

La Revue Saine Abondance

Janvier 2026



Édito



Janvier arrive avec son air vif, presque tranchant, comme un souffle neuf qui remet de l'ordre dans les idées et réveille nos envies de jardin. C'est un mois qui avance droit, frais, lumineux, et qui nous pousse à agir.

C'est le moment idéal pour planter les cassis. En plein cœur de l'hiver, glisser un cassissier en terre, c'est un geste simple mais porteur : on prépare le printemps sans attendre qu'il se manifeste. Et puisque l'on parle de patience, les panais nous rappellent qu'il existe des légumes qui savent prendre leur temps. Ils poussent profondément, tranquillement, et nous invitent à apprécier le rythme du sol plutôt que celui du calendrier.

Celle qui illumine les pelouses même quand le froid les fige, toujours là, elle soigne, désinfecte, apaise. Une compagne fidèle, petite mais essentielle, qui nous accompagne d'une saison à l'autre ? Découvrez les pouvoirs de la pâquerette !

Nous rendons hommage à Jane Goodall, qui nous a quittés récemment. Sa vie de chercheuse, d'observatrice passionnée et de messagère du vivant a profondément changé notre regard sur les animaux et sur notre responsabilité envers la nature. Son exemple : attention, patience, engagement, continue de nous inspirer.

Ouvrez les oreilles pour percevoir un toc-toc typique : celui du pic épeiche ou du pic vert, silhouettes élégantes qui animent les troncs de leurs tambourinements rapides. Tous les pics, chacun à leur manière, nous montrent que même en hiver, le jardin ne dort pas : il travaille, il murmure, il pulse.

Enfin, janvier est parfait pour se renseigner sur la culture des champignons sur bûches ou en buttes. Ils tissent un réseau patient et fascinant, pas si compliqué à mettre en œuvre. Les voir pousser, quand les conditions redeviennent favorables, c'est toucher du doigt la force tranquille du mycélium et la créativité du vivant.

Janvier nous remet en mouvement. Il clarifie, stimule, encourage.

Je vous souhaite un mois franc et tonique, de reprendre contact avec la terre et d'accueillir l'année qui s'ouvre, pleine de possibles.

Chaleureusement,

Emilija

4

La chronique permacole

Et Jane Goodall révéla le secret des chimpanzés

6

Mon défi permacole

Culture de champignons à la maison, les lignivores

10

Mon association du mois

Panais / Cassis

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

Pâquerette : cultivez la simplicité !

25

La minute biodiversité

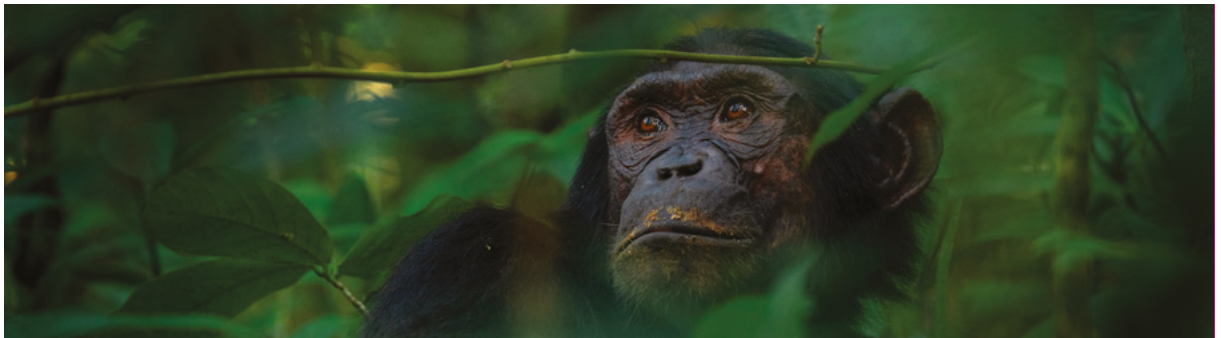
Les pics : tambours et architectes de la forêt

31

Le coin lecture de *Saine Abondance*

ET JANE GOODALL RÉVÉLA LE SECRET DES CHIMPANZÉS

Elle vient de mourir à 91 ans, celle qui la première au monde alla vivre sur la planète des singes. Ce fut chez les chimpanzés sauvages de Tanzanie que Jane Goodall installa son campement en 1960, à l'âge de 26 ans. Drôle d'idée, surtout à l'époque, mais elle était persuadée que les chimpanzés avaient quelque chose à lui dire.



Au milieu des grands arbres clairsemés, une clairière de fougères géantes accueille une scène curieuse. D'un côté, se faisant petite mais sans vraiment se cacher, une jolie jeune femme blonde aux cheveux longs, élégante dans ses vêtements de grosse toile, et de l'autre côté, assis sur le sol et à peine visibles, une demi-douzaine de chimpanzés grands et petits.

Dans le bruit étrange de la forêt, qui semble creuser le silence entre les cris d'oiseaux, le craquement des branches et les grognements des singes, on dirait que les chimpanzés font semblant de ne pas voir cette visiteuse qui les observe sans relâche. Et mine de rien, d'ailleurs, elle s'approche d'eux peu à peu, de jour en jour.

Les chimpanzés, qui ne sont pas nés de la dernière pluie, ont bien compris le manège et, de temps à autre, lancent à la jeune Jane Goodall des regards furibonds ou poussent des cris af-

freux. Est-ce vraiment pour lui faire peur, ou bien, est-ce déjà un jeu qui commence entre la femme et ces curieux personnages de la forêt ?

Mais enfin, que cherche-t-elle donc cette jeune femme de bonne famille en espérant nouer le contact avec des singes ? Il est vrai que la sensibilité vis-à-vis des « bêtes » a déjà bien changé. Dès 1824, par exemple, une société de protection des animaux a été créée en Angleterre, puis en France en 1845. On s'inquiétait alors toutefois du sort des animaux domestiques ou de compagnie, pas des animaux sauvages.

Il faut dire que Jane Goodall, née en 1934 à Londres, était dans l'enfance une petite fille bien élevée quoiqu'un peu sauvageonne, passant des heures dans le grand jardin de famille peuplé d'animaux. Puis il y a eu la guerre, le divorce de ses parents, le manque d'argent pour aller à l'université et divers emplois pour gagner sa vie.

Et survient le déclic, le coup du destin : une amie partie vivre en Afrique invite Jane dans la ferme de ses parents au Kenya. Elle rencontre là-bas, à 23 ans, le Dr Louis Leakey, grand anthropologue et primatologue, qui va être l'inspirateur de trois femmes exceptionnelles : Jane et ses chimpanzés, l'Américaine Dian Fossey, qui, elle, vivra au milieu des gorilles du Rwanda, et Biruté Galdikas, une Canadienne qui ira plus tard étudier les orangs-outangs à Bornéo¹.

Mais Jane reste à jamais la première, la pionnière, celle qui, passionnée, curieuse, très cultivée déjà, apprivoise Leakey, lequel la prend comme assistante sur un chantier de fouilles en Tanzanie. Satisfait de sa recrue, il l'entraîne ensuite dans l'aventure de sa vie : une étude sur le terrain au contact des chimpanzés sauvages, toujours en Tanzanie près du lac Tanganyika.

Le Dr Leakey est persuadé qu'il reste beaucoup de choses à apprendre sur les chimpanzés, et n'a aucun mal à en persuader Jane. C'est ainsi qu'elle va s'installer et pour ainsi dire faire sa vie dans un campement qu'elle aménage dans la réserve tanzanienne de Gombe. Non sans avoir dû vaincre les réticences des autorités britanniques, pas du tout emballées à l'idée de laisser une jeune Anglaise mener de tels « travaux » esseulée en Afrique, malgré la présence de sa mère venue la rejoindre quelque temps.

Le 4 juillet 1960, les voilà sur place, Jane avec ses jumelles et des piles de carnets de notes. L'histoire paraît un peu folle quand y pense, mais elle est absolument vraie. Comme on l'a dit, Jane va réussir, avec une patience incroyable, à s'approcher peu à peu des chimpanzés, à établir avec eux un contact d'abord prudent, puis de plus en plus familier, jusqu'à devenir, au bout de deux ans, quasiment une des leurs.

Elle va connaître chacun d'eux, leur donner un nom, apprendre quels sont leurs liens affectifs, leur organisation familiale, leurs guerres de clans, leur conscience du deuil.

En 1966, Jane est déjà assez connue pour recevoir une visiteuse venue étudier sa manière de faire, Dian Fossey, cette autre primatologue célèbre qui inspirera le film *Gorilles dans la brousse* (1988). Mais c'est Jane qui va la première faire une découverte marquante. Observant les chimpanzés occupés à extraire des termites du sol pour les manger, elle les voit choisir et casser des branches fines et solides puis les effeuiller, avant de s'en servir pour attraper les insectes².

Alors quoi, les hommes ne sont donc pas les seuls sur la Terre à utiliser des outils ? Les chimpanzés aussi ? Il faut se rendre à l'évidence, comme le dit alors le Dr Leakey, avec un peu d'emphase : « Maintenant, nous devons redéfinir la notion d'homme, la notion d'outil, ou alors accepter le chimpanzé comme humain. »

On sait, il est vrai, que nous avons 99 % de gènes en commun. Ce qui n'abolit pas toutes les barrières. Mais pour Jane, c'est la cruauté, l'égoïsme du genre humain vis-à-vis des autres espèces qu'il faut abolir. Bien plus tard, au seuil de la vieillesse, elle racontera comment lui est venue l'idée de créer un orphelinat pour les petits chimpanzés à l'abandon. C'était au Congo. Elle remarqua un petit singe qu'on avait attrapé et mis dans une caisse. On ne voyait que ses yeux et la moitié de son visage entre deux planches de la caisse. Jane s'approcha, sous le regard intense du jeune animal. Elle voulut le rassurer, elle fit comme les chimpanzés, elle se pencha et prononça : « Hou hou, hou hou. » Alors le petit sortit un bras de la caisse et lui tendit la main.

