensuite aux aléas climatiques. En cas de sécheresse prolongée, il est conseillé d'arroser abondamment et moins souvent, afin de favoriser l'enracinement en profondeur.

Sans chercher à maintenir une terre totalement nue, il reste préférable d'éviter une végétation trop dense autour des jeunes arbres, qui épuiserait leurs ressources en eau et en nutriments. Pour limiter les arrosages et maintenir un sol fertile, le paillage est un allié incontournable. Déposez au pied de l'arbre une couche de paille, de foin, de broyat de branches ou de feuilles mortes, cela conserve l'humidité, protège la vie du sol et réduit la concurrence des herbes. Le paillage, en plus de son rôle protecteur, s'intègre naturellement dans l'entretien d'un verger au naturel, en nourrissant peu à peu la terre au fil de sa décomposition.

Les jeunes arbres fruitiers ont aussi souvent besoin de protection physique pour affronter leurs premières années. Installer un tuteur solide dès la plantation les aide à bien s'ancrer et à croître droit, surtout face au vent. Ce soutien doit être souple, pour éviter de blesser le tronc, et retiré une fois l'arbre suffisamment robuste. Dans certains jardins, il peut aussi être nécessaire de protéger le tronc contre les herbivores – campagnols, lapins ou chevreuils – en plaçant un grillage fin ou une gaine de protection autour de la base. Outre leur rôle de barrière, ces protections évitent également les coups de tondeuse ou de débroussailluse, souvent fatals à l'écorce tendre.



## LE SUIVI SANITAIRE : REGARDEZ-LES POUSSER !

Surveiller régulièrement l'écorce, les branches, les feuilles et les fruits est essentiel pour détecter rapidement l'apparition de maladies (tavelure, moniliose, oïdium, cloque du pêcher...) ou la présence de ravageurs comme les pucerons, carpocapses ou cochenilles. En intervenant tôt, il est possible de limiter les dégâts grâce à des traitements naturels, tels que des purins, des décoctions de plantes, des huiles essentielles, de l'argile ou du savon noir, ou en favorisant l'action des auxiliaires du verger, comme les coccinelles, mésanges ou chauves-souris.

## REPÉRER LA MONILIOSE

La moniliose est une maladie fongique qui provoque le dessèchement des branches, des fleurs et des fruits. Deux champignons principaux sont responsables : *Monilia laxa*, qui s'attaque surtout aux fleurs, et *Monilia fructigena*, qui affecte les fruits. Ces champignons peuvent passer l'hiver sur l'arbre, à l'état de fruits momifiés, de rameaux desséchés ou de chancres. Pour limiter les risques, il est conseillé d'éviter les apports excessifs d'azote, de ramasser les fruits momifiés en automne et de pratiquer une taille d'aération afin de favoriser une bonne circulation de l'air.

<sup>1</sup> P. Stachowski, B. Jagosz, S. et R. Rolbiecki, « Predictive Capacity of Rainfall Data to Estimate the Water Needs of Fruit Plants in Water Deficit Areas », *Atmosphere*, vol. 12, n° 5, 2021, p. 550.

## REPÉRER LA CLOQUE DU PÊCHER

La cloque du pêcher est une maladie très répandue, causée par le champignon *Taphrina deformans*, qui touche principalement les pêcheurs. Elle se développe particulièrement après des hivers doux et humides et peut être favorisée par des carences en oligoéléments. Les spores du champignon germent au moment du débourrement et infectent les jeunes feuilles. Pour limiter son apparition, il est conseillé d'apporter du compost à l'automne et, au printemps, de stimuler l'arbre avec un purin d'ortie ou un engrais foliaire adapté.

## CARPOCAPSE : LA CHENILLE QUI REND LES FRUITS VÉREUX

*Cydia pomonella*, est une chenille de lépidoptère de la famille des tortricidés qui s'attaque aux pommes, poires, abricots, pêches et cognassiers. Les larves passent l'hiver sous forme de cocon, cachées dans les fissures de l'écorce ou dans le sol, puis percent les fruits pour s'y nourrir, les rendant véreux. Pour limiter les infestations, il est conseillé de badigeonner le tronc à l'automne et, avant l'émergence des chenilles, de pulvériser une macération d'absinthe et de rhubarbe tous les dix jours.

## FEU BACTÉRIEN

Le feu bactérien est une maladie grave provoquée par la bactérie *Erwinia amylovora*, qui touche principalement les arbres de la famille des pomoïdés, comme les pommiers, poiriers, cognassiers ou aubépines. Elle se manifeste par le dessèchement rapide des branches, qui prennent un aspect noirci et brûlé. Face à sa dangerosité, des alertes régionales sont régulièrement émises par les services agricoles ou forestiers pour prévenir et limiter sa propagation.

## LE CUIVRE, UN FAUX AMI DU VERGER ?

La bouillie bordelaise, à base de sulfate de cuivre, est encore couramment utilisée contre les maladies fongiques et bactériennes, en particulier en viticulture, en arboriculture et même en agriculture biologique. Son efficacité est reconnue depuis plus d'un siècle, mais son accumulation dans les sols agricoles est aujourd'hui source de préoccupations sérieuses pour la durabilité des systèmes agricoles et la santé des écosystèmes<sup>2</sup>. Métal lourd, le cuivre ne disparaît pas : il modifie la structure et la diversité des communautés microbiennes du sol, sélectionne des espèces tolérantes et réduit la fonctionnalité des sols sur le long terme.

Conscientes de ces impacts, les réglementations européennes imposent désormais des plafonds d'utilisation. Des stratégies émergent pour limiter son emploi : réduction des doses, choix de variétés résistantes, optimisation des pratiques culturales et recherche d'alternatives naturelles. Mais aucun substitut n'égale encore totalement l'efficacité du cuivre. Dans un verger privé sans but de rendement, il est donc préférable d'en réduire l'usage, voire de s'en passer, en misant sur la diversité végétale, des extraits de plantes (comme la prêle), une bonne aération des arbres et un sol vivant. Ces solutions moins radicales mais plus respectueuses du vivant préservent la fertilité et la richesse de votre terre sur le long terme.

## NETTOYAGE ET TRAITEMENT D'HIVER

L'automne et l'hiver, périodes de repos végétatif des arbres, sont le moment idéal pour s'occuper

2 M. Fagnano et al., « Copper accumulation in agricultural soils: Risks for the food chain and soil microbial populations », *Science of the Total Environment*, vol. 734, 10 septembre 2020.

de ses fruitiers et préparer la nouvelle saison. Un nettoyage du tronc aide les fruitiers à mieux passer la saison froide. Un coup de brosse permet d'éliminer les morceaux d'écorce détachés et la mousse, qui retient l'humidité et abrite parfois des bioagresseurs. Les lichens, eux, sont inoffensifs et peuvent rester en place. Il est aussi important de retirer tous les fruits momifiés restés sur l'arbre ainsi que ceux tombés au pied. Ces fruits peuvent devenir de véritables nids à maladies ou ravageurs, comme la tavelure, et augmenter le risque d'infections l'année suivante.

On peut ensuite badigeonner le tronc avec du lait de chaux ou de l'argile, afin de limiter les parasites et de protéger l'écorce des fissures causées par le gel. Enfin, un paillage supplémentaire au pied de l'arbre constitue une bonne protection contre le froid, tout en enrichissant le sol.

L'hiver est aussi le moment idéal pour intervenir sur les branches afin de limiter la survie des parasites. Les pucerons, par exemple, passent la mauvaise saison sous forme d'œufs dissimulés près des bourgeons, tandis que d'autres ravageurs, comme les cochenilles ou certaines larves, se réfugient dans les crevasses de l'écorce. Des pulvérisations naturelles à base de savon noir, d'huiles végétales ou de purin (prêle, fougère, ail) permettent de réduire leur présence et de renforcer la vitalité des arbres. Réalisés en période de repos végétatif, ces traitements préventifs préparent les fruitiers à une prochaine saison plus saine.



