

Réunion des Jardiniers de France-Pays des Olonnes

9 février 2023

Présents : 40

Actualités :

- Vœux du président.
 - Conférence sur « Le jardin, c'est la santé », mercredi 11 janvier, à 18h15, à la Gargamoëlle.
 - Restaurant : vendredi 3 février, à 12h, à la Fleur de Thym sur le port, 30 euros.
 - Sortie la journée, à Terra Botanica près d'Angers, le mardi 23 mai. 40 euros pour le car, l'entrée et une visite guidée le matin.
 - Sorties après-midis : les jardins de la Roblinière à Landevieille et le jardin médiéval à Bazoges en Pareds.
- Dates à préciser.

Oiseaux :

Actuellement dans nos jardins : mésange charbonnière, mésange bleue, pinson des arbres, rouge-gorge, moineau, verdier...Ne pas les nourrir tout le temps et plus du tout au début du printemps. Leur apporter de l'eau.

Le dernier Week-end de janvier, comptez pendant une heure les oiseaux que vous voyez dans votre jardin.
Site : oiseauxdesjardins.fr et faune-vendee.org

Travaux du mois :

Jardin d'ornement :

« A la saint Vincent, une claire journée nous annonce une bonne année »

Si vous dressez l'oreille, vous entendrez chanter la grive musicienne et les mésanges. Une bonne raison pour aller faire un petit tour dans son jardin et commencer à **nettoyer** les feuillages abîmés par le gel, **désherber** les massifs de bulbes qui pointent leur nez. Peut-être aurez-vous envie de **planter** vivaces, bisannuelles, végétaux à racines nues ou pas, certains bulbes comme lys, ail d'ornement, les jacinthes défleuries qu'on vous a offertes, **sem**er les graines de pavots en pleine terre...

-C'est le moment d'**élaguer** vos arbres si besoin et de procéder à la **taille d'éclaircie**.

- Par temps doux ou ensoleillé, penser à aérer **les plantes sous voile d'hivernage**, inspecter leur état. N'oubliez pas d'arroser si besoin vos potées mises à l'abri.

- **TAILLE DU SAULE CREVETTE** : Souvent cultivé sur tige, la taille lui permet de conserver son port en boule.

Supprimer les rejets poussant au pied, éliminer les grosses branches qui n'ont pas été taillées l'année précédente. Il est recommandé de tailler la tête chaque année en supprimant les rameaux de l'année passée, il repartira en donnant de nouvelles tiges bien colorées et un joli feuillage rose et vert. Comme pour l'osier, les jeunes rameaux récoltés peuvent être utilisés pour confectionner des ligatures naturelles ; tremper les tiges dans l'eau quelques jours pour les assouplir puis stocker en petits fagots.

-**SUCCULENTES ET CACTEES** : Cultivées en pot à la maison ou en serre froide, elles sont en période de repos et c'est le bon moment pour les repoter. Elles souffriront moins des manipulations et du changement de substrat. Il faudra éviter l'arrosage dans les jours qui suivront.

-**LES PARFUMS D'HIVER** :

- Chèvrefeuilles arbustifs, espèces « fragrantissima » et Lonicera purpurea : petits bouquets de fleurs blanches parfumées avec une note de jasmin apparaissant avant les feuilles.
- Les viornes d'hiver : Viburnum bodnantense au parfum d'œillet fleurit dès février, viburnum fragrans au parfum d'héliotrope.
- Les clématites d'hiver : Armandii et cirrhosa très parfumées, odeurs de vanille et citron.
- Le faux noisetier ou corylopsis : boutons floraux vert chartreux entourés de bractées rouges puis éclosion en grappes pendantes de petites fleurs en clochettes de couleur jaune au parfum de primevère et de coucou. Petit arbuste de sous-bois.

- Et aussi Edgeworthias, néflier du Japon, sarcococca, mahonias, daphnés, camélias sasanqua, mimosas, hamamélis...

Potager :

- Semis en pleine terre: fèves, épinards, pois cresson alénois, cerfeuil.
- Semis sous abri : carotte et navet primeur, poireau d'été.
- Plantation de pommes de terre nouvelles.
- Buttage des fèves semées à l'automne.
- Vérifier le stock de graines et préparer le plan du jardin pour le printemps.

LES "POTIONS MAGIQUES" POUR LE JARDIN

PLANTES ET TYPES DE PREPARATION :

Ortie Consoude Prêle Fougère Absinthe Tanaïse
Macération Infusion Décoction Purins

Propriétés: Insectifuge Insecticide Fongicide Stimulant, elles diffèrent selon les plantes et les préparations.

-MACERATION A L'EAU :

Ortie (insectifuge) Oignon (insectifuge/fongicide).
100g de plantes pour 1l d'eau 24h à 20°C, utiliser rapidement dilué à 10%.

-INFUSION/DECOCTION :

Absinthe Ortie/insecticide Tanaïse / insecticide-fongicide.

100g/l. Arrêt à ébullition Utiliser pur ou dilué à 20%.

Décoction: à mariner 24h avant.

