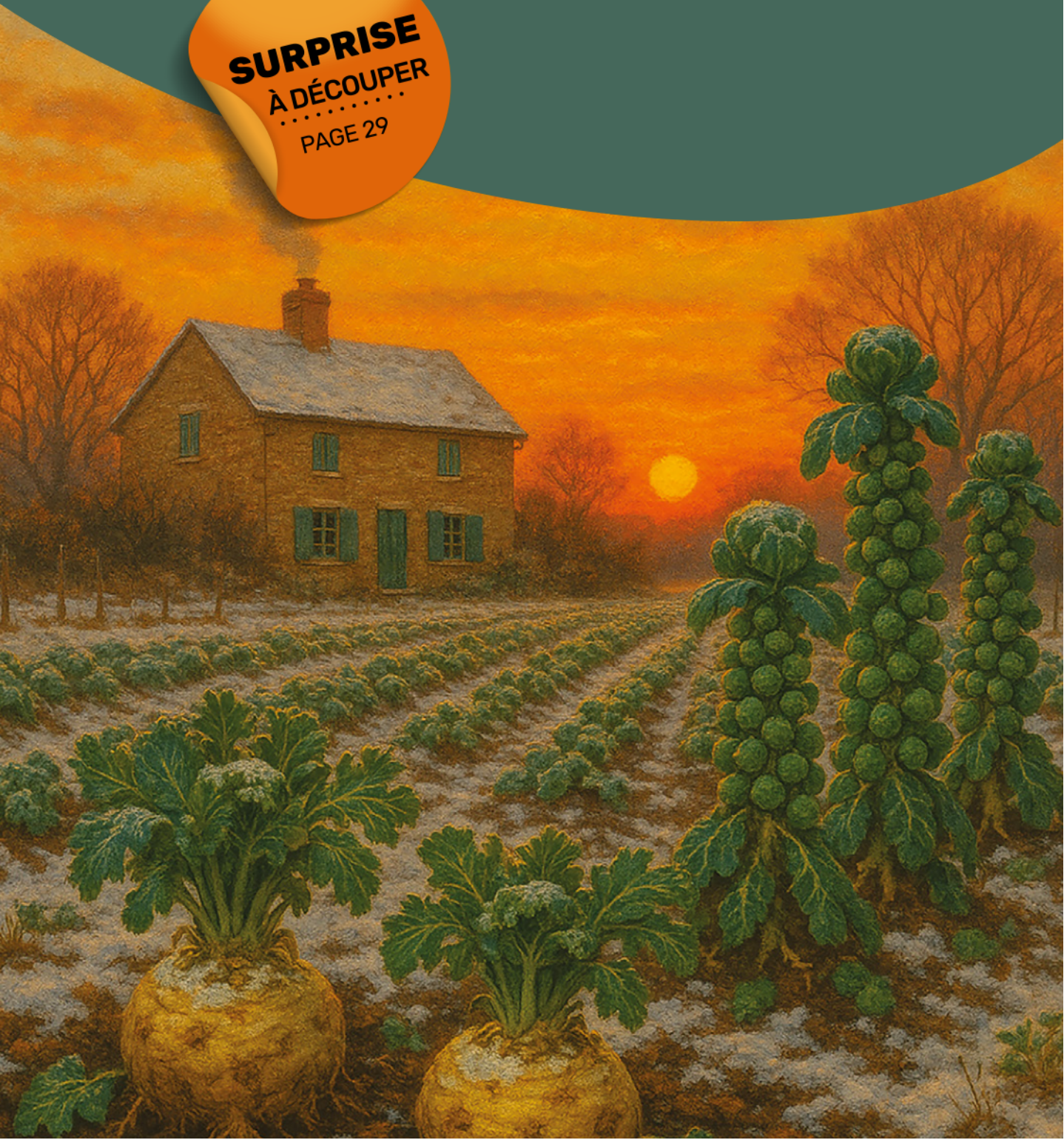


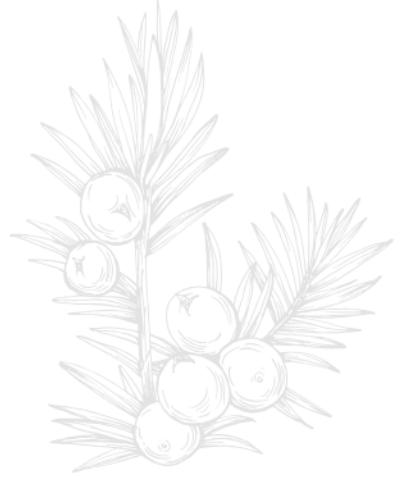
La Revue Saine Abondance

Décembre 2025

SURPRISE
À DÉCOUPER
.....
PAGE 29



Édito



Décembre s'installe doucement, et avec lui le silence apaisant du jardin endormi.

Sous la couche de paillage et de givre, la vie continue : les graines patientent, les vers s'affairent, et la terre reprend son souffle.

C'est le moment idéal pour trier les sachets de graines, reconnaître les promesses du printemps à venir, et ranger soigneusement les trésors récoltés durant l'année. Ce geste, simple en apparence, relie le jardinier à la mémoire du sol : chaque graine porte le souvenir d'un été, d'une floraison, de la terre où elle a grandi, de la main qui a semé. Quelle joie de constater qu'un simple radis, une modeste carotte donnent assez de graines pour faire pousser un champ tout entier !

Dans les carrés encore verts, quelques courageux veillent : le chou de Bruxelles, solide et plein de caractère, brave le froid avec panache. À ses côtés, le céleri-rave, discret et noueux, concentre dans sa chair pâle tout le goût de la terre. Ces légumes d'hiver rappellent que la beauté du potager ne se limite pas aux couleurs d'avril : elle se trouve aussi dans la lenteur, la patience, et la cuisine réconfortante des soirs froids.

Décembre est aussi l'occasion de rencontrer le genévrier, arbuste aux baies précieuses. Digestif, antiseptique, purifiant, il embaume l'air d'une senteur vive et boisée. Dans les campagnes, on en plaçait autrefois une branche au-dessus de la porte pour éloigner les mauvais esprits – ou peut-être simplement pour rappeler que, même au cœur de l'hiver, la nature veille.

Alors que l'année s'achève, prenons exemple sur lui : laissons partir ce qui doit l'être, gardons ce qui nourrit, et préparons le terrain pour les renaissances à venir.

Amicalement,

Emilija

4

La chronique permacole

La magie des fleurs pour passer l'hiver

6

Mon défi permacole

Trier, classer et stocker ses semences

10

Mon association du mois

Choux de Bruxelles / Céleri-rave

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

Genévrier : un arbuste
aussi décoratif que bénéfique

25

La minute biodiversité

Les acariens, minuscules mais indispensables

31

Le coin lecture de *Saine Abondance*

LA MAGIE DES FLEURS POUR PASSER L'HIVER

La « mauvaise saison » n'est pas ce qu'on dit, sinon, aurions-nous des fleurs pour nous en consoler ? L'harmonie des couleurs et des parfums a de puissants effets sur notre énergie et notre moral. Les fleurs, monnaie d'échange de l'affection et de l'amour, nous apprennent le plaisir d'offrir et l'art de vivre.



Il était une fois un vieux monsieur qui offrait tous les ans, en février, un bouquet de violettes de Parme à son épouse. Le parfum en était délicieux, la couleur ravissante et le charme fugace. Le vieil homme disait ainsi à son amour de longue date que seul ce petit bouquet éphémère pouvait rivaliser avec l'éternité.

Combien d'amoureuses, aussi, se disent plus touchées par un humble bouquet d'anémones que par certains cadeaux prétentieux et tapageurs. Tout cela parce que les fleurs ont leur langage, dans leur alphabet de couleurs et de senteurs. Le violet de nos violettes est la couleur du rêve et de la paix de l'esprit, et la violette elle-même est l'image de l'amour éternel¹.

Les anémones, dont on fait aujourd'hui de petits bouquets à la portée des amants désargentés, ont pourtant un glorieux passé et une riche palette de teintes et de sens. On trouve leur histoire dans la

mythologie grecque, où l'on raconte que les anémones sont nées du sang d'Adonis et des larmes d'Aphrodite, déesse de l'amour, qui le pleurait.

Les larmes et le sang ont donné ces fleurs fragiles aux diverses couleurs, rouges, roses, bleues, blanches et violettes, qui disent l'affection sincère et fidèle. Les fleurs ont ainsi leur signification connue ou secrète, et leur message qui, parfois, émane de leur parfum. Les fleurs rouges disent la passion, les fleurs blanches la pureté et l'innocence, les fleurs jaunes la joie de vivre et l'amitié.

De manière plus précise, la rose rouge déclare l'amour, le dahlia dit la reconnaissance, le bleuet la tendresse, le camélia la beauté, le géranium la gentillesse, la tulipe l'amour sage, l'iris la bonne nouvelle et la fête, et le gentil coquelicot la consolation.

Pour ce qui est de l'hiver, durant la longue traversée des froidures sous les branches nues

1 « Langage des fleurs : découvrez la signification des fleurs selon leur variété et leur couleur », sessile.fr, 9 janvier 2024.

habillées de vent, nous avons quand même au jardin quelques fleurs pour nous tenir compagnie. La rose de Noël, les hamamélis qui fleurissent même sous la neige avec leurs chaudes teintes d'automne. Les pâles clématites d'hiver aux teintes pastel, le camélia venu d'Asie et le magnolia qui fleurit à la fin de l'hiver, comme le forsythia qui annonce glorieusement les beaux jours de son jaune éclatant, cousin du mimosa là-bas dans le Midi².