## LA TAILLE

La taille poursuit plusieurs objectifs : structurer l'arbre pendant ses jeunes années, aérer

la ramure pour limiter les maladies, stimuler la fructification et réduire les branches trop longues ou encombrantes. La taille de formation se pratique surtout en hiver sur les jeunes arbres, tandis que la taille d'entretien et de fructification s'effectue généralement en fin d'hiver, ou parfois en été selon les espèces (pommier, poirier, pêcher, etc.).

La taille est un geste essentiel pour accompagner la croissance et la santé des arbres fruitiers. La taille de formation, réalisée les premières années après la plantation, permet de structurer le tronc et les branches principales, en favorisant une charpente solide et bien aérée. Par la suite, la taille d'entretien, effectuée chaque hiver pendant le repos végétatif, vise à éliminer le bois mort ou malade, à éclaircir la ramure et à maintenir un équilibre entre croissance et production de fruits. Il est important de couper les branches de trop, par exemple les petits calibres qui viennent s'imbriquer dans les grosses. Bien conduite, elle améliore la circulation de l'air, réduit les risques de maladies et facilite la récolte.

Outre la taille d'entretien, il est important de supprimer certains éléments qui peuvent nuire à l'arbre. Les rejets de souche (gourmands) doivent être coupés pour ne pas épuiser l'arbre. Il faut également enlever les branches chançrées ou boursouflées, car elles peuvent contaminer le reste de la ramure : ces déchets doivent être brûlés ou éloignés du verger. Le gui, parasite agresseur, doit être retiré dès son apparition, tandis que le lierre, qui n'affaiblit pas directement l'arbre, peut être laissé pour la biodiversité.

Pour toutes les coupes, il est essentiel d'utiliser des outils bien affûtés et désinfectés afin d'obtenir des coupes nettes et propres, qui limitent les blessures de l'arbre. Sur les coupes de gros diamètre, il est conseillé d'appliquer un mastic cicatrisant ou du goudron de pin sur les sections coupées, afin de protéger le bois contre les maladies et d'aider l'arbre à refermer ses plaies plus rapidement.

**Charline Daujat**

# SALSIFIS, J'AI DIT !

**S**i je vous dis salsifis vous me dites : « Beurk. » Si je vous demande de le visualiser vous me dites : « Racine noire. » Salsifis, j'ai dit ! La racine noire c'est la scorsonère, le salsifis à une peau claire et beige. Vous l'avez sûrement croisé à la cantine et vous en gardez un souvenir amer, comme je vous comprends... Cela dit, le salsifis est facile à cultiver et peut se révéler fort utile en cas de guerre : si vous avez peur de ne plus rien avoir à vous mettre sous la dent, autant savoir comment il se cultive, non ? Alors, partons découvrir ensemble tous les secrets de cette racine blanche.



### FICHE BOTANIQUE

**Nom latin :** *Tragopogon porrifolius*

**Famille botanique :** Astéracées

**Origine :** Afrique du nord, Europe et Asie

**Partie utilisée :** racine

On sent bien déjà qu'il y a quelque chose de pourri dans son petit nom latin : *porrifolius*, vraiment ? Continuons sur la terminologie. Son nom français vient du latin *solsequium* qui signifie « qui suit le soleil », puisque la fleur violette du salsifis fait exactement la même chose que lui. Voilà quelque chose d'un peu plus positif ! Mais cela semble s'arrêter là pour notre salsifis. Bien

que connu depuis l'Antiquité, notre désamour a commencé dès le Moyen Âge et il est depuis considéré comme un légume oublié. Lorsqu'il refait surface, c'est pendant la Seconde Guerre mondiale, durant laquelle il est associé à la privation : les Allemands ayant pillé toutes les réserves de pommes de terre, il ne restait plus au peuple que les salsifis. Difficile de se faire aimer dans ces conditions. Côté production, il est un peu délaissé sur le territoire français pour des questions de rentabilité puisqu'il reste longtemps en terre avant de pouvoir être récolté, et nécessite bien sûr d'être (un peu) entretenu durant ce long laps de temps.

Gustativement parlant, le salsifis est doux. Ce que je retiens surtout de mon expérience culinaire, c'est le moment de l'épluchage de mes « doigts de mort » (oui, c'est un autre nom couramment donné aux salsifis) que je m'empresse d'asperger de citron pour éviter toute ressemblance désagréable avec des doigts en phase avancée de décomposition ! Côté recette, faites comme lorsque vous cuisinez du panais, en poêlée par exemple ou dans un gratin. Commencez par éplucher vos doigts bien frais, puis blanchissez-les directement dans une eau citronnée pour éviter leur oxydation (ou laissez-les tels quels pour une recette spéciale Halloween). Sortez-les au bout de quelques minutes, puis coupez-les en petits morceaux et mélangez-les avec d'autres légumes et des épices indiennes. Curieusement, le salsifis est plutôt bon avec sa texture fondante très agréable.

## LE SALSIFIS EST BON POUR LE TRANSIT

Le salsifis contient de l'inuline, une fibre qui appartient aux prébiotiques puisqu'elle fermente dans les intestins et nourrit notre microbiote (mais peut causer certains maux de ventre). Les salsifis contiennent également plusieurs vitamines, dont la C et la B9, essentielles au bon fonctionne-



ment et à la défense de notre organisme. Enfin, et c'est assez rare pour être souligné, les salsifis contiennent de l'iode qui permet le bon fonctionnement des hormones thyroïdiennes.



## LE SALSIFIS AU JARDIN PERMACULTUREL

Cultiver du salsifis au potager est assez aisé puisqu'il n'y a quasiment pas d'entretien à prévoir. Seul inconvénient, il occupe l'espace pendant environ huit mois. Oui mais il est peu sensible aux maladies et les récoltes sont au rendez-vous (ça nous fait une belle jambe).

Enfin, cette racine bisannuelle a l'avantage de fleurir violet la deuxième année. Si vous en avez oublié par mégarde au cœur de l'hiver pendant que vos intestins tout retournés vous criaient de ne pas les déterrer, vous pourrez vous féliciter en vous disant que vous admirerez leur beauté au printemps suivant. Tant pis pour la racine, parfois il faut savoir choisir entre le beau et le bon !

# LA SCORSONÈRE, UN VRAI CALVAIRE !

**J**e vous gâte avec les légumes au menu dans ce numéro, n'est-ce pas ? C'est justement pour vous éviter de faire la confusion entre l'une et l'autre, et surtout pour mettre fin à certains préjugés. La scorsonère se fait aussi appeler « salsifis noir », c'est vous dire si la tentation est grande de les confondre. Cela dit, la scorsonère est un légume vivace, tout en longueur et à la peau noire. Elle détrône le salsifis par son goût beaucoup plus doux et par sa texture moins fibreuse. Allons découvrir l'histoire de cette racine.



### Fiche botanique

**Nom latin :** *Scorzonera hispanica*

**Famille botanique :** Astéracées

**Origine :** Sibérie

**Partie utilisée :** racines

La scorsonère est souvent confondue avec le salsifis et le jardinier amateur s'y perd un peu, ce qui est dommage puisque le goût de l'une ne vaut pas celui de l'autre et inversement. Sur les étals, c'est à croire que les gens n'y connaissent rien, on trouve notre scorsonère avec des dénominations comme « salsifis noir » pour désigner notre scorsonère ! Cela doit être une vieille tradition puisque qu'au Moyen Âge, les manuels botaniques ne s'embarrassaient pas

d'une quelconque distinction et les appelaient tous deux des trapogodons. Pour ne plus les confondre, sachez que la scorsonère a une peau noire alors que le salsifis, beaucoup plus court, a une peau blanche-jaune. Cousine du salsifis, la scorsonère était déjà utilisée par les Romains en tant que plante médicinale pour améliorer le transit, les problèmes cardiaques, en antidote contre le venin et même pour soigner la peste ! Une belle palette médicinale qui lui vaut son nom de *escorzonera*, qui veut dire « serpent » en espagnol, ainsi qu'une place dans nos potagers pour y supplanter le salsifis. D'ailleurs, elle devient un des légumes préférés de La Quintinie (le fameux jardinier de Louis XIV) qui ne se lasse pas de cette belle racine noire (son nom, italien cette

fois, de *scorzonera* veut dire « écorce noire »). Mais qu'en est-il du goût de ce fameux légume oublié ? Ça vaut le coup ou pas ?

