

**BIEN-ÊTRE**Les bienfaits de  
l'amande sèche p. 42**VOTRE SEMAINE AU JARDIN**  
**du 13 au 19 octobre 2017****ASTUCES MAISON**Parquet lustré  
et clavier nettoyé p. 44**RÉAPPRENDRE À CULTIVER**

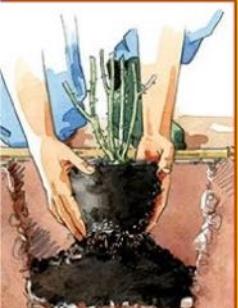
## Mieux jardiner avec la permaculture

**12 principes pour concevoir  
et bien soigner son jardin****REPORTAGE p. 10**

## Les couleurs d'automne des Jardins en marche

**10 PAGES  
DE GUIDE**

**Planter  
un rosier,**  
traiter contre la  
cloque du pêcher,  
installer un tipi  
en saule vivant...  
p. 15 à 24



# LAURA EST NULLE EN CUISINE

**MAIS GRÂCE À L'INTERNET PAR SATELLITE,  
ELLE PARTAGE SES CONSEILS GOURMANDS AVEC LE MONDE ENTIER.**

Aujourd'hui, pas besoin d'ADSL ou de fibre optique pour surfer en Haut-Débit ! Avec l'Internet par Satellite, **bénéficiez immédiatement d'une connexion performante, où que vous soyez en France métropolitaine**. Avec des débits théoriques en réception jusqu'à 22 Méga, profitez enfin de toutes les richesses qu'Internet peut vous offrir : navigation rapide, consultation de musiques, de vidéos, réseaux sociaux, achats en ligne, création de site Internet... Bref : tout devient possible avec le Haut-Débit par Satellite.

L'Internet par Satellite inclut également le **téléphone illimité vers les fixes en France** (ou même vers les mobiles et destinations internationales) et la **réception TV\***. Vous disposez alors d'un service complet et cela, dès 36€90/mois !

 **3420**  
(appel non surtaxé)  
[www.nordnet.com](http://www.nordnet.com)

**.nordnet.**  
nos solutions Internet vous ouvrent le monde

\* Sous réserve de s'équiper d'un décodeur TV compatible.



## SOMMAIRE

### 4 ACTUALITÉS

### 6 LIVRES

### 8 COURRIER

### 10 JARDIN D'ICI

Aux confins de la Creuse et du Limousin, une pépinière associe collection d'arbres remarquables et mises en scènes artistiques.

### 14 RENDEZ-VOUS AVEC L'EXCELLENCE

### 15 À FAIRE AU JARDIN CETTE SEMAINE

**Potager** • Je prépare le sol pour semer le cerfeuil tubéreux  
• J'entretiens l'aspergeraie  
**Le coin du bricoleur** • Je réalise un tipi végétal • **Fleurs** • Je divise les bermudiennes • **Jardiner autrement** • Je traite les arbres contre la cloque.

### 25 DOSSIER : Permaculture, repenser son jardin

Présentation des 12 principes de conception permacole pour faire de votre jardin un espace vivant plus équilibré, productif, durable et mieux inséré dans l'écosystème.

### 34 DE LA TERRE À LA TABLE

- Le physalis, une baie juteuse
- Vos menus de la semaine
- 6 recettes de saison

### 42 PLANTE BIENFAISANTE

L'amande, une alliée honorable

### 44 ASTUCES MAISON

Nettoyer le clavier de l'ordinateur

### 46 AGENDA

### 47 CARNET D'ADRESSES

### 48 JEUX

### 51 BANDE DESSINÉE



### Une baie venue du Pérou p.34

Le délicieux fruit du physalis fait merveille en cuisine, en **cheese-cake à la japonaise** ou dans un clafoutis doucement acidulé.

### Travailler avec la nature p.25

Cessons de lutter contre la nature, **adaptons plutôt nos cultures à ses conditions**, comprenons et imitons les coopérations qui y sont à l'œuvre.



### L'amande p.42

Riche en fibres, protéines et vitamines, **ce fruit sec** est très nutritif, et son huile constitue un précieux ingrédient pour les peaux sensibles ou irritées.



**ABONNEZ-VOUS VITE! RENDEZ-VOUS p.50**

# Vos actualités



## DES BÉBÉS

### Bien urbains

La population française a tendance à se concentrer dans les grandes villes. Et cela se confirme : l'an dernier, 784 000 bébés ont vu le jour dans notre pays. Mais plus de 80 % des naissances ont eu lieu dans 200 communes, alors que la France en compte 35 400. Paris (75) arrive en tête, totalisant 42 000 naissances, suivie de Toulouse (31) avec 15 000 nourrissons, Marseille (13) qui compte 14 000 nouveau-nés, et Lyon (69) qui totalise 10 000 heureux événements. On pourrait mettre en cause la fermeture de près des deux tiers des maternités en l'espace de 30 ans... Pourtant, près de 50 % des Françaises vivent à moins de 17 min d'un hôpital où elles peuvent accoucher. Les Français se rassemblent donc bien dans les grandes agglomérations urbaines.

## Élire l'arbre de 2017

*Les champs et les forêts de nos régions renferment des essences superbes. En voici la quintessence.*

Organisé depuis 2011 par le magazine *Terre sauvage* et l'Office national des forêts (ONF), le concours de l'arbre de l'année met en compétition 14 très beaux arbres, soit un par région. Proposé soit par des individus, soit par des collectifs (association, école...), chaque sujet a été sélectionné sur des critères botaniques, mais aussi esthétiques et historiques – notamment son importance culturelle ou symbolique. Le moment est venu de départager chêne, châtaignier, baobab, ficus, tilleul... Vous avez jusqu'au 1<sup>er</sup> décembre pour voter. Pour cela, rendez-vous sur le site : [www.arbredelannee.com](http://www.arbredelannee.com)



## Bougez, les enfants !

Trop d'écrans, surpoids, obésité... Un récent test d'endurance montre qu'en 1970, les enfants couraient 800 m en 3 min. Aujourd'hui, il leur faut 1 min de plus pour couvrir la même distance. Près de 80 % d'entre eux font moins de 1 h de sport par jour.

## CHAUVES-SOURIS

### BLESSÉES PAR VITRES

La chauve-souris se repère dans le noir grâce à une sorte de "radar" : elle envoie une onde sonore dont l'écho lui permet de se situer dans l'espace. Deux biologistes allemands, Stefan Greif et Sandor Zsebok, viennent de démontrer que ce système fonctionne mal sur les surfaces verticales et lisses, telles que les baies vitrées. L'onde émise par le mammifère nocturne est renvoyée dans une autre direction par la surface lisse, aussi l'animal ne repère-t-il pas l'obstacle qui lui fait face. Cela explique la présence de chauves-souris blessées aux pieds des immeubles aux façades de verre.



## 'Terra Botanica', dahlia star d'Ernest Turc

À Angers (49), au parc Terra Botanica, avait lieu jusqu'au 30 septembre l'exposition "Féerie des dahlias", qui présentait 10 000 spécimens appartenant à 80 variétés. La star de cet événement était 'Terra Botanica', la dernière obtention du producteur Ernest Turc, officiellement baptisée le 7 septembre. Ce dahlia compact, haut de 90 cm, porte une profusion de fleurs de 10 cm de diamètre, d'un orange corail lumineux. Une plante idéale en bordure de massif, ou en potée pour fleurir terrasses et balcons.

AVEC AUDIKA, DÉCOUVREZ UNE

## NOUVELLE EXPÉRIENCE AUDITIVE

**Contribuer au bien-être auditif de tous, offrir le meilleur de la technologie pour rester connecté au monde ou tout simplement à la vie, garantir la meilleure satisfaction client\*, sont les seules missions que se fixe Audika depuis maintenant 40 ans.**

### UNE NOUVELLE EXPÉRIENCE AUDITIVE UNIQUE ET INÉGALÉE

L'environnement dans lequel nous vivons est de plus en plus bruyant. De la sonnerie du réveil, à l'émission de télé, jusqu'au bruit dans la rue, nos oreilles sont sur-sollicitées et il est fréquent que cela entraîne, à terme, une perte auditive ou des problèmes d'acouphènes.

Aujourd'hui, il est possible de réduire ces pertes auditives, et même d'améliorer son audition. Audika propose, aujourd'hui, une technologie auditive intégralement repensée : une aide auditive d'un nouveau genre, très discrète : « Connect 360° ».

Une innovation majeure, intelligente et ultra rapide, qui analyse l'environnement pour restituer une écoute naturelle inégalée, même dans les milieux bruyants ou difficiles. Avec un paysage sonore retrouvé à 360°, il devient alors facile de se concentrer sur une conversation tout en restant attentif aux personnes et aux événements qui nous entourent.

Découvrez « Connect 360° »,  
sur [www.audika.com](http://www.audika.com) ou  
plus rapidement,  
en flashant ce code.



Et pour plus de liberté, Audika propose désormais les solutions auditives rechargeables. L'avantage ? Vous rechargez vos aides auditives la nuit, comme vous le faites pour votre smartphone, et vous pouvez les utiliser toute la journée.

Le plus ? Elles fonctionnent aussi avec des piles classiques, dans le cas d'une coupure de courant ou si vous oubliez tout simplement de les recharger.



Avec « Connect 360° », vous retrouvez le plaisir d'entendre et de partager, et cela, sans contrainte ni effort.



Plus d'informations  
sur les solutions auditives  
rechargeables sur [audika.com](http://audika.com)  
ou en flashant ce code.



### UNE RELATION PLUS HUMAINE ET UN SERVICE SUR-MESURE

C'est le combat quotidien d'Audika, qui œuvre depuis maintenant 40 ans, à démocratiser le bien-être auditif. Avec un important réseau (plus de 470 centres en France) pour une meilleure proximité, les Audioprothésistes Audika prennent le temps nécessaire pour analyser vos problèmes d'audition.

Pour un bilan<sup>(1)</sup> et  
un essai<sup>(2)</sup> gratuits,  
faites-vous rappeler  
en flashant ce code.



Pour vous, ils réalisent un bilan audio-prothétique complet<sup>(1)</sup> gratuit et sans engagement afin de connaître votre profil auditif.

Cette évaluation faite, vous pourrez profiter d'une technologie unique et exclusive permettant un réglage psycho-acoustique très précis : Audiram HD.

Il sera ainsi possible de vous proposer un appareillage intégralement sur-mesure et parfaitement adapté à vos besoins.

### UNE NOUVELLE AUDITION ENFIN ACCESSIBLE À TOUS

Audika souhaite permettre à chacun de prendre soin de son audition : trouvez toutes les informations sur le coût des aides auditives et les remboursements possibles, en flashant ce code.



N'attendez plus et prenez rendez-vous pour une démonstration dans le centre Audika le plus proche de chez vous en nous contactant au 0 800 302 607 (service et appel gratuits) ou sur [www.audika.com](http://www.audika.com).

 **Audika**  
Restez connecté

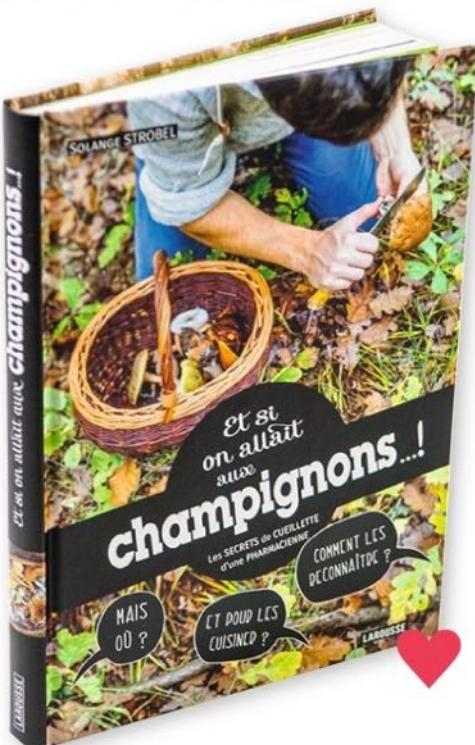
[audika.com](http://audika.com)



\* 94% de clients satisfaits. Sondage IFOP Février 2015.

(1) Bilan non médical. (2) Sans engagement. Valable sur prescription médicale. Voir conditions en centre.

# Actus livres



## LES PLAISIRS DE L'AUTOMNE

Les erreurs d'identifications sont de plus en plus fréquentes signale le ministère de la Santé ! Les intoxications causées par la consommation de champignons vénéneux ont été nombreuses ces dernières années. Voilà donc un livre qui tombe à pic, puisqu'il permet d'identifier, de cueillir, de conserver et de cuisiner 30 champignons répandus. Il indique également les milieux naturels favorables aux différents types de champignons, les manières de les nettoyer, leurs caractéristiques et les risques de confusions entre espèces. Avec des idées de recettes et des conseils de sommelier.

**Et si on allait aux champignons,** Solange Strobel et Nicolas Ruhmann, Larousse, 221 p., 12,90 €.

## LA SAVEUR DES FRUITS TOUTE L'ANNÉE

Quand les fruits arrivent à maturité, il est impossible de tous les manger. Mais ils se conservent très bien avec du sucre. Alors pourquoi un livre de recettes ? Parce qu'on ne sait jamais quelle quantité exacte de sucre apporter ; parce qu'on hésite toujours sur le temps de cuisson ; et parce qu'on n'aurait pas imaginé mélanger des figues, des noix et du cognac.

**Confitures,** Lise Bienaimé et Sabrina Delattre, éditions de la Martinière, 416 p., 45 €.

## À LIRE AUSSI

### Un œil sur le futur

Xavier Mathias, que vous retrouvez dans les colonnes de *Rustica*, livre ici un essai sur l'urgence de changer nos méthodes de culture. Au cœur de la permaculture, Xavier Mathias, 208 p., Larousse, 17,95 €.

### Manger sain

Il existe une alternative aux régimes : la nutrition ! Ces 120 recettes allient minceur, santé, plaisir tout en équilibré ! Mon programme pour repenser mon alimentation, Daniil Martin, Rustica éditions, 190 p., 17,50 €.

### Du chaud au froid

Il est parfois un peu délicat d'identifier les plantes, tant elles peuvent changer au cours de leur développement et au fil des saisons. La phénologie nous y aide. Les plantes au rythme des saisons, collectif, Biotope éditions, 336 p., 25 €.

### Écrivains et alpinistes

Jean-Christophe Rufin et Sylvain Tesson ont entraîné un ami sujet au vertige, Ludovic Escande, au sommet du mont Blanc ! Il témoigne. L'ascension du mont Blanc, Ludovic Escande, Allary éditions, 96 p., 15 €.



## Fruits à foison

De la plantation à la récolte, cet ouvrage donne une multitude de conseils pratiques pour conduire un verger sans utiliser de chimie. Quelque 22 arbres et lianes fruitières sont décrits. **Le Verger bio, arbres et arbustes,** Alain Niels Pontoppidan, Terre vivante, 184 p., 25 €.



## À tester !

Cultiver des tomates en nourrissant des truites, c'est possible. L'aquaculture est appliquée au niveau industriel, mais elle est aussi à la portée des jardiniers. Ce guide vous détaille les règles à appliquer et les écueils à éviter. **Aquaponie, système de production en symbiose,** François Petitet-Gosgnach, Rustica éd., 303 p., 35 €.



L'ÉDITION  
**2018**

*La référence*

**450 pages**  
de conseils et d'astuces  
au quotidien



ACTUELLEMENT CHEZ VOTRE MARCHAND  
DE JOURNAUX

**tompress**

Matériel pour le Fait maison

Extracteurs  
de jus

**tompress**

La marque exigeante

CATALOGUE **GRATUIT !**

Je souhaite recevoir le catalogue  
"Fait maison 2017"

Nom .....

Prénom .....

Adresse .....

FU2484

Tél .....