S'il n'y a pas de jardin, pas de magnolia au coin de la première pelouse en sommeil sous le froid, il y a tous les bouquets qu'on peut avoir chez soi, à la maison, ces bouquets que l'on s'offre et qu'on offre ou qu'on reçoit, dans le plaisir d'offrir ou d'être fêté, comme une leçon répétée de savoir-vivre, à la page du petit bonheur tout simple.

Ce n'est pas pour rien, mine de rien, qu'on parle de plaisir et de ces échanges si précieux en famille ou voisinage. Car, figurez-vous, ce n'est pas simple boniment poétique si l'on dit que les fleurs nous touchent et nous font vibrer, comme si nous étions un instrument de musique dont elles pinceraient une corde : voilà soudain des notes plus gaies dans la chanson de notre humeur et de notre moral.

Des gens sérieux, chercheurs et autres savants, se sont penchés sur cette charmante énigme. *Sciences et Avenir* signalait par exemple, en 2024, une étude de l'université du nord de la Floride établissant que les personnes ayant de manière habituelle des fleurs à la maison souffraient moins du stress et avaient meilleur moral.

L'université d'État du New Jersey a voulu creuser la question dans une étude publiée sous un titre explicite : « *The Emotional Impact of Flowers*³ ». Cette étude, réalisée auprès d'un panel de femmes, montre que celles-ci sont très heureuses de recevoir un bouquet de fleurs et beaucoup moins une corbeille de fruits ou un coffret de bonbons.

De leur côté, les chercheurs de l'Université Harvard et du Massachusetts General Hospital pensent avoir démontré que voir des fleurs à son réveil permet de se lever d'un meilleur pied, surtout quand on a le réveil difficile, ce qui cette fois concerne aussi très bien les hommes...

Enfin un troisième public, celui des personnes âgées, figurait en outre dans l'étude de l'université du New Jersey, d'où il ressort que les anciens sont couramment les plus sensibles à la magie des fleurs. Recevoir un bouquet les arrache à leur sentiment d'isolement et leur donne souvent l'envie de se rapprocher des autres et de renouer les contacts. C'est en cela d'ailleurs que, d'une manière générale, les fleurs sont un langage qui se passe de mots (même si un petit message agrafé au bouquet a parfois son utilité...).

S'il fallait confirmer ces résultats, une étude de juin 2024 dresse les mêmes constats : les fleurs font fleurir dans l'âme humaine des « sentiments positifs », un « petit boost de bonheur », comme si les couleurs et les parfums floraux libéraient dans l'air ambiant d'irrésistibles bouffées de bien-être et d'optimisme. Même (et peut-être surtout) en hiver⁴. Alors, à « la mauvaise saison », dites-le plus que jamais avec des fleurs.

Didier Blonay

FLEUR DE NAISSANCE

Chacun a une fleur de naissance, qui est celle de son mois de naissance, un vieil usage oublié qui esquisse un retour. Chaque fleur a son caractère et dirait quelque chose aussi de ce que nous sommes. Pour décembre, le houx et le narcissé (au choix). Pour janvier, l'œillet et le perce-neige. En février, la violette et l'iris. En mars, la jonquille. Et puis... l'hiver est passé⁵.

2 P. Ferret, « Les 10 plus belles fleurs de l'hiver », gammvert.fr.

3 Communiqué de presse, « L'effet des fleurs sur nos émotions », sciencesetavenir.fr, 25 février 2022.

4 M. Trelohan, professeure associée en marketing social, et J. Stefan, chargé de recherche en psychologie sociale, « Les fleurs font le bonheur (et maintenant c'est prouvé) » (publirédactionnel), leparisien.fr.

5 B. Neyman, « Fleur de naissance : connaissez-vous la vôtre ? », elle.fr, 4 mai 2025.

graines abîmées, malformées ou tachées. Le reste est prêt à être stocké et conservé pour les prochains semis.



TRIER LE STOCK DE SEMENCES

Avant de vous lancer dans les prochains semis, un petit inventaire s'impose. Commencez par faire le point sur ce qu'il vous reste de la saison passée et sur les éventuelles nouveautés : graines récoltées sur vos propres porte-graines, sachets offerts par des proches ou reçus lors d'échanges.

Ensuite, vérifiez l'état de vos semences. Les graines doivent être saines, sans trace de moisissure ni d'insectes. Les sachets doivent aussi être bien fermés, à l'aide d'un trombone, d'un élastique ou d'une agrafe. Si vous avez récolté

vous-même vos semences, elles devraient être étiquetées avec au minimum le nom de l'espèce et de la variété, ainsi que l'année de récolte. Dans le cas contraire, si vous n'êtes plus sûr de l'identité d'un sachet, mieux vaut vous en séparer... ou prévoir un semis test l'année suivante pour identifier ce qu'il contient.



Un autre point important est l'âge des semences : leur pouvoir germinatif diminue au fil du temps, plus ou moins vite selon les espèces et les conditions de conservation. Un stockage au sec, à l'abri de la lumière et de la chaleur, prolonge leur durée de vie¹, mais elle reste limitée : une dizaine d'années pour les concombres et cornichons, environ sept ans pour les céleris, six ans pour les aubergines ou betteraves, cinq ans pour les courges, courgettes ou tomates, quatre ans pour les fèves, carottes, épinards, laitues, navets ou radis, deux



1 M. Trusiak, B. Plitta-Michalak et M. Michalak, « *Choosing the Right Path for the Successful Storage of Seeds* », *Plants*, vol. 12, n° 1, p. 72, 2023.



ans seulement pour les poireaux et oignons, et à peine une saison pour le panais.

Si vous avez un doute, vous pouvez réaliser un test de germination. Disposez une centaine de graines sur du papier humide, en respectant la température adaptée à l'espèce, et comptez combien germent. Plus l'échantillon est grand, plus le résultat est fiable. Attention, toutefois, aux phénomènes de dormance qui peuvent retarder la levée de certaines semences.

Enfin, pour vous y retrouver plus facilement, il reste à organiser vos sachets. Les débutants peuvent les classer selon la période de semis afin de ne rien oublier. Mais ce système a ses limites pour les espèces qui se sèment à plusieurs moments de l'année, comme certaines variétés d'épinards. Une autre option est de classer vos graines par ordre alphabétique, par grandes catégories, ou même par familles botaniques si vous êtes à l'aise avec cette logique. À chacun de trouver le classement qui lui convient le mieux, l'important est que vos semences soient prêtes à l'emploi, bien rangées et faciles à retrouver quand viendra le temps de semer.

STOCKAGE À L'ABRI

L'endroit de **stockage** doit être frais, sec et sombre.

Bien entendu, il est indispensable que les récoltes des graines aient été au préalable faites dans de bonnes conditions de maturité, de séchage...

PROTÉGER VOS SEMENCES DES INDÉSIRABLES

Stocker les graines à la maison n'est pas sans risque : divers insectes et rongeurs peuvent s'y inviter et causer de sérieux dégâts. Les charançons, les mites ou encore les souris trouvent dans ces réserves une nourriture idéale. Plus sournoises encore, certaines graines peuvent abriter dès la récolte leurs propres prédateurs. C'est le cas du pois, souvent victime des bruches, dont la larve se développe à l'intérieur même de la graine, ce qui rend l'infestation difficile à déceler.

Pour éviter ces désagréments, une précaution simple consiste à soumettre les semences à un passage au froid. Une semaine au congélateur, à -18°C , permet d'éliminer efficacement les larves d'insectes, à condition que les graines soient parfaitement sèches avant l'opération. Dans le cas contraire, l'eau contenue dans les tissus gèlerait et endommagerait irrémédiablement les cellules de la graine.

En complément, il est conseillé de conserver ses réserves dans des boîtes métalliques, ce qui réduit l'accès aux parasites et protège aussi des attaques de rongeurs.

Enfin, des feuilles de **sauge officinale** placées dans les boîtes éloigneront les insectes indésirables.



QUAND LES GRAINES SE PARTAGENT

Quand on trie ses semences, il arrive souvent qu'on se retrouve avec bien plus de graines que nécessaire pour ses propres semis. Plutôt que de les laisser dormir dans une boîte, pourquoi ne pas en faire profiter d'autres jardiniers ? De nombreuses communes, bibliothèques ou associations mettent aujourd'hui à disposition des grainothèques, c'est-à-dire de petits espaces où chacun peut déposer ses surplus de graines et en prendre d'autres librement.

Ce système favorise l'échange, la diversité des variétés cultivées et le lien entre passionnés de jardinage. C'est aussi une manière simple et généreuse de faire circuler des semences locales, souvent plus adaptées au climat de la région, tout en encourageant la préservation d'espèces anciennes ou méconnues. Après avoir partagé avec vos proches, les grainothèques offrent une belle occasion d'élargir encore le cercle de vos graines.

Garder nos graines, et c'est là toute la beauté de la chose, nous permet de constater qu'il suffit d'une seule plante, soigneusement cultivée et



observée, pour produire des centaines, des milliers de graines... assez pour imaginer un champ entier à partir d'un seul semis. C'est une leçon de générosité et d'abondance offerte par la nature, qui nous rappelle que la vie est résiliente et prodigue quand on lui donne un peu de soin et de patience. Savoir qu'un simple geste, un petit plant, peut se transformer en une source de richesse végétale, c'est un plaisir gratifiant et un encouragement à continuer à semer, à planter et à croire en la force de la nature. L'abondance n'est pas seulement un rêve, elle est là, tangible, et elle nous invite à la célébrer à chaque graine qui germe.