« Et c'est comme ça, dit-elle encore émue, que j'ai décidé de créer un orphelinat dans la région de Brazzaville. Dès qu'on l'a ouvert et que la nouvelle s'est répandue, on a vu arriver des bébés chimpanzés de partout. » C'est ainsi, là et ailleurs, que se poursuit l'œuvre de Jane Goodall, pour que vive et survive cette vie sauvage plus proche de nous que nous ne le pensions³.

Didier Blonay

1 J. Stefanini, « Jane Goodall, primatologue », in F. Piron (dir.), *Citoyennes de la Terre*, éd. Science et bien commun, 2015.

2 Rédaction et AFP, « Mort d'une géante : les découvertes de Jane Goodall qui ont changé la science », *geo.fr*, 2 octobre 2025.

3 Jane Goodall a écrit plusieurs livres, notamment *Ma Vie avec les chimpanzés*, École des Loisirs, 2021, et *Le Livre de l'espoir*, Flammarion, 2021.

CULTURE DE CHAMPIGNONS À LA MAISON, LES LIGNIVORES

Ils poussent en silence, souvent invisibles sous nos pieds, mais leur présence transforme le sol et nourrit la vie autour d'eux. Les champignons fascinent par leur diversité, leurs formes étonnantes et leur capacité à relier le monde vivant. Entre mystère et science, leur culture à la maison permet de s'initier à l'univers secret du mycélium.



Sous chaque chapeau coloré et chaque pied délicat se cache un réseau invisible, mais essentiel : le mycélium. Fait de minuscules filaments, il s'étend dans le sol, le bois ou le compost, décompose la matière organique et nourrit la vie environnante. Véritable système circulatoire de la nature, il transforme les matières mortes en ressources, relie les plantes entre elles et permet aux champignons de se propager.

Le mycélium se développe toute l'année dans le sol ou dans tout autre support, se ramifiant dans toutes les directions. Sa croissance ne s'interrompt qu'en hiver, lorsque le froid le pousse au repos, avant qu'il ne reparte de plus belle dès le retour de bonnes conditions.

Lorsque le mycélium est suffisamment développé et que les conditions climatiques sont favorables, il produit des carpophores, ce que nous appelons communément champignons (en réalité donc leur partie supérieure), dans le but de se reproduire. Une fois mûrs, ces derniers libèrent des milliers de spores dans l'air. Minuscule et ultralégère, chaque spore peut être emportée sur de longues distances par le vent. Lorsqu'elle rencontre un environnement favorable, elle germe et forme à son tour un mycélium, qui, pour fructifier, doit parfois s'entrelacer avec un réseau voisin, poursuivant ainsi le cycle de l'espèce.

LE PLUS GRAND ORGANISME VIVANT SUR TERRE EST UN CHAMPIGNON¹ !

Sous les forêts de l'Oregon, aux États-Unis, s'étend un *Armillaria ostoyae*, un champignon surnommé « l'armillaire de miel ». Son mycélium forme un immense réseau souterrain qui couvre près de dix kilomètres carrés, soit l'équivalent de plus de 1 400 terrains de football ! Cet organisme unique, âgé de plusieurs millénaires, illustre à merveille la force tranquille du règne fongique : discret, mais d'une efficacité redoutable pour explorer, se nourrir et régénérer la vie dans le sol.

Cultiver des champignons, c'est donc accompagner ce monde souterrain apparemment immobile, mais d'une activité intense. Observer le mycélium coloniser son substrat, puis voir apparaître les premières fructifications, c'est assister à un processus naturel fascinant, qui révèle l'ingéniosité du règne fongique.

La culture des champignons n'a rien de nouveau : nos ancêtres déjà frottaient des champignons sur du bois fraîchement coupé pour y faire germer leurs spores. C'est ainsi que, par exemple, la pholiote du peuplier étaient cultivés chez nous ou le shiitaké en Asie. Aujourd'hui, on part généralement directement d'un morceau de mycélium et non de spores, ce qui facilite le démarrage et permet au champignon de se développer plus rapidement.

La diversité des champignons est impressionnante, et certains se prêtent très bien à la culture domestique. Parmi les plus faciles à cultiver, idéals pour les débutants, on trouve :

- les pleurotes (grises, jaunes, roses, blanches, pulmonaires), qui se développent rapidement et poussent sur des substrats variés comme la sciure de bois, le marc de café ou des troncs ;

- Les shiitakés, qui préfèrent la sciure ou les copeaux de bois.

Les cultivateurs un peu plus expérimentés tenteront :

- les champignons de Paris, sur compost de fumier de cheval ;
- les truffes, inoculées sur des racines d'arbre ;
- les pieds bleus, en extérieur ;
- les morilles, également à l'extérieur, sous conditions spécifiques.

Dans cet article, nous allons nous concentrer sur les champignons lignivores, ceux qui se nourrissent du bois (plus spécifiquement de lignine) et peuvent être cultivés à l'intérieur sur substrat ligneux ou sur des bûches.

DE DISCRETS MANGEURS DE BOIS

Le polypore soufré, ou *Lætiporus sulphureus*, d'un orange flamboyant.

Les champignons dits lignivores vivent à l'abri sous l'écorce : leur mycélium s'installe dans le bois, qu'il décompose lentement pour s'en nourrir. Ils colonisent aussi bien le bois mort, qu'ils transforment en humus, que le bois vivant, qu'ils peuvent fragiliser. Ces organismes jouent un rôle essentiel dans le recyclage de la matière organique et la vie des forêts, même si leur présence n'est pas toujours sans conséquence pour les arbres. Cultivés à la maison, les lignivores comme le shiitaké ou certains pleurotes se plaisent sur des bûches de feuillus, des blocs de paille ou de sciure, où leur mycélium retrouve les conditions naturelles de son habitat forestier.

1 R. Maheshwari, « The largest and oldest living organism », *Resonance*, vol. 10, n° 4, avril 2005.

CULTIVER DES CHAMPIGNONS LIGNIVORES SUR SUBSTRAT

Le mycélium, le réseau souterrain du champignon, parfois appelé « blanc » même s'il ne l'est pas toujours, a besoin d'un substrat pour se développer. Ce substrat sert de nourriture et peut être très varié : paille, marc de café, compost, sciure, terreau ou copeaux selon l'espèce que vous souhaitez cultiver.

Le plus simple, pour débiter sans se compliquer la vie, est d'opter pour un kit de culture prêt à l'emploi. Il contient déjà un substrat entièrement colonisé par le mycélium. Il ne reste ainsi plus qu'à le maintenir humide en l'arrosant régulièrement, et à patienter jusqu'à la première récolte. Ce type de kit garantit quasiment à 100 % la réussite de l'opération, mais il faut savoir qu'il est plus onéreux que de préparer soi-même ses bûches ou ses sacs de culture.

Si vous voulez inoculer votre substrat vous-même, l'expérience est non seulement moins coûteuse qu'un kit tout prêt, mais aussi ludique et reproductible. Il suffit d'un peu de rigueur et de propreté pour obtenir de beaux résultats. Le principe consiste à acheter du mycélium sur grains, à le mélanger à un substrat adapté et à lui offrir les bonnes conditions pour se développer.

ÉTAPE DE CULTURE

1. Stérilisez le substrat

Avant toute chose, il faut éliminer les bactéries et moisissures qui pourraient concurrencer le mycélium. Versez de l'eau bouillante sur le substrat et laissez-le reposer quelques heures, ou stérilisez-le en Cocotte-Minute pendant environ une heure.

2. Ensementez le substrat.

Laissez le substrat refroidir, tout en conservant une bonne humidité (environ 55 à 70 %). Désinfectez vos mains et votre plan de travail. Mélangez le mycélium sur grains avec le substrat à

raison d'environ 10 % du volume total, puis placez le tout dans un sac ou récipient hermétique.

3. Laissez incuber

Placez votre culture dans un endroit sombre et tempéré (autour de 20 à 25 °C selon l'espèce). Durant cette période, le mycélium va coloniser le substrat. Cela prend de deux à dix semaines, selon le champignon choisi.

4. Déclenchez la fructification

Il faut souvent stimuler le mycélium par un petit choc : trempez la préparation dans de l'eau froide pendant quelques heures ou placez-la un moment au réfrigérateur. Pour certaines espèces, une meilleure aération peut aussi suffire à lancer la production.

5. Favorisez la fructification

Installez ensuite la préparation dans un endroit à la lumière douce, à l'abri des courants d'air, avec une température adaptée à l'espèce

6. Maintenez humide

Pulvérisez un peu d'eau une à trois fois par jour pour garder le substrat humide sans le détremper.

La pousse est rapide : en quelques jours, les champignons apparaissent. Récoltez-les avant qu'ils ne deviennent trop gros, car ils se gâtent vite en mûrissant. Dans de bonnes conditions, votre bloc pourra produire plusieurs récoltes successives, espacées de quelques semaines.

CULTURE SUR BÛCHE

Pour réussir votre culture sur bûche, il est essentiel d'utiliser du bois frais, coupé depuis moins de deux mois pour les bois tendres et moins de quatre mois pour les bois durs. L'essence du bois joue également un rôle clé : certaines espèces comme le chêne, le hêtre ou le châtaignier sont particulièrement adaptées aux shiitakés, aux pleurotes du panicaut et aux reishi, tandis que des bois plus tendres ou légers conviennent mieux à

certains pleurotes. Choisir le bon bois permet au mycélium de le coloniser efficacement et d'assurer une production régulière de champignons.