À retourner à : TOM PRESS SAS ZA de la condamine - 81540 SORÈZE



# Rustica

Classez et protégez  
vos numéros

Vos 2 reliures  
pour **21€**  
seulement

Chaque reliure peut  
 contenir 26 n°s de Rustica



Pour les recevoir, connectez-vous directement  
sur [www.abo.rustica.fr/boutique](http://www.abo.rustica.fr/boutique)

# Rustica VOUS RÉPOND

*Vous vous heurtez à un problème jardinier, il vous manque une information ? Vous voulez faire connaître une de vos réussites, de vos trouvailles ? N'attendez plus pour échanger avec nous : écrivez-nous !*



Alain  
Delavie



Karin  
Maucolet



Hubert  
Fontaine



Jean-Yves  
Meignen

**"Pour mes sauges officinales, j'ai tout fait dans les règles : j'ai creusé un grand trou, apporté du terreau, bien tassé et régulièrement arrosé. Mais elles sont toujours fatiguées !" Philippe V. (courriel)**

**L**e terreau employé pur est plutôt néfaste pour cette culture. Car la sauge est un arbrisseau qui préfère une terre légère, fraîche, légèrement humifère mais, surtout, bien drainée. Sélectionnez un terreau (il en existe de nombreux types) "plantation" ou "terre du jardinier". Rappelez-vous aussi que, lorsqu'on plante, il est préférable d'améliorer la terre existante qui environne la motte avec un mélange de terreau et de compost de telle manière que les racines ne rencontrent pas un substrat trop différent quand elles y pénétreront. Cet automne, si votre sauge est peu développée, mieux vaut la sortir avec sa motte et la replanter dans un mélange de terre du jardin, terreau et compost. Et taillez-la régulièrement. HF

**"J'ai un buis en très mauvais état. Je voudrais savoir s'il peut être taillé et repartir ou s'il vaut mieux l'arracher ?" Catherine B., Montaigu (85)**

**V**otre buis ne présente plus une seule feuille saine, il a été dévoré par la pyrale. Vous pouvez tenter de le rabattre à 10 cm dès que possible. Les pousses du buis ont la faculté de percer le bois de l'écorce de toutes parts, l'arbuste peut repartir du pied au printemps prochain. Cependant, si d'autres sujets sont malades et non traités

**“Lif et le chèvrefeuille à feuille de buis, jamais malades, constituent d'intéressantes alternatives. ”**

près de chez vous, la pyrale reviendra sur le vôtre. Si tel est le cas, essayez de pulvériser un traitement à base de BT (*Bacillus thuringiensis*), et posez un piège contre les papillons, mais la lutte va être rude, il est parfois inutile de s'acharner. La pyrale du buis est un vrai fléau qui s'étend aujourd'hui du Sud jusqu'à la Normandie. KM

**"Ma rose trémière ne s'épanouit pas. Ses feuilles sont couvertes de taches brunes, puis jaunissent et se dessèchent. Et les boutons floraux sont rongés... Le coupable est-il un insecte ?" Hélène B. (courriel)**

**U**n champignon, la "rouille", est responsable des dégâts sur les feuilles, il très difficile à éradiquer. Mais c'est un insecte, *Rhopalapion longirostre*, apparu en France dans les années 1980, qui s'attaque aux boutons de votre rose trémière. Il s'agit d'un charançon inféodé à cette espèce qui se nourrit de ses feuilles. Les femelles repèrent les boutons floraux deux semaines avant leur éclosion pour y pondre, laissant aux larves le temps de trouver leur nourriture dans les graines. Mais le grand nombre de semences produites par chaque rose compense les pertes dues aux charançons. La fertilité de la plante n'est pas compromise, vous pouvez ignorer les ravageurs, sauf si vous souhaitez conserver les semences et les stocker, car elles risquent d'être toutes rongées. Secouez alors vivement le bocal de graines. Les larves détestent les chocs, elles sortiront de leurs abris. HF

La photo  
des lecteurs



PHOTO LECTEUR

**Nathan, fier du poivron de 410 g cultivé par ses grands-parents Claudette et Régis L., abonnés de Saint-Parres-aux-Tertres (10).**



*Clementinier 'Dancy'*

▲ "Deux clémentiniers, issus d'un semis vieux de 5 ans, font 80 cm de hauteur, mais ne fleurissent pas... Les feuilles sont mangées, s'enroulent, j'y trouve parfois un petit ver. Que faire ?" Didier S., La Bouillie (22)

Il faut savoir que les plants d'agrume issus de semis ne fructifient pas avant que sept, voire dix années, se soient écoulées. Un risque d'hétérogénéité se profile alors : les fruits présentent un excès d'acidité et leur saveur est donc moins agréable. Remarquons que, si le semis reste intéressant à réaliser, la multiplication s'effectue plus généralement par marcottage, bouturage ou greffage. Les symptômes sur les feuilles sont dus à la présence de la mineuse des agrumes. Un papillon d'activité nocturne et de seulement 4 mm pond sur les feuilles du printemps jusqu'à l'automne. Les fruits ne sont jamais touchés, seules les feuilles subissent des dommages. Mais il est rare que plus de 30 % du feuillage soit atteint. Aussi, il s'avère peu souhaitable d'intervenir, d'autant qu'un prédateur naturel choisira peut-être de s'y installer, et il régularisera la situation ! JYM



"Quel est le nom de cette jolie fleur. Elle produit d'amusantes capsules qui se projettent loin ?"

**Madeleine V., Mézières/Seine (78)**

Votre fleur inconnue est une impatience ou balsamine de Balfour (*Impatiens balfourii*). C'est une plante annuelle qui appartient à la famille des Balsaminacées. Elle a une croissance rapide et sa floraison est abondante. Elle se ressème aussi beaucoup et peut vite devenir envahissante dans les endroits qui lui conviennent, à savoir : dans des sols qui restent frais à la belle saison, et à la mi-ombre (ou au soleil, mais non brûlant). Heureusement, les jeunes plants qui poussent au printemps dès que le temps s'adoucit sont faciles à arracher, car leur système racinaire est peu développé. Cette espèce a été introduite dans le jardin botanique de Montpellier (34), en 1901, d'où elle s'est vite échappée. Depuis, elle est naturalisée en Bretagne, dans le Massif central et dans la région méditerranéenne. AD



PHOTO LECTEUR

"Ma fille m'a rapporté cette belle plante qu'elle a trouvée sur un marché aux fleurs en Espagne. Je ne connais pas le nom." Séverine F., Saint-Maurice-de-Remens (01)

Votre fille vous a offert une marguerite du Cap ou souci pluvial (*Osteospermum*). Cette plante, de la famille des Astéracées, est encore proposée parfois sous le nom *Dimorphotheca*. C'est une plante vivace dans les régions où les hivers sont suffisamment

doux, sinon, elle est cultivée en annuelle. Ailleurs, il faut l'hiverner dans une serre froide ou une véranda, à l'abri du gel comme un fuchsia ou un pélargonium. Elle apprécie un emplacement très ensoleillé et un terreau riche maintenu frais pendant la belle saison. Coupez les fleurs fanées pour stimuler la floraison du printemps jusqu'à la fin de l'été. AD



PHOTO LECTEUR

## ADRESSEZ-NOUS VOS QUESTIONS, VOS ASTUCES OU VOS PHOTOS :

1. Envoyez un courriel en précisant vos nom, prénom et lieu de résidence à : [courrier@rustica.info.fr](mailto:courrier@rustica.info.fr)

2. Ou adressez votre courrier à : Rustica rédaction, 15-27, rue Moussorgski, 75895 Paris Cedex 18.

Une sélection sera publiée dans notre magazine. Aucune réponse personnelle ne vous sera directement adressée.

Pour toute question concernant votre abonnement, tél. : 03 44 62 52 28.



# QUAND LA PÉPINIÈRE devient œuvre d'art

*Aux confins de la Creuse et du Limousin, les Jardins en marche associent des collections d'arbres et d'arbustes remarquables à des mises en scènes inattendues.*  PHILIPPE FERRET

Cette ancienne ferme en granit renaît il y a 21 ans, avec le retour au pays de Pascal Lecerf, qui y crée sa pépinière. Il y est bientôt rejoint par le plasticien Jean-Paul Agier. Les deux hommes façonnent alors les 3 500 m<sup>2</sup> de terrain en paliers, érigent des murets protecteurs, imaginent des scénographies employant de nombreux matériaux de récupération du cru. Ici, point de pelouse : on préfère

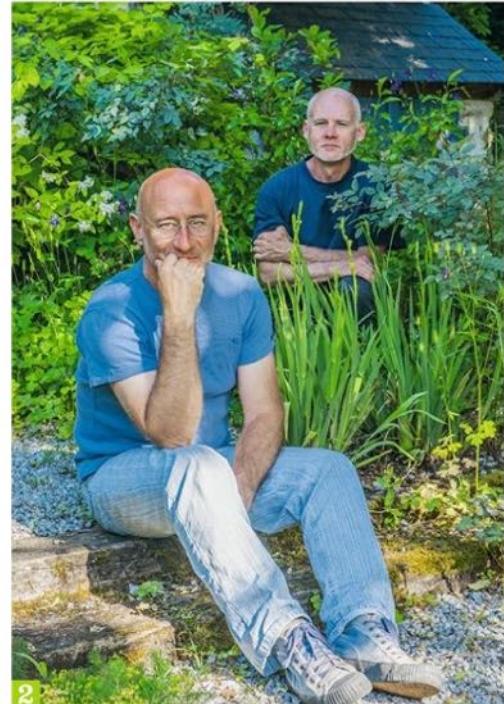
utiliser des pétales d'ardoise ou du gravier de basalte, qui servent de décor ou de paillis minéral, efficaces contre les plantes adventices et la sécheresse.

## Découvertes dépayantes

Avec des arbres et arbustes tous différents et des créations originales, voilà bien un jardin en mouvement – en marche ! Une chambre noire formelle d'esprit zen dans la cour de la ferme,

un canal des brumes intriguant avec ses volutes changeantes, un cercle chromatique permettant d'expérimenter les associations de plantes vivaces... Tout cela crée un parcours ponctué de découvertes dépayantes.

Côté pépinière et plantations, la flore de la Creuse a naturellement guidé la palette végétale mise en œuvre. On y trouve des espèces locales telles que sureaux, fusains, sorbiers, pommiers



d'ornement et surtout les aubépines, genre attachant et très varié. La collection, qui s'est enrichie grâce à de nombreuses introductions américaines, dépasse dorénavant les deux cents variétés, dont la fameuse aubépine du Mexique (*Crataegus mexicana*) 'Manzanilla', qui a reçu le prix *Rustica* "De la terre à la table" en 2012 pour sa saveur étonnante. Tous ces végétaux s'expriment pleinement dans le sol pauvre, acide, et le climat rude de basse montagne. Les scènes ainsi concoctées déclinent, durant la belle saison, une infinité de feuillages verts ou diversement colorés. Toutefois, le jardin s'embrace littéralement en automne, avec une profusion de frondaisons changeantes et de fructifications abondantes. Un lieu singulier et onirique, à découvrir au fil des saisons.

### 1. Vue panoramique

Déroulée sous les mélèzes, la vaste terrasse offre un point de vue sur le bocage.

### 2. Talents conjugués

**Jean-Paul Agier et Pascal Lecerf** donnent libre cours à leur créativité sur 3500 m<sup>2</sup>.

### 3. Feuilles écarlates

Le fusain (*Euonymus hamiltonianus*) 'Indian Summer' a un feuillage ample, une floraison tardive, et fructifie abondamment.



4

#### 4. Ambiance onirique

Le bambou sacré (*Nandina domestica*) et les miscanthus 'Kleine Silberspinne' se déploient devant la silhouette rouge du chêne du Maryland (*Quercus marilandica*).

#### 5. Baies écarlates

*Sorbus folgneri 'Emiel'*, compact, se pare à l'automne de fruits très décoratifs.

#### 6. Charme d'antan

Le vieux puits ne sert plus guère à l'arrosage du jardin.

#### 7. Tapis fleuri

En automne, les *cyclamens de Naples* composent de vastes nappes colorées.

#### 8. Belle Américaine

L'aubépine *Crataegus ashei*, venue d'outre-Atlantique, a une couleur automnale spectaculaire, mais aussi une floraison blanche et des cenelles goûteuses.

"Les aubépines, dans leur infinie diversité, méritent un retour en grâce."



PHOTOS : F. MARRE/RUSTICA/AUBÉPINE JARDINS EN MARCHE





5



8

## COMMENT LES CULTIVER

### ARBRES ET ARBUSTES

• **PRINTEMPS** : plantez les sujets achetés en conteneur. • **ÉTÉ** : taillez les arbustes à floraison printanière et les haies. • **AUTOMNE** : si besoin, procédez à une taille esthétique des arbustes et des haies. Plantez les sujets en motte ou en conteneur. Apportez du compost ou de la corne broyée au pied des arbres pour les doper. • **HIVER** : taillez les arbustes à floraison estivale ou automnale. Plantez les sujets à racines nues.

**Notre conseil :** ne taillez pas en été les plantes à fructification décorative.

### AUBÉPINES

• **PRINTEMPS** : plantez les sujets en motte ou en conteneur. • **ÉTÉ** : taillez les sujets cultivés en haie défensive ou en topiaire. • **AUTOMNE** : procédez à une taille esthétique des haies avant l'hiver. Récoltez les cendelles pour en faire des confitures et gelées. • **HIVER** : taillez les sujets en forme libre ou sur tige.

**Notre conseil :** en principe, les aubépines ne nécessitent aucune taille pour rester florifères et splendides en automne, grâce à leurs fruits et à leur chaude coloration; les tailles suggérées ne sont qu'esthétiques.

### GRAMINÉES ET AUTRES VIVACES

• **PRINTEMPS** : plantez en sol bien drainé, en particulier les espèces délicates. Divisez les touffes âgées lors de la repousse. Appliquez un paillis, minéral de préférence. • **ÉTÉ** : désherbez. • **AUTOMNE** : désherbez. Coupez les fleurs destinées aux bouquets secs. Plantez les espèces les plus rustiques et vigoureuses. • **HIVER** : rabattez les touffes, en fin de saison seulement.

**Notre conseil :** les miscanthus et molinies, par exemple, demandent un rabattage hâtif afin d'assurer la propreté du jardin.

### CYCLAMENS

• **PRINTEMPS** : plantez les espèces à floraison automnale. • **ÉTÉ** : laissez sécher sur place, sans rien faire. • **AUTOMNE** : plantez les espèces printanières, comme le cyclamen coum. Floraison des sujets d'automne, à l'instar du cyclamen de Naples. • **HIVER** : profitez de leur superbe feuillage diversement panaché, et des floraisons des cyclamens coum dès février-mars.

**Notre conseil :** apportez, durant leur repos de végétation, des cendres de bois (riches en potasse) sur les plantations de cyclamens à doper.

### PLANTES GRIMPANTES

• **PRINTEMPS** : plantez les sujets en motte ou en conteneur. Palissez-les et tuteurez-les. • **ÉTÉ** : taillez les espèces à floraison hâtive, comme le jasmin d'hiver, la clématite d'Armand ou l'akébie. Taillez en vert les lianes impétueuses (vigne vierge, glycine...). • **AUTOMNE** : effectuez une taille de propreté des plantes persistantes comme le jasmin étoilé ou le lierre. • **HIVER** : taillez les lianes à feuillage caduc (vigne, glycine, actinidie...).

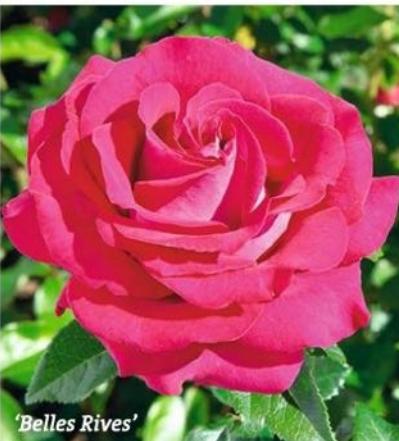
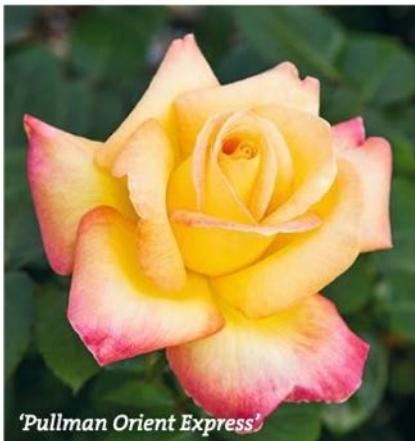
**Notre conseil :** une fois par an, apportez du compost ou de la corne broyée.



7

# Rendez-vous avec l'excellence

Jaune ourlé de Bengale, cerise, blanche à cœur d'or... voici les nouveautés Meilland de l'automne 2017.



## Un air de famille

"Il en faut, des mariages, pour obtenir un rosier à succès, souligne Matthias Meilland, responsable des relations publiques, mais c'est bien difficile de savoir à l'avance ce qui va plaire aux jardiniers. En 1984, on a obtenu un rosier compact comme 'Popcorn'. C'est devenu le second rosier vendu aux États-Unis dans les années 2010!

Dans les champs, nous faisons notre choix en pensant juste aux qualités et défauts de chacun des deux rosiers... Notre chance, c'est d'avoir un vaste patrimoine de rosiers à disposition!"



## QUAND MEILLAND VIENT NOUS ENCHANTER...

**U**n nouveau rosier, ce sont des années de travail ! Il faut croiser les rosiers, récupérer les graines, les semer et tester tous les pieds. Sur 100 000 tests, il ne reste qu'une dizaine de variétés. En 2017, l'une d'elles a été baptisée 'Belles Rives', dédiée au palace de Juan-les-Pins (06), et représente l'esprit chic et décontracté qui réigna sur la Riviera dans les années 1930. Sa rose est parfaite en fleur coupée. Autre nouveauté : 'Pullman Orient Express'. On se souvient de ce rosier en version buisson, cette fois, il se décline en grimpant. Même évolution avec 'Mini Pierre

de Ronsard', tout aussi florifère et grimpant que 'Pierre de Ronsard', une obtention d'ailleurs de Francis Meilland. 'Mini Pierre de Ronsard' a obtenu une médaille de bronze à Baben-Baden, en Allemagne. Il a été sacré meilleur grimpant au concours La Tacita, en Italie. 'Popcorn' séduira les propriétaires de petits espaces. Remontant, il offre un tapis de fleurs jaunes puis blanches à cœur d'or. 'Bluebell' se pare, lui, des fleurs d'un rose foncé aux nuances bleutées. Enfin, 'Sabrina' s'est déjà imposé en Allemagne, avec ses teintes pâles et ses airs de roses anciennes.

Potager

p. 16

Le coin  
du  
bricoleur

p. 18

Fleurs

p. 20

Jardiner  
autrement

p. 21

Jardiner  
avec  
la lune

p. 23

Fiches  
à conserver

p. 24

# À FAIRE AU JARDIN cette semaine



HIP GREENMEDIA/GAP PHOTOS

# POTAGER

## Savoir-faire

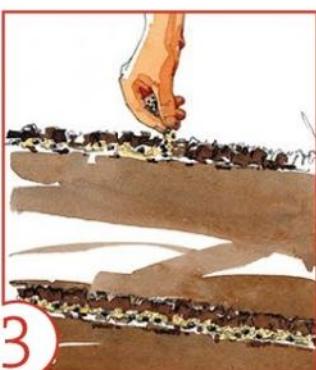
### STRATIFICATION DES GRAINES DE CERFEUIL



Mélangez les graines à du sable humide. Remplissez une boîte plastique hermétique ou un pot de fleur en terre cuite.