Charline Daujat



CHOUX DE BRUXELLES : LE PLUS CHOU DES CHOUX

Mais quel légume mal aimé que le chou de Bruxelles ! Véritable trauma des cantines scolaires avec sa couleur kaki, il est souvent trop cuit, pâteux et fort en bouche. Pauvre petit chou belge qui a subi ces malversations culinaires jusqu'à se faire détester d'une grande partie de la population... Mais il est trop chou pour nous en vouloir, avec sa forme toute ronde, toute mignonne. Je suis certaine qu'il existe des moyens pour retrouver le goût de ce bout de chou. Partons à sa rencontre pour en finir avec ce mauvais souvenir de cantine !



Fiche botanique

Nom latin : *Brassica oleracea*
var. *gemmifera*

Famille botanique : Brassicacées

Origine : Bruxelles

Partie utilisée : feuilles

UNE PETITE BOULE AU GOÛT SOUFRÉ

Vers 1685, le chou de Bruxelles voit le jour dans la région de Bruxelles, sans surprise. C'est donc

le chou le plus récent dans la famille des choux pommés, et c'est le seul à se développer à la verticale. Il a d'ailleurs été créé pour gagner de la place. En effet, à cette époque, l'urbanisation est croissante et le chou de Bruxelles devient alors un légume très rentable, cultivé sur de grandes étendues et valant aux Bruxellois le nom de « coupeurs de choux ». Ce fameux chou rondet est introduit en France en 1815. Dans le nord de la France, il est parfois appelé « choumette » (il est mignon, je vous dis !) et son nom latin, *gemmifera*, vous rappellera qu'en cultivant du chou de Bruxelles, vous cultivez aussi votre abondance puisque le terme signifie « pierre précieuse ».

Aujourd'hui le chou de Bruxelles est principalement cultivé en Europe... et est fort mal considéré !

Le principal problème du chou de Bruxelles, ce n'est pas sa culture, c'est son goût... Enfin, le souvenir qu'il nous en reste. L'important est de le rendre attrayant visuellement et de ne pas faire d'erreur dans la cuisson : trop cuit, il est trop fort en goût. Pour avoir une cuisson plus régulière, coupez-le en deux. Le chou de Bruxelles est préférable croquant : faites-le blanchir pendant quelques minutes. Vérifiez la cuisson à la pointe du couteau : la lame doit le transpercer mais il doit rester ferme ! Poêlez-le ensuite pour le griller, avec des lardons, des carottes et de l'oignon. Le chou va absorber le gras et n'en sera que meilleur. Ajoutez ensuite du chou de Bruxelles rouge que vous aurez fait mariner à l'huile d'olive. Servez de préférence avec une volaille. Pour plus d'originalité, faites frire les choux de Bruxelles pour ensuite les tremper dans une mayonnaise maison (j'adore la mayonnaise maison, je pense d'ailleurs qu'on pourrait tout me faire manger avec de la mayonnaise).



CHOUX ET SAIN

Il est riche en vitamine C, cela mérite d'être souligné car 80 g de chou de Bruxelles contiennent 4 fois plus de vitamine C que 80 g d'orange !

Autre point positif, à ne pas négliger : comme tout chou qui se respecte, le chou de Bruxelles est extrêmement bien pourvu en dérivés sulfurés qui ont des propriétés antimicrobiennes et insecticides.



LE CHOU DE BRUXELLES AU JARDIN PERMACULTUREL

C'est un plant qui prend peu de place au sol et ça, c'est une aubaine au jardin permaculturel. Vous pouvez installer quatre plants par mètre carré. Un plant de chou de Bruxelles va produire de vingt à soixante-quinze petits choux de Bruxelles, selon les conditions et les variétés, bien sûr ! Si vous semez six plants par mois de février à mai, vous serez en mesure de nourrir une famille de quatre personnes pendant longtemps. À mon avis, cet exemple est à suivre si vous êtes chou-de-bruxellois, sinon vous pouvez en installer une dizaine dans votre jardin, c'est largement suffisant.

Les choux de Bruxelles sont pratiques au jardin permaculturel : comme ils se développent en hauteur et qu'ils restent longtemps au potager (environ six mois), ils permettent de planter d'autres choses à leur pied. Vous pourrez y installer diverses salades, qui auront amplement le temps de se développer avant que le chou ne les gêne.



CÉLERI-RAVE PARTY !

Encore un mauvais souvenir de cantine : le céleri rémoulade ! C'est vrai qu'au naturel déjà, il a l'air bizarre et fait penser à une racine de mandragore qui aurait bien trop mangé. C'est vrai aussi qu'il a un goût assez puissant. Mais les filaments blancs râpés qu'on nous sert à la cantine n'ont rien à voir avec le céleri-rave du jardin. Avec son air rebondi et sa houppette de feuilles, c'est lui qui rappe au potager pour faire danser nos papilles et les emmener dans le céleri-rave party !



Fiche botanique

Nom latin : *Apium graveolens*
var. *rapaceum*

Famille botanique : Apiacées

Origine : Méditerranée

Partie utilisée : racines

D'où vient donc notre musicien ? De l'ache des marais, une plante sauvage méditerranéenne que nous avons domestiquée pour en faire un légume dont on mange les feuilles (céleri en branches) et un légume dont on mange la tige tubérisée (céleri-rave). Appelé aussi céleri boule, notre céleri est originaire d'Europe méridionale et se plaît dans les terres humides et en exposition ensoleillée : on ne s'étonnera donc pas de constater que les régions qui le produisent sont situées près de l'océan (Nord-Pas-de-Calais, Basse-Normandie et Poitou-Charentes).

EN CUISINE

Que ce soit en rémoulade, cuit en purée, à la vapeur ou en petite chips, si le céleri-rave divise pourtant, c'est qu'il a un goût fort marqué et il est quand même pénible à éplucher. Et puis il a une drôle de tête, avec son aspect quelque peu « rustique ». Cela dit vous n'êtes pas tenu de l'éplucher si c'est un céleri d'été et j'ai d'ailleurs arrêté de le faire quand j'ai appris qu'en plus, les nutriments et les vitamines se trouvaient sous la peau. Attention ! en hiver il est très amer, je vous conseille de l'éplucher. C'est très simple : coupez la base du céleri pour le stabiliser quand vous l'éplucherez avec le couteau-scie (il empêche le céleri-rave de noircir).

Le céleri-rave, je l'adore. Autant le chou de Bruxelles, j'y goûte pour faire plaisir, autant le céleri-rave ravit mes papilles.



Je vous propose une recette de céleri rémoulade revisitée, vous verrez que le résultat n'a rien à voir avec le souvenir glauque de la petite barquette glissant sur le plateau de la cantine.

Préparez un socle de céleri (une tranche d'un centimètre d'épaisseur). Faites-le cuire à la vapeur.

Pour la rémoulade, râpez le céleri et ébouillantez-le dix secondes pour éviter qu'il ne rende trop d'eau dans la sauce, puis citronnez-le. Préparez ensuite une mayonnaise que vous allez détendre avec de la crème. Ajoutez de la moutarde à l'ancienne et de l'échalote pour le goût. Petit twist : ajoutez de la chair de crabe, pour une rémoulade un peu chic ! Ajoutez une julienne de pomme Granny Smith et, si vous le voulez, de la coriandre fraîche ou de la ciboulette. Répartissez ensuite votre rémoulade sur son socle de céleri-rave pour un beau dressage.

UN DRAINEUR NATUREL

Le céleri-rave a d'abord été considéré comme une plante médicinale avant d'être introduit en cuisine. Rien de plus légitime, si l'on considère ses nombreux bienfaits. Au Moyen Âge, on disait même qu'il avait des pouvoirs magiques !

Notre grosse tige un peu bizarre contient effectivement des vitamines C et B9, et, surtout, de nombreux oligoéléments situés juste sous sa peau, tels que le phosphore, le fer, le potassium et le sodium. L'avantage de ce dernier, c'est qu'il

permet au corps de réguler la quantité d'eau présente dans votre corps : ni trop, ni trop peu ; c'est fondamental puisque cela peut vous éviter des œdèmes par exemple.

Il contient en plus certains minéraux rares comme le molybdène, le sélénium, le chrome, qui sont peu présents dans notre alimentation. Le molybdène facilite l'élimination de l'acide urique et permet de bien assimiler le fer. Le sélénium aide à lutter contre tout ce qui peut stresser l'organisme. Enfin le chrome contribue à la régulation de la glycémie.

Et cela, sans parler des fibres qui sont présentes en quantité dans le céleri et qui font plaisir à nos intestins ! Vous l'aurez compris, le céleri-rave est un peu le couteau suisse de votre santé tant son spectre d'action est large !

AU JARDIN PERMACULTUREL

Le céleri-rave est une culture qui reste longtemps au potager tout en ne demandant quasiment pas ou peu d'entretien ! C'est donc une culture parfaite dans un jardin potager diversifié. Installez autant de plants de céleri que vous pensez vouloir en manger. Échelonnez les semis pour ne pas les récolter tous en même temps si vous n'avez pas l'espace nécessaire à leur bonne conservation. Pour des personnes contemplatives comme moi, la culture du céleri-rave est reposante parce que vous n'avez qu'à les regarder grossir au fur et à mesure des mois. C'est très satisfaisant !