Vous pouvez inoculer votre bois de plusieurs manières. La méthode la plus simple consiste à utiliser des chevilles en bois déjà inoculées (similaires à celles utilisées pour monter des meubles), que l'on insère dans des trous percés dans la bûche. On peut aussi recourir à du mycélium sur grains, de la paille ou de la sciure préalablement colonisée, que l'on introduit dans les mêmes trous.

CALCULER COMBIEN DE CHEVILLES PRÉVOIR

Utilisez la formule suivante :

Nombre de chevilles = longueur de la bûche (en m) × diamètre de la bûche (en cm) × 2,5

NDLR : Si vous êtes allergique aux maths comme notre éditrice, contentez-vous d'espacer les trous, cela fonctionnera aussi ! Ne vous privez pas du plaisir de cultiver vos champignons pour une formule mathématique.

1. Percez la bûche à l'aide d'une mèche à bois

Utilisez un diamètre de 8 à 9 mm pour une inoculation avec chevilles de mycélium, ou de 12 mm si vous utilisez du mycélium sur sciure, grains ou paille. Réalisez des trous de 3 à 4 cm de profondeur tout autour de la bûche, légèrement plus profonds que la longueur des chevilles. Disposez-les en quinconce, espacés d'environ 10 cm, en comptant 8 cm entre chaque rangée.

2. Insérez les chevilles dans les trous

Un petit coup de marteau peut aider si elles sont serrées, mais elles ne devraient pas dépasser. Pour une inoculation à la sciure ou aux grains,

mieux vaut utiliser un outil spécifique prévu à cet effet, une petite bouteille ou un entonnoir.

3. Bouchez les trous

Recouvrez les zones d'inoculation avec une fine couche de cire, afin de protéger le mycélium du dessèchement et des parasites. À défaut, de la paraffine, de la cire à fromage ou de l'argile verte peuvent convenir. Cette étape est indispensable pour la sciure, mais facultative avec les chevilles, à condition de préserver l'humidité des bûches.

4. Patientez...

Selon la variété des champignons, l'essence du bois et son diamètre, la colonisation complète du bois peut prendre de 6 à 18 mois. Placez vos bûches à l'ombre, à l'abri du vent, et évitez le contact direct avec le sol pour limiter les contaminations. Pour cela, posez-les sur une palette recouverte d'une bâche ou d'un voile. Par temps chaud, arrosez-les de temps en temps pour maintenir une bonne humidité.

Pendant la première phase d'incubation, les bûches peuvent rester empilées ; au bout de 3 à 6 mois, il est préférable de les espacer. Pour les pleurotes ou le reishi, on conseille d'enterrer les bûches d'un tiers pour qu'elles captent plus facilement l'humidité du sol et la restituent aux champignons. Les premières pousses apparaissent souvent à la fin de l'automne ou au début du printemps. Une bûche bien inoculée et entretenue peut produire pendant 3 à 5 ans.

Charline Daujat



PANAIS : ET S'IL NE L'AVAIT JAMAIS ÉTÉ ?

Si je vous dis « panais », la plupart d'entre vous voient à quoi ça ressemble. Si ! c'est cette grosse carotte blanche un peu conique, vous y êtes ? Je le savais ! En même temps, je comprends votre hésitation car notre panais a connu une belle période creuse pendant laquelle tout s'est passé comme s'il n'avait jamais existé pour revenir timidement sur les étals des marchés au rang de légume oublié. Il demande pourtant peu d'attention au potager, il est pratique parce qu'il se récolte en hiver (quand on n'a plus beaucoup de variétés à grailer), il est agréable en soupe avec son petit goût doux de noisette. Mais alors, comment se fait-il qu'il ait presque été comme pas né notre panais ?



Fiche botanique

Nom latin : *Pastinaca sativa*

Famille botanique : Apiacées

Origine : Afrique du nord, Europe et Asie

Partie utilisée : racine

Le panais cultivé est issu d'une plante sauvage (le panais sauvage, oui on a fait simple pour une fois, ou *Pastinaca sylvestris*) qui a une racine principale pivotante et blanche, mais moins développée et beaucoup plus dure et fibreuse que la variété cultivée (forcément, on y a apporté des améliorations). Sachez que cette racine sauvage se mange – il faut tout de même être motivé ou dans un pays en guerre... Notre belle grosse racine améliorée est la cousine de la carotte,

d'où sa sucrosité, mais elle est beaucoup plus coriace. Le panais a eu son heure de gloire et était cultivé dans la grande majorité des potagers où il était utilisé comme légume de consommation (ou pour sucrer les préparations comme des confitures, des desserts...) et comme fourrage. Il figurait même parmi les légumes les plus cultivés de France au Moyen Âge ! Or, au XVIII^e siècle, il est supplanté par la pomme de terre et par les variétés orange de carottes. Il fait moins exotique que la pomme de terre, sa couleur donne moins envie que celle, pétante, des carottes. Il a aussi un moins bon rendement. C'est aussi au XVIII^e siècle que le sucre raffiné se popularise. Aussi, le panais est complètement oublié. Il ne fera son apparition en France qu'à la fin du XX^e siècle,

lorsque les légumes oubliés reviennent à la mode. Oublié ? En fait, pas tant que ça car il y a tout de même certains endroits du globe où on n'a jamais cessé de le consommer : en Grande-Bretagne, en Afrique et dans les pays nordiques. Pourtant, chez nous il fait encore figure d'exception dans nos jardins et dans nos assiettes. Je vous avoue qu'en cuisine, il ne m'inspire pas du tout ! Voyons voir ensemble comment se cuisine cette grosse carotte...

PANAIS ET ESTOMAC

Le panais est doux avec un léger goût de noisette, mais ce qu'on aime moins c'est son côté filandreux. C'est souvent le cas pour les gros panais, aussi ne cuisinez pas le cœur et mettez-le au compost. Vous pouvez vous inspirer du Moyen Âge, l'âge d'or du panais. En ce temps-là, il était essentiellement servi avec du poisson salé mélangé avec des œufs durs, du beurre et de la moutarde. Bon... Je suis sûre qu'on peut trouver d'autres sources d'inspiration ! Sachez, par exemple, qu'on peut le manger cru, râpé en salade, avec des rondelles de radis et de la betterave râpée, le tout savamment agrémenté d'huile de noisette. Cela dit, le panais se mange en hiver, et en hiver on a froid ! Alors oui, il est parfait en soupe mais c'est à la poêle que je le préfère. Blanchissez vos panais bien épluchés et coupés en gros morceaux, pendant quelques minutes



dans l'eau bouillante. Sortez-les et passez-les à la poêle, avec du beurre salé et du persil ciselé par-dessus, c'est très fondant. Vous pouvez très bien le marier avec la pomme de terre, histoire de réconcilier ces deux ennemis !

En outre, le panais est une grosse carotte blanche qui a trois fois plus d'atouts nutritionnels que sa cousine orange. Il contient trois fois plus de vitamines C, B9 et E que la carotte. Pour le reste, il est parfaitement pourvu en magnésium, en potassium et en fibres, excellentes pour notre microbiote intestinal. Cerise sur le gâteau, le panais participerait en plus à la prévention du cancer du côlon grâce à ses polyacétylènes et à ses antioxydants. Donc si vous voulez faire du bien à vos intestins, mangez du panais !

LE PANAIS AU JARDIN PERMACULTUREL

Le panais exige une culture assez longue et se récolte environ 4 à 5 mois après le semis. Mais il possède un atout majeur : il se récolte tout l'hiver, donc nous permet de conserver une alimentation en légumes variée.

Installez de préférence vos panais après une culture d'alliacée (ail, oignon, poireau), cela protégerait notre chère racine du rhizoctone violet, un champignon qui adore les faire pourrir.

Comme de nombreuses apiacées (anciennement ombellifères), notre panais fleurira lors de sa deuxième année de culture (si vous avez eu la flemme de tous les récolter, pas de panique donc). Laissez-les fleurir et vous verrez apparaître de très jolies fleurs jaunes en ombelles, qui apporteront un côté champêtre à votre potager. Bien sûr, ces fleurs attirent les pollinisateurs dans votre potager, mais pas seulement ! Elles sont un magnifique refuge pour les insectes auxiliaires qui consomment les insectes nuisibles. Installez-en dans votre potager et vous verrez apparaître une grande variété d'insectes comme les punaises arlequins, les coccinelles, les papillons, les araignées et de nombreux autres utiles dans votre jardin.

CASSIS : LES BILLES RONDES ET NOIRES DE MES PUPILLES

Comme de nombreux lecteurs, vous aimez sans doute vous balader quotidiennement dans votre jardin. Et quoi de plus agréable que de grignoter quelques baies aux alentours du potager, en cheminant tranquillement ? C'est que grignoter une feuille de chou au passage, c'est tout de même moins plaisant, n'est-ce pas ? Intéressons-nous donc au cassisier, qui reste un incontournable des jardins avec ses jolies petites billes rondes et noires et son arôme si particulier. Cet arbuste quotidien ne nous cacherait-il pas quelque chose ?



Fiche botanique

Nom latin : *Ribes nigrum*

Famille botanique : Grossulariacées

Origine : Europe, Asie

Partie utilisée : fruits

Notre *Ribes nigrum* fait partie des quelque deux cents espèces qui composent le genre. Il produit des baies noires comme le latin *nigrum* l'indique. Les cassisiers sont des arbustes caducs, originaires d'Europe et d'Asie tempérée. Particulièrement aromatiques, ses feuilles ont d'abord été utilisées dans un but thérapeutique pour leurs propriétés anti-inflammatoires. La mode du cassis chez soi s'est faite grâce aux bota-

nistes et aux médecins qui en font l'apologie au XVI^e siècle, de telle sorte qu'il devient alors de bon ton d'avoir des cassisiers dans son jardin. À l'époque, le fruit est considéré comme un excellent remède contre toutes sortes de pathologies, notamment dans la régulation du cortisol. Notre couteau suisse médicinal plaît également pour sa taille modeste (l'arbuste mesure environ un mètre) et pour sa vigueur.