Déposez la boîte dans le bas du réfrigérateur ou enterrer-la, au pied d'un mur orienté au nord, et recouvrez-la d'un grillage fin.



Surveillez l'humidité et patientez 1 mois pour la boîte au réfrigérateur ou 2 mois pour le pot en terre. Semez avec le sable.



### LE GOÛT PAR LA RACINE

Méconnu, car longtemps réservé aux tables aristocratiques, le cerfeuil tubéreux est un légume de garde d'exception.

**L**e cerfeuil tubéreux reste rare, en raison de sa culture délicate et de ses faibles rendements. Il satisfait pourtant les gourmets, avec un goût proche du panais, mais une texture plus fine et des saveurs plus délicates et plus aromatiques. Les exigences de cette Apiacée sont nombreuses : un sol frais, sableux ou sablonneux, à pH 7, et une exposition des semences au froid humide de 8 à 9 semaines pour germer !

**Préparez la terre dès cette semaine**, en réalisant un faux-semis pour obtenir un lit rafferfi. Ameublissez en incorporant du compost mûr et un engrangé organique

4-8-10, puis affinez et plombez. Pensez à détruire les plantules adventices au fil des levées.

**Semez du 15 novembre à fin décembre**, en lignes distantes de 25 cm, à 1 cm de profondeur, 50 graines/m linéaire. Vous pouvez aussi opérer en mars avec des graines stratifiées. Dans les deux cas, la levée a lieu au printemps. Binez régulièrement et éclaircissez à 8 cm sur le rang, puis arrosez souvent afin d'obtenir une maturation rapide des racines.

**Arrêtez l'arrosage mi-juin** et récoltez en juillet, lorsque le feuillage est bien desséché. Laissez ressuyer les racines au

soleil, puis dans du sable sec, stockez-les en cave, en silo ou au réfrigérateur. Vous ne les dégusterez que 3 mois plus tard, à l'apparition d'un bourgeon blanc sur le tubercule, signe d'une maturation gastronomique. Consommez-les ensuite tout l'hiver.

### Prenez-en de la graine !

La durée germinative est courte (1 an) et les variétés peu nombreuses.

En goût, 'Altan' est la meilleure, mais 'Doleane' est plus facile à réussir, avec un semis possible jusqu'en février sans stratification.

## TENDRES TURIONS

L'aspergeraie peut produire une dizaine d'années. Il faut donc en soigner l'entretien et la gérer durablement.

**À l'automne, coupez les tiges à ras, puis incinérez-les ou évacuez-les en déchetterie, afin d'éliminer les pupes de mouches et de réduire les germes des maladies.**

Supprimez ensuite l'ensemble des herbes adventives par un binage soigné, puis épandez 3 kg/m<sup>2</sup> de fumier de ferme composté, ou 250 g/m<sup>2</sup> de fumier déshydraté, et incorporez-le par un griffage superficiel.

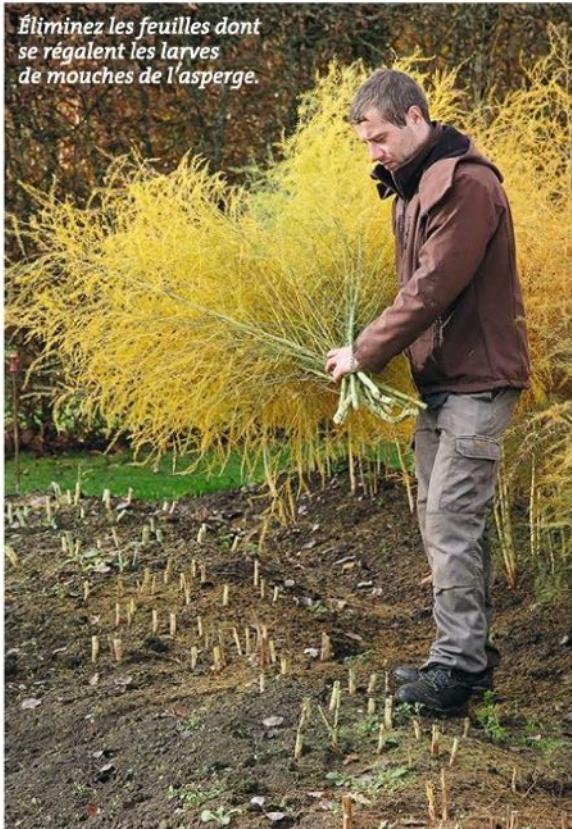


PHOTO : L. BRUNCK / E. RUSTICA - JARDIN DE LA BORDE



E. RUSTICA

## UNE CAROTTE AU POIL

Selon les régions, commencez la récolte de vos **carottes de conservation**, par beau temps et en terre ressuyée. Terminez vers le 15 novembre. L'hybride F1 'White Satin' convient bien à la conservation. Cette belle variété blanche de type nantaise est tardive (récolte 95 j. après semis). Sa racine est longue, lisse et fine et sa chair croquante, légèrement sucrée. L'arrachage est facilité grâce à son feuillage solide qui reste sain même en arrière-saison.

## ET AUSSI...

**Arracher** les chicorées 'Witloof'. **Abriter** les légumes-racines après séchage au sol. **Nettoyer** le potager dès la fin des récoltes. **Bécher** les terres lourdes à grosses mottes. **Soulever** les tunnels et les châssis si le temps est doux. **Planter** des échalotes et des oignons rouges d'hiver. **Blanchir** les cardons, les céleris branches, les chicorées frisées ou scaroles et les fenouils selon les besoins. **Récolter** toutes les courges.

## Équipez-vous UN BON COUP DE CROC



### SPEAR & JACKSON

Ce croc de jardin plutôt léger (il pèse un peu plus de 1 kg) est doté de quatre dents, de 10 cm de longueur, conçues pour travailler la terre sans remonter les cailloux. Le grattoir, soudé sur le dessus, permet de sarcler, mais aussi de couper les racines des herbes adventives. Le passage de l'un à l'autre se fait par simple rotation du manche en hêtre de 130 cm. Ce dernier s'emmanche à l'aide d'une longue douille. Multifonction, cet outil répond à bien des besoins, au potager comme au jardin.

*Spear & Jackson. Croc de jardin à épaules rondes, 21 € env.*



### ON AIME

- Les épaules rondes de l'outil permettent de "glisser" le long des tiges et des troncs des plantations.
- Le grattoir, soudé sur le dessus, facilite le sarclage des plates-bandes.



PHOTOS : SP

## Conseils pratiques

### LE MATÉRIEL

Pour créer un tipi de H. 2 x Ø 1 m, il faut :

- 6 fers à béton torsadés de L. 3 m de longueur, à 3 € env.
- 1 rouleau de 50 m de fil de fer fin et galvanisé, 0,7 mm, à 3 € env.
- Une douzaine de rameaux de saule osier, à 1 € env. le brin, chez un oséiculteur

### COMBIEN DE TEMPS ?

Une demi-journée de travail et 10 min pour la taille.

### BON À SAVOIR

Le saule est une essence qui se bouture aisément. Le simple contact de l'écorce avec un corps humide (sable, terreau...), pendant quelques semaines, suffit à provoquer la formation de radicelles, puis de racines. Dans le cas de ce tipi, les boutures ne mesurent pas quelques dizaines de centimètres, mais plus de 120 à 150 cm de longueur. Ce sont des boutures en plançon, habituellement utilisées pour le reboisement.

### OÙ L'INSTALLER ?

Le saule se plaît en situation ensoleillée et préfère une terre fraîche, voire humide. En revanche, un sol frais n'est pas toujours indiqué pour des enfants... Employez un revêtement pour l'isoler, comme des gravillons déposés sur un feutre, des écorces ou encore des copeaux de bois.

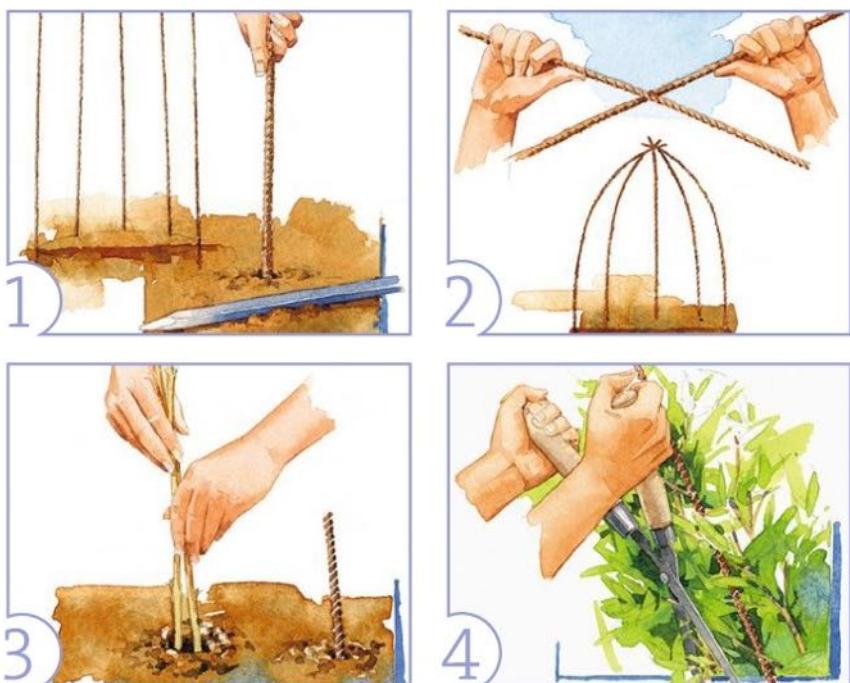
# UN TIPI VÉGÉTAL

Cette hutte de feuilles est un ouvrage d'une grande simplicité à réaliser et à entretenir. C'est maintenant qu'il faut la planter !

### La préparation

Installez ce refuge dans un coin reculé du jardin et suffisamment éloigné de la maison pour amplifier "l'effet Robinson". L'avantage de cette structure réside dans son camouflage : elle se fond naturellement dans le décor. À l'inverse des

cabanes de jardin en résine ou en bois, aucun matériau composite ni couleur ne vient perturber le décor, et ce, tout au long des saisons. En automne, la chute des feuilles révélera les branches dénudées, mais colorées du saule.



### Les étapes

1. **Plantation des fers à béton.** Effectuez au préalable un avant-trou à l'aide d'une barre à mine, tous les 30 cm. Enfoncez chaque tige sur 50 cm de profondeur en suivant au sol un cercle de 1 m de diamètre.
2. **Réalisation de la voûte.** Saisissez un premier fer à béton et centrez son extrémité, puis procédez de même avec le suivant,

et ainsi de suite avec tous les autres. L'objectif est de réunir toutes les tiges et de les fixer solidement avec du fil de fer.

3. **Habillement de la structure.** Plantez les branches de saule entre chaque fer à béton, après avoir réalisé un trou avec une barre à mine. Enfouissez 40 cm de rameaux dans la terre humide afin qu'ils prennent racine, puis

palissez-les sur l'ossature métallique.

4. **Entretien régulier.**

Taillez tous les 2 à 3 mois, à partir de juin, à l'aide d'une cisaille à haie. Éliminez les rameaux qui poussent à l'intérieur comme à l'extérieur afin de densifier les parois du tipi et de libérer de la place à l'intérieur. Pour combler les vides, vous pouvez tresser les rameaux avant la taille.

## QUELS SAULES ?

Il existe plusieurs espèces de saules, dont les feuilles, allongées et vertes, sont à peu près semblables. En revanche, le coloris de l'écorce change. *Salix alba* affiche une teinte jaune orangé, *S. purpurea* présente des nuances pourpres, *S. x rubens* possède un coloris orange, presque rouge, et *S. viminalis*, ou osier blanc des vanniers, se distingue par son écorce verte.



A young boy in a red shirt and black pants stands in front of a large, dense willow archway. He is looking towards the camera. To his left, a wooden trellis fence is visible, and in the foreground, there are colorful flowers (yellow and orange) in a garden bed. A white arrow points from the text "Avec le temps, les branches finissent par assurer la solidité de l'ouvrage." towards the willow branches.

Avec le temps, les branches finissent par assurer la solidité de l'ouvrage.

# FLEURS

Nous aimons

## VIOLETTE CASQUÉE : UN PORT RECOMMANDÉ

Cette vivace d'ombre affiche un joli dégradé du violet pâle au blanc pur. Elle forme un tapis dense, couvrant jusqu'à 50 cm de largeur, en terre fraîche et humifère. Repérez l'endroit où vous la plantez : elle perd toutes ses feuilles jusqu'en février.



PHOTOS : B. RUSTICA

Geste de pro

## LE COUP DE GRIFFE DU MUGUET

Pour réussir cette vivace, plantez de bonne heure les griffes, à choisir en parfait état, c'est-à-dire non desséchées et dodues. Étalez les racines au fond d'un trou de 10 cm, garni d'un peu de compost mûr. Espacez-les de 5 cm. Couvrez de compost et arrosez, sans détrempé.



F. MARIE / MACROCARPUM / RUSTICA  
*Les belles hampes de Sisyrinchium macrocarpum.*

## DES BERMUDIENNES COMME À GRAVELOTTE

**C**hez les *Sisyrinchium*, ou bermudiennes, le tempérament de l'iris varie d'une espèce à l'autre. Certaines de ces parentes de l'iris sont capables de se resserrer, jusqu'à en devenir un peu envahissantes comme la bermudienne de Californie (*S. californicum*), qui se multiplie d'elle-même, par semis naturel. Il n'est donc pas nécessaire de s'en préoccuper, surtout en sol riche et frais, voire humide.

**Les grandes bermudiennes**, comme la bermudienne striée (*S. striatum*), sont moins prolifiques. Pour celles-ci, une division évite le vieillissement prématuré des touffes. Mais n'attendez pas que la terre se refroidisse pour y procéder. Arrachez les touffes à la fourche, avec le maximum de racines (photo 1). Tranchez-les en deux parties (trois au maximum), avec un couteau solide (photo 2). Séparez la masse de racines en tirant doucement sur chaque éclat (photo 3).

**Replantez-les à 45 cm d'écart**, après avoir retiré les vieilles feuilles inesthétiques. Celles en bonne santé ne doivent pas être coupées avant la plantation. Cette division d'automne marche aussi pour les cousins des bermudiennes, à la végétation similaire, comme les iris de Nouvelle-Zélande (*Libertia*).

**La bermudienne de Californie** se ressème seule, sans intervention. Divisez les grandes espèces en éclatant la touffe en deux morceaux.



## ET AUSSI...

**Planter** des hémérocalles. **Installer** du lierre panaché en couvre-sol à l'ombre. **Bouturer** les sauges arbustives sous abri. **Protéger** les crinums en région froide. **Planter** de la véronique en arbre (*Hebe*). **Bouturer** les hortensias à bois sec, par stratification. **Planter** les rosiers en motte. **Semer** de la bourrache. **Pincer** les pousses de grimpantes encore en végétation pour les aérer.

'Anny Duperey' est un rosier buisson ADR.



E. BRUNOL / RUSTICA

## DES ROSES MOINS TRAITÉES

**U**ne médaille lors d'un concours de roses ? Voilà qui rend hommage à un créateur de roses... Mais s'il est un sésame encore plus convoité, c'est bel et bien le label ADR (Allgemeine Deutsche Rosenneuheitenprüfung). Décerné outre-Rhin, il distingue les variétés de roses très résistantes aux maladies.

Le test s'effectue en plein air, comme s'il était pratiqué dans un jardin, et sur trois ans. Un jury note scrupuleusement les performances de chaque variété. À la fin de cette période de test, peu de variétés décrochent cette distinction. Celles qui en bénéficient résistent naturellement aux maladies les plus communes des rosiers, à commencer par l'oïdium, la maladie des taches noires (*Marsonia*)...

Mais un feuillage sain et indemne de maladies n'est pas le seul critère garanti par ce label. Les variétés distinguées montrent également une floribondité à toute épreuve, même si on ne les taille pas parfaitement. Une rose ADR, c'est donc le gage d'un jardin plus facile. Repérez-la dans les catalogues des rosieristes !



F. LOPEZ/RUSTICA

## Vu d'Amérique

Il existe un pendant américain au label ADR, qui est le label AARS (All american roses selection). On le rencontre parfois dans les catalogues des rosieristes. Il n'est pas aussi exigeant que le label ADR et concerne peu de variétés, comparé au label allemand.

## Le bon geste

### LA PLANTATION D'UN ROSIER EN CONTENEUR



1

Trempez le contenant et la motte dans une bassine pendant une heure, puis laissez égoutter quelques minutes. Retirez le pot.



2

Creusez un trou moitié plus profond que la motte, et deux fois plus large. Apportez un lit de compost mûr au fond.



3

Placez la motte en faisant affleurer le point de greffe. Comblez avec de la terre enrichie en compost et arrosez.

## Pulvérisation

### UN TRAITEMENT À L'AIL

Hachez ou pîlez 100 g d'ail dans 1 cuillerée à soupe d'huile. Laissez infuser 48 h, puis mélangez dans 2 cuillerées à soupe de savon noir pour 500 cl d'eau, enfin filtrez. Utilisez à 10 % et augmentez la concentration si besoin. Pour plus d'efficacité, ajoutez à la préparation une solution hydroalcoolique de propolis.



ILLUSTRATIONS M. LOPRÉ/RUSTICA

## Pulvérisation

### LA DÉCOCTION DE PRÊLE

Contre la cloque, utilisez la prêle des champs (*Equisetum arvense*), diluée entre 5 et 10 %. Pour renforcer son efficacité, mélangez 2/3 de décoction de prêle à 1/3 de purin d'ortie de quelques jours (ou la moitié de chaque solution).