Si la scorsonère détrône le salsifis, c'est avant tout du fait de son goût. Eh oui, elle est beaucoup plus douce et sucrée que le salsifis, avec un petit goût de noisette en supplément ! La texture douce et moins filandreuse de sa chair blanche a achevé de reléguer au second plan le salsifis (qui n'aura plus pour unique raison de vivre que d'être servi dans les cantines !). Elle est aussi plus pratique puisqu'à la différence du salsifis, elle n'est pas dotée de toutes ces racines qui sont embêtantes à l'épluchage. Cela dit, avez-vous déjà vu de la scorsonère sur les étals des marchés vous ? Non ! Alors, il est grand temps de la réhabiliter en commençant par savoir comment on la consomme. Mettez des gants pour l'éplucher (ça commence bien !). Eh oui, elle noircit les doigts et y dépose une substance collante. Une fois cette étape franchie, blanchissez-la dans du jus de citron, vous diminuerez ses inconvénients intestinaux et vous éviterez qu'elle ne noircisse. Vous pouvez la cuisiner au wok, sa saveur douce se marie très bien avec une préparation à base de soja.

## SCORSONÈRE À L'ASIATIQUE

- Dans un wok, faites chauffer de l'huile. Ajoutez une gousse d'ail, du gingembre râpé.
- Faites revenir des poivrons et des carottes pendant environ 7 min.
- Ajoutez des pois gourmands et des scorsonères déjà blanchis et faites-les revenir 5 min.
- Versez de la sauce soja et mélangez.
- Ajoutez du bœuf émincé et prolongez la cuisson environ 5 min.
- Avant de servir, vous pouvez parsemer de noix de cajou et de coriandre (si vous ne trouvez pas que ça a un goût de savon).



## LES SUPERPOUVOIRS DE LA SCORSONÈRE

Malheureusement la scorsonère, comme ses amis les salsifis, artichauts et topinambours, contient de l'inuline, une fibre très intéressante mais peu digeste. C'est pourquoi il est conseillé de tout blanchir avant consommation. Passé ce désavantage, l'inuline permet de réguler la glycémie. Elle est riche en vitamines E, B et C, et en différents minéraux comme le potassium, le fer et le calcium. On lui prêtait de nombreux bienfaits dans l'Antiquité et au Moyen Âge ; ce qui reste vrai, c'est que la scorsonère est un très bon antioxydant. Elle contient, en effet, de l'allantoïne, utilisée aujourd'hui en cosmétique pour ses propriétés désinfectantes et parce qu'elle favorise le renouvellement cellulaire et la cicatrisation.

## LA SCORSONÈRE AU JARDIN PERMACULTUREL

Ce qui est pratique, c'est que c'est un légume qui reste longtemps au potager. Certes, il prend donc de la place, mais vous pouvez l'associer avec la plupart des autres légumes qui y restent longtemps également. Citons, par exemple, les carottes, le salsifis et toutes les alliacées.

La floraison jaune des scorsonères que vous ne comptez pas récolter apportera de quoi butiner aux abeilles durant la belle saison. Enfin, les récoltes sont au rendez-vous d'autant que vous n'avez pas à craindre les maladies, car la scorsonère y est peu sensible. Alors, à vos graines !

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

## COMMENT CULTIVER LE SALSIFIS DANS CETTE ASSOCIATION ?

### CALENDRIER DE CULTURE

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

Cette plante herbacée bisannuelle appartient à la famille des astéracées. Les feuilles sont longues et fines, légèrement bleutées. La tige florale peut mesurer jusqu'à un mètre de haut et apparaît lors de sa deuxième année de culture. Les fleurs sont violettes et s'épanouissent de mai à juillet. La racine ressemble à celle du panais, elle est conique et beige. La chair du salsifis est blanche.

Côté culture, le salsifis pousse dans tous les sols et n'est pas spécialement gêné par les sols caillouteux (pratique, non ?). Globalement, le salsifis fait feu de tout bois mais, dans un monde idéal, il préfère les sols profonds, riches en humus, meubles et bien drainés. Il appréciera également d'être installé au soleil. Vous pouvez implanter les salsifis dès que la température du sol dépasse les 15 °C.

### QUELLES VARIÉTÉS CHOISIR ?

Comme c'est un légume qu'on a plus cherché à oublier qu'à promouvoir, le salsifis a un nombre de variétés restreintes. La sélection a permis d'avoir des salsifis qui arrivent plus vite à maturité ou qui possèdent des racines plus charnues.

- « **Blanc amélioré** » : cette variété offre des racines précoces qui arrivent à maturité dans le courant du mois d'octobre.



- « **Mammoth à grosse racine** » : tout est dans le titre pour cette variété qui possède des racines plus larges.



- « **Blanc géant de Russie** » : ici, il est plutôt question de longueur plutôt que d'épaisseur pour cette racine qui peut dépasser les 20 cm de longueur.



## ASSOCIER LES SALSIFIS

Le salsifis est plutôt un bon compagnon, mais son pote préféré au potager est le panais. Vous pouvez aussi l'associer avec la moutarde blanche, le poireau, l'oignon, la carotte et la laitue. En revanche, il n'apprécie pas la présence des endives ni des artichauts : c'est dommage, vous auriez presque pu faire un potager sur la thématique des « légumes au goût discutable ».

## LES MALADIES ET LES RAVAGEURS

Le salsifis est rarement malade. Contrairement aux autres légumes-racines, il n'est sensible à aucune mouche. La culture peut être attaquée par les limaces ou par de l'oïdium, mais rien de bien grave. En cas d'attaque d'oïdium, je vous conseille de pulvériser du purin de prêle ou d'ortie une fois par semaine pendant un mois. Préventivement, vous pouvez en pulvériser une fois au printemps et une autre fois en août.

## TUTORIEL DE SEMIS ET DE PLANTATION

Comme toutes les astéracées, le salsifis va être épuisant pour le sol, pensez donc à faire un ap-

port important de compost avant le semis ou la plantation.

### Semis entre mars et mai

- Faites un apport de compost ou de tout autre engrais organique.
- Nivelez et tracez des sillons assez profonds (3 à 4 cm de profondeur) que vous espacerez de 25 cm.
- Si le sol est sec, arrosez le fond du sillon, semez clair et recouvrez de terre.
- Plombez votre semis et arrosez en pluie fine.

## COMMENT ENTREtenir LES SALSIFIS ?

C'est très simple, il y a peu de chose à faire. Veillez particulièrement, comme pour tout semis, à garder un sol humide le temps que les graines germent. Lorsque les plantules ont quatre vraies feuilles éclaircissez tous les 10 cm. Arrosez et paillez pour éviter les désherbages. Pendant toute la suite de la culture, vous n'aurez plus qu'à veiller à ce que le sol reste toujours frais sous le paillage et à éradiquer les éventuelles adventices. Pensez également à supprimer les hampes de fleurs qui apparaissent parfois dès la première année (alors que ce n'est pas le moment !).





## LA MULTIPLICATION DES SALSIFIS

Pour ceux qui chercheraient à pérenniser cette culture, c'est un jeu d'enfant. Il vous suffit de ne pas récolter toutes vos racines la première année (rien de plus simple), de les laisser fleurir la deuxième année et de récolter les graines lorsque tout est de couleur brune. Conservez-les au sec et au frais dans un sachet et semez-les l'année qui suit (si le cœur vous en dit).

## QUAND RÉCOLTER LES SALSIFIS ?

Entre 7 à 8 mois après le semis, c'est le moment de récolter vos salsifis. Le must du must avec cette racine, c'est que vous pouvez la laisser dans le sol même quand il fait froid, car elle ne craint rien. Récoltez-la donc au fur et à mesure de vos besoins. Pensez tout de même que vous allez peiner à les récolter dans un sol gelé, mais c'est ce qu'il y a de mieux pour revivre cette sinistre époque où les Français n'avaient plus que cette racine à consommer.