En raison de son goût assez acide (pour ne pas dire âcre), il est bon de mélanger le cassis avec d'autres fruits rouges. J'aime beaucoup les utiliser dans des plats salés assez roboratifs (type viande en sauce) : son acidité vient casser tout

ce gras qui nous colle à notre chaise en fin de repas et bouche nos artères ! Il est par ailleurs excellent en gelée ou dans des pâtisseries (tartes, cookies, muffins...).

T'AS DE BEAUX YEUX, TU SAIS !

C'est dans ce domaine que le cassis révèle le plus grand de tous ses secrets : c'est le fruit européen qui contient le plus de vitamine C ! Avec 200 mg de vitamine C pour 100 g de cassis, il dépasse de loin les oranges et les kiwis. Il contient bien sûr d'autres vitamines (A, B et E). Il est également riche en fer et est plutôt bien pourvu en calcium. Saviez-vous que le côté astringent du cassis est dû à la forte présence de tanins qui améliorent la fluidité sanguine ? Que de bienfaits pour une si petite baie ! Oui, et ça ne s'arrête pas là : sa couleur noire est due à la présence de pigments, notamment des anthocyanes, qui sont excellents pour la vision de nuit, luttent contre la myopie, la fatigue oculaire et la cataracte !

Avec sa belle puissance aromatique, n'oubliez pas que vous pouvez aussi faire infuser les feuilles de cassis qui ont des propriétés diurétiques et anti-inflammatoires. Vous voyez, il a l'air de rien cet arbuste, mais que de bienfaits dans une si petite bille !



LE CASSIS AU JARDIN PERMACULTUREL

Le cassis est un des petits fruitiers à avoir dans son jardin en premier lieu pour ses fruits, en second lieu pour ses feuilles qui s'utilisent aussi. Plusieurs arbustes formeront une petite haie pour délimiter votre potager – ils sont très faciles à bouturer. Ils fourniront par contre de la nourriture pour les oiseaux si vous ne vous en occupez pas : l'hiver, servez des coupelles d'eau à ces volatiles et des graines si vous ne voulez pas qu'ils boulochent vos bourgeons de cassis !

Les petites baies, on le sait, coûtent très cher en supermarché. Or le cassis est si facile à cultiver qu'il devient plus que nécessaire de le planter chez soi. Enfin, ces petites baies aident à tendre vers l'autonomie alimentaire : votre jardin produit des légumes mais aussi des fruits !

Si vous voulez une grande production de cassis, je vous conseille de planter des variétés différentes pour favoriser la pollinisation et échelonner les récoltes. Faites attention, cet arbuste est sensible à la sécheresse !

COMMENT LES CULTIVER DE A À Z (OU PRESQUE)

COMMENT CULTIVER LE PANAIS DANS CETTE ASSOCIATION ?

CALENDRIER DE CULTURE

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

Cette plante herbacée bisannuelle est cultivée pour sa racine. Les feuilles, dentées, sont présentes en touffes. Sous terre, la racine est conique et d'une couleur blanc crème. Les fleurs apparaissent de mai à septembre la deuxième année de culture et forment une ombelle de fleurs jaunes.

Pour que notre panais soit la plus heureuse des racines, installez-le au soleil dans une terre lourde qui garde l'humidité. L'important est qu'il ait un sol meuble et profond (car il peut s'enraciner jusqu'à 50 cm de profondeur), légèrement calcaire, fertile, pour produire une belle racine. Le panais est rustique et supporte -5 voire -10 °C pendant quelques jours d'affilée. Petit bonus, je vous conseille de le laisser geler : le goût de sa racine va changer et sa teneur en sucre n'en sera que plus importante. Attendez bien sûr qu'il dégèle pour le récolter.

QUELLES VARIÉTÉS CHOISIR ?

En tant que légume oublié, il n'existe pas une grande diversité de variétés (rien à voir avec sa cousine la carotte). On en recense trois principales, qui ont une texture et un goût identique,

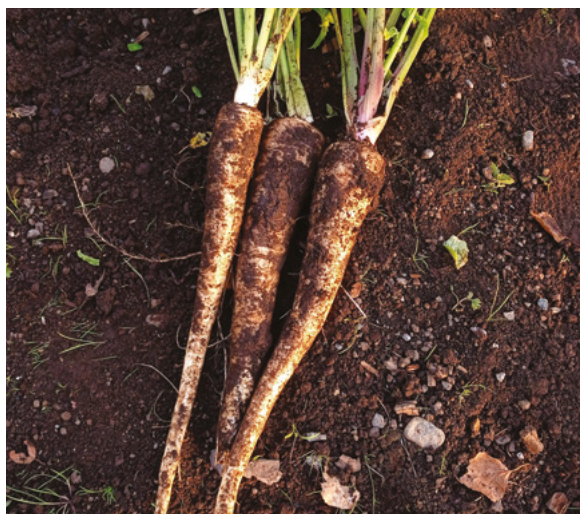
seule la forme différant : le panais rond (en forme de toupie, il s'agit du plus précoce), le panais long (le plus proche de la forme sauvage) et le mi-long (il s'agit du plus cultivé, dont la forme se rapproche vraiment de celle de la carotte).



- « **Demi-long de Guernesey** » : c'est la variété la plus cultivée dans nos jardins car elle produit très bien.
- « **Hablange Weisse** » : la racine a une saveur douce qui devient plus forte après les pre-

mières gelées. Elle est résistante à la pourriture du collet.

- « **Turga** » : cette variété d'origine hongroise propose des panais assez longs avec une peau de couleur crème.
- « **Tender and true** » : il s'agit d'une variété traditionnelle anglaise du XIX^e siècle à la saveur douce et au goût subtil. Elle produit des racines longues de 25 à 35 cm.



ASSOCIER LES PANAIS

Le panais adore être cultivé avec le radis, le salsifis, des scorsonères, mais aussi la betterave, le chou-rave, l'oignon blanc et la tomate. Bref, de belles choses qui se développent dans la terre ou qui ont un parfum prononcé. Pensez à cultiver vos panais de préférence après une culture de poireaux, qui ont de belles propriétés antifongiques.

Évitez de planter des salades à côté du panais, elles pousseront peu. N'installez pas non plus votre panais aux côtés du fenouil : ils ne s'aiment pas.

LES MALADIES ET LES RAVAGEURS

Commençons par une mignonne petite bête qui ne vous embêtera pas si vous habitez en ville, mais qui peut être pénible si vous habitez à la

campagne : le mulot. Avec son goût sucré, vous imaginez bien que cette belle grosse racine n'intéresse pas que les humains. Pour les mulots, le panais ressemble à une jolie friandise !

Très proche cousin de la carotte, il a les mêmes ennemis qu'elle, à commencer par la mouche de la carotte (*Chamaepsila rosæ*). Pour lutter contre, vous pouvez utiliser un voile anti-insectes ou une décoction répulsive à base de lavande.

Si vous avez beaucoup de cendres vous pouvez choisir de faire un « lessi ». Faites macérer 1 kg de cendres dans 20 l d'eau pendant 24 h. Une fois les cendres tombées au fond du seau, vous récolterez l'eau claire et arroserez les plants épargnés une fois par semaine avec ce mélange.

Le panais peut être sensible au mildiou. Pour le traiter, pulvérisez du purin de prêle une fois par semaine.

TUTORIEL DE SEMIS ET DE PLANTATION

Semez les panais de préférence en mars car ils restent environ 5 mois au potager, voire plus. Après le semis, vous devriez les voir apparaître au bout de 12 à 15 jours.

Semis entre mars et juin

- Si vous faites vos semis directement en pleine terre, préparez soigneusement le terrain en enlevant les cailloux et les adventices.
- Nivelez et tracez des sillons peu profonds, d'environ 1 cm. Laissez 30 cm entre chaque sillon.
- Semez 1 à 4 graines tous les 15 cm.
- Arrosez en pluie fine et maintenez humide jusqu'à la levée de vos précieux panais.
- Pensez à éclaircir pour ne garder qu'un plant tous les 15 cm.



COMMENT ENTREtenir LES PANAIS ?

C'est une racine qui nécessite vraiment peu d'entretien. Contentez-vous de maintenir un sol frais avec des arrosages réguliers et, surtout, une belle couche de paillage.

LA MULTIPLICATION DES PANAIS

C'est le semis qui vous permettra de devenir autonomes en panais. La grande classe, n'est-ce pas ? Pour cela il vous suffira de laisser quelques panais en terre, ils fleuriront la deuxième année à la fin du printemps. Les belles fleurs jaunes donneront un côté sauvage à votre jardin et accueilleront de nombreux insectes auxiliaires. Lorsque le va-et-vient des bestioles sur vos fleurs de panais prendra fin, les fleurs auront fané, vous pourrez récolter leurs graines, aplaties, grises et brunes.

N'oubliez pas de bien les étiqueter et de les semer rapidement car elles ne se conservent que 2 ans.

QUAND RÉCOLTER LES PANAIS ?

Environ 5 mois après le semis, soit dès le mois de septembre jusqu'au mois de mars de l'année suivante. C'est une grosse racine bien ancrée dans le sol, aussi n'hésitez pas à vous aider d'une

fourche ou d'une grelinette pour les déterrer. Munissez-vous aussi de gants car la sève du feuillage peut provoquer des brûlures aggravées par le soleil (à cause des furanocoumarines). L'avantage des panais c'est qu'ils se bonifient avec le gel et que vous pouvez les récolter au fur et à mesure de vos besoins.