F. BOUCOURT/RUSTICA

## UNE BONNE CLAQUE À LA CLOQUE

**L**a cloque est une maladie grave pouvant entraîner la mort de l'arbre si elle est présente plusieurs années de suite. Il est important de traiter l'arbre à l'automne, et aussi de la fin de l'hiver à la floraison.

**Les symptômes** sont facilement reconnaissables : la cloque provoque la déformation et la décoloration des feuilles, ce qui donne une impression d'un végétal boursouflé.

**La lutte classique** est à base de cuivre (souvent la bouillie bordelaise) et de bouillie sulfocalcique (à réserver pour le printemps). L'ajout d'un mouillant est très utile : de l'argile ou de l'huile, ainsi que des oligo-éléments, surtout le zinc.

**Le traitement automnal** doit se faire avant la chute des feuilles, avec de la bouillie bordelaise (70 g/10 l). Si possible, ajoutez un peu d'hydroxyde de cuivre (10 g/10 l) et de l'argile Kaolinite calcinée (70 g pour 10 l). Mouillez abondamment à la limite du ruissellement.

**Il existe plusieurs alternatives** pour remplacer le cuivre : la décoction de prêle, l'alcoolat de propolis (teinture mère) et la décoction d'ail (voir encadrés ci-contre). On peut mélanger les trois. Enfin, vous pouvez également remplir de coquilles d'œufs (crus) un filet à pommes de terre que vous accrocherez ensuite à une branche du pêcher.

## Résilience

Optez pour des variétés qui ont montré une résistance à la cloque. 'Madame Guilloux', 'Précoce de Hâle', 'Reine des vergers', 'Amsden', ou encore 'Pêche de Nelly', sont parmi les plus coriaces. Plantez-les sans hésiter pour éviter les traitements.

## Vu pour vous

### AU VERGER

Les nématodes détruisent les formes hivernantes des carpocapses de la pomme, de la poire et de la noix.

**Botanic. Nématodes,**  
32 € env.



### AU JARDIN

Ce purin, obtenu par fermentation, est utilisable sur toutes les plantes du jardin.

**BHS. Purin ortie, fougère, prêle, consoude, 1 l, 11 € env.**



## VOTRE CALENDRIER LUNAIRE

*"Pour Saint-Géraud, les châtaignes font le chaud."*

Ne jardinez pas 5h avant et 5h après  
le nœud lunaire ascendant.

Vendredi <b>13</b> S <sup>e</sup> Géraud	Samedi <b>14</b> S <sup>e</sup> Juste	Dimanche <b>15</b> S <sup>e</sup> Thérèse d'A.	Lundi <b>16</b> S <sup>e</sup> Edwige	Mardi <b>17</b> S <sup>e</sup> Baudouin	Mercredi <b>18</b> S <sup>e</sup> Luc	Jeudi <b>19</b> S <sup>e</sup> René
lever 8 h 10 coucher 19 h 03 lever 0 h 42 coucher 16 h 09	lever 8 h 11 coucher 19 h 01 lever 1 h 50 coucher 16 h 49	lever 8 h 13 coucher 18 h 59 lever 2 h 59 coucher 17 h 23	lever 8 h 14 coucher 18 h 58 lever 4 h 10 coucher 17 h 53	lever 8 h 16 coucher 18 h 56 lever 5 h 20 coucher 18 h 20	lever 8 h 17 coucher 18 h 54 lever 6 h 29 coucher 18 h 45	lever 8 h 19 coucher 18 h 52 lever 7 h 36 coucher 19 h 10
4 h 29	16 h 46					21 h 12
Jours-feuilles	Jours-fruits			Jours-racines		

0 h 11

LUNE DESCENDANTE

8  
NŒUD LUNAIRE  
ASCENDANT  
●  
NOUVELLE LUNE

Les heures sont données en heures légales.  
Pour plus d'informations reportez-vous à *Jardinez avec la lune 2017* par Céleste, Rustica éditions,  
ainsi qu'à notre calendrier paru le 20/01/2017.

### Jours-feuilles

Couper et jeter (pas au compost) les tiges fanées des asperges (p.17), elles peuvent contenir des parasites et maladies. Aplanir les buttes.



### Jours-fruits

Ramasser les fruits momifiés accrochés aux branches et les feuilles tombées. Pulvériser de la bouillie bordelaise sur les ramures.



### Jours-racines

Arracher les endives à la fourche-bêche. Sélectionner les plus belles.

Les poser à même le sol, les laisser jusqu'au 23 octobre.



## Le bon geste

### PLANTER UN CASSISSIER EN POT

La lune descendante et la constellation du Lion sont favorables à la plantation des cassissiers et des groseilliers. En automne, achetez-les en pot.

**Les bonnes dates :** les 15, 16, octobre et les 11, 12, 13 (avant 11 h 17) novembre.

**Quelles variétés ?** Prenez les cassissiers auto fertiles 'Andega', 'Arno', 'Blackdown', 'Tifon', et les groseilliers 'Blanka', 'Junifer', 'Red Lake', 'Rondom', 'Rovada'.

**Comment faire ?** Hydratez les mottes en profondeur.

Ameublissez une bande de terre de 80 cm de largeur dans un sol riche, non calcaire, frais en été, drainé en hiver et à la mi-ombre. Ouvrez un trou tous les 5 m, la distance nécessaire entre deux buissons. Mélangez du compost mûr et de la corne broyée à la terre. Versez une couche. Placez la motte de sorte que le haut soit couvert de 3 cm de terre. Pour finir, bouchez, tassez et arrosez copieusement dans une cuvette de terre.



TEXTE : ALAIN LEMEUR - PHOTOS : AGROSTICA

## Eucalyptus des neiges



**ARBRE**

**Myrtacées**

*Eucalyptus pauciflora*  
subsp. *niphophila*

**Hauteur :** 8 m.

**Étalement :** 5 m.

**Croissance :** modérée,  
plus lente que les autres  
eucalyptus.

**Feuillage :** coriacé,  
en forme de faux et long  
jusqu'à 10 cm, bleu-gris.

Dispense très peu  
d'ombre au pied.

**Floraison :** blanche, en  
petits pinceaux, en juin,  
mais peu spectaculaire.

**Plantation :** avril à juillet.

**Sol :** riche et frais  
de préférence.

**Rusticité :** résiste à -16 °C  
une fois installé (5 ans).

**Arrosage :** régulier,  
supporte des sécheresses  
passagères.

Un beau feuillage argenté,  
une écorce douce, lumineuse,  
et le tout très rustique !

**UTILISATION** Placez-le en isolé,  
sur la pelouse, où son écorce blanche  
marbrée de vert sera la plus visible.  
Il peut aussi s'employer pour réaliser  
de petits alignements.

**PLANTATION** Creusez un large  
trou de plantation, d'au moins  
3 fois le volume de la motte du sujet.  
Proscrivez les apports de matière  
organique, qu'il déteste : remplacez  
plutôt la terre du trou par du  
compost mûr. Arrosez et tenez frais  
durant toute la première année.

**ENTRETIEN** Coupez les brindilles à la  
base des branches principales au fur  
et à mesure que celles-ci grossissent.

**MULTIPLICATION** Par semis, en  
mai-juin. Ne couvrez pas les graines.

## Secret de jardinier

À la plantation, coupez les  
ramifications basses pour profiter  
d'un sujet au tronc unique.

## Oxalis triangulaire



**VIVACE BULBEUSE**

**Oxalidacées**

*Oxalis triangularis*

**Hauteur :** 20 cm.

**Étalement :** 25 cm.

**Croissance :** rapide,  
à partir de bulbes  
non dormants.

**Feuillage :** rappelant  
le trèfle, pourpre marqué  
de noir sur les bords.

**Floraison :** blanche,  
de mai à août, par vagues.

**Plantation :** toute  
l'année (en intérieur).

**Sol :** humifère et frais,  
mais surtout drainant.

**Rusticité :** ne résiste pas  
au froid. Gèle à -2 °C,  
mais peut repartir  
de la souche jusqu'à -7 °C.

**Arrosage :** régulier, mais  
sans excès.

Ce faux trèfle, dotée d'un  
pourpre profond, semble  
durer éternellement en pot.

**UTILISATION** Installez-le en pot ou  
en potée suspendue, comme plante  
à feuillage. Sortez cette dernière l'été,  
à l'ombre, en la rentrant mi-octobre  
au plus tard. Cet oxalis n'est pas  
envahissant contrairement à d'autres.

**PLANTATION** Utilisez un pot assez  
large pour maintenir son feuillage,  
qui a tendance à retomber sur le sol.  
En suspension, installez-le sur le bord  
de la composition afin qu'il retombe  
avec élégance, après avoir démêlé un  
peu la motte pour retirer du substrat  
s'il a été cultivé dans de la tourbe pure.

**ENTRETIEN** Retirez les feuilles flétries  
et les vieilles inflorescences.

**MULTIPLICATION** Par division, d'avril  
à août de préférence.

## Secret de jardinier

En hiver, réduisez les arrosages et  
laissez-le se reposer un peu pour  
mieux le voir repartir au printemps.



# Faire de son jardin **UN ESPACE PERMACOLE**

*"Permaculture", le mot est sur toutes les lèvres.. Ne s'agit-il pas, au fond, de revenir à quelques principes de bon sens ? Certes, mais pas seulement : cette approche, à la fois éthique et pratique, nous invite à changer notre vision du jardin.*

XAVIER MATHIAS

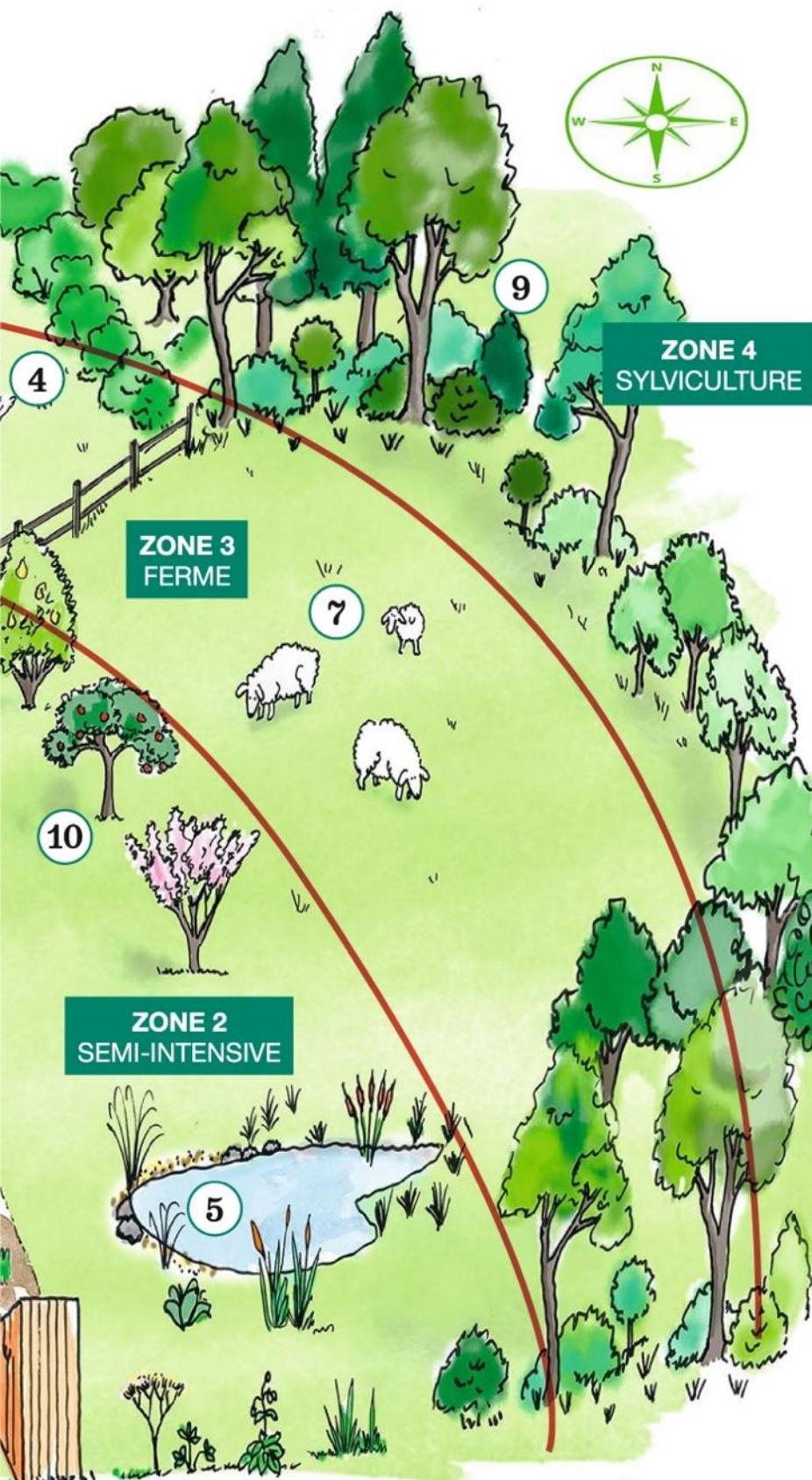
# Une conception permacole



Selon douze principes \*

1. Observer l'existant
2. Collecter l'énergie
3. Créer une production
4. Travailler avec la nature
5. Utiliser les ressources
6. Limiter les déchets
7. Revenir à l'essentiel
8. Positionner les différents éléments
9. Privilégier les évolutions lentes
10. Cultiver la biodiversité
11. Valoriser les petits espaces
12. Accueillir le changement

\* Principes établis par David Holmgren (voir bibliographie dans le carnet d'adresses).



**F**aire évoluer l'espace où l'on vit selon les principes de la permaculture consiste principalement à l'organiser pour satisfaire le maximum de ses besoins en générant le minimum de déchets. Le souci des économies d'énergie est central. Les ressources fossiles, bien entendu, mais aussi les renouvelables et ses propres forces.

C'est une approche holiste où les parties sont ramenées au tout. Chaque élément y est, en effet, relié aux autres. Le permaculteur lui attribue le plus juste emplacement, en fonction non seulement de l'exposition et des multiples contraintes imposées par le milieu, mais encore de la fréquence des visites. Un zonage bien pensé, par exemple, rapproche le plus possible la serre, le potager ou le poulailler du foyer – car on s'y rend quotidiennement. À l'inverse, l'atelier, le verger et les pâtures seront éloignés.

Suivant la même logique, le compost n'est pas relégué dans un coin, mais situé du côté de la cuisine et du potager. Et l'eau, pluviale ou de ruissellement, sera collectée pour le potager, les animaux et, si possible, pour contribuer à enrichir l'écosystème, en alimentant une mare, par exemple. Chaque élément n'est plus considéré isolément, mais dans ses relations aux autres.

### Un but, un dessin

Le terme de "design", repris de l'anglais, est une notion centrale de la permaculture qui englobe la conception, l'aménagement, la planification et l'organisation d'un lieu. Une traduction pourrait être : "dess(e)in". Car le design permacole consiste à faire le plan (le dessin) le plus complet possible de l'espace pour y intégrer autant les souhaits que les contraintes, suivant un projet (le dessein) d'économie globale.

I. FRANCÉ/FRISTOU



## Principe 1 Observer l'existant

Avant toute intervention, donnez-vous le temps nécessaire pour effectuer un examen attentif du contexte et de vos besoins.

Patrick Whitefield (1949-2015), un des précurseurs de la permaculture, rappelait que “*L'essence de [cette méthode], c'est de travailler avec ce qui est déjà là : d'abord préserver le meilleur ; ensuite améliorer l'existant ; enfin, seulement, introduire de nouveaux éléments.*” Ainsi, avant d'agir, il est recommandé de consacrer toute une année à l'observation, pour faire le relevé le plus précis possible, pour chaque saison, du point le plus chaud et le plus froid, les zones où persistent les plaques de gel et l'humidité, par

exemple, mais aussi des endroits qui sèchent le plus rapidement. Prenez note, également, des situations (particulièrement variables en fonction de la course annuelle du soleil) les plus lumineuses et des coins les plus sombres. Observez la direction des vents (également très variables d'une saison à l'autre). Enfin, décidez de la disposition des différents éléments dans l'espace et des voies de circulation pour les desservir. Enfin, n'oubliez pas d'évaluer précisément les surfaces que vous vous sentez capables d'entretenir.

## Principe 2 Collecter l'énergie

Un jardin conçu dans une optique permacole tend à produire plus d'énergie qu'il n'en consomme.

Auteurs centraux de l'économie de marché, les agriculteurs sont souvent amenés à consommer massivement les énergies fossiles. Ils utilisent, par ailleurs, un matériel dispendieux en énergie grise (les ressources employées pour leur fabrication, pour extraire et façonner l'acier, par exemple). Les jardiniers peuvent choisir une autre voie. Le vent, le soleil sont là pour tout le monde, à portée d'éolienne ou de panneau solaire, même de petite taille. Mais surtout, la permaculture

rappelle cette vérité banale mais un peu oubliée : en matière d'énergie, la première économie à faire, qui plus est le plus facilement, c'est de ne pas en dépenser. L'autre source d'énergie renouvelable, avant même l'éolien ou le solaire, reste l'énergie humaine. **Le zonage, le choix de cultures à fort potentiel nutritionnel, le stockage en silo plutôt qu'en chambre froide...** toutes ces petites actions quotidiennes du jardinier économisent l'énergie, et réduisent fortement sa dépendance aux fournisseurs.

Récupérer la pluie, capter l'énergie solaire, autant d'économies réalisées en termes d'adduction d'eau, d'énergies fossiles...



## Principe 3

# Créer une production

Être productif est un impératif, pour assurer une part croissante de la subsistance d'un collectif de producteurs.