COMMENT LES CULTIVER DE A À Z (OU PRESQUE)

COMMENT CULTIVER LE CHOU DE BRUXELLES DANS CETTE ASSOCIATION ?

CALENDRIER DE CULTURE

	J.	F.	M.	A.	M.	J.	J.	A.	S.	O.	N.	D.
Semis												
Récolte												

Le chou est une plante bisannuelle qui se développe en hauteur, sur une tige d'environ un mètre terminée par une houppette de feuilles. Ce ne sont pas celles-là qui intéressent les amateurs de choux de Bruxelles mais les petits choux qui se développent à l'aisselle des longs pétioles supportant les larges feuilles qui courent le long de la tige. Ces petits bourgeons feuillés, ce sont nos futurs choux de Bruxelles qui vont venir former une petite pomme d'environ trois centimètres de diamètre.

Les plants apprécient les sols frais et se démarquent du reste de leur famille car ils détestent les sols trop riches en azote qui nuisent à la formation des petits choux. Ils préfèrent les climats froids à ceux trop chauds qui les empêchent de se développer correctement. Installez-les plein soleil, l'ombre retarde leur développement. De plus, le chou de Bruxelles est très rustique et résiste à -5 °C. Le froid et les gelées en améliorent même le goût !

QUELLES VARIÉTÉS CHOISIR ?

Il existe de nombreuses variétés de choux de Bruxelles (il est tellement pratique). On les distingue en fonction de la période de récolte : les variétés d'automne se récoltent globalement de

septembre à novembre, celles d'hiver d'octobre à mars. J'attire aussi votre attention sur l'existence de petits choux de Bruxelles violets !

Variétés d'automne

- « **Rouge rubine** » : la variété violette dont je viens de vous parler, une version plus douce et plus sucrée que ses consœurs vertes. Elle se sème entre mars et mai et se récolte de septembre à novembre.
- « **Davlin F1** » : variété hâtive qui produit de belles pommes lisses et vertes. Le semis s'effectue en avril pour des récoltes dès le mois d'août-septembre.

Variétés d'hiver

- « **De Rosny** » : petite variété qui ne dépassera pas les 70 cm de haut. Très rustique, ELLE produit des petites pommes fermes ; semis entre mars et juin pour une récolte d'octobre à février.
- « **De Groningue** » : variété rustique qui produit des pommes assez grosses et qui supporte les sols lourds ; Les semis s'effectuent

de mars à avril pour une récolte d'octobre à décembre.

- « **Sanda** » : si vous souhaitez consommer des choux de Bruxelles jusqu'au mois de mars, cette variété est faite pour vous ; Il s'agit d'une des variétés les plus tardives, très résistante au froid. Effectuez les semis de mi-mars à juin pour une récolte d'octobre jusqu'à la mi-mars.

ASSOCIER LES CHOUX DE BRUXELLES

Le chou de Bruxelles est un peu au jardin comme dans l'assiette : il sent fort ! Le but est donc de leurrer les ravageurs qui le cherchent assidûment et le repèrent à l'odeur en lui associant des plantes à l'odeur prononcée : les plantes aromatiques ! La mélisse, la sauge, le romarin, l'aneth, bref toutes les plantes aromatiques sont bonnes à lui associer, mais aussi les œillets d'Inde et la tomate.

LES MALADIES ET LES RAVAGEURS

Il serait pourtant moins sensible aux maladies que les autres espèces de choux. Ce sont donc surtout des ravageurs dont il doit se méfier. Si vous le semez tard (en avril-mai), il sera en particulier exposé tout l'été au papillon de la piéride du chou ou à celui de la noctuelle (avril et août-octobre) qui viennent y pondre leurs chenilles fort gourmandes ! J'ai par ailleurs retrouvé pas plus tard qu'hier un papillon de noctuelle dans le potager (nous sommes en octobre). Que faire pour éviter que leurs chenilles ne détruisent nos choux ?

Le plus simple reste d'utiliser un filet à insectes. Il s'agit d'un filet à mailles très fines que vous placez au-dessus des plants de choux dès le semis. Faites attention tout de même, les limaces peuvent passer et elles adorent les jeunes choux... En ce qui me concerne, la méthode qui marche le mieux contre ces papillons embêtants consiste à éparpiller mes plants. Avec toutes les odeurs

des plantes alentour, j'ai peu de problèmes de piérides ou de noctuelles, mais il faut dire que je scrute avec attention et régularité le revers des feuilles pour éliminer de potentiels œufs (et ça prend du temps). Vous pouvez utiliser des pièges à phéromones ou bien pulvériser de l'extrait de tanaisie, qui laissera une odeur sur les choux et désorientera les papillons.

Si vous souhaitez en préparer vous-mêmes, c'est assez simple : préparez 50 g de plantes broyées dans un litre d'eau que vous filtrerez et pulvériserez sur vos plats toutes les semaines.

TUTORIEL DE SEMIS ET DE PLANTATION

Débutez les semis de choux de Bruxelles dès les mois de février-mars en intérieur. Vous pourrez le faire en pépinière ou en extérieur, mais sous abri, à partir d'avril. Le chou de Bruxelles germe lorsque les températures atteignent 13 °C.

Semis entre février et juillet

- En terrine, semez clair et recouvrez peu les graines de terreau.
- Lorsque les plants commencent à se gêner, repiquez-les dans des pots individuels.
- Environ un mois plus tard, mettez-les en place au jardin, au soleil et espacés de 60 cm en tous sens.
- Arrosez.

COMMENT ENTREtenir LES CHOUX DE BRUXELLES ?

Comme tous les choux, nos petits Bruxellois nécessitent un minimum d'entretien au démarrage. Pensez à les désherber quand ils sont encore tout petits, buttez-les lorsqu'ils font une vingtaine de centimètres pour leur permettre d'avoir un meilleur

ancrage au sol et de multiplier leur racine. Une fois le buttage effectué, vous pouvez les pailler. Comme ce sont des choux qui se développent beaucoup en hauteur, prévoyez des tuteurs pour les maintenir. Arrosez-les régulièrement surtout quand les pommes se forment. Nul besoin de les protéger l'hiver, ils sont faits pour y résister !

LA MULTIPLICATION DES CHOUX DE BRUXELLES

Le seul moyen de multiplier les choux de Bruxelles est le semis. Vous pouvez laisser un ou deux plants fleurir la deuxième année et récolter les graines une fois sèches sur le plant. Mettez-les dans des sachets en papier, étiquetez-les avec la date de récolte et conservez-les à l'abri de la lumière.



QUAND RÉCOLTER LES CHOUX DE BRUXELLES ?

Les petits choux belges se récoltent tête par tête, un à un. Pour savoir s'ils sont bons à être récoltés, appuyez sur le haut des petits choux, vous devez sentir une résistance (bref, c'est un

peu au feeling). Cela dit, pour les plus cartésiens d'entre vous, la récolte peut commencer lorsque les pommes font environ trois centimètres de diamètre soit environ six mois après le semis. Si vous ne voulez pas vous balader avec votre double décimètre dans votre jardin, voici une petite astuce : commencez par récolter les petites pommes du bas, ce sont les plus avancées. Cueillez les pommes de la base en les cassant, au fur et à mesure de vos besoins, un peu comme si vous faisiez votre marché et ça, c'est d'un pratique ! Sachez que de faibles gelées améliorent le goût de vos choux (attendez un peu, alors !). Les plus petites pommes sont par ailleurs les plus tendres et les plus savoureuses.

Pour la conservation, les petits choux se conservent très bien au frais pendant quelques jours et jusqu'à un an au congélateur. Ils seront bien sûr meilleurs s'ils sont dégustés au maximum dans les deux jours suivant la récolte. Pour les conserver au congélateur, blanchissez-les pendant une minute, congelez-les étalés sur une plaque puis mettez-les ensuite dans des sacs de congélation.

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

Comme nous sommes dans un magazine spécialisé, je vous livre les techniques pour que vous fassiez tout dans les règles de l'art. Mais il n'est pas rare qu'avec l'expérience des années, je trouve que certaines choses marchent presque aussi bien quand on en fait moins que ce qui est préconisé. Par exemple, concernant le buttage du chou de Bruxelles... Je me contente de le tuteurer et de le pailler, cela me fait gagner du temps et, en plus, ils produisent tout autant. Alors ne nous prenons pas le chou !

COMMENT LES CULTIVER DE A À Z (OU PRESQUE)

COMMENT CULTIVER LE CÉLERI-RAVE DANS CETTE ASSOCIATION ?

CALENDRIER DE CULTURE

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

Le céleri-rave est une plante herbacée bisannuelle qui mesure soixante à quatre-vingts centimètre de hauteur. On la cultive pour sa grosse tige charnue au goût si particulier. Cette tige hypertrophiée mesure environ vingt centimètres de large à maturité et est souvent prise pour une racine. Elle est bien ronde, garnie de petites radicelles et surmontée d'une houppette de feuilles. Ses feuilles sont découpées et bien odorantes, mais elles sont plus amères que celles



du céleri en branches. Ses fleurs blanches ou vertes apparaissent de juin à septembre lors de la deuxième année de culture.

Cette racine extraordinaire craint le gel. Avec son physique bedonnant, on se doute que c'est un gourmand et, effectivement, le céleri-rave aime les sols humides et enrichis de compost bien mûr. Comme il reste longtemps dans notre potager (six mois minimum), faites-moi le plaisir de lui remettre du compost en cours de culture si vous trouvez qu'il ne grossit pas de manière régulière. Installez votre céleri-rave de préférence au soleil.