Mieux vaut les consommer juste après la cueillette sinon ils ramollissent rapidement. En termes de conservation, mettez-les dans le bac à légumes dans un sac en plastique avec des petits trous, ou enveloppés dans un torchon humide, mais pas plus de deux à trois jours. Sinon, le mieux est de les laisser en terre. Si sortir en plein hiver pour déterrer un panais vous paraît au-dessus de vos forces, installez-les dans une caisse remplie de sable légèrement humide.

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

Comme nous sommes dans un magazine spécialisé, je vous donne 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 divergentes marchent presque aussi bien que ce qui est préconisé. Par exemple, pour les légumes-racines, il est dit qu'il faut bien préparer la terre, enlever les cailloux, ajouter du sable... En bref, ça semble être une montagne et on abandonne souvent avant même d'avoir commencé ! Pour les panais, j'ai pris le parti de semer mes graines en bac, dans du terreau à semis. Une fois que les plants ont quatre vraies feuilles, je les transplante au potager en les espaçant correctement de 15 cm. Ça m'évite la corvée d'éclaircissage et de transformation d'un sol qui m'apparaît souvent laborieuse.

COMMENT LES CULTIVER DE A À Z (OU PRESQUE)

COMMENT CULTIVER LE CASSIS DANS CETTE ASSOCIATION ?

CALENDRIER DE CULTURE

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

Cet arbuste, qui atteint sa maturité au bout de trois ans, forme une touffe d'environ un mètre. Il est constitué de longues branches parées de rameaux courts, qui porteront les fleurs puis les fruits. Les feuilles alternes caduques de trois à cinq lobes sont d'un vert foncé, plus pâles au revers. La floraison a lieu en avril-mai, discrète, sous la forme de fleurs blanc jaune et pendantes. Les baies globuleuses noires d'environ un centimètre de diamètre, apparaissent en début d'été. Toute la plante dégage un parfum aromatique. Bon à savoir, les fleurs sont hermaphrodites mais il est toujours mieux d'avoir deux sujets pour améliorer la production de fruits.

Moyen mnémotechnique, le cassissier produit des baies acides, donc il aime les sols plutôt acides (je ne pense pas qu'il y ait de lien de cause à effet, mais c'est facile à retenir, n'est-ce pas ?), riches en matière organique. Tous les types de sol lui conviennent tant que vous lui épargnez le calcaire. Si vous cultivez des myrtilles ou des groseilles, vous pouvez l'installer à côté, ses besoins sont similaires. Rustique et résistant jusqu'à à -25 °C, vous n'avez pas trop à vous en préoccuper ; cependant ses fleurs gèlent entre 0 et 5 °C, il faut donc être vigilant en avril-mai ! En raison de ses racines superficielles, ce n'est pas le froid qu'il craint, mais plutôt le manque d'eau. Si vous

habitez au sud de la Loire, installez-le plutôt à la mi-ombre. Si vous lui demandez son avis, notre cassissier vous dira qu'il préfère les climats frais, être installé en plein soleil et abrité des vents.



QUELLE VARIÉTÉ CHOISIR ?

Voici une sélection parmi les variétés les plus courantes.

- « **Arno** » : cette variété autofertile produit de gros grains peu acidulés avec une récolte plutôt précoce courant juin.

- « **Andega** » : le feuillage et les fruits de cette variété autofertile sont très aromatiques ! La récolte a lieu à la mi-juillet.
- « **Royal de Naples** » : les fruits sont fermes et plutôt doux, très riches en vitamine C. À planter avec un autre plant de cassissier pour favoriser la fructification.

LES PLANTES AMIES DES CASSISSIERS

L'intérêt des petits fruitiers, c'est de pouvoir constituer une haie gourmande en mélangeant les cassissiers, les groseillers et les framboisiers avec des fraisiers au pied de tout ce joli monde, par exemple ! Vous pouvez aussi choisir d'installer votre cassis au sein d'un massif de fleurs avec des anémones, des hostas ou des heuchères.



LES MALADIES ET RAVAGEURS

Les oiseaux adorent venir picorer vos cassis avant que vous ne les récoltiez ! Vous pouvez soit installer un filet de protection, soit prévoir une coupelle d'eau que vous changerez tous les jours pour les oiseaux. Car s'ils picorent vos fruits, c'est souvent parce qu'ils ont soif !

La rouille est par ailleurs à craindre. Les pustules orange au revers des feuilles indiquent sa pré-



sence. En prévention maintenez la fraîcheur du sol en arrosant régulièrement, surtout au printemps. En curatif, le purin de prêle reste la meilleure solution.

L'anthracnose et l'oïdium peuvent aussi freiner la croissance du cassissier, traitez-le avec du purin de prêle, une fois par semaine.

COMMENT PLANTER LES CASSISSIERS ?

Si vous achetez des plants, installez-les entre octobre et mars en évitant les périodes de gel. Pour favoriser la production de fruits, je vous conseille de planter plusieurs variétés différentes. Si vous formez une haie, laissez environ 1,50 m entre chaque arbuste (cassissier ou non).

- Plongez la motte dans un seau d'eau pour l'humecter. S'il s'agit d'un plant en racines nues, enduisez-les de boue ou de pralin.
- C'est le moment de vous faire les biscottos en creusant un trou de 30 cm en tous sens.
- Ajoutez ensuite une bonne dose de matières organiques (de la nourriture pour votre plant) composées d'un tiers de terre de jardin, d'un tiers de compost et d'un tiers de terreau. Si votre terre est calcaire, cultivez les cassissiers soit en pot, soit en pleine terre en apportant un paillage à basse d'aiguilles ou d'écorce de pin (en se décomposant, il modifiera le pH du sol).
- Plantez votre cassissier avec le mélange de terre, formez une cuvette.

- Versez un arrosoir entier pour chasser les bulles d'air et bien hydrater l'ensemble. Paillez.

CULTURE EN POT

Le cassissier est un arbuste avec des racines superficielles, il peut donc très bien se cultiver en pot. Il vous suffit de composer un mélange de terreau et de compost (vous pouvez y ajouter votre terre de jardin si elle n'est pas calcaire).

COMMENT ENTREtenir LES CASSISSIERS ?

Très rustiques, ils ne nécessitent peu ou quasiment pas d'entretien, hormis un apport de compost une fois par an (au printemps), car ils aiment avoir de la potasse et de l'azote à foison. Ayez en tête qu'un cassissier a des racines superficielles, ce qui le rend sensible à la sécheresse mais aussi aux adventices qui zonent à son pied. Maintenez un sol frais et dénué de plantes indésirables avec un paillage. Si vous voulez produire correctement du cassis, il va vous falloir tailler votre cassissier en coupant à la base deux ou trois rameaux les plus âgés, en procédant par roulement. Le but est de toujours avoir sur votre cassissier des rameaux qui ont au moins deux ou trois ans car c'est sur ceux-là que les cassis vont apparaître.

LA MULTIPLICATION DU CASSISSIER

La bouture de l'arbuste est la meilleure manière d'avoir tout plein de cassissiers chez soi. Réalisez-la courant octobre ou bien en mars. Prélevez des rameaux d'au moins 2 cm de long, placez les boutures par groupe de trois sur une rangée, à la mi-ombre en laissant dépasser seulement deux bourgeons. Vous transplanterez vos plants au bout d'un an à l'endroit choisi.

QUAND RÉCOLTER LE CASSIS ?

Entre juin et août. Cueillez la grappe en entier (en vérifiant que toutes les baies de la grappe sont mûres). Faites votre cueillette plutôt le matin ou en fin d'après-midi, rincez les baies et placez-les rapidement au frais (ou consommez-les directement). Astuce : cueillez d'abord les grappes qui sont les plus hautes sur l'arbuste car elles ont reçu plus de soleil.

Vous pouvez les conserver pendant une semaine minimum dans le bac de votre réfrigérateur. Pour les congeler, étalez-les d'abord sur une plaque que vous placez au congélateur. Lorsqu'elles sont gelées, versez les petites billes noires dans un sachet (vous éviterez ainsi d'avoir des cassis tout agglomérés).

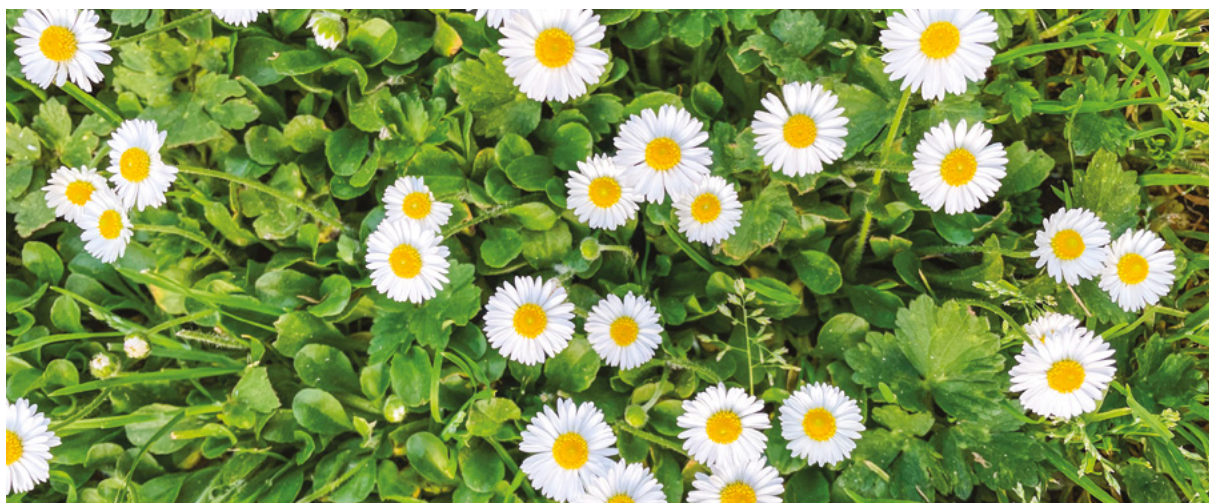
Pauline Sutter



PÂQUERETTE : CULTIVEZ LA SIMPLICITÉ !