**C**ontrairement aux idées reçues, la permaculture ne se donne pas l'autarcie pour objectif – à quoi bon, en effet, atteindre l'autosuffisance dans l'isolement ? –, mais elle incite à chercher **l'autonomie au sein d'un collectif amical ou familial**. Toutes les productions et les échanges d'éventuels surplus y sont les bienvenus. Chacun, en fonction de la surface dont il dispose, de ses atouts et de ses contraintes, doit donc être en mesure de produire. Nous n'avons plus les moyens ou, plus précisément, les ressources naturelles, pour

continuer à gaspiller l'espace disponible. Faire pousser des fruits et légumes, bien sûr ; choisir un animal domestique d'élevage (pour créer une petite basse-cour, par exemple), plutôt que, systématiquement, un animal de compagnie ; collecter l'eau ; récupérer et broyer les déchets... en permaculture, tout est production ou voué à le devenir. Cela ne signifie pas rechercher l'abondance à tout prix, en oubliant toute forme de plaisir, mais parvenir, au fil du temps, à une vraie efficacité, et s'approcher de l'autonomie.



C. HOCHET/RUSTICA/FERME BIOLOGIQUE DU BEC-HELLOUIN (77)



Ci-dessus le potager de la ferme biologique du Bec-Hellouin, dans l'Eure, qui dispense aussi des formations en permaculture.

## Principe 4

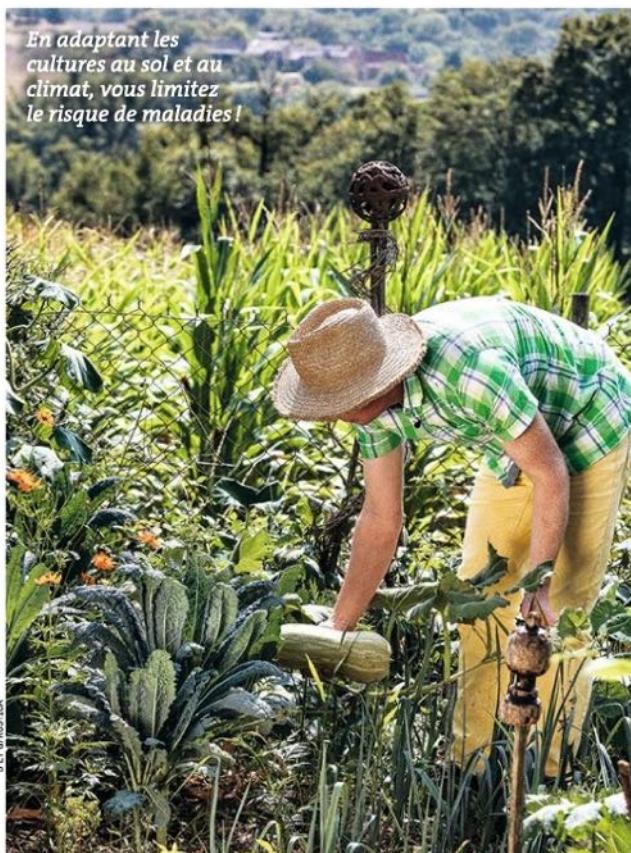
# Travailler avec la nature

Cessons la lutte ! Comprendons les interactions à l'œuvre dans la nature et travaillons avec notre environnement.

**U**ne serre, un minitunnel ou un simple châssis sont autant d'éléments qui montrent que nous luttons contre le climat ou contre la nature de notre terre, et que nous voulons des légumes qui sont, à l'origine, fort peu adaptés aux conditions de cultures de notre région. Les permaculteurs ne promeuvent certes pas l'abandon des abris froids dans les potagers, mais ils cherchent à attirer notre attention sur **l'importance d'adapter nos plantations à l'environnement**, tant climatique que pédologique.

Concevoir un espace permacole signifie donc travailler avec la nature de la terre – il est, par exemple, compliqué de cultiver des légumes primeurs en sol argileux –, avec le climat bien sûr, mais également avec l'exposition de chaque élément : les pentes et tout ce qui, bâti ou planté, occupe le terrain. De la même façon, abandonnons cette vision réductrice de la nature comme théâtre de compétitions.

**Les végétaux coopèrent aussi.** Imitons ces interactions en créant associations végétales et forêts fruitières.



En adaptant les cultures au sol et au climat, vous limitez le risque de maladies !



*Poulailleur, œufs, mare, poissons, mais aussi oiseaux, insectes... tous comptent pour des ressources du jardin.*

## Principe 5 Utiliser les ressources

Même un désert offre des ressources... Tâchons donc d'utiliser le mieux possible tout ce que nous offre la nature.

**O**n considère souvent un jardin comme un espace uniquement végétal, en oubliant qu'il constitue également un écosystème pour les animaux. Une haie offre un abri aux oiseaux, un muret logera probablement des lézards, et une mare n'attire pas seulement des moustiques comme on le craint souvent mais, surtout, leurs prédateurs (libellules, batraciens, etc.), sans oublier les animaux qui viennent s'y désaltérer. Chaque terrain, même anciennement pollué par des produits chimiques,

voire très artificialisé (par des dallages, de nombreuses allées goudronnées, etc.) recèle de grandes richesses. Il importe de faire l'estimation précise de tout ce que l'espace offre de microclimats, de situations plus ou moins abritées, de différences dans la profondeur du sol, etc. N'oublions pas, non plus, que nous ne sommes jamais isolés : nos voisins, qu'ils soient agriculteurs ou bien simples jardiniers, constituent également une ressource. Rencontrons-les et imaginons les riches échanges qui sont possibles !



## Principe 6 Limiter les déchets

Considérons les déchets différemment. S'ils trouvent leur place dans des cycles de réutilisation, pourquoi les jeter au rebut ?

**E**mballages, suremballages... nous produisons au jour le jour un grand nombre de détritus. Néanmoins, dans un espace voué à la permaculture, toute l'organisation doit tendre à leur diminution drastique. Avant de s'interroger sur l'aval – maintenant que j'ai ce déchet, que vais-je en faire ? –, les permaculteurs nous rappellent combien l'amont importe. Je ne suis en effet pas encombré par un monceau de petits pots en plastique, si je fais mes propres yaourts. Cette règle simple s'applique à toutes nos actions, qu'elles soient

jardinières ou bien domestiques. Les épluchures sont toujours compostées ou données aux poules, les cartons d'emballage non cirés ni trop colorés couvriront le sol pour limiter l'expansion des plantes adventices, les éventuels déchets de tonte utilisés en couches minces servent de paillage avec les broyats de haies et les feuilles mortes, etc. La permaculture reprend à son compte l'adage du chimiste Lavoisier et, bien avant lui, du philosophe Anaxagore : "Rien ne se perd, rien se crée, tout se transforme."

## Principe 7

# Revenir à l'essentiel

Ne nous noyons pas dans les détails. Revenons à notre dessein d'origine. Gardons le dessin global en tête.

**L**a permaculture repose sur une vision globale d'un espace constitué de nombreux éléments en interaction. Il faut se montrer pragmatiste car, pour parvenir à cet ensemble harmonieux, il faut intervenir un grand nombre de fois et de diverses manières. Consacrer des heures à la réalisation d'un portillon peut, certes, constituer une activité plaisante et valorisante, mais si cette porte n'ouvre pas sur un jardin où abondent légumes, arbres fruitiers, compost, etc., à quoi bon ? **Revenir au dessein initial quel qu'il soit**

(découvrir, expérimenter, se nourrir, produire suffisamment pour alimenter un réseau d'échanges, etc.) est régulièrement indispensable pour ne pas se perdre dans le fouillis des détails. La démarche permacole nous rappelle que, sans la tricherie de la chimie de synthèse et sans débauche de machines, chaque saison passe vite. À nous d'apprendre aussi à déterminer les priorités en fonction de la saison : automne et hiver plutôt consacrés à améliorer la structure, printemps et été, à produire, transformer et stocker.



LUMINAUDIO/SUTTER/STOCK

*Pour produire à chaque saison : créer des carrés, des buttes et... ne pas se disperser !*



B ET G RUSTICA

## Principe 8

# Agencer les éléments

Dans un espace cohérent, la circulation et les interactions entre les éléments doivent être bien réfléchies.

**N**e perdons jamais de vue le schéma d'ensemble : un point d'eau éloigné du poulailler, lui-même distant du compost, qui serait à son tour perdu dans un recoin du potager... et **vous gaspillerez votre temps précieux en allées et venues inutiles**. Avant toute réalisation globale, assurez-vous sur le papier que les principaux éléments soient judicieusement positionnés. Gardez à l'esprit que, une fois que vous les aurez connectés en prenant en compte le milieu (pentes naturelles, expositions, répartition des

bâtiments...), c'est sur votre énergie que reposera le bon fonctionnement du système. N'ayez cependant pas peur de vous tromper, à partir du moment où vous avez renoncé à la chimie de synthèse, aux revêtements onéreux et lourds, par exemple, des dalles bétonnées. Les différents éléments qui structurent l'espace sont à l'image de ceux qui les ont conçus : ils vont continuer à évoluer, à se transformer et, souhaitons-le, s'améliorer et atteindre un plus haut niveau d'intégration et d'autorégulation.



F. MARE/RASTICAG/INTERCO-FERME DE LA BOURDANIÈRE/BNF



*Dans un système autonome, chaque élément remplit plusieurs fonctions : une pâture tournante contrôle ainsi l'expansion des plantes adventives.*

*Prendre le temps  
d'examiner laousse  
des jeunes arbres (ici,  
un pêcher malade).*



PHOTOS : B ET G RUSTICA/LE JARDIN DU GRAND CHÈNE, LARROQUE-ENGAILLON (32)

## Principe 9 Préférer la lenteur

**Chimie de synthèse et mécanisation accélèrent les tâches, mais montrent vite leurs limites. Privilégions les solutions lentes.**

**U**n insecticide, même bio, éliminera les pucerons, mais il affectera aussi les insectes auxiliaires qu'il est toujours très compliqué d'identifier avec certitude pour leur épargner le poison. Le passage d'un motoculteur à fraises arrière laisse, certes, l'impression d'une terre bien propre et prête au semis... si l'on ne pense pas à la semelle impénétrable qui ne manquera pas de se former au fil du temps à la profondeur de travail de l'outil, et aux nombreuses racines de chiedents et autres liserons

qui sont ainsi projetées dans tout le potager. **"Entre deux options, choisis la plus lente."** C'est ce que nous rappellent les permaculteurs qui, à l'emploi de chimie même naturelle, préfèrent l'implantation de plantes hôtes. Ces dernières, au fil du temps, vous assureront la présence d'auxiliaires. Les engrains ont peut-être une action souvent étonnamment rapide, mais, à moyen terme, leur coût environnemental, énergétique et aussi économique feront regretter la gratuité et l'innocuité de compost.



FOTO/RUSTICA/LE JARDIN DU GRAND CHÈNE, LARROQUE-ENGAILLON (32)

*Ci-dessus :  
potager fleuri  
de reines-  
marguerites,  
et de cosmos.*



FOTO/RUSTICA

## Principe 10 Choisir la diversité

**"Pas tous les œufs dans le même panier!" La permaculture s'inscrit donc dans notre passé rural et promeut aussi la diversité.**

**O**n pourrait objecter que la permaculture, fausse nouveauté, ne ferait que rappeler des règles de bon sens. C'est en partie vrai. Quelles différences notoires relève-t-on, aujourd'hui, entre un potager marseillais et orléanais où, en dépit de la différence radicale de climat, on retrouve bien souvent les mêmes espèces légumières ? L'approche permacole s'inscrit dans la diversité et dans la durée. Mais si elle incite à revenir aux spécificités locales, elle donne aussi une place importante aux arbres

fruitiers, fourragers, de berge ou bien de plein vent, en considérant la biodiversité végétale comme un trésor inépuisable. Il s'agit bien sûr de multiplier tant les espèces que les variétés du jardin nourricier, **mais également de diversifier les usages** en plantant pour faire des brise-vent, des brise-vue, des haies gourmandes. Les amélanches, par exemple, résistent mieux aux printemps médiocres que les fraises. Et les feuilles de saule ou de frêne font un excellent fourrage quand l'herbe manque...

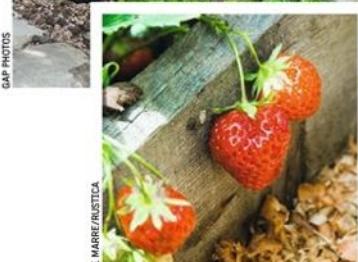
## Principe 11

# Utiliser les petits espaces

La terre est précieuse, chaque espace compte, a sa spécificité et ses atouts, à condition de le considérer avec attention.

**N**e négligeons rien, et apprenons à mettre en valeur ce qui, de prime abord, semble marginal, limitrophe, périphérique. Commençons par la maison, dont les quatre murs offrent autant de microclimats permettant, bien sûr, de faire pousser de réjouissantes ornementales, mais aussi de profiter des conditions particulières offertes par chaque mur. Plein sud, il permet, même en région froide, de cultiver avec succès de la verveine citronnelle. Et à l'est, le mur convient tout à fait à la rhubarbe. Les permaculteurs

portent une attention particulière aux bordures, aux marges, à la fois zones refuges pour les auxiliaires, mais aussi lieux de cueillette facilement accessibles. Un espace, même tassé par le passage, sera valorisé en construisant un carré facile à enrichir pour y planter des fraisiers. L'abri d'une haie permettra de profiter de son effet de lisière pour planter des aromatiques. Faites la chasse à tous ces petits espaces qu'on ne songe parfois même plus à valoriser : bords de mare, de chemins, talus de bordure etc.



Utilisez les bordures et les moindres coins pour cultiver.

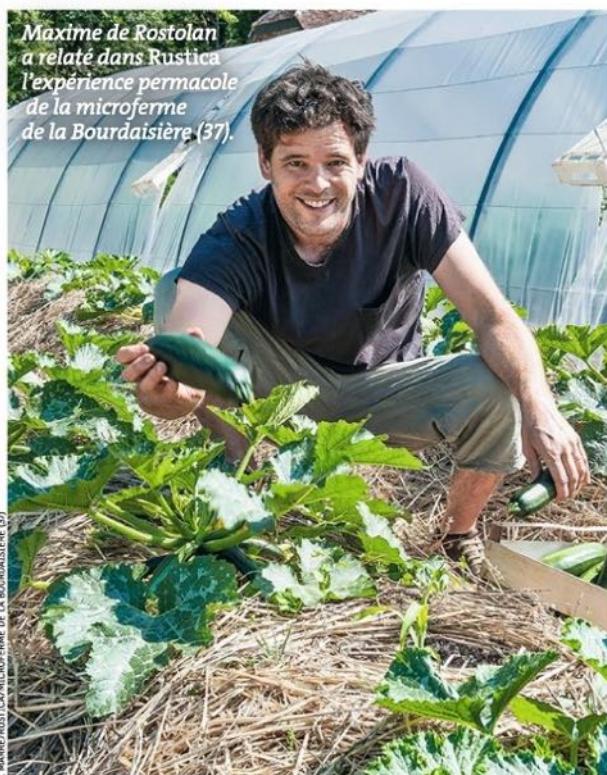
## Principe 12

# Accueillir le changement

Ni bon ni mauvais, le changement sera ce qu'on en fait : aux jardiniers de se montrer ouverts et imaginatifs.

**A**nrés dans l'espace et dans le temps, nous avons souvent beaucoup de mal à accueillir le changement avec bienveillance. La première difficulté consiste à en faire une bonne estimation, pour en tirer toutes les conséquences. Incontestablement, notre climat évolue. Mais dans quelle direction ? En effet, un été incroyablement chaud et sec a succédé à un printemps anormalement humide. Le plus raisonnable reste de suivre une préconisation récurrente de la permaculture : miser sur la biodiversité. Le changement

peut résulter aussi d'un événement moins lointain. Une nouvelle construction décidée par un voisin, par exemple qui, immédiatement, est appréhendée comme une gêne. Les permaculteurs nous encouragent à accepter ce nouvel état de fait pour chercher à en tirer des avantages : profiter de sa fonction de brise-vent, de son ombre projetée... Sachons faire preuve de créativité face au changement. L'augmentation du tarif des produits pétroliers ne nous a-t-elle pas encouragés à développer le covoitage ?



F. MARRE/RUSTICA/INTEROPFERME DE LA BOURDAISIÈRE (37)

# LE PHYSALIS, une baie juteuse

*La plante connue sous le joli surnom d'amour-en-cage produit des fleurs dont les sépales se soudent pour former une lanterne, et s'entrouvrent quand le fruit qu'elle protège arrive à maturité. C'est le moment de l'inviter en cuisine !*  MARYSE CHARLOT

## Baie venue du Pérou

Bien qu'on l'appelle souvent "lanterne du Japon", l'origine latino-américaine du physalis est attestée dès sa première inscription au catalogue Vilmorin-Andrieux, en 1883. Le coqueret du Pérou (*Physalis peruviana*) en est l'espèce la plus répandue. Il est apprécié pour sa baie orange au goût de groseille et d'ananas, chargée de grains craquants. Comme celle de ses variétés 'Giant Poha Berry' et 'Golden Berry', elle se déguste crue ou cuite, dans un sirop, en confiture ou poêlée avec des mangues.

## Cuisson savoureuse

À l'exception de celles des variétés ornementales telles que 'Alkékenge', très acides, les baies de physalis sont comestibles. Contrairement à la plupart des fruits, le goût de ces Solanacées (la même famille que les tomates) s'accentue à la cuisson, surtout lorsqu'on les fait revenir à la poêle pour servir d'accompagnement à une viande ou bien un poisson.

## Couleurs mexicaines

Verte et grosse comme une petite tomate, la baie du tomatillo (*Physalis ixocarpa*) est l'ingrédient majeur de la *salsa verde* qui, au Mexique, assaisonne haricots et tortillas. Séché, le petit fruit violet de *Physalis philadelphica* est apprécié pour sa saveur prononcée. Il peut se conserver durant des mois, séché et suspendu comme de l'ail, avec son calice replié à l'arrière.