QUELLE VARIÉTÉ CHOISIR ?

Il est peu plébiscité, il n'existe donc pas un grand nombre de variétés. Qu'importe, notre choix n'en sera que plus vite fait au potager.

- « **Monarch** » : cette variété tardive se récolte à partir de septembre. La boule est volumineuse, bien ronde et à la chair blanche.
- « **Géant de Prague** » : ancienne variété précoce qui offre des raves d'un gros calibre (d'en-

viron 40 cm). La récolte s'effectue dès le mois de septembre.

- « **Porthos** » : variété précoce résistante à la septoriose. Sa rave est bien ronde et ses racines plutôt réduites. Il se conserve longtemps. La récolte s'effectue dès le mois de juillet.

LES PLANTES AMIES DU CÉLERI-RAVE

Avec sa bonhomie naturelle, on imagine que le céleri-rave va très bien s'entendre avec nombre d'autres légumes. C'est le cas ! Vous pouvez l'associer avec son compagnon de revue ou tout autre chou, les concombres, les haricots, la tomate, les pois, la laitue et les radis s'entendent également très bien avec lui.

LES MALADIES ET RAVAGEURS

Le céleri est bien chanceux puisqu'il a une mouche qui porte son nom : la mouche du céleri ! Inutile donc de vous dire qu'il y est particulièrement sensible. Cette mouche vient pondre ses œufs sur ses feuilles, puis les larves y creusent des galeries, empêchant petit à petit le céleri de faire sa photosynthèse, donc de se nourrir. Faites comme pour le chou de Bruxelles, pulvérisez de l'extrait de tanaïs ou du purin d'ail : le but est de masquer l'odeur du céleri pour que la mouche ne le repère pas.

Côté maladie, le céleri craint la septoriose, un champignon qui vient tacher les feuilles. Pulvérisez du purin de prêle une fois par semaine si l'attaque est avérée.

COMMENT SEMER OU PLANTER LES CÉLERIS-RAVES ?

Vous pouvez choisir de le semer en intérieur à partir de février jusqu'au mois d'avril. Par la suite vous le sèmerez en pépinière ou directement en pleine terre : le céleri-rave a besoin que la terre



Euleia heraclei, la mouche du céleri

soit à une température d'au moins 15 °C pour germer. Prenez patience, la levée des graines peut mettre un peu de temps...

Semis de céleri-rave

- Semez les céleris-raves dans une terrine. Lorsque les plants ont 4 vraies feuilles, repiquez-les dans des godets séparés. Enfin, vers le mois de mai-juin, c'est le moment de les installer en pleine terre.
- Enrichissez le sol de compost mûr à raison de 1 pelle de compost pour 3 plants de céleri. Vous pouvez aussi enrichir le sol de fumier bien pailleux partiellement décomposé.
- Installez les bébés céleris-raves à 40 cm les uns des autres, en tous sens.
- Arrosez et paillez.
- Veillez à maintenir le sol bien humide pendant toute la durée de la culture.

COMMENT ENTREtenir LES CÉLERIS-RAVES ?

Rien de plus simple que cette rave qui va rester quelques mois au potager. La terre doit seulement rester humide. Vous n'avez rien d'autre à quoi penser. Si ce n'est vous amuser à supprimer les feuilles extérieures pour favoriser la croissance de la tige, mais seulement si vous vous ennuyez !

LA MULTIPLICATION DU CÉLERI-RAVE

Ne récoltez pas tous vos céleris, laissez-en en terre : ils fleuriront l'année prochaine et vous pourrez en récolter les graines.

QUAND RÉCOLTER LES CÉLERIS-RAVES ?

Il est très facile de voir si vos céleris sont bons à être récoltés car ils dépassent alors largement du sol. Environ six à sept mois après le semis, à partir

du mois d'octobre et avant qu'il ne gèle, arrachez les céleris-raves, laissez-les sécher une journée à l'air libre puis coupez les feuilles au-dessus du collet ainsi que les radicelles. Ils sont prêts à être consommés ou conservés.

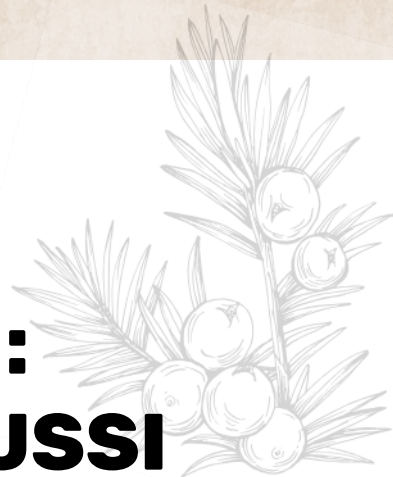


Conservez-les plusieurs mois, en effet, dans un endroit frais et humide, à l'abri de la lumière (dans une cave, par exemple). Sinon, installez-les dans des seaux remplis de sable humide dans une pièce peu ou non chauffée (une température aux alentours des 2 °C est idéale). Vous pourrez ainsi les conserver jusqu'en mars-avril.

Pauline Sutter



GENÉVRIER : UN ARBUSTE AUSSI DÉCORATIF QUE BÉNÉFIQUE



Vous n'avez sûrement pas beaucoup d'arbres dans votre jardin qui vous offrent des fruits jusqu'au cœur de l'hiver. C'est la promesse que vous fait le genévrier, ou plus précisément trois de ses espèces qui présentent des baies comestibles. Vous les connaissez bien sûr déjà en tant qu'aromates de la choucroute ou ingrédients de boissons alcoolisées comme le gin, mais elles possèdent aussi de remarquables propriétés médicinales tant sur la sphère digestive que sur les systèmes urinaire, respiratoire et génital. Découvrez comment installer dans votre jardin cet arbuste aussi décoratif que salubre !



LES PLUS PIQUANTS SONT LES PLUS BIENFAISANTS

Dans la nature, il existe diverses espèces de genévriers, dont certaines sont comestibles et d'autres toxiques, sans compter la multitude de cultivars proposés par les jardinerie pour leur aspect ornemental. Si vous souhaitez pouvoir consommer les baies de votre genévrier, trois variétés s'offrent à vous :

- **le genévrier commun** (*Juniperus communis* L. subsp. *communis*), arbuste dressé qui

pousse de la plaine à la montagne et produit des baies noir bleuâtre à maturité ;

- **le genévrier nain** (*Juniperus communis* L. subsp. *nana* (Hook.) Syme), sous-espèce alpine croissant à ras du sol en altitude, sous forme buissonnante, et offrant des baies semblables au précédent ;
- **le cade** (*Juniperus oxycedrus* L.), arbuste dressé endémique de la région méditerranéenne, aux baies rouges et luisantes à maturité, un peu plus grosses que celles des deux genévriers précédents.

Ces trois espèces arborent toutes des aiguilles piquantes, contrairement aux genévriers **toxiques** dont les feuilles sont constituées d'écailles imbriquées. C'est le cas, par exemple du genévrier sabine (*Juniperus sabina* L.), espèce vénéneuse poussant à l'état sauvage sur les pentes sèches de 1 400 à 2 500 mètres d'altitude environ, mais aussi très souvent cultivée comme arbuste ornemental dans les jardins. Le genévrier sabine était jadis employé dans la clandestinité comme puissant abortif. Malheureusement, beaucoup des femmes n'en réchappaient pas. Ses baies gris-bleu, ses rameaux et son huile essentielle contiennent des substances pouvant provoquer des empoisonnements mortels

ILS DONNENT DU FIL À RETORDRE AUX SORCIÈRES

Dans la tradition populaire, les genévriers aux aiguilles acérées sont censés repousser les serpents mais aussi les sorcières. En effet, on raconte que ces dernières sont obligées de compter toutes leurs aiguilles avant de pouvoir jeter un sort !

DIGESTIF À TOUS LES SENS DU TERME

Ce n'est pas un hasard si les baies du genévrier sont présentes dans la recette de la choucroute. Non seulement elles en relèvent la saveur, mais elles vous aident également à la digérer ! Partout où pousse cet arbuste, les hommes ont aussi eu l'idée d'en faire des liqueurs, ratafias ou autres digestifs. Avant le gin anglais, on trouvait déjà en Hollande une boisson alcoolisée à base de genièvre appelée *genever*.

En réalité, les baies de genièvre n'exercent pas seulement leur **effet tonique** au niveau digestif mais sur l'ensemble de l'organisme. On administrait autrefois du vin de genévrier aux per-



sonnes fatiguées pour leur redonner du tonus et l'on plongeait les malades dans des bains de genévrier pour les revigorer.

VIN DE GENÉVRIER

Faites macérer 20 g de baies de genévrier concassées et 20 g de jeunes rameaux coupés en morceaux dans 1 l de vin blanc pendant une semaine.

Filtrez puis ajoutez 30 g de sucre.

Buvez un petit verre de ce vin médicinal chaque jour avant le repas de midi, pendant une semaine.

UN DIURÉTIQUE HORS PAIR

Au début du XIX^e siècle, le docteur Jean-Baptiste Demangeon (1764-1844) fait l'éloge du genévrier dans le *Journal de médecine*. Il y relate l'effet puissant de ses baies « bien noires, bien mûres et aussi fraîchement cueillies que possible » sur le système urinaire. La première fois qu'il a expérimenté leur usage, c'était sur un jeune garçon de trois ans. L'enfant souffrait de calculs et ne parvenait à uriner que goutte à goutte et de façon très douloureuse. Le docteur Demangeon conseilla à sa mère de lui préparer une décoction d'une cuillerée d'orge mondé dans deux litres d'eau, puis d'y faire infuser une poignée de baies

de genévrier. Trois jours plus tard, le petit patient était guéri, les calculs expulsés.