Et si je vous disais que des trésors insoupçonnés se cachent parfois sous vos semelles ou votre tondeuse ? C'est le cas de la pâquerette. Ce mois de janvier où les fleurs se font rares est justement l'occasion de porter notre attention sur cette petite plante discrète, modeste et non moins ravissante. Car la pâquerette possède la capacité de fleurir quasiment toute l'année. Que demander de plus qu'une plante comestible et médicinale disponible en toutes saisons, toutes régions et à profusion ?



TOUJOURS LÀ POUR VOUS

Le nom latin de la pâquerette, *Bellis perennis* L., n'a pas été choisi par hasard. C'est en effet une belle plante pérenne, vivace et rustique, qui fleurit tout au long de l'année. Elle ne s'arrête qu'en cas de gelées ou de neige, mais a vite fait de réapparaître dès que le thermomètre repasse au-dessus de zéro. Il lui suffit de quatre ou cinq jours de températures positives pour refleurir.

Son nom français n'a donc en réalité rien à voir avec Pâques. Une erreur d'étymologie qu'Émile

Litré s'est appliqué à corriger dans son *Dictionnaire de la langue française* à la fin du XIX^e siècle. Il y rapporte l'origine du mot pâquerette, identifiée par l'humaniste François Noël (1756-1841) comme dérivant de l'ancien français « pasquier », relatif aux pâturages, lieu de prédilection de la plante.

D'ailleurs, on ne sait pas vraiment si le nom latin de la pâquerette fait référence à sa beauté (*bellus* signifiant beau) ou à la guerre (*bellum* en latin). Car cette petite plante vivace poussait dans tous les champs, y compris les champs de bataille où elle avait la bonne idée de soigner les blessures !

DÉSINFECTANTE ET CICATRISANTE À LA FOIS

Rien de tel que la pâquerette pour désinfecter une blessure. Elle nettoie la plaie des débris qui l'encombrent (détergative), résorbe l'inflammation (résolutive), resserre les tissus (astringente) et favorise la cicatrisation. Elle s'avère également souveraine dans le traitement des infections cutanées ou des dermatoses (abcès, furoncles, eczéma, psoriasis).

La médecine populaire l'employait sous forme de cataplasme ou d'infusion de plante fraîche. Mais vous pouvez aussi mâcher ses jeunes feuilles pour apaiser les aphtes et ulcérations de la bouche, ou les appliquer broyées sur les piqûres d'insectes.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Notez cependant que la pâquerette peut occasionner des allergies. Attention si vous avez déjà connu des réactions à des plantes de la famille des Astéracées comme la camomille, l'achillée millefeuille ou l'arnica, par exemple.

LA « PETITE ARNICA »

En Suisse, on qualifie parfois la pâquerette de « petite arnica ». À juste titre, car elle peut remplacer cette dernière pour la résorption des ecchymoses ou hématomes. C'est une alternative intéressante compte tenu de la raréfaction de l'*Arnica montana* dans diverses régions comme la Drôme, le Vercors, la Chartreuse, la Savoie ou certains cantons de Suisse où sa cueillette est désormais interdite.

Comme pour l'arnica, vous pouvez réaliser avec la pâquerette un macérât huileux ou une teinture alcoolique, ou bien tout simplement la broyer et l'appliquer fraîche directement sur vos bleus, bosses ou entorses.



UNE HUILE MIRACLE ANTI-RIDES ET ANTI-CELLULITE

Le macérât huileux de pâquerettes vient aussi au secours de toutes les peaux relâchées. Il raffermi et regalbe les zones du corps pouvant manquer de fermeté : contour des yeux ou des lèvres, ovale du visage, poitrine, jambes... On l'emploie traditionnellement pour retendre la peau du buste après la grossesse, mais vous pouvez aussi bénéficier de son effet liftant sur les rides, la cellulite ou les vergetures.

Il est ainsi devenu un incontournable de la cosmétique naturelle. Pour ma part, je l'intègre comme un ingrédient clé dans la composition de mon soin contour des yeux ou de mon lait corporel, mais vous pouvez aussi l'utiliser tel quel en tant qu'huile de massage anti-cellulite ou sérum anti-rides.

Par ailleurs, sa capacité à activer la circulation capillaire pour résorber les ecchymoses s'avère également utile en cas de couperose, de varices ou de jambes lourdes.



COMMENT RÉALISER VOTRE HUILE DE PÂQUERETTE ?

Pour confectionner un macérât huileux de pâquerettes anti-hématome, anti-cellulite et anti-rides, il vous suffit de récolter une ou deux poignées de fleurs de pâquerette.

- Cueillez-les par beau temps, au moment le plus sec de la journée, après dissipation complète de la rosée matinale.
- Étalez-les pendant quelques heures dans une pièce bien ventilée, à température ambiante et à l'abri du soleil, afin de laisser s'évaporer la majeure partie de l'eau qu'elles contiennent.
- Déposez-les ensuite dans un bocal en verre préalablement désinfecté à l'alcool à 70°.
- Recouvrez d'huile d'olive ou de jojoba de qualité (bio, vierge, de première pression à froid) à hauteur des fleurs.
- Couvrez le haut du bocal avec un morceau de gaze ou de tissu fin retenu par un élastique,

afin de le protéger de la poussière ou des insectes tout en laissant l'humidité résiduelle s'échapper.

- Laissez macérer au soleil pendant trois semaines (ou sur un radiateur en hiver).
- Filtrez et conservez dans une bouteille en verre teinté, à l'abri de l'humidité.

ONGUENT POUR SOIGNER LES BLEUS

Pour transformer votre huile de pâquerette en onguent solide, plus pratique à appliquer sur les contusions et petites blessures, il vous suffit d'ajouter un peu de cire d'abeille.

- Faites fondre 4 g de cire d'abeille au bain-marie.
- Une fois la cire fondue, ajoutez 45 ml d'huile de pâquerette.
- Lorsque le mélange est entièrement liquide et homogène, versez dans un pot préalablement désinfecté à l'alcool à 70°.
- Laissez refroidir avant de fermer le pot pour éviter la condensation sous le couvercle.
- Conservez un an à température ambiante, à l'abri de l'humidité.

UNE DÉTOX DOUCE

La pâquerette ne limite pas son action nettoyante aux plaies, elle peut aussi détoxifier en douceur le sang, les reins et les intestins. Pour cela, il vous suffit de boire deux ou trois tasses de son infusion par jour pendant deux à trois semaines.

Pour préparer une tasse d'infusion de pâquerette :

- récoltez 8 g de pâquerettes fraîches entières (feuilles et fleurs) en coupant la plante au ras du sol à l'aide d'un couteau ;

- ajoutez 25 cl d'eau froide, portez à frémissement, puis retirez du feu et laissez infuser 5 min à couvert ;
- filtrez et buvez de préférence avant le repas.

Vous pouvez aussi consommer cette tisane en cas de toux ou de rhume car elle présente des propriétés expectorantes, antitussives et adoucissantes. La pâquerette contient notamment des mucilages apaisants et réparateurs des muqueuses de la gorge.

LA PÂQUERETTE AU MENU

Pour bénéficier des vertus dépuratives de la pâquerette, mais aussi de sa teneur en vitamines et minéraux (vitamine C, magnésium, fer, calcium), vous pouvez bien sûr aussi l'ajouter à vos salades. Malheureusement pour l'aspect esthétique, les fleurs se referment très vite après avoir été cueillies. En revanche, les feuilles apportent un petit goût de noisette fraîche intéressant, assorti d'une légère amertume. Elles se révèlent délicieuses hachées dans du fromage frais. Vous pouvez aussi les intégrer à des soupes, purées, omelettes, quiches, soufflés, etc. Les mucilages



qu'elles renferment leur conféreront une texture veloutée, tout en se montrant bienfaisants pour votre muqueuse digestive.

Enfin, si vous avez la patience de les récolter, n'hésitez pas à conserver les boutons floraux de pâquerette dans du vinaigre comme des câpres. Ils feront sensation en accompagnement de vos raclettes hivernales. Certains s'amuse même à ramasser les graines de pâquerette pour les faire germer et les ajouter aux salades !

UN VIN CONTRE LA MIGRAINE

Alcool et migraine ne font généralement pas bon ménage. Pourtant, c'est bien un vin de pâquerette que le docteur François-Joseph Cazin (1788-1864) préconisait contre les maux de tête, mais pas n'importe lesquels : ceux consécutifs à une commotion.

Sa recette : faire macérer 2 poignées de fleurs fraîches de pâquerette dans 1 l de vin blanc pendant 15 jours, filtrer et en boire un petit verre le matin pendant quelques jours.

CULTIVER LA PÂQUERETTE

En général, la pâquerette s'invite toute seule dans votre jardin et se multiplie naturellement, se propageant rapidement dans les pelouses aussi bien que dans les prairies. Elle apprécie une exposition lumineuse, en plein soleil ou à mi-ombre, ainsi qu'un sol riche en matière organique. C'est généralement le cas de votre pelouse régulièrement tondue, dont les restes d'herbe coupée enrichissent le terrain en se décomposant.

Bien sûr, il existe aussi de superbes variétés horticoles de pâquerettes à grandes fleurs ou à fleurs doubles comme la Pomponette. Ces

cultivars sont souvent un peu moins rustiques et thérapeutiques que l'espèce sauvage, mais permettent d'orner très tôt dans la saison vos massifs et jardinières de magnifiques teintes blanches, roses ou rouges. Supprimer régulièrement les fleurs fanées vous assurera une floraison continue.

LA GRÂCE DEVENUE FLEUR

Selon un mythe romain relaté par Ovide, la pâquerette serait née de la nymphe des forêts Belides, métamorphosée en fleur pour échapper aux sollicitations pressantes du dieu des jardins Vertumne.