Une fois que vous les avez arrachées, préparez les racines en coupant le feuillage juste au-dessus d'elle. Pensez à les consommer dans les trois ou quatre jours suivant en les conservant au réfrigérateur. Sinon, vous pouvez prendre le parti de les cuisiner et de les mettre au congélateur pour... pour un usage ultérieur, dirons-nous !



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

## COMMENT CULTIVER LA SCORSONÈRE DANS CETTE ASSOCIATION ?

### CALENDRIER DE CULTURE

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

Ce légume-racine est une vivace que l'on cultive en annuelle ou en bisannuelle, mais sachez qu'elle peut rester des années au potager. Elle est dotée de larges feuilles oblongues et lancéolées qui partent du collet. Elles sont un peu plus larges que celles du salsifis (je ne sais pas s'il y a un lien de cause à effet, mais la racine est aussi beaucoup plus longue). De mai à septembre, notre scorsonère développe une belle hampe florale qui peut atteindre facilement 1 m de hauteur. La fleur est jaune, semblable à un pissenlit monté sur échasses. Une fois sortie de terre à partir d'octobre, notre scorsonère dévoile sa belle peau noire, sa chair blanche et sa longueur impressionnante puisqu'elle mesure environ 30 cm, ce qui est énorme !

Notre amie la longue racine aime les sols sableux et légers qui lui permettent de faire courir sa racine jusqu'au centre de la terre. Le sol devra également être riche et un peu frais, mais aucunement caillouteux et lourd sinon sa belle racine sera fourchue ou courtaude – et on ne veut pas de ça !

### QUELLE VARIÉTÉ CHOISIR ?

Peu plébiscitée, on l'a vu, il n'existe pas un grand nombre de variétés. Qu'importe, notre choix n'en sera que plus vite fait au potager.

- « **Pilotis** » : cette variété évocatrice produit des racines très longues et à la peau bien noire. C'est une variété peu sensible à la montaison.



- « **Géante noire de Russie** » : le nom parle pour elle, les scorsonères auront des racines très longues.



## LES PLANTES AMIES DES SCORSONÈRES

Vraiment, elle fait tout pour revenir au goût du jour puisqu'elle est très sociable. Elle aime être plantée aux côtés d'autres légumes-racines comme les carottes, le panais ou bien encore le salsifis. Le poireau et les alliacées lui conviennent. En revanche, et on la comprend, elle a une sainte horreur de l'endive, du topinambour et de l'artichaut. Je l'aime de plus en plus !

## LES MALADIES ET RAVAGEURS

Elle fait partie de ces légumes d'antan qui supportaient tout, non ? Eh bien, oui. Mis à part la rouille blanche qui laisse des pustules crème sur le revers des feuilles et qu'il suffit de traiter avec du purin de prêle ou d'ortie (évittez aussi d'arroser ses feuilles), rien d'autre ne l'embête/

## COMMENT SEMER OU PLANTER LES SCORSONÈRES ?

Si vous achetez des plants, installez-les en avril-mai. Effectuez votre semis entre mars et avril pour une récolte dans l'année. Si vous souhaitez récolter l'année suivante, semez vos scorsonères en août et en septembre.

- L'important est de bien préparer le sol : les scorsonères sont de très longues racines bien droites qui ne doivent pas rencontrer de cailloux. Vous pouvez incorporer du sable à votre terre si elle est trop lourde, mais surtout ajoutez du compost. Le mieux est de le faire à l'automne précédant le semis, ou à défaut au moment du semis.
- Tracez des sillons de 2 cm de profondeur. Chaque rang devra être espacé de 25 cm.
- Arrosez le fond de votre sillon puis semez clair.
- Rebouchez puis tassez.
- Arrosez en pluie fine et éclaircissez pour ne garder qu'un plant tous les 15 cm.
- Arrosez et paillez une fois que les plants sont assez grands.



## COMMENT ENTREtenir LES SCORSONÈRES ?

La scorsonère réclame peu d'attention. Le principal souci rencontré lors de sa culture c'est qu'elle monte rapidement en graine, lorsqu'elle a soif. Entre juin et septembre soyez attentifs à l'apparition de hampes florales. Dans ce cas-là, c'est que la plante a soif, donc coupez les hampes florales dès leur apparition afin de permettre aux racines de grossir et arrosez. Je vous conseille fortement de pailler les plants dès que c'est possible, vous n'aurez alors plus rien à faire que d'attendre la récolte.

## LA MULTIPLICATION DES SCORSONÈRES

Le semis reste la meilleure façon de multiplier les scorsonères. Vous pouvez choisir de laisser certains plants de scorsonères en terre : la deuxième année, vous les verrez fleurir comme des pissenlits. Attendez que cette fleur devienne plumeuse, laissez ensuite sécher les graines et glissez-les dans un petit sachet correctement annoté.

## QUAND RÉCOLTER LES SCORSONÈRES ?

Ce qui est pratique avec ce légume, c'est que vous pouvez vous téléporter au Moyen Âge pour vous figurer la manière dont les scorsonères se récoltent. J'imagine les paysans d'autrefois, grattant le sol gelé avec leurs ongles et tirant finalement sur la racine pour la dévorer sur place, transis de froid et de faim qu'ils étaient alors. Ce qu'il faut retenir de ce vagabondage historique, c'est que les scorsonères se récoltent entre octobre et mars au fur et à mesure de vos besoins à l'aide d'une fourche bêche (on est bien outillés, maintenant).

Pour la conservation, vous pourrez les laisser 2 à 3 jours au réfrigérateur ou environ un mois dans du sable en veillant bien à ce que les racines ne se touchent pas. Vous pouvez bien sûr choisir de les blanchir pour les mettre au congélateur en vue d'une potentielle utilisation ultérieure.

*Pauline Sutter*



# DORMEZ À POINTS FERMÉS AVEC LA VALÉRIANE

**N**ous voilà au cœur de l'automne et, si la végétation semble s'endormir, les récoltes sont pourtant loin d'être terminées. Le moment est venu de prélever les racines, dans lesquelles l'énergie des plantes redescend le temps de traverser la saison froide. C'est aussi la période idéale pour les multiplier par division de souches et l'occasion d'installer dans votre jardin l'une des plus précieuses d'entre elles, la valériane officinale. Plante salutaire pour les insomniaques, fragrance irrésistible pour les chats, engrais naturel pour les fruitiers, excellente compagne des légumineuses et activatrice de compost : découvrez tous les bienfaits de cette incontournable du potager.



## ELLE A CONDUIT COLONNA À LA BOTANIQUE

Commençons à Naples notre voyage à travers l'histoire de la valériane. Nous sommes à la fin du XVI<sup>e</sup> siècle, Fabio Colonna cherche désespérément une solution pour traiter son épilepsie. Maîtrisant le latin et le grec, il épluche les écrits de Dioscoride, médecin botaniste du I<sup>er</sup> siècle de notre ère. Par chance, il y trouve une plante qui l'aide à soulager ses crises d'épilepsie, la valériane.

Mais il relève aussi dans les œuvres des anciens quelques imprécisions et contradictions qu'il s'emploie à corriger, notamment dans son com-

mentaire de *De materia medica* de Dioscoride. C'est ainsi qu'il finit par se consacrer à la botanique et par publier ses propres descriptions et illustrations de plantes. Nous lui devons ainsi le mot « pétale » pour désigner les pièces florales colorées qui portaient précédemment le nom de « feuilles florales ».