## Cueillette délicate

Attendez que la lanterne sèche et s'entrouvre pour la couper à l'aide d'une paire de ciseaux. Ensuite, détachez délicatement le fruit de son réceptacle. Si vous le récoltez avant que le calice ne se soit déchiré, attendez que s'achève sa maturation. Vous pouvez le faire sécher sur une claire et le conserver pendant 6 mois dans un bocal.

Attendez que le calice s'entrouvre pour récolter le fruit qui peut être jaune, orange, vert ou violet selon la variété.

## Plaisirs sucrés

Avant de faire cuire les baies dans un sirop, avec des lamelles de citron et des feuilles de menthe, piquez-les et faites-les macérer dans du sucre pendant 24 heures. Il est aussi possible de les transformer en de délicieux bonbons croustillants en les plongeant dans du caramel. Pour cela, tenez les baies avec leurs calices retournés à l'arrière.



Un fruit riche en antioxydants, un légume au goût anisé et une courge à farcir.

### GRENADE

D'un brun rougeâtre quand elle est bien mûre, son écorce épaisse renferme des grains noirs enrobés d'une pulpe à la fois sucrée et acidulée. Ils agrémentent une salade garnie, un rôti de gibier ou encore une farce de volaille. Fraîchissante en jus, la grenade remplace le citron pour relever une sauce de poisson, par exemple.

### CÉLERI BRANCHE

Ce sont les Italiens qui, à la Renaissance, firent passer en cuisine cette Apiacées que l'on disait alors aphrodisiaque. Ses feuilles, associées à des pommes de terre, font de délicieux potages. Ses branches se dégustent aussi bien cuites que crues, finement tronçonnées dans une salade ou en bâtonnets avec du fromage blanc battu.

### PÂTISSON

Il se distingue des autres Cucurbitacées par sa forme : une sorte de couronne festonnée, surnommée "bonnet de prêtre". Comme sa taille, allant de 5 à 25 cm de diamètre, sa couleur est variable : ivoire, orangée, vert-jaune ou zébrée. On le déguste farci, en velouté avec du lait de coco, ou bien encore détaillé en brunoise.

PHOTOS SHUTTERSTOCK - GRENADE : M. NARODENKO - CÉLERI : OMAR - PÂTISSON : STOCK UP

## C'est nouveau

Par Maryse Charlot

### ÉTONNANT PARFUM

Pétales de rose, bleuet et lavande agrémentent cette semoule de blé parfumée à l'huile essentielle d'agrumes.

*Priméal. Couscous aux fleurs, 300 g, 3,50 € env.*



### GOÛTER ÉQUITABLE

Ces biscuits petit beurre nature bio au sucre de canne roux issu du commerce équitable sont bienvenus pour les petites faims après l'école. *Bisson. Petit beurre, 150 g, 2,50 € env.*



### TERROIR SUR LE POUCHE

Préparée en Vendée, cette salade composée de pâtes, bleu d'Auvergne, crudités, jambon fumé et noix, est assaisonnée de vinaigre balsamique.



*Sodebo. Salade & compagnie, 320 g, 5 € env.*

### PETIT GOÛT DE MIEL

Ces mûres séchées de mûrier sont plus sucrées que celles de la ronce. Elles enrichissent yaourts, gâteaux ou muesli. *Rapunzel. Mûres de mûrier, 100 g, 4 € env.*



# Les **MENUS** de la semaine

*En automne, les Cucurbitacées et les légumes racines sont de retour. C'est l'occasion de décliner des recettes sans viande dans des menus qui restent nourrissants.*

Samedi	MIDI	SOIR
Chips de légumes-racines	Pâtissons farcis au jambon cru	Gâteau à la carotte
Jus de betterave	Soupe de poulet et crevettes	Pancakes aux poires
Dimanche		
Raïta à la grenade	Poulet au miel et aux physalis	Madeleines au chèvre
Velouté de céleri au curry	Potiron confit au four et gomasio	Yaourts nature
Lundi		
Tomates à la vinaigrette	Boulettes à la citronnelle et riz	Cheese-cake à la japonaise
Terrine aux baies roses	Légumes-racines rôtis	'Reine des reinettes' au couteau
Mardi		
Écrasé d'aubergines à la fleur d'oranger	Tacaud au four	Sablés aux noisettes
Soupe de potiron	Cheese-cakes au tarama	Fruits de saison
Mercredi		
Gratin d'oignons doux au citron	Burgers et frites de patate douce	Clafoutis aux physalis
Feuilletés aux champignons	Parmentier de coquillettes	Muscat de Hambourg
Jeudi		
Carottes râpées	Pot-au-feu aux légumes oubliés	Figues poêlées au miel
Salade de pâtes	Gratin de 'Vitelotte' aux fruits secs	Yaourts nature au miel
Vendredi		
Pain au beurre d'anchois	Couteaux au pomélo et à la grenade	Tarte aux pommes
Soupe de légumes	Galettes œuf miroir	Grappes de chasselas

Par Maryse Charlot



## Rencontre

Au château du Rooy, sur les coteaux surplombant Bergerac et la vallée de la Dordogne, Gilles Gérault et sa femme Laetitia exploitent 20 ha de vignes qu'ils vinifient en trois appellations : rosette, bergerac et pécharmant. En résultent des rouges puissants, des blancs secs et un vin moelleux subtil.

**Gilles  
Géraul**  
viticulture  
Bergerac



#### ● Bergerac

Ce blanc sec de sauvignon, sémillon et muscadelle accompagne le poulet caramélisé au miel garni de physalis.

**Folly Roxy, 20**

• Rosette  
Un blanc moelleux primé plusieurs fois, parfait à

l'apéritif ou encore avec du chocolat amer.

*Château du Rooy, 2016,  
6,50 € env. la bouteille.*

● Pécharmant

**Belle alliance de merlot, cabernet sauvignon et cabernet franc, qui se conserve pendant 10 ans.**

## Couteaux au pomélo et à la grenade

**Préparation : 30 min – Cuisson : 10 min – Pour 4 personnes**

- \* 20 couteaux \* 1 pomélo 'Thaï' \* 1 grenade \* 25 feuilles de coriandre
- \* 1 zeste de citron vert non traité \* 2 cuill. à soupe de vinaigre de framboise
- \* 5 cuill. à soupe d'huile d'olive \* sel \* poivre

**Faites dégorger** les couteaux durant 2 ou 3 h dans l'eau salée avant de les rincer. **Brossez-les** et séchez-les dans un torchon. **Coupez** le haut du pomélo, puis faites quatre entailles de haut en bas et enlevez la peau. **Pelez-le** à vif en ôtant la membrane blanche pour lever les segments. **Réservez-les** au frais. **Coupez** la grenade en deux. **Posez** la paume contre le côté arilles et tapez avec une cuillère en bois au-dessus

d'un saladier pour y faire tomber les grains.

**Réservez-les** au frais. **Faites cuire** les couteaux à la vapeur jusqu'à ce qu'ils s'ouvrent. Laissez-les refroidir puis détachez-les. **Épongez-les** et taillez-les en julienne. Réservez. **Émulsionnez** l'huile, le vinaigre, le zeste, le sel et le poivre. **Versez** cette sauce sur la julienne de couteaux, ajoutez le pomélo, les arilles et la coriandre ciselée. **Mélangez** et garnissez-en les coquilles vides.



COOKBOOK/PATRICK FRANCE/SPI

## Pâtissons farcis au jambon cru

**Préparation : 15 min – Cuisson : 25 min – Pour 6 personnes**

- \* 6 pâtissons \* 6 tranches épaisses de jambon cru \* 250 g de champignons de Paris \* 10 cl de bouillon de légumes \* 1 cuill. à soupe de baies roses
- \* 4 cuill. à soupe d'huile de tournesol \* sel \* poivre

**Décalottez** les pâtissons pour obtenir des "chapeaux". **Ôtez** les graines à l'aide d'une cuillère et évitez-les de leur chair sans percer la peau. **Réservez** les coques de pâtisson. Hachez grossièrement la chair récupérée. **Retirez** la couenne du jambon et coupez-le en petits cubes. **Épluchez** et hachez les champignons. **Écrasez** les baies roses. **Mettez** l'huile à chauffer dans une sauteuse et faites-y revenir la chair de pâtisson avec les

champignons et les baies roses pendant 5 min à feu vif. **Arrosez** du bouillon de légumes et faites cuire à feu moyen jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide.

**Ajoutez** les dés de jambon et poursuivez la cuisson 5 min en remuant. **Rectifiez** l'assaisonnement. **Remplissez** les coques de farce, posez les chapeaux dessus et servez aussitôt.

**Conseil : si les pâtissons sont trop durs, faites-les précuire 10 min à la vapeur.**



DUCAL/PHOTOCUTS/UN

## Clafoutis aux physalis

**Préparation : 20 min – Cuisson : 35 min – Pour 6 personnes**

- \* 400 à 500 g de physalis (sans leur calice) \* 3 œufs \* 200 g de farine
- \* 120 g de sucre \* 80 g de beurre + 20 g pour le moule \* 25 cl de lait \* 1 bâton de cannelle \* 1 ou 2 étoiles de badiane \* cannelle en poudre (facultatif)

**Versez** le lait dans une casserole. Portez à ébullition, jetez-y les épices. **Retirez** du feu, couvrez et laissez infuser. Pendant ce temps, **préchauffez** le four à 200 °C (th. 6-7). **Rincez** les physalis et essuyez-les délicatement. **Faites** fondre le beurre. **Cassez** les œufs dans un saladier et ajoutez-y le sucre. **Remuez** à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que le mélange devienne légèrement crémeux. **Incorporez-y** peu à peu la farine tamisée en pluie, ainsi que

le beurre fondu. **Filtrez** le lait parfumé et ajoutez-le peu à peu à la pâte en continuant de bien la travailler au fouet pour obtenir un mélange fluide. **Beurrez** votre moule et garnissez-le avec les physalis. **Versez** délicatement la pâte sur les fruits et enfournez pour 30 min.

**Saupoudrez** de cannelle si vous le souhaitez, et dégustez tiède ou froid. **Conseil : sortez la quantité de beurre nécessaire à l'avance.**



PHOTO ET RECETTE : V. QUÉANT/INSTIC/UN



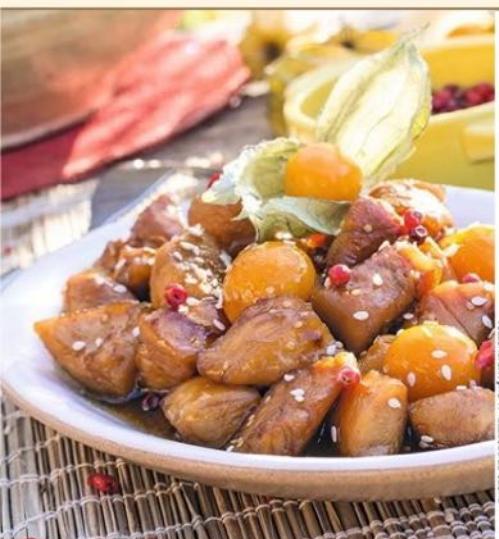
## Velouté de céleri au curry

Préparation : 20 min – Cuisson : 20 min – Pour 4 personnes

- \* 600 g de céleri branche (1 petit pied) \* 1 oignon jaune \* 1 pomme \* ½ citron
- \* 10 cl de crème liquide \* 20 g de beurre \* 1 cuill. à café de curry \* gros sel

**Séparez** les tiges de céleri du pied, lavez-les et séchez-les. À l'aide d'un couteau éplucheur, enlevez les fibres extérieures les plus dures. **Réservez** quelques feuilles pour la décoration. **Coupez** les tiges en tronçons et émincez grossièrement les feuilles. **Pelez** l'oignon et émincez-le. Dans un faitout, chauffez le beurre puis faites-y fondre l'oignon sur feu doux. **Ajoutez** les tiges et les feuilles de céleri. **Saupoudrez** de curry et mélangez.

**Mouillez** avec 1,5 l d'eau salée. **Portez** à ébullition et faites cuire à couvert, sur feu moyen, 20 min env. Pendant ce temps, pelez la pomme et taillez-la en bâtonnets très fins. **Citronnez-les** pour éviter qu'ils ne s'oxydent. Hors du feu, mixez le céleri. **Versez** la crème, mélangez. **Servez** cette soupe décorée de feuilles de céleri et de pomme. **Conseil :** vous pouvez réchauffer ce velouté, mais sans le faire bouillir.



## Poulet au miel et aux physalis

Préparation : 20 min – Repos 2 h – Cuisson : 30 min – Pour 4 personnes

- \* 600 g de blancs de poulet \* 150 g de physalis (sans leur calice)
- \* 4 cuill. à s. de jus de citron \* 4 cuill. à s. de miel \* 2 cuill. à s. de vinaigre balsamique \* 1 cuill. à c. de gingembre finement haché \* sel \* poivre
- \* huile d'olive \* baies rouges (facultatif)

**Préparez** la marinade en mélangeant dans un bol le miel, le jus de citron, le vinaigre et le gingembre. **Coupez** les blancs de poulet en dés, placez-les dans un saladier et recouvrez-les de la marinade. **Mélangez** bien et réservez au frais au moins 1 h. **Rincez** les physalis et laissez-les sécher sur un linge. **Sortez** les blancs de poulet de la marinade

(conservez le jus pour la cuisson) puis faites-les revenir à feu moyen dans une poêle avec un peu d'huile d'olive pendant 10 ou 15 min. **Versez** la marinade et ajoutez les physalis, puis laissez mijoter le tout 20 min à feu doux. **Salez** et poivrez en fin de cuisson.

**Conseil :** parsemez des baies rouges pour apporter une touche colorée.



## Cheese-cake à la japonaise

Préparation : 20 min – Cuisson : 40 min – Pour 6 personnes

- \* 200 g de physalis (sans leurs calices) \* 200 g de fromage frais (type Philadelphia ou St Môret) \* 200 g de chocolat blanc à pâtisser \* 5 œufs
- \* beurre pour le moule \* sel \* noix de coco râpée (facultatif)

**Lavez** les physalis et coupez-les en quatre. Préchauffez votre four à 165 °C (th. 5-6). **Chemisez** un moule à manqué de 20 cm de diam. (à charnière de préférence) de papier cuisson beurré en laissant dépasser largement le bord. Ensuite, **faites fondre** le chocolat blanc. **Mélangez-le** avec le fromage dans un grand saladier. **Séparez** les blancs des jaunes d'œufs. **Ajoutez** les jaunes

au mélange chocolat-fromage. **Montez** les blancs en neige ferme, additionnés d'une pincée de sel. **Incorporez-les** au mélange et ajoutez les physalis. **Versez** la préparation dans le moule. **Faites cuire** au bain-marie 15 min à 165 °C (th. 5-6), puis 15 min à 150 °C (th. 5). **Terminez** à four éteint. **Servez** saupoudré de noix de coco râpée. **Conseil :** vérifiez l'étanchéité du moule.

Condamné à souffrir à vie après son terrible accident, Jean Christophe Amaury déclare :

# “Quand j’ai dit comment mes douleurs ont disparu avec du cannabis mon docteur n’a pas eu l’air surpris”

(en seulement quelques jours)

**Oui, mais pas n’importe quel cannabis.** Un cannabis thérapeutique en capsules - 100% naturel - et 100% légal. Grâce à lui, tout à coup je me suis mis à revivre. Plus de douleurs, de baisse de moral, de cachets qui m’abrutissent... même plus pour dormir. Voilà pourquoi j’ai accepté de raconter mon expérience à tous ceux qui, comme moi auparavant, veulent en finir avec le supplice de ne pas pouvoir bouger sans souffrir.

**L**’accident a été terrible. Cassé de partout, j’avais subi cinq opérations. J’avais l’impression d’être en miettes. Lorsqu’enfin j’ai pu rentrer chez moi, après 3 mois d’hospitalisation, avec des béquilles, une attelle de genou et un collier cervical, j’ai cru que je pourrais enfin reprendre une vie normale. Je ne savais pas que mon calvaire ne faisait que commencer.

En milieu hospitalier, on me donnait des antalgiques puissants qui calmaient la douleur. Ceux qui m’étaient prescrits en sortant devaient être moins puissants car je souffrais le martyre. Les médecins m’avaient averti «les terminaisons nerveuses sont atteintes...»

Je dormais tant bien que mal, je ne parvenais plus à me concentrer. Souvent, du réveil au coucher je me sentais comme un zombie.

Un moment j’ai pensé que si ma vie devait se résumer à des douleurs sans répit, elle ne valait plus le coup d’être vécue.

## Les capsules Cannaphytol de mon père

Je m’en souviendrais toujours. C’était un lundi matin. Mon père m’avait fait la surprise de venir me rendre visite de Finlande, où il réside depuis que mes parents avaient divorcé.

Nous discutions de nos vies respectives et à un moment, il sortit 4 flacons sur lesquels était écrit Cannaphytol et me les offrit. Il me précisa que ces flacons contenaient des capsules à avaler d’une variété d’huile de cannabis appelée Sativa, extraite des graines de la plante du même nom et surtout... débarrassée de toute drogue.

Je savais que mon père souffrait d’arthrose depuis longtemps. Cela l’empêchait souvent de voyager. Ce jour-là, il me révéla qu’en prenant une seule de ces capsules chaque soir, il avait mis fin à huit années de calvaire causées par l’arthrose. Puis il m’a dit « Tu devrais essayer, je suis sûr ça va mettre fin à ton calvaire ».