Une autre légende, d'origine chrétienne, rapporte que la pâquerette était une fleur incolore et terne jusqu'à ce qu'un jeune berger en offre un bouquet à l'enfant Jésus le jour de sa naissance. Ce dernier y posa ses lèvres et le bout des pétales adopta alors leur jolie teinte rosée. Quant au cœur de la fleur, il se mit à briller comme un soleil, raison pour laquelle la pâquerette illumine les prés de son sourire tout au long de l'année.

UN SEMIS PRÉCOCE POUR UNE FLORAISON HIVERNALE

Le semis des pâquerettes se pratique généralement en caissette durant l'été, pour un repiquage au jardin en octobre et une floraison au printemps suivant. Mais pour obtenir des fleurs dès l'hiver, il est possible de préparer des semis précoces en mars, sous abri, à une température d'environ 14 °C.

Sinon, vous pouvez aussi vous procurer des plants de pâquerette en jardinerie dès la fin de l'hiver. Humidifiez bien la motte et plantez-les en les espaçant de 15 cm. Arrosez après la plantation et en cas de forte sécheresse.

COMMENT RÉCOLTER SES GRAINES ?

Pour récupérer des graines de pâquerette pour de futurs semis, il vous suffit de récolter les têtes de fleurs fanées et de les placer dans un sac en papier pour les faire sécher. Secouez-les ensuite pour faire tomber les graines et conservez ces dernières dans un endroit frais et sec jusqu'à leur utilisation.

UN MINI-TOURNESOL

Une fois installée dans votre jardin, ne manquez pas d'observer la rapidité étonnante avec laquelle la pâquerette suit la course du soleil. Cette plante héliotrope tourne sans cesse ses fleurs vers l'astre lumineux et les referme dès qu'il disparaît, à la tombée de la nuit ou à l'approche de la pluie. Elle fait ainsi partie de ces espèces « baromètres » que surveillaient les anciens. Ce comportement permet à la pâquerette d'optimiser sa photosynthèse et de se protéger des aléas météorologiques. Il lui a aussi valu le nom de *daisy* ou *day's eye* en anglais, en référence à l'ouverture de ses fleurs comme un œil durant la journée.

Hélène Lavaux



LES PICS : TAMBOURS ET ARCHITECTES DE LA FORÊT

Suspendus aux troncs comme de véritables acrobates, les pics fascinent par leur habileté et leur puissance. Tambourinages, martèlements et nids creusés dans le bois mort font d'eux des acteurs essentiels de la forêt, à la fois architectes, prédateurs d'insectes et garants de la biodiversité.



Accrochés à la verticale contre un tronc, la queue solidement appuyée pour servir de troisième point d'appui, les pics grimpent sans effort. Leurs quatre doigts puissants – deux tournés vers l'avant et deux vers l'arrière – leur assurent une prise parfaite sur l'écorce. Armés d'un bec robuste et pointu, ils martèlent le bois avec une énergie surprenante, sans jamais s'assommer. Leur crâne et leur cerveau sont, en effet, adaptés et faits pour absorber les chocs répétés, un exploit biologique que l'humain n'a pas encore su imiter¹.

UNE VIE AU FIL DES SAISONS

Leur célèbre tambourinage, ce roulement rapide et régulier sur le bois mort, résonne comme un message. C'est une manière de communiquer et de marquer leur territoire, surtout au printemps, pendant la saison des amours. Chaque espèce possède sa propre « signature sonore » : rythme, intensité, nombre de coups, durée des pauses... un véritable langage codé ! Le mâle

¹ P. Xu, Y. Ni, J. Liu, W. Zhang, S. Liu, L. Wang et Y. Fan, « *Biological analysis of woodpecker's brain after impact experiments* », *Science China Technological Sciences*, vol. 64, janvier 2021.

tambourine davantage que la femelle, fier de faire entendre sa présence.



ÉCOUTEZ-LES CONSTRUIRE LE NID

Lorsqu'ils creusent leur nid, le son change : ce n'est plus un tambourinage, mais un martèlement, plus lent, plus sourd et irrégulier. Les pics choisissent de préférence un arbre déjà partiellement mort, dont le bois plus tendre se creuse plus facilement. Le couple travaille de concert : un trou d'entrée bien rond, puis une cavité creusée vers le bas, dont ils évacuent les copeaux à l'extérieur. Suivant la motivation du couple et la dureté du bois, quinze à vingt jours de travail sont nécessaires pour façonner cette loge parfaitement ajustée. Depuis le sol, on peut repérer leur ouvrage à un petit tas de copeaux au pied de l'arbre. Ils peuvent aussi utiliser une ancienne loge ou un nichoir.



QUAND LES MÂLES SE CHAMAILLENT



Chez le pic vert, les querelles de voisinage ne passent pas inaperçues ! Au printemps, les mâles défendent ardemment leur territoire. Lorsqu'un rival s'approche trop, les deux oiseaux se font face, ailes entrouvertes et becs pointés, poussant leurs cris roulants caractéristiques. Parfois, ils s'agrippent par le bec et tournent l'un autour de l'autre, jusqu'à tomber au sol. Ces duels impressionnants, plus bruyants que dangereux, permettent à chacun d'affirmer sa place sans aller jusqu'à la blessure.

Aucune herbe ni plume n'est apportée pour tapisser le nid : les œufs, au nombre de quatre à sept, sont simplement déposés sur les copeaux restants. La reproduction a lieu entre fin avril et début mai. Le mâle assure la plus grande partie de la couvaison, la femelle ne le relayant que pour de courtes pauses. Après une quinzaine de jours, les oisillons éclosent, nourris régulièrement par les deux parents. Pendant un mois, ils grandissent à l'abri de la loge avant d'oser leurs premiers vols sous la surveillance attentive du couple. En été, les jeunes quittent définitivement le nid.



SOUS LA NEIGE, LE PIC VERT NE CHÔME PAS !

Même en hiver, ce grand amateur de fourmis reste actif. On peut parfois le voir fouiller la neige ou marteler le sol gelé à la recherche de ses proies favorites, cachées dans leurs galeries. Son long bec agit comme un véritable outil de forage, tandis que sa langue collante, fine et extensible, capture les insectes et leurs larves. Quand la terre devient trop dure, il se rabat sur les baies et fruits secs encore accrochés aux haies ou aux vieux vergers. Fidèle à son territoire toute l'année, le pic vert ne migre pas : il brave le froid, profitant des arbres creux pour se mettre à l'abri pendant les nuits glacées.

LES INGÉNIEURS DE L'ÉCOSYSTÈME

Essentiels à la biodiversité forestière, les pics jouent un rôle d'ingénieurs de l'écosystème². En creusant leurs loges dans les troncs, ils fa-

çonnetent des cavités qui deviendront, une fois abandonnées, de véritables appartements pour d'autres habitants de la forêt. Ces refuges sont rares et pourtant vitaux pour de nombreuses espèces qui, elles, ne savent pas creuser le bois³.



Ainsi, les chauves-souris s'y installent pour se reposer ou hiberner, à l'abri de l'humidité. Les chouettes hulottes ou les chevêches d'Athéna occupent volontiers les anciennes loges du pic noir, parfaitement adaptées à leurs besoins. Au printemps, les mésanges charbonnières et bleues y trouvent des sites de nidification sûrs. En dehors de la saison de reproduction, loirs,

2 T. Menon et G. Shahabuddin, « Assessing woodpeckers as indicators of bird diversity and habitat structure in managed forests », *Biodiversity and Conservation*, vol. 30, mars 2021.

3 A. Wynia, R. Rozzi et J. Jiménez, « The Magellanic Woodpecker's role in its assemblage: a case study of cavity provisioning and habitat selection in the world's southernmost forests », *Avian Conservation and Ecology*, vol. 20, n° 1, janvier 2025.



lérots ou muscardins s’y réfugient, tandis que des abeilles sauvages, bourdons, guêpes et coléoptères exploitent les cavités ou les fissures voisines. Chaque trou creusé par un pic devient ainsi le point de départ d’une petite communauté vivante.

Le rôle des pics ne s’arrête pas là. Ils contribuent aussi activement à la santé des forêts. En se nourrissant d’insectes xylophages, comme les larves de scolytes, ces coléoptères qui ravagent les troncs, ils limitent naturellement leur prolifération. Leur action s’avère souvent plus efficace que bien des pièges artificiels. Pourtant, les forestiers coupent parfois les arbres morts pour lutter contre ces ravageurs, privant les pics de leur habitat et affaiblissant l’équilibre naturel du milieu.

Véritables alliés des arbres, les pics participent donc à la régulation des insectes nuisibles tout en offrant à d’autres animaux le gîte et le couvert. Ils rappellent qu’une forêt vivante n’est pas seulement faite d’arbres vigoureux, mais aussi de bois morts, d’anciens nids et de tout un réseau d’interactions invisibles.

UN ARBRE MORT, UN TRÉSOR POUR LA FORÊT

Rien de plus vivant qu’un arbre mort ! Tronc, branches et bois pourrissant abritent une multitude de micro-organismes : insectes xylophages, larves, champignons, mousses, lichens, petits mammifères et oiseaux y trouvent nourriture et abri. Peu à peu, ce bois devient une source de nutriments pour le sol et participe au cycle naturel de la forêt. En supprimant les vieux arbres ou le bois mort, on interrompt ce processus et on prive d’innombrables organismes de leur habitat. Laisser sur place quelques troncs, souches ou branches, c’est au contraire favoriser la santé et la richesse de tout l’écosystème forestier.