## ELLE TOMBE À PIC POUR LES PATHOLOGIES DE NOTRE SIÈCLE

Quelques siècles plus tard, dans les années 1830, le docteur François-Joseph Cazin (1788-1864)

s'emploie à soigner les populations défavorisées du nord de la France par l'usage des plantes médicinales, des ressources locales gratuites, accessibles aux plus démunis, et non moins efficaces. Par deux fois, il expérimente avec succès l'effet de la valériane officinale sur des patients souffrant de crises d'épilepsie. En réalité, sa racine n'agit pas directement sur les causes organiques de la maladie, mais elle en modère considérablement les manifestations.

Le docteur Cazin étend l'usage de la valériane aux troubles d'origine nerveuse et ses écrits de l'époque laissent déjà présager les maladies de civilisation auxquelles nous serons plus tard exposés par nos modes de vie stressants : « *Je n'ai pas eu souvent l'occasion d'employer la valériane contre d'autres névroses dans ma pratique rurale : grâce à une civilisation arriérée, ces affections sont rares à la campagne. Mais je l'ai mise en usage avec succès dans ma pratique urbaine contre une foule d'affections nerveuses indéterminées et qui se rapportent plus ou moins à l'hystérie ou à l'hypochondrie.* »

## UN CALMANT NATUREL SANS EFFETS INDÉSIRABLES

Effectivement, l'action de la valériane officinale s'avère salutaire contre les troubles d'origine nerveuse les plus variés, de l'insomnie à l'irritabilité en passant par l'anxiété, les états de surmenage, les crises de nerfs, les vertiges, la migraine, les tics nerveux, le syndrome des jambes sans repos, la toux et l'asthme spasmodiques, les spasmes digestifs, menstruels ou musculaires, et même certaines douleurs cardiaques ou gastriques. Ses propriétés antispasmodiques, anticonvulsivantes, analgésiques et sédatives du système nerveux central en font un parfait **calmant et somnifère naturel**.

Or, elle présente un avantage majeur par rapport aux anxiolytiques et somnifères chimiques de la classe des benzodiazépines : elle n'engendre **pas**

**d'effets secondaires** tels que la somnolence, des troubles cognitifs ou psychomoteurs, l'accoutumance ou l'addiction. Il s'agit simplement d'être vigilant à son dosage car prise en trop grande quantité, elle peut inverser ses effets.

## PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Bien que très peu d'effets indésirables aient été rapportés, la valériane est par précaution **déconseillée aux enfants de moins de 12 ans, aux femmes enceintes et allaitantes, ainsi qu'en cas de pathologie hépatique**. D'autre part, si vous prenez déjà des tranquillisants, consultez votre thérapeute avant d'envisager son usage.

## SES PRINCIPES ACTIFS SE CONCENTRENT DANS SA RACINE

La valériane fait partie de ces plantes dont les composants isolés et administrés séparément ne présentent pas d'effet thérapeutique. C'est le *totum* de la plante, c'est-à-dire la synergie de l'ensemble de ses constituants, qui engendre son action médicinale. Parmi ses principes actifs clés, les scientifiques ont notamment identifié l'acide valérénique qui exerce un effet calmant sur les récepteurs GABA, ainsi que des flavonoïdes comme l'apigénine antidépressive<sup>1</sup> ou la linarine sédative et inductrice du sommeil<sup>2</sup>.

Ces principes actifs se concentrent dans la partie souterraine de la plante, un court rhizome duquel partent de nombreuses racines charnues, semblable à une sorte de chignon végétal. C'est actuellement le bon moment pour le récolter, quand les parties aériennes de la plante se flétrissent et qu'elle stocke toutes ses ressources dans ses organes souterrains pour passer l'hiver.

1 A. Xiong Gao et al., « The neurotrophic activities of brain-derived neurotrophic factor are potentiated by binding with apigenin, a common flavone in vegetables, in stimulating the receptor signaling », *CNS neuroscience & therapeutics*, vol. 29, n° 10, octobre 2023.

2 S. Fernández et al., « Sedative and sleep-enhancing properties of linarin, a flavonoid-isolated from *Valeriana officinalis* », *Pharmacology Biochemistry and Behavior*, vol. 77, n° 2, février 2004.

## TROIS FAÇONS DE L'UTILISER

### La plus efficace : l'alcoolature

Pour vous soigner avec la valériane, l'idéal est de réaliser une alcoolature avec sa **racine fraîche**, d'une part parce que certains de ses principes actifs sont détruits au séchage, d'autre part parce que la plupart d'entre eux comme l'acide valérénique sont solubles dans l'alcool.

- Récoltez 50 g de racines fraîches de valériane officinale.
- Nettoyez-les avec un peu d'eau pour ôter la terre sans les détremper, puis coupez-les en morceaux.
- Faites-les macérer dans 250 g d'alcool à 60° pendant 15 jours.
- Filtrez puis conservez votre alcoolature dans un flacon en verre teinté, à température ambiante (pendant 5 ans maximum).

N.B. : Si vous ne souhaitez pas fabriquer vous-même votre alcoolature, vous pouvez bien sûr trouver en pharmacie de la teinture mère de racine fraîche de valériane.

### La plus traditionnelle : l'infusion

Une alternative consiste à réaliser une simple tisane de valériane, sachant qu'elle contiendra moins d'acide valérénique qu'une alcoolature, mais restera efficace pour induire le sommeil. Veillez simplement à **ne pas dépasser une température de 75 °C** pour éviter de perdre les principes actifs de la plante sensibles à la chaleur.

- Coupez 5 g de racines fraîches en petits tronçons et mettez-les dans 15 cl d'eau froide.
- Faites chauffer jusqu'à 75 °C, puis retirez du feu et laissez infuser 10 min à couvert.
- Filtrez et buvez 2 à 3 tasses par jour, dont une avant le coucher.

En dehors de la saison de récolte de la valériane, vous pouvez, à défaut de racine fraîche,

employer de la racine séchée. Dans ce cas, comptez 10 g de racines sèches broyées en poudre pour 15 cl d'eau.

Cela dit, **le séchage présente deux inconvénients majeurs**. Tout d'abord, il détruit une partie des principes actifs de la plante. De plus, il dégage une terrible odeur de pipi de chat qui vous donnera peu d'appétence pour cette tisane. Les félins en revanche raffolent de ces relents qui les excitent au plus haut point.

### Une variante : la macération à froid

Pour éviter de détruire certains des principes actifs de la valériane avec la chaleur, vous pouvez aussi réaliser une macération à froid à la place de l'infusion.

- Mettez 5 g de racines fraîches coupées en morceaux (ou à défaut 10 g de poudre de racines sèches) dans 15 cl d'eau froide.
- Laissez macérer 12 h puis filtrez.

## ADOPTEZ LA POSOLOGIE ADÉQUATE

**Les effets de la valériane diffèrent selon son dosage.** Ainsi, selon le docteur Jean-Michel Morel<sup>3</sup>, de faibles doses de l'ordre de 100 mg d'extrait sec s'avèrent anxiolytiques et antidépressives, alors que des doses d'environ 400 mg exercent plutôt une action somnifère et sédatrice. Par ailleurs, au-delà d'une certaine quantité, les effets de la plante tendent à s'inverser.

- **Pour lutter contre l'anxiété**, prenez de préférence la valériane à petites doses réparties en 3 prises sur la journée, à raison de 10 gouttes d'alcoolature diluées dans un verre d'eau (ou une tasse d'infusion) par prise.
- **Pour induire le sommeil**, privilégiez une seule prise de 20 à 30 gouttes d'alcoolature diluées dans un verre d'eau, une demi-heure avant le coucher.

3 J.-M. Morel, *Traité pratique de phytothérapie*, Grancher, 2008.

Par ailleurs, sachez qu'il vous faudra sans doute attendre 2 à 4 semaines<sup>4</sup> avant de ressentir pleinement l'efficacité de la plante. Cela dit, ne prolongez pas trop sa durée de prise au risque de voir ses effets s'inverser. Optez pour des cures discontinues de quelques semaines, séparées par une semaine de pause thérapeutique.

## BON À SAVOIR

La valériane est particulièrement adaptée aux personnes atones souffrant d'un état de stress prolongé, caractérisé par la présence de fatigue, déprime, hypermotivité, ruminations et manifestations psychosomatiques. Elle s'avère moins pertinente pour les hyperactifs, chez qui elle peut parfois produire le contraire de l'effet souhaité.