## J’aurais aimé y croire mais j’étais sceptique...

Tout en le remerciant, je n’ai pas caché

à mon père que j’étais tout de même sceptique. Sa seule réponse fut alors un sourire suivi d’une phrase du genre “*Tu es comme ta mère et tu as raison. Tu veux des preuves avant d’essayer. Alors parles-en avec un médecin...*”.

C’est ce que j’ai fait. J’ai pris rendez-vous et en attendant, le soir même, je suis allé sur internet pour faire des recherches.

Moi qui croyais que le cannabis n’était qu’une drogue tout juste bonne à visiter les étoiles, j’allais de surprise en découverte. En tapant “études sur l’efficacité du cannabis thérapeutique” ce que j’ai trouvé était incroyable. Notamment une centaine d’études toutes étayées de faits précis.

J’ai découvert aussi que le cannabis sativa, justement celui qui composait les capsules Cannaphytol, était depuis peu autorisé en France... et que c’était un actif sans aucun danger et tout à fait remarquable pour combattre les douleurs de l’arthrose, des rhumatismes, des maux de tête lancinants, des règles douloureuses chez les femmes, et toutes les douleurs en général.

## J’en ai parlé à mon docteur

Quand j’ai vu mon docteur quelques jours plus tard, je lui ai tout de suite montré les fameuses capsules Cannaphytol que j’avais reçues.

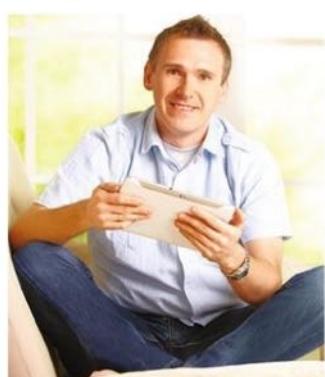
À ma grande surprise, il n’a pas eu l’air



Voici ma voiture après l'accident



Cette photo a été prise le jour où je suis rentré de l’hôpital...  
je n’imaginais pas encore la suite...



Aujourd’hui j’ai comme une nouvelle vie, même meilleure qu’avant mon accident

étonné d’apprendre que les douleurs de mon père causées par l’arthrose avaient disparu avec ces capsules. Il me confirma qu’elles ne contenaient que les vertus salutaires du cannabis, mais aucune drogue ni effet secondaire néfaste.

Le soir même, j’ai donc commencé à prendre ma première capsule Cannaphytol en toute confiance.

## Un soulagement inattendu !

Les tout premiers jours, je n’ai pas ressenti grand-chose au niveau de mes douleurs. J’avais un peu moins mal... mais juste un peu.

Ce qui par contre m’a surpris, c’est que je me suis endormi comme un bébé, oubliant de prendre mon somnifère habituel. C’était la première fois depuis longtemps que ça m’arrivait. Et je me suis réveillé en pleine forme, sans me sentir « vaseux » comme souvent.

Tout naturellement, j’ai continué à prendre chaque soir ma capsule Cannaphytol.

Au bout d’une dizaine de jours, c’était incroyable. J’arrivais à me baisser sans avoir mal. Pour moi, c’était juste miraculeux. Et puis au fil des jours suivant, mes douleurs habituelles étaient de moins en moins présentent. Mon dos, qui me faisait parfois crier... ne faisait plus mal.

À tel point que lorsque je suis allé refaire des examens à l’hôpital, une infirmière qui me connaissait m’a dit «*Vous paraîsez dans une forme olympique, qu'est-ce qui vous arrive ?*».

## L’infirmière n’en revenait pas

Bien sûr, je n’ai pas pu m’empêcher de lui parler des capsules Cannaphytol que je prenais depuis trois semaines. Étonnée, elle m’a confié que si ça marche vraiment elle en voulait pour son mari qui avait des douleurs lancinantes aux hanches dont il n’arrivait pas à se débarrasser.

En tous cas, moi j’ai continué à prendre ma capsule quotidienne. Et après un peu plus d’un mois, ça a été vraiment impressionnant. Non seulement je n’avais plus mal, mais je me sentais littéralement euphorique.

Aujourd’hui, je peux dire que sans Cannaphytol j’aurais certainement perdu goût à la vie. Ces capsules ont mis fin à mes douleurs en même temps qu’à mesangoisses.

## C’est comme si je me suis mis à revivre !

Si bien que j’ai pu reprendre mes activités professionnelles et même m’adonner à nouveau au VTT, mon sport favori !

Fini pour moi de redouter le moindre mouvement et d’appréhender la douleur. C’est comme si tout à coup je me suis mis



Découvrez page suivante pourquoi vous pouvez maintenant bénéficier des pouvoirs incroyables de cette plante, ceci sans être pollué par les dérivés addictifs présents dans la marijuana...

## COMMUNIQUÉ

à revivre. Et pas seulement physiquement... moralement aussi je suis à nouveau au mieux. Je n'ai plus ces moments de cafard. Même ma libido a repris du service.

L'autre jour, j'ai revu l'infirmière qui m'avait reçu pour mes examens de contrôle. Elle m'a remerciée en me confiant avoir commandé Cannaphytol pour son mari et que pour lui aussi les effets ont été quasi miraculeux.

Une raison supplémentaire, s'il en fallait, qui m'a convaincu de témoigner publiquement de mon expérience avec Cannaphytol.

Jean Christophe Amaury

### Mon dos ne me fait plus mal

  
« J'avais le dos en compote et la plupart du temps, juste m'allonger à plat n'importe où devenait comme une nécessité vitale. Il m'est arrivé de me coucher par terre dans un magasin tellement j'avais mal. C'était juste infernal et moi qui étais un hyperactif, j'avais l'impression de devenir un légume. Aujourd'hui, j'utilise Cannaphytol depuis 3 mois et mes douleurs ont totalement disparues ». Alain F. Nice

## FINIES NOS DOULEURS ! Des lettres de reconnaissances arrivent de partout

### Crampes abdominales vaincues...

  
« Depuis quelque temps j'avais sans arrêt des crampes abdominales qui me faisaient terriblement souffrir. J'ai fait des examens mais on n'a rien trouvé et mon médecin m'a dit que c'est probablement lié au stress. C'est lui qui m'a conseillé de prendre des capsules de cannabis sativa et au bout de quelques jours, mes crampes sont parties. J'ai continué à prendre une capsule par jour et je n'ai plus aucune crampe depuis deux mois maintenant ». Hervé O. Lens

### Mes angoisses ont disparu

  
« Depuis six ans je sentais bien que mon corps ne répondait plus comme avant. Étant angoissée par nature, me sentir vieillir m'a vraiment tapé sur le moral. J'ai un ami kiné qui m'a parlé des capsules Cannaphytol et que cela l'avait beaucoup aidé moralement après sa déprime suite à la disparition de son épouse. Alors j'ai suivi son conseil et j'ai essayé votre cure. Cela a eu un effet très rapidement car j'ai retrouvé le moral de mes 20 ans et je n'ai plus d'angoisses comme avant ». Solange L. Bordeaux



### Plus de douleurs articulaires...

  
« Depuis que j'ai fait la cure Cannaphytol, je peux de nouveau pratiquer le golf sans aucun problème. Pensez, j'ai 66 ans et pendant vingt ans, le golf je le pratiquais régulièrement. Mais avec mes douleurs articulaires, je ne pouvais plus en faire. Je pensais même que j'allais être de plus en plus condamné à rester inactif. Hé bien c'est fini tout ça. Je me suis remis au golf grâce à votre cure de Cannaphytol ». Jean G. Paris

### Je gambade de nouveau...

  
« J'ai suivi votre cure de Cannaphytol en mars dernier car j'avais des problèmes d'asthme qui m'empêchait de faire le moindre effort. J'avais lu quelque part que pour des gens dans mon cas le cannabis thérapeutique peut avoir des effets très bénéfiques. Et bien je peux dire que c'est vrai. Je gambade de nouveau comme une jeune fille sans avoir besoin d'une canne et j'ai retrouvé presque tout mon souffle, en tout cas je ne fatigue plus au moindre effort ». Virginie K. Genève

### Hernie discale soulagée...

  
« J'avais fait des injections pour une hernie discale et ça n'avait pas fonctionné. Si bien que l'on m'a dit "refaites une injection car la première n'a pas été faite correctement". Je me souviens être sorti du cabinet furieuse mais chaque fois que je montais dans ma voiture, c'était si douloureux que j'ai décidé de refaire une injection. La deuxième fois ça a marché. Pendant 6 mois, je n'ai plus eu mal. Mais après, mes douleurs sont revenues. Alors quand j'ai entendu parler de Cannaphytol, j'ai bien sûr voulu essayer... et j'ai bien fait. Si j'avais fait ma cure Cannaphytol avant, je suis sûre que j'aurais pu éviter mes injections car depuis 5 mois mes souffrances ne sont pas revenues ». Annie. Montreux

## Cannabis sativa : Une bénédiction pour tous ceux qui voient leur vie empoisonnée par des douleurs

(Plus de 3000 études en attestent)

**OUI :** le cannabis sativa combat les douleurs mêmes les plus récalcitrantes avec la plus grande rapidité peut-être jamais observée.

**NON :** le cannabis sativa n'est pas une drogue et n'induit aucun effet secondaire.

**OUI :** tous ceux qui ont essayé ont retrouvé une vie paisible, un sommeil profond et des journées sans fatigue.

**NON :** le cannabis sativa n'altère pas la vigilance et n'engendre aucune accoutumance.

**OUI :** le cannabis sativa aide à booster les fonctions cognitives, notamment celles liées à la mémoire.

**OUI :** le cannabis sativa est un excellent déstressant, hyper efficace contre l'anxiété, l'irritabilité et les phases de baisse de moral.

**OUI :** le cannabis sativa est 100% naturel et sans aucun adjuvant chimique.

**OUI :** vous pouvez essayer sans aucun risque (CannaPhytol) au cannabis sativa qui est aujourd'hui officiellement autorisé en France\*

\* Les capsules Cannaphytol contiennent une huile extraite des graines de variétés cannabis sativa autorisées par l'application de l'article R. 5132-86 du code de la santé publique pour le cannabis, et dont la teneur en 9-THC n'est pas supérieure à 0,20% (selon la méthode communautaire pour la détermination quantitative du delta-9-tétrahydrocannabinol des variétés de chanvre).

## Quelles sont les douleurs avec lesquelles vous aimeriez en finir ?

- Douleurs musculaires** : spasmes musculaires, crampes, contractures musculaires, froissement ou déchirure musculaire.
- Douleurs articulaires** : arthrose, arthrite.
- Névralgies** : inflammation et irritation des nerfs, nerfs comprimés, sciatique, cruralgie.
- Douleurs ligamentaires** : tendinite, entorse, foulure.
- Fractures osseuses**.

- Douleurs aux organes** : estomac, foie, reins, intestins.
- Migraines** : maux de tête aigus et/ou chroniques.
- Douleurs à l'oreille** : otite.
- Douleurs morales inexplicables**.
- Douleurs périnatales**.
- Système nerveux affaibli**.
- Fracture de fatigue**.

Si une ou plusieurs de ces douleurs vous font souffrir et vous empêchent de vivre normalement, laissez Cannaphytol vous apporter le soulagement que vous souhaitez.

Disponible dans 18 pays de la communauté européenne et maintenant en France

# Voici comment la cure Cannaphytol va aider à vous libérer des douleurs qui empoisonnent votre vie

Et va vous permettre de ressentir un bien-être que peut-être jamais vous n'avez ressenti



Laissons D. Julbert, le responsable du laboratoire qui a développé Cannaphytol, nous expliquer comment cette incroyable capsule hyper concentrée en cannabis sativa, combat les douleurs qui vous font tant souffrir pour retrouver une vie qui vaut la peine d'être vécue.

**Question :** Ces derniers temps, ont parlé un peu partout sur le net et dans certains journaux du cannabis qui aurait le pouvoir de mettre fin aux douleurs parfois les plus récalcitrantes et de redonner la joie de vivre à tous ceux qui souffrent. N'est-ce pas un peu exagéré ?

**Réponse :** Pas du tout. Mais il faut savoir de quoi nous parlons exactement. C'est pourquoi je tiens avant toute chose à préciser un point très important : si jusqu'à aujourd'hui ceux qui souffrent ne pouvaient généralement pas avoir recours au cannabis pour vaincre leurs douleurs, c'est parce qu'on ne savait pas comment en extraire les substances dangereuses qui en faisaient une drogue, interdite à juste titre.

**Question :** Voulez-vous dire qu'il existe aujourd'hui du cannabis sans drogue ?

**Réponse :** C'est exactement ce que je veux dire. Grâce aux recherches de plusieurs laboratoires dont j'ai suivi les travaux pendant près de 5 ans, il existe aujourd'hui un cannabis - plus exactement une huile extraite des graines de cannabis

- 100% naturelle et vierge de toutes substances addictives. Seuls les actifs bienfaisants, si je puis dire ainsi, ont été conservés. On l'appelle souvent le « cannabis thérapeutique ». Il s'agit en fait du cannabis sativa.

**Question :** S'agit-il du même cannabis qui est maintenant autorisé en France ?

**Réponse :** Tout à fait, mais la France n'est pas le seul pays à avoir récemment autorisé la distribution de ce cannabis aux vertus si extraordinaires. Entre autres, l'Allemagne, la Suisse, la Belgique, les Pays-Bas, l'Italie, la Finlande, l'Australie, plusieurs états du Canada et même des États-Unis l'ont autorisée avant nous.

**Question :** Pourquoi une si soudaine reconnaissance ?

**Réponse :** Pas si soudaine que ça, car il faut savoir que le cannabis est depuis longtemps reconnu comme une des plantes anti douleurs parmi les plus puissantes en phytothérapie. Elle fait d'ailleurs partie de la médecine chinoise (la plus ancienne) et de la pharmacopée de l'Egypte antique. Mais avant, il y avait les effets psychotropes qui créaient des problèmes de dépendances. Le cannabis sativa a gardé les mêmes vertus, mais sans les substances psychotropes indésirables.

**Question :** Vous voulez dire sans risque d'accoutumance ou d'effets secondaires ?

**Réponse :** Comme je vous l'ai dit il y a un instant, le cannabis sativa est dénué de toutes les substances indésirables et addictives. Et c'est sans doute ce qui explique l'incroyable engouement pour les capsules Cannaphytol qui sont maintenant enfin disponibles en France.



Ces toutes nouvelles capsules vous permettent enfin de bénéficier des vertus inestimables de cette plante sans aucun inconvenient.

**Question :** Est-il exact que l'huile de cannabis sativa contenue dans ces capsules Cannaphytol permet aussi, outre les douleurs, d'en finir avec l'anxiété, les tensions nerveuses et les troubles de l'humeur et du sommeil ?

**Réponse :** Qui peut le plus peut le moins. Si vous souffrez d'un manque d'énergie physique ou de motivation pour aller de l'avant... si vous vous sentez nerveux(se), avec souvent des nuits agitées pendant lesquelles vous vous tournez dans tous les sens sans parvenir à trouver un sommeil profond, il est très probable que vous allez - et ceci très rapidement - retrouver un équilibre psycho-émotionnel qui mettra fin à ces symptômes.

**Question :** Comment cela s'explique ?

**Réponse :** Il y a plusieurs raisons. Mais toutes ces raisons sont liées à une seule et même cause : le manque de sérotonine, qui est l'hormone du bien-être produite par notre cerveau. Très sollicitée chez les personnes qui souffrent, la sérotonine finit par s'épuiser. Du coup, elle n'est plus disponible en quantité suffisante pour jouer son rôle. Résultat, le stress, l'anxiété, les cycles de sommeil perturbés, sont courants.

**Question :** Le cannabis sativa va-t-il relancer la production de sérotonine ?

**Réponse :** Bien que le cannabis sativa soit un excellent stimulant émotionnel et un déstressant remarquable, je n'ai pas vérifié l'action directe sur la production de sérotonine. Mais indirectement, c'est une évidence.

**Question :** Pourquoi une évidence ?

**Réponse :** C'est simple, dès que vous soulagez fortement et de manière naturelle, les douleurs mêmes très anciennes comme celles dues aux rhumatismes, aux articulations (ou toute autre douleur) vos mini usines cérébrales qui produisent la sérotonine vont soudainement reprendre du service, avec tout ce que cela suppose d'effets positifs.

**Question :** Si j'ai bien compris, Cannaphytol est une arme efficace pour lutter contre les douleurs même très anciennes et, en plus, il relance les cycles du sommeil et restaure l'équilibre psycho-émotionnel ?

**Réponse :** Absolument, c'est tout à fait ça. Merci Monsieur Julbert pour ces explications essentielles et très détaillées.

## IMPORTANTES GARANTIES

Les capsules Cannaphytol hyper concentrées en cannabis sativa sont fabriquées par un laboratoire français. Elles sont soumises aux normes les plus strictes actuellement en vigueur. C'est pourquoi nous pouvons garantir les résultats 100% satisfaisants ou cela ne vous aura rien coûté. Vous disposez en effet de 90 jours après la fin de votre cure pour constater que vos douleurs sont parties et ne reviennent pas. En même temps, vous devez ressentir un regain de vitalité, un retour d'optimisme et un sommeil réparateur. Si par extraordinaire il n'en était pas ainsi, renvoyez les flacons même entamés ou vides et vous serez immédiatement remboursé par un chèque du montant intégral de votre cure.