UNE GRANDE FAMILLE

Les pics appartiennent à la famille des picidés, qui compte neuf espèces en Europe occidentale. Tous sont principalement insectivores : ils recherchent les larves cachées sous l'écorce ou dans le bois mort, qu'ils extirpent grâce à une longue langue collante, parfois armée de petits crochets. Le pic épeiche se régale de coléoptères et d'insectes xylophages, tandis que le pic vert, souvent au sol, raffole des fourmis. Baies et graines complètent parfois leur menu.

LE PLUS GRAND D'EUROPE : LE PIC NOIR (*DRYOCOPUS MARTIUS*)



Impressionnant par sa taille – près de 70 cm d'envergure –, le pic noir est le plus grand pic d'Europe. Entièrement vêtu de noir, il se distingue par sa calotte rouge éclatante, plus étendue chez le mâle. Son tambourinement puissant et résonnant trahit sa présence bien avant qu'on ne l'aperçoive, répercutant dans toute la forêt son appel profond et vigoureux. Il fréquente surtout les forêts de feuillus ou mixtes riches en arbres âgés, où il trouve à la fois sa nourriture – des fourmis et larves d'insectes xylophages – et des troncs adaptés pour creuser sa loge.

Son trou d'entrée ovale, creusé à 10 à 20 m de hauteur, est si vaste qu'il attire de nombreuses

autres espèces après son départ : chouettes hulottes, chauves-souris, écureuils ou encore martres s'y installent volontiers.

LE PIC ÉPEICHE (*DENDROCOPOS MAJOR*)



Facile à observer, le pic épeiche est le plus commun de nos pics. Son plumage noir et blanc, rehaussé d'un ventre rouge vif, le rend aisément reconnaissable lorsqu'il grimpe le long des troncs ou s'accroche tête en bas aux branches. Chez cette espèce, le dimorphisme sexuel permet de distinguer le mâle, qui arbore une tache rouge sur le bas du crâne, et la femelle, qui présente une nuque entièrement noire.

Habitué des bois clairs, parcs et jardins, le pic épeiche ne se contente pas d'extraire les larves d'insectes cachées sous l'écorce, il montre aussi une étonnante inventivité alimentaire. On peut parfois le voir coincer un fruit entre deux branches pour mieux le picorer, à la manière d'un casse-noisette. Infatigable tambourineur, il fait entendre son martèlement sec et rapide dès la fin de l'hiver, annonçant le retour des beaux jours.

PIC VERT (*PICUS VIRIDIS*)



Reconnaissable à son cri sonore et moqueur, souvent comparé à un éclat de rire, le pic vert est un des plus familiers de nos campagnes. Contrairement à ses cousins plus forestiers, il affectionne les zones dégagées, les haies, les prairies arborées et les vieux vergers, où il trouve à la fois nourriture et tranquillité. Son plumage vert olive, rehaussé d'un ventre clair, le camoufle dans la végétation – quoiqu'il porte une calotte rouge vif. Pourtant excellent grimpeur, il préfère chercher sa nourriture au sol, où il fouille la terre et les gazons à la recherche de ses proies favorites, les fourmis, qu'il capture avec sa longue langue gluante et extensible.

PIC ÉPEICHETTE (*DENDROCOPOS MINOR*)



Le pic épeichette, plus petit que ses cousins, mesure à peine 14 à 16 cm. Son plumage noir et blanc, rayé de fines bandes sur le dos, et sa calotte rouge chez le mâle, le rendent discret mais élégant. Très agile, il grimpe sur les branches fines et les troncs minces, là où les plus gros pics ne peuvent se faufiler. Comme ses congénères, il se nourrit principalement d'insectes et de larves cachées sous l'écorce, utilisant sa langue collante pour extraire sa proie. Peu bruyant, il tambourine rarement, préférant le silence à l'éclat du martèlement, ce qui le rend parfois difficile à repérer. Sa petite taille et sa discrétion lui permettent d'occuper des niches écologiques que les autres pics ne peuvent exploiter.



Qu'ils soient géants noirs, acrobates épeiches ou rieurs verts, les pics ne se contentent pas de vivre dans la forêt, ils la façonnent. En creusant des loges, en régulant les populations d'insectes et en offrant des refuges à de nombreuses espèces, ils tissent un réseau invisible mais vital pour la santé des milieux boisés. Préserver les arbres anciens et le bois mort, c'est garantir que ces oiseaux remarquables continueront à jouer leur rôle d'ingénieurs de la biodiversité pour les générations à venir.

Charline Daujat

LE COIN LECTURE



POURQUOI LES MÉDUSES NE VIEILLISSENT PAS ...COMME NOUS ?

En voilà une bonne question ! Les méduses fascinent par leur durée de vie exceptionnelle. Le doctorant en biologie moléculaire Nicklas Brendborg nous entraîne dans une folle découverte de tous les secrets de longévité de la nature et les espoirs qu'ils représentent. Perspectives face au cancer, à la maladie d'Alzheimer, ou encore les mystères des écarts de longévité (qui n'en sont pas vraiment, puisque les personnes riches et instruites vivent plus longtemps, mais c'est encore un autre sujet, qu'il laisse le soin aux sociologues de détricoter !). Ce petit livre de poche est fascinant, dense, bien écrit et intelligent, il démonte quelques idées reçues au passage : non, le vin rouge ne permet pas de vivre plus longtemps, vous découvrirez pourquoi en lisant ce livre !



LES PLANTES BIOFAITRICES DE CHRISTOPHE JARRY, ÉDITIONS EYROLLES, 14,90 EUROS

Voilà un livre qui me parle puisqu'il nous invite à penser notre jardin comme un écosystème où chaque plante a sa place et son rôle à jouer y compris les fameuses mauvaises herbes ! Horticulteur et pépiniériste, Christophe Jarry met un point d'honneur à nous rappeler qu'un jardin vivant ne se compose pas uniquement des plantes que l'on achète, mais aussi de celles qui s'y invitent spontanément. Ce rôle des plantes sauvages est encore plus prégnant depuis l'interdiction progressive des produits phytosanitaires... Les jardiniers, amateurs comme professionnels, se sont retrouvés démunis face au nombre croissant d'adventices et de bioagresseurs (ces petits insectes qui viennent détruire nos plantes qui pourtant, ne demandaient rien à personne !). Les plantes biofaitrices jouent plusieurs rôles : certaines sont informatrices, répulsives ou contribuent à protéger les plantations, d'autres encore sont pollinisatrices, refuges...

Loin d'être un traité scientifique, c'est un ouvrage grand public qui invite chacun à observer et utiliser ces alliées naturelles pour créer un jardin plus harmonieux et respectueux de la biodiversité. Illustré d'exemples éprouvés, l'ouvrage pédagogique et inspirant de Christophe Jarry donne des pistes concrètes à mettre en pratique. Un livre qui vous donnera envie de laisser plus de liberté au végétal et de contempler la vie discrète de votre jardin plutôt que de vouloir désherber à tout prix !

AGENDA DU MOIS

LES 17 ET 18 JANVIER À LA VILLA ET JARDINS EPHRUSSI DE ROTHSCHILD - SAINT JEAN CAP FERRAT - ALPES-MARITIMES (06) : STAGE DE TAILLE DES ROSIERS

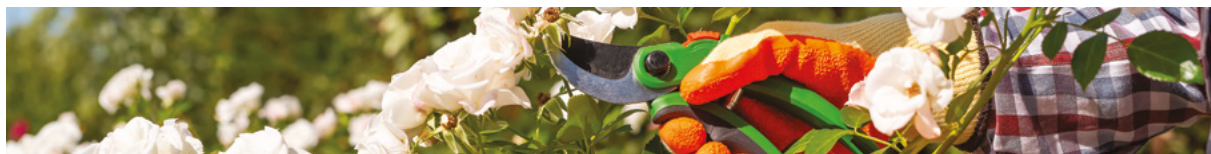
Ce stage comporte deux ateliers autour des rosiers mêlant pratique et théorie, un déjeuner (hors boisson) au restaurant Béatrice, l'accès à la Villa et aux Collections ainsi qu'un "cadeau surprise" en souvenir de cette journée unique. Mise à disposition d'outils de jardinage. Visite libre de la Villa de 15h à 18h.

Horaires : de 9h à 15h - **Tarif :** 90 euros/personne - 160 euros pour deux - **Informations et inscriptions :** <https://www.villa-ephrussi.com/fr/stage-taille-rosiers-2026>

LES 24 ET 25 JANVIER À BORMES-LES-MIMOSAS(83) : MIMOSALIA, FÊTE DES JARDINS

Pour sa 29^{ème} édition, Mimosalia, le premier rendez-vous des amoureux du jardin, vous invite chaque année à la découverte de plantes de collection. Retrouvez aussi des conférences, artisanat, ateliers pour enfants et espace restauration. L'élite de l'horticulture française se donne rendez-vous cette année à la Favière. Une trentaine de pépiniéristes collectionneurs présente ainsi chaque année des centaines d'espèces de végétaux rares et variétés insolites.

Horaires : de 9h à 18h - **Tarif :** Gratuit - **Informations :** <https://www.bormeslesmimosas.com/fetes-et-manifestations/mimosalia/>



Credits photo: Martin Prochazkac - Katerina.02 - MNSStudio - Hein Nouwens - Art_Pictures - Natasha Breen - Fedulova.art - Aleksandr Nestorov - butterfly's dream - EllenVik - olko1975 - Kati Maria - olko1975 - Mila Makhova - sweet marshmallow - ViktoriaBondar - Bodor Tivadar - Mariusz S. Jurgielowicz - zetat - FotoHelin - alfredholer - Alex Manders - Arthur Ballitskii - Jesus Giraldo Gutierrez - hristoshanovphotography - TaahaBubol - Dani Jara - Martin Grossman - Martin Hrouzek - Bob Pool - Dennis Jacobsen - Vic Thornley - Jesus Giraldo Gutierrez - schae771 - Vishnevskiy Vasily - RomanR / 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)
Janvier 2026 • n°87

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