Si vous recherchez une plante pouvant agir rapidement, dès que le stress et les difficultés de sommeil surviennent, optez plutôt pour d'autres médicinales comme la passiflore, par exemple.

## AU SECOURS DE TOUS LES TRAUMATISMES

Pendant la Première et la Seconde Guerres mondiales, les Britanniques firent appel à la valériane pour soigner la psychose traumatique des soldats causée par les combats, la tension nerveuse des pilotes durant les raids aériens et le stress des civils continuellement soumis à des bombardements. Mais la plante peut aussi réparer d'autres types de traumatismes, plus physiques, comme le révèlent ses anciens noms vernaculaires d'« herbe à la meurtrie » ou « herbe à la femme battue ».

En effet, on faisait autrefois macérer ses racines dans l'eau pour résorber les bosses et les hématomes ou encore nettoyer les plaies. Pour bénéf-

ficier des **vertus vulnératoires et antalgiques** de la valériane en usage externe :

- Faites macérer une poignée de racines séchées dans 1,5 l d'eau froide pendant une nuit ;
- Filtrez, puis imbibe une compresse du liquide obtenu et appliquez-la sur la zone cutanée à traiter.

## UNE ANCIENNE PANACÉE

À vrai dire, la valériane était autrefois prescrite pour quantité d'autres pathologies, comme l'indique son nom populaire de « guérit-tout ». Certains auteurs associent l'étymologie de son nom au latin *valere* signifiant « être fort, en bonne santé ». Mais il se pourrait aussi qu'il provienne de la province romaine de Valeria où la plante était très répandue. Toujours est-il que Galien et Dioscoride l'employaient comme diurétique, les disciples d'Hippocrate pour la sphère gynécologique et Hildegarde de Bingen contre la pleurésie et la goutte. Elle sera même longtemps utilisée pour dissiper les mauvaises fièvres jusqu'à la découverte de la quinine.

## UNE PLANTE MAGIQUE

Au Moyen Âge, la valériane entre même dans toute une panoplie de potions magiques en qualité d'aphrodisiaque. Voici la prescription du grimoire *Le Grand Albert* : « Si tu veux qu'une femme se donne à toi, prends dans ta bouche de la valériane et embrasse celle que tu désires ; immédiatement, elle sera à toi. » Étant donné l'odeur d'urine de chat de la plante, on peut cependant douter de l'efficacité de cette recette...

## BÉNÉFIQUE AUSSI AU JARDIN

La valériane ne séduit pas que les chats, elle fait aussi partie des plantes qui attirent les papillons.

4 J. Bruneton, *Phytothérapie. Les données de l'évaluation*, Tec & Doc, Lavoisier, 2002.

Les butineurs ne pourront pas manquer ses jolies inflorescences roses ou blanches, fortement odorantes, dressées au sommet d'une tige haute de 50 à 160 cm. Certains légumes aussi apprécient sa compagnie, notamment les haricots, les pois et les fèves dont elle favorise l'enracinement.



Mais en permaculture, c'est surtout comme **engrais naturel** qu'on l'emploie. Son purin améliore la qualité du sol en attirant les vers de terre, active le compost et stimule la croissance des légumes, rosiers et arbres fruitiers. Pulvérisé sur ces derniers, il les renforce notamment contre les effets nocifs du gel sur leur floraison. Il constitue aussi un bon insectifuge.

## PURIN DE VALÉRIANE

- Faites macérer 100 g de feuilles fraîches de valériane dans 1 l d'eau de pluie pendant 3 à 7 jours, en remuant de temps en temps.
- Filtrez et diluez à 10 % dans de l'eau.
- Pulvériser tous les mois sur les feuilles des végétaux.

## QUELLE ESPÈCE CHOISIR ?

D'un point de vue botanique, la valériane officielle regroupe les six espèces suivantes :

- la valériane officinale (*Valeriana officinalis* L.),
- la valériane des prés (*Valeriana pratensis* Dierb.),

- la valériane rampante (*Valeriana repens* Host),
- la valériane à feuilles de sureau (*Valeriana sambucifolia* J. C. Mikan),
- la valériane à feuilles diverses (*Valeriana versifolia* Brügger),
- la valériane des collines (*Valeriana wallrothii* Kreyer).

Elles apprécient les sous-bois, les berges des torrents et les prairies humides, notamment dans les régions montagneuses où elles n'ont aucun mal à passer l'hiver. Dans votre jardin, vous pouvez les installer à mi-ombre dans un sol humide mais bien drainé, voire caillouteux.

Si votre terrain est plutôt sec et soumis à un climat méditerranéen, optez alors pour une autre espèce de valériane aux propriétés médicinales similaires : le centranthe rouge ou lilas d'Espagne (*Centranthus ruber* (L.) DC.) Ses belles grappes de fleurs rouges, roses ou blanches embelliront vos murets et rocailles tout au long du printemps et de l'été.

## COMMENT LA PLANTER ?

Pour implanter la valériane dans votre jardin, l'idéal est de procéder par **division de souches en automne**. Vous pouvez faire d'une pierre deux coups en prélevant des racines de valériane dans la nature, d'une part pour vous soigner, d'autre part pour les transplanter. Pour un usage médicinal, on conseille de récolter les racines des plants âgés d'au moins 2 ou 3 ans, ce qui n'est certes pas évident à déterminer en pleine nature, raison de plus pour cultiver la plante dans votre potager.

Vous pouvez aussi procéder par semis. Les graines de valériane ont besoin de lumière pour germer, donc déposez-les au printemps à la surface d'un bac protégé des oiseaux et maintenez la terre humide. Vous verrez les premières plantules apparaître au bout de deux semaines. Dès qu'elles possèdent quelques feuilles, transplantez-les en godets individuels, puis en pleine terre quand les feuilles se seront suffisamment développées, en espaçant vos plants de 30 à 40 cm.

**Hélène Lavaux**

# LES COCCINELLES, DE LA BEAUTÉ À L'UTILITÉ AU JARDIN

**D**e la fin de l'hiver à la fin de l'automne, la coccinelle enchante nos jardins. Surnommée « bête à bon Dieu », elle séduit petits et grands par ses couleurs éclatantes, son corps arrondi où l'on ne devine ni ses ailes ni ses pattes, et sa capacité à rendre service en dévorant pucerons et cochenilles. Un vrai petit trésor volant à observer et à protéger !



La coccinelle appartient à l'immense ordre des coléoptères et à la famille des *Coccinellidæ*. Ces petits insectes fascinants se distinguent par leurs élytres colorés, ces ailes rigides qui recouvrent leur corps et protègent les ailes volantes cachées dessous. Contrairement à une idée reçue, le nombre

de points sur ces élytres n'indique pas l'âge de la coccinelle : il dépend de l'espèce. Certaines espèces montrent même une grande diversité de coloris et de motifs, ce qui contribue à la variété et à la richesse des populations de coccinelles que l'on peut observer dans nos jardins.

## LA LÉGENDE DE LA BÊTE À BON DIEU



Vous avez probablement lu cette légende dans l'article de Didier Blonay le mois dernier<sup>1</sup>, mais la voici quand même pour ceux qui viennent de nous rejoindre : au Moyen Âge, une histoire incroyable a contribué à forger la réputation de porte-bonheur de la coccinelle, surnommée « bête à bon Dieu ». Un homme condamné à la décapitation allait subir sa sentence lorsque, au moment où le bourreau levait son épée, une coccinelle se posa sur son cou. L'insecte fut chassé, mais il revint inlassablement. Robert II, roi très pieux, y vit un signe divin et épargna le condamné. Quelques jours plus tard, l'homme fut reconnu innocent. Depuis, la coccinelle est célébrée non seulement pour son rôle écologique, mais aussi comme un symbole de chance et de protection.