À vrai dire, les propriétés diurétiques du genévrier étaient déjà connues dans l'Antiquité. Caton l'intégrait notamment à sa recette de vin contre la rétention d'urine au III^e siècle avant notre ère. Par la suite, de nombreux médecins eurent aussi recours à ses baies, son bois ou sa cendre pour **stimuler le travail des reins, augmenter le volume des urines et favoriser l'élimination de l'acide urique et des toxines**. Les baies de genièvre entraînent notamment dans la formule des vins diurétiques de l'Hôtel-Dieu de Paris et de la Charité de Berlin.

GOUTTE ET RHUMATISME

Le genévrier s'avère utile dans le traitement de toutes les pathologies améliorées par une augmentation de la diurèse (volume d'urine excrété par les reins), comme la goutte ou les rhumatismes. Ainsi, au XVI^e siècle, le médecin italien Pietro Andrea Mattioli (1501-1578) préconisait des bains de genévrier, réalisés à base d'une décoction de son bois, pour soulager les douleurs articulaires.

UN ANTISEPTIQUE ANCESTRAL

Outre ses propriétés digestives et diurétiques, le genévrier s'avère aussi **antiseptique**. Son bois était autrefois brûlé pour assainir les rues et les habitations en cas d'épidémie. On raconte qu'Hippocrate aurait ainsi protégé les Athéniens de la peste et du choléra. Ses baies sont d'ailleurs depuis longtemps employées, dans les alpages, par les producteurs de fromage pour désinfecter leurs instruments.

Vous pouvez bénéficier des propriétés antiseptiques du genévrier en réalisant une simple in-

fusion de ses baies. Elle vous sera bénéfique en cas :

- d'infection urinaire, d'autant plus que le genévrier est aussi diurétique ;
- de pertes blanches, sachant qu'il possède en outre des vertus **antifongiques** ;
- de bronchite ou de rhume persistant avec écoulement muqueux, car à ses propriétés bactéricides s'ajoute une action **expectorante** et **sédative**.

INFUSION DE GENÉVRIER

Versez 1 l d'eau bouillante sur 20 g de baies de genièvre concassées, puis laissez infuser 10 min à couvert.

À l'aide d'une spatule, récupérez les gouttelettes d'essence de genévrier accumulées sous le couvercle pendant l'infusion.

Filtrez puis buvez 2 à 3 tasses par jour, de préférence avant les repas, pendant 1 à 2 semaines.



PLACÉ SOUS LE SIGNE DE JUNON

L'effet tonique du genévrier s'exerce aussi au niveau de l'utérus. Ainsi, son infusion est notamment préconisée en cas d'absence de règles, pour apaiser les crampes menstruelles ou pour faciliter le travail de l'accouchement. Son nom latin *Juniperus* pourrait provenir de celui de Junon, déesse de la fécondité et des accouchements, et du mot *pera* désignant une petite besace, peut-être en référence au ventre de la femme enceinte. Cette étymologie reste toutefois incertaine.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

En raison de son action utérotonique, le genévrier est déconseillé pendant la grossesse (sauf au moment de l'accouchement).

Il est également proscrit en cas d'inflammation des reins ou d'insuffisance rénale.

Dans tous les cas, sa durée d'utilisation ne doit pas dépasser 6 semaines, entrecoupées d'une ou deux pauses thérapeutiques de 1 semaine.

Commencez toujours par de faibles doses que vous augmenterez légèrement par la suite si votre organisme le tolère bien.



UN ARBRE ADAPTÉ À TOUS LES JARDINS

Le genévrier est le plus répandu de tous les conifères ! On le trouve dans toutes les régions de l'hémisphère Nord, du cercle polaire à l'Afrique du Nord en passant par l'Himalaya.

Ses atouts :

- sa capacité à s'adapter à tous les types de sols ;
- sa résistance aux conditions climatiques difficiles (froid, aridité, vent) ;
- sa présence très ancienne sur terre (il poussait déjà à l'époque des dinosaures) ;
- la dispersion de ses graines par les oiseaux migrateurs, friands de ses baies.

Il ne vous reste plus qu'à choisir l'espèce de genévrier à planter dans votre jardin. Le genévrier commun est adapté à tous les milieux, le genévrier cade au climat méditerranéen et le genévrier nain à la montagne. Le port étalé de ce dernier convient bien aux massifs, rocailles et bordures. Quant aux deux autres, vous pouvez les planter comme arbustes isolés ou les intégrer à une haie diversifiée.

Les genévriers ne sont pas très exigeants : dans la nature ils poussent spontanément sur des terrains pauvres ou caillouteux. Tout ce dont ils ont besoin, c'est d'un **sol bien drainé**. Si la terre de votre jardin est lourde, n'hésitez pas à l'amender avec du gravier ou du sable avant d'y installer un genévrier. L'idéal est de le planter en automne, de préférence au soleil. Arrosez-le sans l'inonder durant la première année pour faciliter sa reprise, puis il se débrouillera tout seul. Le tailler est inutile, mais si vous souhaitez l'élaguer, faites-le avec parcimonie et, surtout, évitez de l'étêter.

UN RITUEL SANTÉ INSOLITE

Une fois le genévrier installé dans votre jardin, vous pourrez renouer avec une charmante tra-

dition populaire automnale. Il s'agit simplement d'aller lui rendre visite tous les jours pendant vingt jours dès que ses baies sont arrivées à maturité. Le premier jour, mangez l'une d'elles, le deuxième augmentez à deux baies, et ainsi de suite jusqu'à dix baies le dixième jour. Puis réduisez votre consommation d'une baie par jour jusqu'au vingtième jour. Votre système digestif, vos voies respiratoires aussi bien que vos articulations sauront apprécier cette promenade de santé quotidienne dans votre propre jardin !

C'EST LE MOMENT DE RÉCOLTER SES BAIES

Le genévrier est un arbuste qui prend son temps. Sa croissance est lente, mais récompensée par une grande longévité : il peut vivre mille ans. La maturation de ses baies est longue, elle aussi. Elles restent vertes pendant un ou deux ans avant de ne mûrir qu'à l'automne de l'année suivante. Elles sont ensuite à votre disposition durant tout l'hiver, si les grives ou d'autres animaux ne les mangent pas avant vous.

Voici une astuce de cueilleur pour les récolter sans vous piquer sur les aiguilles acérées qui les entourent :

- placez un sac ou un seau sous les rameaux portant des baies mûres ;

- enflez un gant puis frottez ces rameaux pour en détacher les baies et les faire tomber dans votre contenant : quelques aiguilles s'y mêleront mais vous ferez le tri après ;
- déversez votre récolte sur une planche inclinée pour ne récupérer que les baies, qui rouleront en bas alors que les aiguilles resteront sur place.

COMMENT LES CONSERVER ?

Comme l'écrivait le docteur Demangeon, il est préférable d'utiliser les baies juste après leur récolte car leur activité médicinale s'affaiblit au fil du temps. Vous pouvez, par exemple, en faire tout de suite un vin médicinal. Mais si vous souhaitez les conserver pour un usage ultérieur, par exemple en cuisine, faites-les sécher pendant une bonne semaine dans une pièce bien ventilée, à l'abri du soleil. Gardez-les ensuite dans un sachet en papier kraft plutôt qu'un bocal en verre, afin de laisser l'éventuelle humidité résiduelle s'échapper et d'éviter ainsi toute fermentation.

Tartines bonne mine

Vous pouvez aussi employer vos baies fraîches de genévrier pour confectionner une pâte à tartiner goûteuse et médicinale à la fois. Pour cela, écrasez-les simplement dans du beurre, du miel ou de la purée d'oléagineux.

Hélène Lavaux



LES ACARIENS, MINUSCULES MAIS INDISPENSABLES

On les confond parfois avec des poussières, et pour cause : les acariens sont si petits qu'ils passent souvent inaperçus. Mesurant la plupart du temps moins de deux millimètres, parfois bien en dessous, ils frôlent la frontière entre le visible et l'invisible. Pour les observer, il faut souvent une loupe ou un microscope. Pourtant, malgré leur taille infime, ils représentent une part essentielle de la biodiversité terrestre et jouent un rôle dans l'équilibre écologique dont dépend directement la santé des sols, des plantes et même des animaux.



Comme toutes les araignées et scorpions auxquels ils sont apparentés, les acariens sont des arachnides. Leur corps compact et leurs quatre paires de pattes permettent de les distinguer des insectes, qui n'en possèdent que trois paires. La diversité des acariens dépasse l'imagination : plus de 50 000 espèces ont été décrites par les scientifiques, et on estime qu'il pourrait en exister jusqu'à un million. Chaque milieu de vie, du sol forestier à la literie humaine, en passant par la surface des feuilles ou les nids d'insectes, abrite ses propres acariens, adaptés à des conditions spécifiques.

Il existe une multitude d'acariens. Leur alimentation, leur comportement et leurs relations avec leur environnement sont d'une variété proprement incroyable. Certains se nourrissent de végétaux, d'autres de champignons, de cadavres, de débris

organiques ou d'animaux vivants. Beaucoup sont parasites : tiques, aoûtats ou acariens de la gale en sont les exemples les plus connus. D'autres vivent dans une relation d'entraide, dite mutualiste, avec des plantes ou des insectes.