-LES PURINS OU EXTRAITS FERMENTES :

Orties Consoude Prêle / stimulant- insectifuge.

Absinthe Tanaïse Fougère/insecticide-fongicide.

-LES PURINS, PREPARATION

Découpage/hachage fin des plantes fraîches.

Dose 1kg/10l d'eau de pluie, pas de métal.

Fermentation: volume assez grand, temp 13 à 25°C, brasser, filtrer, durée 8/10j.

Conservation : 1 an en récipient étanche à l'air.

LES PURINS, UTILISATION :

De mars à septembre, tous les 15j sauf chaleur ou sécheresse.

Ortie Consoude Prêle Fougère; en pulvérisation à 5%, en arrosage au pied à 20%.

Absinthe Tanaïse en pulvérisation de 10 à 20%.

Attention aux brûlures. Intérêt pour ajout de savon ou d'argile.

LA CONSOUDE OFFICINALE :

Fertilisation: riche en N P K.

Revitalisation : oligo-éléments, vitamines A et C.

Cicatrisation: mucilages, alcaloïdes.

Mulching et compost.

Purins (pulvérisation 5% arrosage 10%)- Décoction 5%.

Vivace vigoureuse, sol humide riche, exposition soleil.

Bouturage racines et tiges.

Plantation de mi-février à novembre, 4 coupes/an.

OUVRAGES :

Je prépare mes potions B. et S. Lapouge Editions France Loisirs.

La consoude au jardin de Gilles Dubus Editions du Jardin BIO.

LES TISANES

UN PEU D'HISTOIRE

-Préhistoire : les plantes sont utilisées pour leurs bienfaits (infusion, macération, mastication).

-Les civilisations antiques se soignaient avec des plantes (tisanes, cataplasmes). Les Incas, les Mayas utilisaient la quinine pour ses effets antipaludiques.

-Moyen-âge : en Europe, le pouvoir des plantes était parfois associé à la sorcellerie. Puis on parle de plantes médicinales ou « simples » cultivées généralement par les curés dans les HortusConclusus.

-Renaissance : évolution des mentalités, l'herboristerie retrouve ses lettres de noblesse.

-18^{ème} siècle : fabrication de remèdes à base de plantes par les apothicaires qui deviennent des pharmaciens – le métier devient une branche de la médecine.

-19^{ème} siècle : les principes actifs des plantes sont isolés, arrive la phytochimie.

-20^{ème} siècle : développement de l'industrie pharmaceutique et des médicaments de synthèse.

-21^{ème} siècle : retour des infusions.

UNE TISANE, C'EST QUOI ?

La tisane est obtenue par infusion, décoction ou macération de végétaux dans de l'eau chaude ou froide :

- Macération : laisser tremper les plantes dans de l'eau froide.
- Infusion : laisser tremper les plantes dans de l'eau frémissante.
- Décoction : cuisson des plantes dans l'eau bouillante.

C'est une boisson naturelle et bienfaisante : soulage, relaxe, réchauffe, hydrate.

PREPARATION - CONSERVATION DES HERBES

Récolter les herbes lorsqu'elles sont sèches (après la rosée du matin).

Séchage :

- à l'air libre : poser les échantillons entre 2 linges à l'ombre (le soleil brûle et noircit les feuilles) dans une pièce bien aérée.
- au four : plus rapide, moins naturel.

Conservation :

- Emietter ou pas les infusions maison.
- Placez-les dans des bocaux pas trop hermétiques (il reste toujours 4 à 5 % d'humidité).

L'INFUSION

Ingrédients : des plantes (bio de préférence) et de l'eau de qualité (peu calcaire, pauvre en minéraux) pour une infusion de qualité.

On laisse tremper les plantes fraîches ou séchées dans l'eau frémissante, hors du feu, pendant plusieurs minutes, bien recouvrir le récipient.

Proportions recommandées pour 25 cl d'eau :

- plantes fraîches : 6 g ou 2 cuillers à café.
- plantes sèches : 3 g ou 1 cuiller à café.

Association de 3 plantes maximum avec un peu de miel éventuellement.

PROPRIETES ET BIENFAITS

-Digestives : anis, fleurs de bourrache, menthes, verveine, sauge, fenouil, lavande, basilic, romarin, thym, organ, camomille...

-Relaxantes, favorisant le sommeil : mélisse officinale, tilleul, camomille, verveine...Antiseptiques, antitussives : organ, thym...Diurétiques : cassissier, cerisier...

-Elimination des toxines : romarin, souci officinal...

CONCLUSION :

La tisane est le plus vieux remède de santé du monde. Elle réchauffe lorsque l'hiver est là, l'été froide voire glacée elle rafraichit, elle parfume la maison.

C'est une boisson naturelle à consommer toute la journée. Les plantes utilisées méritent bien une petite place au jardin ou sur le balcon. Elle n'est plus réservée aux grand-mères (pisse-mémé), les jeunes l'apprécient (nouveau thé branché). Passer une tisane à quelqu'un : lui mettre une raclée, volée de coups.

Prochaine réunion le 6 février.