En Europe, on recense près d'une centaine d'espèces de coccinelles indigènes, mais l'une d'elles se distingue par sa notoriété : *Coccinella septempunctata*, la coccinelle à sept points. C'est aussi l'une des plus grosses, mesurant de 6,5 à 8 millimètres. Elle est relativement facile à iden-

tifier malgré une certaine variabilité de couleur, pouvant être rouge ou orangée. Son dos présente sept taches noires bien visibles : trois de chaque côté et une fusionnée au centre, à la jonction des deux élytres. Deux petites taches blanches ornent l'avant du pronotum (région dorsale du premier segment thoracique), souvent confondues avec des yeux – mais ses véritables yeux sont noirs et situés sur sa petite tête.



La saison des amours chez les coccinelles.

Chez les coccinelles, le printemps commence par une intense activité amoureuse : mâles et femelles s'accouplent avec plusieurs partenaires avant que la femelle ne dépose ses œufs. Elle en pond plusieurs centaines, mais prend soin de les répartir en petits groupes sous différentes feuilles. Ce choix n'est pas dû au hasard : il limite le risque de prédation, évite la surpopulation et, par la même occasion, réduit le cannibalisme entre jeunes larves. Les œufs sont presque toujours déposés près d'une colonie de pucerons, véritable garde-manger pour les futures éclosions. La plupart des espèces ne produisent qu'une seule génération par an mais, lorsque les conditions sont particulièrement favorables, il peut y avoir une seconde génération.

Dès leur sortie de l'œuf, les petites larves sont noires et à l'allure épineuse. Elles se nourrissent d'abord de la coquille qui les a protégées, un précieux apport en protéines. Mais elles ne s'arrêtent pas là : certaines n'hésitent pas à dévorer les œufs voisins ou leurs frères et sœurs en train d'émerger<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> *Saine Abondance* n° 84, octobre 2025.

<sup>2</sup> M. Chen et al., « Changes in life history traits and transcriptional regulation of Coccinellini ladybirds in using alternative prey », *BMC Genomics*, vol. 21 n° 1, 2020, p. 44.



Les précieux œufs de coccinelles.

Une fois sorties de l'œuf, les larves n'ont qu'une obsession : manger. Leur menu est presque exclusivement composé de pucerons, riches en protéines, ce qui leur permet de croître à une vitesse impressionnante. Chaque jour, elles en dévorent un grand nombre, rendant déjà un fier service au jardinier.

Au fil de leur croissance, elles muent à plusieurs reprises, traversant quatre stades larvaires qui s'étalent sur une à quatre semaines selon la température et la nourriture disponible. Après chaque mue, leur aspect change légèrement : de pe-

tites taches orangées apparaissent, annonçant la transformation future en l'élégante coccinelle que nous connaissons. Arrive ensuite le moment de la nymphose : la larve s'immobilise, fixée à une feuille ou une tige, et entame sa métamorphose. De cette chrysalide émergera enfin l'imago, la coccinelle adulte.

À sa sortie de la nymphe, la jeune coccinelle surprend : elle est jaune pâle et sans taches. Ses ailes encore molles doivent sécher ; ce n'est qu'au fil des heures que sa couleur s'intensifie et que ses points caractéristiques se dessinent peu à peu. Après ce temps de séchage indispensable, elle déploie enfin ses ailes durcies pour s'envoler. Elle se lance à son tour dans la chasse aux pucerons.

Lorsque les premiers froids arrivent, les coccinelles cherchent refuge dans des crevasses, sous des touffes d'herbe, dans les buissons ou même dans les bâtiments. Attirées par des phéromones, elles se rassemblent en groupes serrés afin de conserver la chaleur. Après avoir fait des réserves tout l'été, elles sont capables de passer près de cinq mois sans se nourrir, plongées dans un état de repos appelé diapause. Si elles résistent à



La larve de coccinelle n'est pas rouge.



cette longue épreuve hivernale, certaines coccinelles peuvent vivre jusqu'à deux ans, mais beaucoup n'atteignent qu'un an.

La coccinelle est une redoutable prédatrice : elle se nourrit surtout de pucerons, mais aussi de cochenilles et d'aleurodes, contribuant ainsi à réguler naturellement des ravageurs redoutés en agriculture et en foresterie. Elle est même capable de repérer ses proies grâce aux phéromones d'alarme qu'elles dégagent lorsqu'elles ont peur. Si la nourriture se fait rare, elle peut toutefois se montrer cannibale et dévorer ses congénères. Côtés ennemis, la coccinelle en compte relativement peu : son corps contient des substances toxiques, les alcaloïdes comme la coccinelline, signalés par ses couleurs vives, un phénomène appelé aposématisme. Lorsqu'elle se sent menacée, elle libère par ses articulations de petites gouttes d'hémolymphe jaunâtre nauséabond, qu'on prend facilement pour du sang, mais qui découragent bien des prédateurs. Véritable alliée du jardin comme des cultures, sa présence est le signe d'un écosystème en bonne santé.

La coccinelle, pourtant bien armée contre ses prédateurs, peut tomber dans le piège d'une minuscule guêpe parasitoïde : *Dinocampus coccinellæ*.

*nellæ*. Cette guêpe repère justement la coccinelle grâce à cette odeur d'hémolymphe et pond directement dans son corps<sup>3</sup>. Elle transmet en même temps un virus qui affaiblit le système nerveux de la coccinelle. Pendant près de trois semaines, la larve grandit à l'intérieur de l'insecte, sans que celui-ci s'en rende compte.

Quand vient le moment de sortir, la larve tisse son cocon entre les pattes de la coccinelle, qui reste figée à proximité comme une gardienne malgré elle. Cette étrange « protection » est en fait due aux troubles neurologiques causés par le virus. Pendant une semaine, la larve est ainsi protégée, avant de devenir guêpe adulte. La plupart du temps, la coccinelle ne survit pas, même si des études montrent qu'environ un quart d'entre elles réussiraient à s'en sortir. Ce duo entre virus et guêpe illustre une étonnante alliance dans la nature, où chacun trouve son intérêt à exploiter la coccinelle.



3 A. Tovar *et al.*, « Like mother, like daughter? Phenotypic plasticity, environmental covariation, and heritability of size in a parthenogenetic wasp », *Journal of Evolutionary Biology*, vol. 38, n° 6, 2025, pp. 744–757.



## LA COCCINELLE, ENNEMIE DES VIGNERONS ?

Si la coccinelle est une précieuse alliée au jardin, elle peut en revanche poser des problèmes dans les vignobles. Lors des vendanges, il arrive que certains de ces insectes se retrouvent mêlés aux grappes de raisin. Leur présence accidentelle provoque alors un défaut sensoriel du vin connu sous le nom de « goût de coccinelle ». En cause : la libération de composés appelés alkyl-méthoxy-pyrazines, dont l'odeur et le goût sont si puissants qu'ils se détectent à des concentrations infimes<sup>4</sup>. Un vin ainsi affecté développera des arômes désagréables rappelant le poivron vert, l'asperge, la cacahuète, le haricot vert ou encore la pomme de terre.

Pour attirer et protéger les coccinelles dans son jardin, il suffit souvent de respecter quelques principes simples. Favoriser un jardin au naturel, avec une diversité de plantes et de structures,

crée un environnement accueillant pour ces prédatrices. Éviter les insecticides est indispensable ; si l'on laisse quelques pucerons, les coccinelles viendront d'elles-mêmes pour les consommer. Certaines plantes, comme la capucine, attirent particulièrement les pucerons et leur servent de véritable garde-manger. Enfin, prévoir des abris – tas de feuilles, brindilles ou petits recoins – leur permet de se protéger et de passer l'hiver à l'abri.

## LES COCCINELLES ASIATIQUES

Parmi les espèces de coccinelles, certaines passent facilement inaperçues tant leur apparence est variable. *Harmonia axyridis*, la coccinelle asiatique, présente un éventail de coloris impressionnant : du rouge à points noirs au noir à points rouges, en passant par le jaune orangé, avec un nombre de points pouvant varier de zéro à dix-neuf.