Certaines plantes, comme de nombreux arbres tropicaux, développent des structures spéciales sur leurs feuilles, appelées domaties. Ce sont de minuscules abris naturels qui accueillent des acariens fongivores ou prédateurs. En échange du gîte, ces hôtes débarrassent la plante des champignons indésirables ou des insectes herbivores. Le partenariat est donc gagnant-gagnant. D'autres acariens se sont spécialisés dans la vie en compagnie d'insectes. On les retrouve dans les nids d'abeilles, de guêpes (hyménoptères *Apocrita*) ou de coléoptères, où ils consomment les champignons parasites et limitent la

propagation des maladies¹. L'insecte hôte leur fournit transport et nourriture, tandis que les acariens contribuent à la bonne santé de la colonie.

DES ACARIENS DANS LE FROMAGE ?

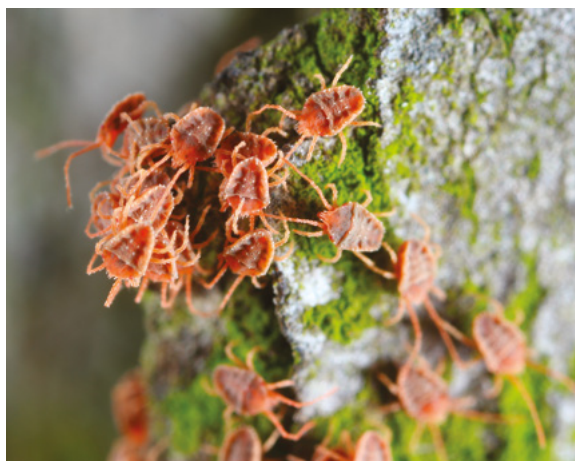


La présence d'acariens est généralement indésirable dans la plupart des fromages, sauf pour les variétés traditionnelles où elle est contrôlée. En effet, certains fromages comme la mimolette (France) ou le Milbenkäse (Allemagne) sont volontairement affinés avec des acariens, principalement *Tyrolichus casei* et *Acarus siro*. Les sécrétions de ces acariens, notamment le composé néral, confèrent au fromage une saveur citronnée caractéristique, surtout dans la croûte, absente des fromages sans acariens².

C'est sous nos pieds que les acariens accomplissent une grande partie de leur œuvre invisible. Dans la litière de feuilles, le bois en décomposition ou la mousse, une foule d'espèces tra-



Avez-vous déjà vu un aoûtat de si près ?



Des mites du trèfle.

vailent à fragmenter et à transformer la matière organique. Les acariens oribates (*Oribata*), en particulier, sont réputés pour décomposer les débris végétaux en petites particules, préparant le terrain aux bactéries et aux champignons qui termineront le processus. Cette chaîne de dégradation aboutit à la formation de l'humus, ce précieux réservoir de nutriments qui fertilise naturellement le sol.

En participant à la libération d'éléments minéraux, les acariens contribuent directement à la croissance des plantes. Leur rôle est si fondamental que les écologues les considèrent comme des acteurs clés du cycle de la matière. Ils sont aussi d'excellents indicateurs biologiques : sensibles aux pollutions et aux changements des pratiques agricoles, la diversité et l'abondance des acariens du sol permettent de mesurer l'impact de l'activité humaine sur un milieu³. Préserver leur habitat, c'est donc préserver la fertilité des terres et l'équilibre écologique.

Au jardin, les acariens ne sont pas tous les bienvenus. Certains acariens phytophages se nourrissent des tissus des feuilles. En perçant les cellules et en aspirant le contenu, ils laissent derrière eux des zones décolorées qui s'emplissent d'air. Les feuilles prennent alors un aspect tacheté, jaunissent, puis sèchent et tombent. Lorsqu'ils sont

- 1 M. Lombardero, M. Ayres, R. Hofstetter, J. Moser et K. Lepzig, « *Strong indirect interactions of Tarsonemus mites (Acarina: Tarsonemidæ) and Dendroctonus frontalis (Coleoptera: Scolytidæ)* », *Oikos*, vol. 102, n° 2, pp. 243-252, 2023.
- 2 N. Shimizu, B. Oconnor, S. Hiruta, W. Hagino et S. Shimano, « *Mite secretions from three traditional mite-ripened cheese types: are ripened French cheeses flavored by the mites (Acar: Astigmata)?* », *Experimental and Applied Acarology*, vol. 87, n° 4, pp. 309-323, 2022.
- 3 A. Seniczak, S. Seniczak, J. Starý, S. Kaczmarek, B. Jordal, J. Kowalski, S. Roth, P. Djursvoll, et T. Bolger, « *High Diversity of Mites (Acar: Oribatida, Mesostigmata) Supports the High Conservation Value of a Broadleaf Forest in Eastern Norway* », *Forests*, vol. 12, n° 8, p. 1098, 2021.



Les plants d'aubergine, cultivés sous serre, sont sensibles aux attaques des acariens phytophages. Réagissez dès le premier signe de dépigmentation des feuilles.

très nombreux, ces acariens forment de fines toiles, surtout sur la face inférieure du feuillage. Hélas, ces signes apparaissent tard et, la plupart du temps, on découvre leur présence lorsque les dégâts sont déjà visibles.

Les plus redoutés au potager ou dans les serres sont les tétranyques tisserands, aussi appelés araignées rouges ou jaunes. Leur cycle de vie rapide, parfois de deux à trois mois seulement, implique leur reproduction à grande vitesse : une femelle pond jusqu'à 300 œufs par mois. Leur prolifération est favorisée par la chaleur, la sécheresse et les excès d'azote dans le sol. On les rencontre aussi bien sur les plantes d'intérieur que sur les légumes, les arbres fruitiers ou les fleurs d'ornement.



Des tétranyques.

Pour les tenir à distance, la prévention est essentielle. Il convient d'éviter les apports excessifs d'engrais azotés, de maintenir une bonne

aération et de garder un substrat légèrement humide. La chaleur sèche des appartements ou des serres est un terrain idéal pour eux. En cas d'attaque légère, un simple jet d'eau suffit parfois à les déloger. Des traitements naturels à base de savon noir, de décoction d'ail, de purin d'ortie ou de tanaïs complètent l'arsenal du jardinier. Lorsque l'infestation persiste, on peut faire appel à leurs propres ennemis naturels : les acariens prédateurs, comme *Phytoseiulus persimilis* ou *Amblyseius swirskii*, sont aujourd'hui produits et commercialisés pour être introduits dans les cultures, notamment en serre. Leur efficacité dépend de leur capacité à s'adapter aux variations climatiques⁴. Ils régulent efficacement les tétranyques et permettent de réduire l'utilisation de pesticides.

Précieux auxiliaires, les *Phytoseiidæ* se nourrissent d'acariens phytophages et de petits insectes tels que les thrips ou les aleurodes. Très efficaces en milieu protégé (serre, tunnel), ils offrent une alternative durable aux traitements chimiques, c'est pourquoi ils sont largement utilisés en agriculture biologique. Le marché européen de la lutte biologique repose en grande partie sur eux. Leur succès en plein champ reste limité, car ils sont sensibles aux variations climatiques, mais leur utilisation progresse.



Un groupe d'araignées rouges -qui sont, contrairement à ce que laisse penser leur nom, des acariens).

4 C. Villarroel, W. Jonckheere, J. Alba, J. Glas, W. Dermauw, M. Haring, T. Van Leeuwen, R. Schuurink et M. Kant, « Salivary proteins of spider mites suppress defenses in *Nicotiana benthamiana* and promote mite reproduction », *The Plant Journal*, vol. 86, n° 2, pp. 119-131, 2016.

Dans la nature, leur rôle est tout aussi crucial. En contrôlant les populations d'acariens nuisibles, ils maintiennent l'équilibre entre les espèces et évitent les pullulations. Ils font partie de cette armée discrète qui régule les ravageurs sans que

nous nous en rendions compte. Les acariens ne sont donc pas seulement des parasites : certains participent activement à la santé des plantes, au même titre que les coccinelles, les chrysopes ou les carabes.

DES PARASITES QUI DÉRANGENT ?



Il serait injuste de taire les espèces qui posent des problèmes, notamment pour l'homme et les animaux. Par exemple, les acariens de la poussière (*Dermatophagoides pteronyssinus*) vivent dans la literie, les tapis ou les canapés et provoquent chez certaines personnes des allergies sévères. Les tiques, elles aussi des acariens, parasitent les mammifères et sont connues pour transmettre la maladie de Lyme ou l'encéphalite. Plus saisonniers, les aoûtats (*Trombicula autumnalis*), dont les larves apparaissent en été, piquent la peau des humains (ou des animaux) et provoquent de fortes démangeaisons. Ces espèces rappellent que, comme tous les groupes vivants, les acariens comptent leurs « bons » et leurs « mauvais » représentants selon notre point de vue. Mais même ceux qui nous dérangent font partie intégrante des écosystèmes et remplissent des fonctions qui contribuent, à leur manière, à l'équilibre général.