Son corps est brillant et massif, mais cette grande variabilité la rend difficile à identifier. Originaires de Chine, elle a été massivement introduite en Europe et aux États-Unis dans les cultures à partir de la fin des années 1980 pour lutter contre

4 G. Pickering et A. Botezatu, « A Review of Ladybug Taint in Wine: Origins, Prevention, and Remediation », *Molecules*, vol. 26, n° 14, 2021, p. 4341.



les pucerons. Au départ, cette lutte biologique a semblé une réussite : moins de pesticides, plus de régulation naturelle des ravageurs. Mais la situation a rapidement échappé à tout contrôle. Échappées des cultures en Belgique, ces coccinelles asiatiques ont maintenant envahi tout le continent. Très voraces, elles consomment jusqu'à cent pucerons par jour au stade larvaire et se montrent agressives envers les coccinelles indigènes, les éliminant par prédation, concurrence pour la nourriture et transmission de parasites<sup>5</sup>.

Contrairement à nos espèces locales, elles ne mangent surtout les autres espèces de coccinelles (les indigènes donc...) et leur fécondité est impressionnante : une femelle coccinelle asiatique peut pondre jusqu'à 2 500 œufs au cours de sa vie. Aujourd'hui, il est quasiment impossible de freiner leur expansion, et elles représentent un défi majeur pour la biodiversité locale.

À l'automne, les coccinelles asiatiques cherchent un lieu sûr pour passer l'hiver et peuvent former des rassemblements, parfois par centaines voire milliers, dans les maisons. Il n'est pas rare de les voir se concentrer dans les encadrements de fenêtre, sous les volets ou dans d'autres fissures et recoins. Bien que leur présence puisse surprendre, ces insectes ne causent généralement aucun dommage. Pour limiter leur intrusion, il est conseillé de boucher les fissures et interstices avant leur arrivée.

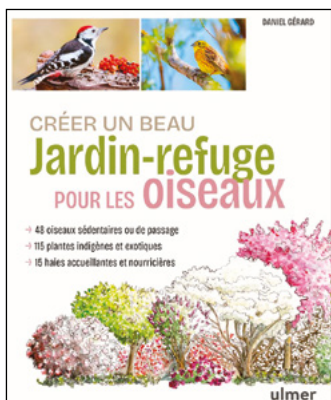
**Charline Daujat**



Une colonie d'*Harmonia Axyridis*.

5 J. Gross *et al.*, « A Well Protected Intruder: The Effective Antimicrobial Defense of the Invasive Ladybird *Harmonia axyridis* », *Journal of Chemical Ecology*, vol. 36, n° 11, pp. 1180-1188.

# LE COIN LECTURE



## **CRÉER UN BEAU JARDIN-REFUGE POUR LES OISEAUX, DE DANIEL GÉRARD, ÉDITIONS ULMER, 22 EUROS.**

Sédentaires ou de passage, les oiseaux du jardin fascinent. Pour avoir la joie de les observer évoluant dans nos jardins, cet ouvrage propose de nous guider dans la conception d'un véritable refuge à ciel ouvert, tout en prenant en considération l'aspect esthétique. Plantes indigènes ou exotiques, le livre nous explique comment revoir nos pratiques au jardin pour favoriser la présence des oiseaux, comment aménager des nichoirs, haies, abreuvoirs et mangeoires. C'est aussi un formidable imagier des espèces d'oiseaux que l'on peut croiser, bien illustré et résumant pour chaque espèce leurs goûts et leurs mœurs. Les exemples d'aménagements donneront des idées à ceux qui sèchent sur la conception du jardin.

L'auteur, Daniel Gérard, est paysagiste et ornithologue, ce qui le prédispose à déconstruire certaines idées reçues et dogmes pour apporter un point de vue plus global sur le choix des végétaux, car un jardin ravissant peut aussi être riche et accueillant pour les oiseaux !



## **PHILO, LA MÉTHODE VOYOUTE, MANUEL INCONTOURNABLE POUR CARTONNER AU BAC DE PHILO, DE VINCENT CEPÉDES, ÉDITIONS COURRIER DU LIVRE, 22,90 EUROS.**

Cultiver son jardin, cultiver son esprit. Voilà la raison pour laquelle, déjouant les codes de cette rubrique lectures, j'avais envie de vous parler de ce livre. Dans quelques mois, des personnes de votre entourage vont certainement s'attaquer à ce mythe gigantesque qu'est le bac de philo. J'aurais adoré, à mon époque bénéficier d'un tel guide. Il démolit le panthéon poussiéreux de philosophes appris sans être posés dans leur contexte, de Heidegger, penseur nazi à Freud, aujourd'hui dépassé par les sciences cognitives et dont les thèses sont réfutées par la psychiatrie moderne. Il donne les clés d'un exercice codifié, qui ne dépend pas tant de vos connaissances en philo que de la soumission à un format sans créativité. Un livre dont on se réglera à toutes les étapes de la vie, que l'épreuve soit derrière ou devant nous, car il est écrit avec facétie et intelligence.

# AGENDA DU MOIS

## LES 22 ET 23 NOVEMBRE À L'ISLE SUR LA SORGUE (84) : FÊTE DE LA BIODIVERSITÉ PAYSANNE

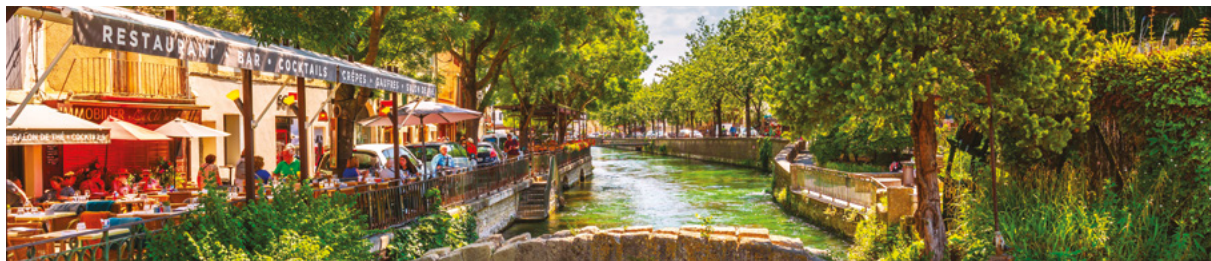
Rendez-vous de 9h à 18h au lycée professionnel agricole La Ricarde pour des ateliers, des conférences dont : « Et si on pouvait cultiver l'eau » par Samuel Bonvoisin, des animations enfants et une tombola.

**Entrée gratuite**

## DURANT TOUT LE MOIS DE NOVEMBRE À SELESTAT (67) : FESTIVAL DE LA BIODIVERSITÉ :

- Samedi 15 novembre et dimanche 16 : Le saule pour vanner ensemble à Muttersholtz, Maison de la Nature du Ried et de l'Alsace centrale de 14h à 19h et de 9h à 17h.
- Dimanche 16 novembre : Sortie botanique arbres et écorces par la Société Botanique d'Alsace. À l'automne, les feuilles tombent... mais les écorces parlent encore ! Lors de cette balade, apprenez à reconnaître les arbres même sans leurs feuilles.

**Tarif :** Activités gratuites à réserver sur la page Helloasso. **Informations :** <https://www.selestat.fr/>



Credits photo : Iryna Imago - Cherries - Fotokostic - Kristina Savelieva - Morphart Creation - A-L Pictures - neillangan - Fuzuli Hanum - New Africa - Alex Manders - Joseph J. Erdos - Svetlana Monyakova - Mykolaj Mykolaj - Stephanie Jud - PhotoSGH - naittalli - Lipatova Maryna - aaskol - mustofai - Mabeling Z - murophotographer - Naohisa goto - riersuperone - Bespalov Serhii - H-Helene - Protasov AN - FredP - Martin Fowler - Fabrizio Schiavon - Farukh sayab - reitofuerst - Mario Kipan / Shutterstock.com / ChatGPT AI Generator

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)  
Novembre 2025 • n°85

**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 Imprimeur - 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)