Quand on observe l'ensemble du groupe, une évidence s'impose : sans les acariens, les écosystèmes terrestres ne fonctionneraient pas de la même manière. Ils régulent les populations de ravageurs, participent à la décomposition de la matière organique, enrichissent les sols et créent des microhabitats où d'autres organismes trouvent refuge. Leur abondance et leur variété renforcent la résilience des écosystèmes face aux perturbations⁵. Acteurs discrets, par-

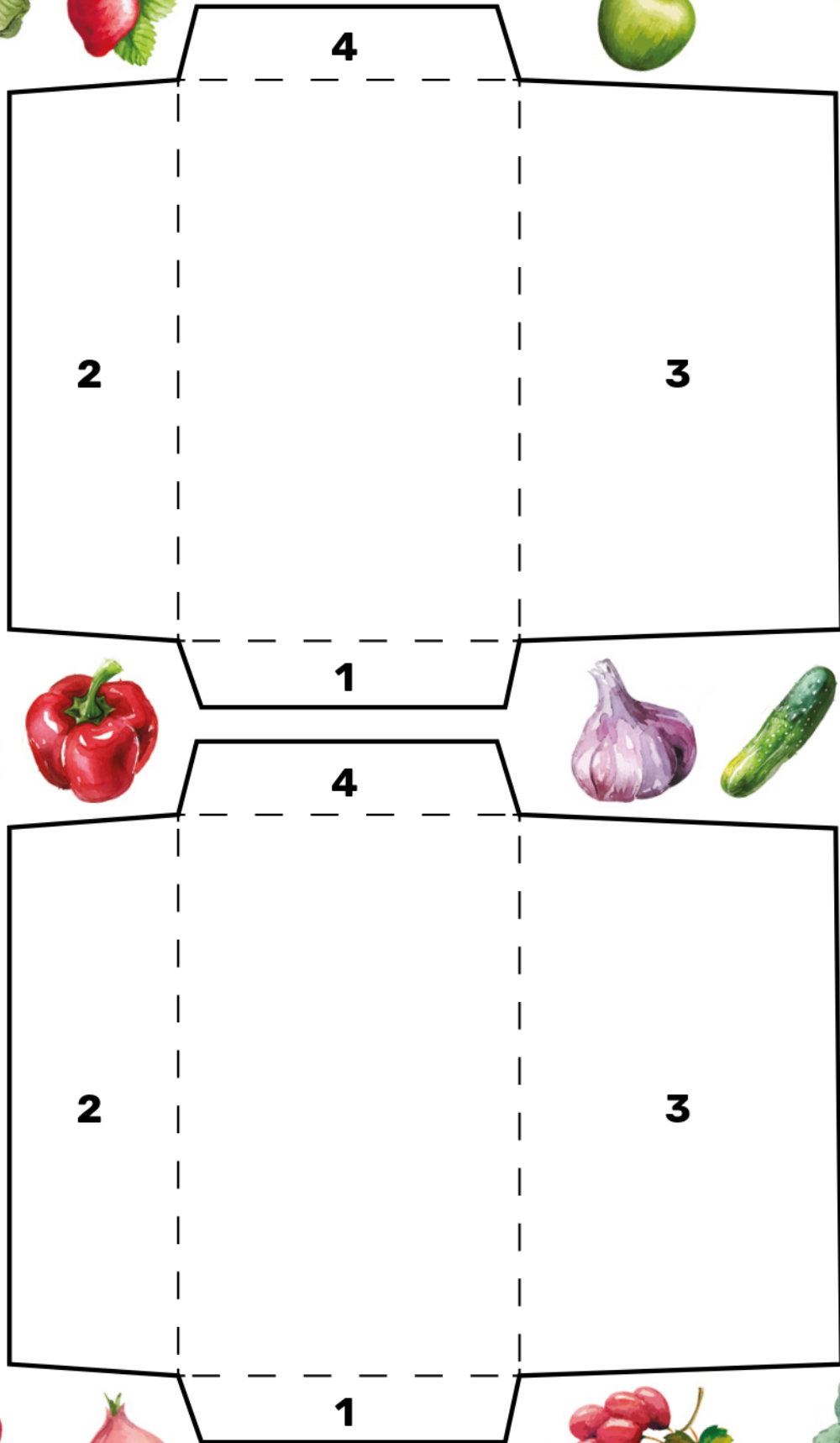
fois mal-aimés, ils méritent pourtant reconnaissance et protection. La prochaine fois que vous croiserez une feuille piquetée, une toile fine ou une démangeaison estivale, souvenez-vous que désagréments signalent un monde invisible où chaque acarien joue sa partition, qu'il soit parasite, auxiliaire ou décomposeur, contribuant à la grande symphonie de la nature.

Charline Daujat



5 J. Bloszyk, T. Rutkowski, A. Napierała, S. Konwerski et M. Zacharyasiewicz, « Dead Wood as an Element Enriching Biodiversity of Forest Ecosystems: A Case Study Based on Mites from the Suborder Uropodina (Acari: Parasitiformes) », *Diversity*, vol. 13, n° 10, 2021.

VOS SACHETS DE GRAINES À DÉCOUPER !



2

3



1



4



2

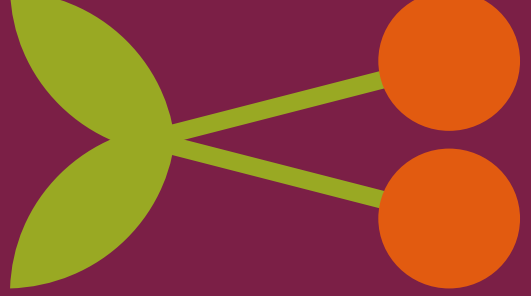
3



1



Découpez vos sachets, puis servez-vous en comme modèle pour tracer le contour de vos futurs sachets sur du papier recyclé, journal, ancien papier cadeau. Découpez les fruits et légumes dont vous avez besoin, puis collez-les sur les sachets, l'identification sera plus rapide! N'hésitez pas à nous écrire s'il vous manque des variétés!



LE COIN LECTURE



La fabuleuse histoire des plantes poisons
Botanique, science, histoire et anecdotes macabres :
les 23 plantes les plus dangereuses au monde
De Rebecca E.Hirsch, illustrations Eugénia Nobati,
19,95 euros

Dans la famille des solanacées, on connaît bien les incontournables tomates, aubergines et pommes de terre. Mais que sait-on de leurs cousines maléfiques : la belladone, la mandragore et le datura ?

Que c'est poison, mais au-delà de ça ? Finalement peu de choses ! Les mythes, légendes et anecdotes, leurs molécules actives, tout se trouve résumé ici. A quelle plante maudite un neurologue célèbre, père de la psychanalyse, était accro ? Cette même substance fut si populaire à une époque que l'on en retrouvait jusque dans certaines marques de margarine... Ce livre est fascinant, non pas pour trouver l'inspiration pour votre prochain crime, mais pour mieux repérer les plantes toxiques afin de les éviter ! Mais aussi pour le plaisir malicieux d'avoir des connaissances en commun avec les sorcières, le tout accompagné de planches botaniques qui mériteraient d'être encadrée tant elles sont envoutantes !



Jardinez avec la lune 2026,
éditions Rustica, 9,95 euros

L'indétrônable calendrier lunaire est de retour, et avec des nouveautés !

Cette année, "Jardinez avec la Lune" innove en proposant encore plus de contenus en lien avec la permaculture, la biodynamie et même le biocontrôle, ainsi que les animaux (apiculture et poules) ! Vous trouverez tous ces conseils dans l'introduction mais aussi tout au long des pages du calendrier. Car le calendrier est toujours là, fidèle au rendez-vous, très précis pour vous guider dans tous vos travaux au jardin. Les espaces de notes vous permettront de noter librement toutes vos observations.



AGENDA DU MOIS

LE SAMEDI 13 DÉCEMBRE À BRIVES-LA-GAILLARDE, CORRÈZE ATELIER DE CRÉATION D'UN TERRARIUM

Venez créer votre terrarium (matériel fourni) avec notre journaliste adorée Pauline Sutter ! Elle vous apprendra quelles plantes sont adaptées à ce type de contenant, comment l'équilibrer et les conseils d'entretien.

Repartez avec votre création unique - **De 14H30 à 16H30** - **Tarif** : 40 euros par personnes, 20 euros avec un.e invité.e - **Lieu** : Le terminus, Brives-la-Gaillarde - **Informations et réservation** : pauline.jardina@gmail.com ou <https://fb.me/e/8Q03dw8iV>

DU 06 AU 12 DÉCEMBRE, MÉTROPOLÉ DE BORDEAUX (33), L'ARBRE EN FÊTE 2025

Distribution gratuite de plants pour tous afin de végétaliser le territoire, conférence et ateliers. Programme complet sur le site.

Informations : <https://www.bordeaux-metropole.fr/actualites/larbre-en-fete-est-retour>



Credits photo: Blan-k - Hanna, Drybushevska - Dima Sobko - Maria Eyseyeva - Ngukaw - Marek Kaz - kungfu01 - New Africa - Pushish Images - Charlie 45 - Nata - Alhoness - Nella - Elisa Putti - Kabbar - Madeline Sternbach - Esin Deniz - Tomas Vynikal - Pascale Gueret - barmalini - Crisliama - Stedri - svetlana 81 - Milan Tomazin - Peter Turner Photography - Adam Radosavljevic - Alexander Volkov - yuris - AcantStudio - Alexander_P - shoma81 - Marek Veitchovsky - barmalini - Tomasz Klugdzysz - Olya Maximenko - Kuttelvaserova Stuchelova - BirdShutterB - 1777177 - Shutterstock AI Generator - Yarrirbright / 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

La Revue Saine Abondance (mensuel)
Décembre 2025 • n°86

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

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

www.saine-abondance.com