Vous pouvez aussi demander votre cure directement au 01 76 43 10 10 ou sur internet [www.institutevitalys.fr](http://www.institutevitalys.fr)



## ESSAYEZ CANNAPHYTOL® POUR EN FINIR AVEC VOS DOULEURS

BON à renvoyer à : VITALYS - MBE 327 - 83 Av. de Nice - 06805 CAGNES-SUR-MER Cedex

- OUI, JE VEUX ESSAYER CANNAPHYTOL SANS RISQUER 1 EURO pour en finir avec les douleurs qui me harcèlent et m'empoisonnent la vie.  
 Il est bien entendu que CET ESSAI NE M'ENGAGE À RIEN et que je peux vous renvoyer les flacons (même vides) n'importe quand dans les 3 mois après la fin de ma cure pour être intégralement remboursé. SOUS CES CONDITIONS, JE VOUS REMERCIE DE BIEN VOULOIR ME FAIRE PARVENIR :

<input type="checkbox"/> 1 cure d'Essai d'1 mois Cannaphytol - 1 pot de 30 capsules au prix normal de 39 €	39 €
100105	
<input type="checkbox"/> 1 cure Normale de 2 mois Cannaphytol - 2 pots de 30 capsules au prix spécial de 68 € au lieu de 78 (soit un gain de 10 €)	68 €
100106	
<input type="checkbox"/> 1 cure Forte de 4 mois Cannaphytol - 4 pots de 30 capsules au prix spécial de 116 € au lieu de 156 (soit un gain de 40 €)	116 €
100107	
<input type="checkbox"/> 1 cure Intégrale de 6 mois Cannaphytol - 6 pots de 30 capsules au prix spécial de 144 € au lieu de 234 (soit un gain de 90 €)	144 €
100108	
<b>GRATUIT un pot de Crème Cannaphytol® VALEUR : 29,95 € = 0 €</b>	
<input type="checkbox"/> Participation aux frais d'emballage et d'envoi : + 7,95 €	+7,95 €
<b>TOTAL</b>	

**GRATUIT :** si vous choisissez la cure Cannaphytol Forte ou Intégral, n'ajoutez pas les frais d'envoi de 7,95 € à votre commande. Ils sont gratuits pour vous.

## GRATUIT

Recevez un pot de Crème Cannaphytol®



VALEUR : 29,95 €

Code offre : CN7321

J'inclus mon chèque à l'ordre de : **VITALYS**

Je préfère utiliser ma Carte  Visa  Mastercard

Numéro : \_\_\_\_\_

Expire fin : \_\_\_\_\_ Chiffres au dos : \_\_\_\_\_

J'indique ci-dessous mes coordonnées pour recevoir mon colis :

M.  Mme  Mlle (ÉCRIVEZ EN LETTRE CAPITALE SVP)

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

N° de rue : \_\_\_\_\_ Rue : \_\_\_\_\_

Code Postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

Adresse e-mail : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_\_

Conformément à la loi informatique et Libertés n°78.17 du 6 janvier 1978 - Art 27, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant en nous écrivant. Vous bénéficez d'un délai de rétractation de 14 jours à réception de la commande. RSIN 854848071

# Ces plantes qui font du bien



Cécile  
DECROIX-  
LAPORTE  
Docteur en  
pharmacie

## BONNE POUR LA SANTÉ ET POUR LE PALAIS

L'amandier du bord des chemins abrite généralement la variété amère, alors que les greffons ont permis de sélectionner l'amande douce. Celle-ci était utilisée en médecine populaire contre le rachitisme et l'anémie, et les coques étaient préparées en décoction contre les maux de gorge et les refroidissements. La mise en évidence d'un principe antibiotique dans les coques confirme leurs vertus anti-infectieuses. Leur décoction libère également un parfum vanillé recherché en pâtisserie. L'amande amère, quant à elle, contient de l'acide cyanhydrique, toxique, qui est éliminé lors de la distillation de l'essence, très prisée comme arôme alimentaire. Les bienfaits nutritifs de l'amande douce, riche en protéines et en minéraux, ne sont plus à démontrer.



### SOIN DES MAINS

À l'amande, cette crème pour les mains est dotée d'une formule qui renforce la barrière protectrice de la peau soumise aux agressions extérieures. **Weleda. Crème mains confort, 50 ml, 7 € env.**

### HUILE HYDRATANTE

Adoucissante, cette huile bio peut être utilisée pure ou comme base de massage, pour les soins de la peau, des cheveux, ou comme démaquillant. **Florame. Huile végétale d'amande douce, 50 ml, 8 € env.**



# L'AMANDE, honorable alliée

*Ce fruit sec est très nutritif, et son huile constitue un précieux ingrédient pour les peaux sensibles ou irritées.* **ADELINE GADENNE**

**L'**amandier est l'un des premiers arbres à avoir été domestiqués par l'homme. Tandis que les variétés sauvages donnent des fruits amers et toxiques, celles qui sont cultivées procurent une graine comestible à la saveur douce. Les amandes sèches se récoltent en septembre et octobre ; elles peuvent ainsi être conservées et consommées toute l'année. Et c'est justement ce qui est recommandé : une petite poignée tous les jours apporte du bon gras, des fibres, des vitamines et des minéraux, notamment du magnésium et du fer. Cette richesse nutritionnelle en fait un excellent aliment pour la femme

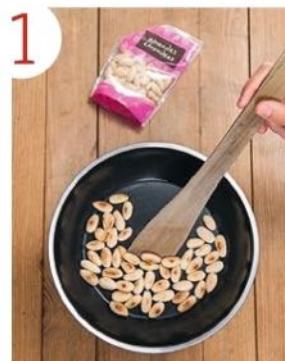
enceinte, les sportifs, les enfants ou encore les personnes en convalescence. Leur teneur en antioxydants permet de réduire les risques de maladies cardio-vasculaires, d'hypertension et de diabète. En cas de constipation passagère, ajoutez à votre alimentation quelques amandes, dont la richesse en fibres améliore le transit intestinal.

### Huile précieuse

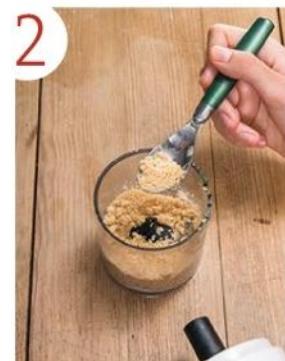
L'amande, graine oléagineuse, procure une huile précieuse en cosmétique. Utilisée dans l'Antiquité par les Égyptiens pour préparer des onguents de massage, l'huile d'amande douce est toujours appréciée pour son

action apaisante et adoucissante. On l'utilise pour traiter les gerçures des mains et des seins. Elle permet aussi de réduire les déman-géaisons et les irritations cutanées. Elle est particulièrement recommandée pour les peaux sèches, sensibles, et notamment pour l'épiderme fragile des bébés. Elle est également employée pour réparer les cheveux secs et dévitalisés. Bien évidemment, l'huile d'amande douce peut être prise par voix interne. Elle agit alors comme un laxatif doux et atténue les inflammations intestinales : buvez-en une cuillerée à café après les repas jusqu'à l'amélioration des symptômes.

## À faire soi-même UN GOMMAGE POUR LES PEAUX NORMALES OU SÈCHES



Faites sécher des amandes émondées 10 ou 15 min sur feu doux dans une sauteuse, sans cesser de remuer.



Dans un hachoir, mixez les amandes pour obtenir une poudre assez fine. Placez-en 1 cuill. à c. dans un bol.



Ajoutez 1 cuill. à c. d'huile d'amande douce et une goutte d'huile essentielle de lavandin. Mélangez bien.

PHOTOS : F. MARIE AUSTICIA



Récoltées sèches,  
les amandes peuvent se  
conserver toute l'année.

## AMANDIER

*Prunus dulcis*

### Conditions de culture

L'amandier ne supporte pas les hivers froids et, après sa floraison en fin d'hiver, ne parvient à fructifier que dans le sud de la France. Il supporte la sécheresse et a besoin d'un sol bien drainé. Plantez-le à l'automne pour favoriser l'enracinement hivernal de cet arbre qui entre en tôt végétation.

### Multiplication

Greffez des plants issus de semis.

### Récolte

La cueillette a lieu de mai à juillet, en vert, pour obtenir des amandes fraîches, ou en septembre et octobre, quand les écales s'entrouvrent, pour avoir des graines sèches.

## C'EST + SAIN

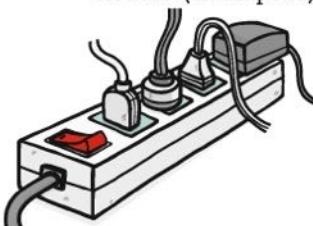
### Une bonne purge!

Les températures commencent à baisser ? Dès le début de saison de chauffe, il faut penser à purger vos radiateurs. En effet, il arrive qu'ils se remplissent partiellement d'air, ce qui entraîne des nuisances sonores et peut perturber le bon fonctionnement du chauffage. Pour que celui-ci ne perde pas de son efficacité, il est recommandé d'ouvrir le purgeur tous les 6 mois afin d'évacuer l'air.

## C'est + clair

### Multiprise sans surprise

Pour savoir à quoi correspond chaque prise de la multiprise, déroulez 10 cm de rubans adhésifs de différentes couleurs. Inscrivez sur une moitié la destination de chaque câble à l'aide d'un feutre noir indélébile. Ne reste plus qu'à fixer le ruban sur chaque cordon en le pliant en deux (en drapeau).



OMAR/SHUTTERSTOCK

## Programme de nettoyage pour le clavier

Débranchez votre ordinateur portable ou votre clavier. Retournez ce dernier et secouez-le délicatement pour enlever les débris, miettes, cheveux... Si quelques poussières résistent, ôtez-les à l'aide d'un pinceau. Pour décrasser la surface des touches, utilisez un bâtonnet ouaté humidifié dans de l'eau vinaigrée. Séchez-les bien avec une serviette microfibre propre avant de rebrancher le clavier et l'ordinateur.



*Ne mettez jamais en contact direct votre clavier et du liquide.*



## Dans mon placard

### De la féculle de maïs

Très légère, la féculle de maïs peut jouer un rôle tensioactif dans nos produits d'entretien. Cette poudre blanche permet ainsi de ne pas laisser de traces sur les vitres et miroirs. Il suffit d'ajouter une cuillerée à soupe de féculle dans 1 l de liquide pour vitres et de bien agiter avant l'emploi. Un coup de microfibre et hop... le tour est joué !

## MA MIXTURE

### Parquet lustré

Une ou deux fois par an, pour redonner sa brillance à votre parquet, mélangez à part égale de l'huile de lin, de la cire et de l'essence de térébenthine. Si vous disposez de cire liquide, vous pouvez vous passer de ce dernier ingrédient. Après l'obtention d'une consistance crèmeuse, appliquez généreusement sur votre sol. Proche de l'encaustique, cette crème pourra être mise en pot.

## Rustica vous conseille

### ADIEU, MITES!

Des blocs de cèdre à glisser au milieu des lainages pour éloigner les mites. *La Trésorerie. Blocs antimites, 7 € env.*



### LOGIS VERT

Près de 400 recettes compilées par Cécile Berg pour fabriquer ses produits ménagers. *Greenwashing. La Plage, 224 p. 20 € env.*

### BROSSE FINE

Ce goupillon pour radiateurs en poils de chèvre compacts et fins atteint 1,10 m. *Redecker. Brosse à radiateur, 13 € env.*

## VENDEZ/ACHETEZ entre particuliers !!

Acheteurs, ALLEMANDS, ANGLAIS, FRANCAIS, HOLLANDAIS, SUISSES, ... Recherchent Maison, Villa, Appart.

## L'IMMOBILIER 100% ENTRE PARTICULIERS

0800 14 11 60

Service & appel gratuits



### LE PLUS GRAND CHOIX de SEMENCES :

- Légumes anciens et oubliés
- Potagères
- Aromatiques
- Condimentaires
- Florales
- Variétés professionnelles
- Plantes de pommes de terre
- Plants de fraises
- Cucurbitacées en variétés nouvelles

## CATALOGUE GRATUIT

472 pages couleurs

GRATUIT sur SIMPLE DEMANDE

### à GRAINES BAUMAUX

B.P. 100 - 88503 MIRECOURT CX

**WWW.BAUMAUX.COM**

PLUS de 700 VARIÉTÉS de TOMATES sur **WWW.TOMATOBOMO.COM**

### ARBRES FRUITIERS COLONNAIRES, Variétés anciennes. Petits fruits

JEUNES PLANTS FLORAUX et POTAGERS GREFFÉS

**WWW.BOMOTTES.COM**

### SERRES DE JARDIN

• Châssis et équipements de serres



### ABRIS DE PISCINES TOUS TYPES DE VOLIÈRES

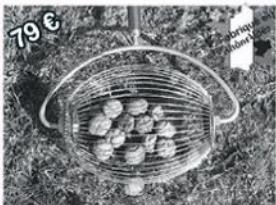
### KOMAT

38, Av. Mitterrand BP 15 R  
**59494 PETITE-FORET**  
Tél. 03 27 42 96 95 - Fax 03 27 41 78 02  
[www.komat.fr](http://www.komat.fr)

TARIFS ET CATALOGUES GRATUITS

### RAMASSE NOIX

Boule ramasse noix en Inox.  
Manche Aluminium télescopique.



19€  
Au contact des noix, les fils de captages s'écartent et emmagasinent les fruits.  
Plus besoin de se baisser, fini la fatigue, le mal de dos et les mains sales.

Informations et commande  
[www.armenko.fr](http://www.armenko.fr)  
04 74 63 00 46

Sté Armenko

Lieu dit Devaux - 38510 Creys Meipieu  
**armenko**

## AU SOMMET DE LA PERFECTION

Eco-Broyeur ÉLECTRIQUE ou THERMIQUE BENZ



### ... PUISANT

Système de coupe  
Tronc conique en fonte d'acier

Structure des broyeurs en FONTE D'ALUMINIUM

Tube d'alimentation en acier

Electrosoudé

Ø de coupe entre 4 cm et 8 cm selon le modèle

### Utilisations :

Bois durs - Brancheages - Résineux -  
Paille - Glands de chêne -  
Fruits - Fourrage - Déchets de cuisine -  
Compost - Coquilles d'huître

### Importateur - Exportateur

Sté MARICOM Jardin 13, rue Michelet  
F - 68220 Attenschwiller

Tél : 0033 (0) 3 89 68 78 65.

Email [info@maricom.fr](mailto:info@maricom.fr)

Envoi de catalogue sur Demande

## DÉCOUVREZ LE CONFORT DE LA FAÏENCE



Demandez  
le catalogue  
par mail sur  
[oliger.com](http://oliger.com)  
ou par téléphone  
**03 87 07 96 96**

NE RU 77 8

**USINE et EXPOSITION - 57820 SAINT-LOUIS**

## Vente directe de charcuterie

Traditionnelle de porcs en plein air et Fromage Cantal  
Fermier AOP. Liste gratuite et tarif de nos produits à La Ferme des Cochons d'Or Lacarrière - 15290 Le Rouget-Pers

Tél 04 71 62 27 50

E-mail : [gaec.ladou@wanadoo.fr](mailto:gaec.ladou@wanadoo.fr)  
Expéditions sur toute la France



Le Spécialiste de la vigne à raisins de table :

Près de 60 variétés anciennes, nouvelles, sans traitement.

### Catalogue gratuit

Route de Dolmayrac

47110 STE LIVRADE/LOT

Tél. 05 53 01 30 80 . fax. 05 53 01 25 05

E-mail : [contact@jardivigne.com](mailto:contact@jardivigne.com)

Boutique en ligne : [www.jardivigne.com](http://www.jardivigne.com)

## VOUS ÊTES VENDEUR !

Propriétés, maisons, terrains...

Vous cherchez l'efficacité : vendez entre particulier avec une clientèle nationale et internationale.

**APPEL GRATUIT** **0800 200 270**

VOUS ÊTES ACHETEURS : [www.immoventedirect.com](http://www.immoventedirect.com)



Producteur - Vente directe

Fruits garantis sans conservateur, port compris

Géant 2.5kg: 27.00€ / 5kg: 42.40€

Super géant 5kg: 45.80€

SARL VERGNES Les Vergers d'Escouze « Stort » 47140 PENNE D'AGENAIS

05 53 41 25 42 - [www.vergers-escouze.com](http://www.vergers-escouze.com)

## CLÔTURES ÉLECTRIQUES POUR ANIMAUX.

Evitez les dégâts de sangliers, renards, lapins, chevreuils, etc.  
Empêchez vos animaux de sortir.



**Ets. HERBIN**  
FABRICANT CLÔTURES ÉLECTRIQUES  
71220 CHEVIGNY S/G. - T. 03.85.24.65.23  
F. 03 85 24 68 83 - [herbin71@orange.fr](mailto:herbin71@orange.fr)  
[www.clotures-electriques.com](http://www.clotures-electriques.com)  
[www.clotures-herbin.fr](http://www.clotures-herbin.fr)

## PAIEMENT 3X SANS FRAIS

Le MEILLEUR rapport QUALITÉ / PRIX en vente directe !



Garantie 2 ans

LIVRAISON EXPRESS 4 jours

**www.MECACRAFT.com**

Nosserres-natural

Fabricant français de serres pour les

PARTICULIERS et les PROFESSIONNELS



[www.serres-tonneau.com](http://www.serres-tonneau.com)

Ou au **03 20 24 48 20**



Fabricant français de serres pour les

PARTICULIERS et les PROFESSIONNELS



Notre gamme complète sur : [www.serres-natural.fr](http://www.serres-natural.fr)

Des serres fabriquées dans les règles de l'art Couverture professionnelle thermique

Une serre pour longtemps !...

Serres Natural 666 Tél. 03.20.83.33.33 contact@serres-natural.fr

# Agenda



## Arc-et-Senans (25)

Une grande foire aux plantes, le **22 octobre**, clôt le 17<sup>e</sup> festival des Jardins. L'occasion de rencontrer artisans et pépiniéristes, et de visiter les jardins de la Saline royale. De 9 h à 17 h. Entrée : 5 €. Rens. : [www.festivaldesjardins.eu](http://www.festivaldesjardins.eu)

## Harcourt (27)

Pour la 11<sup>e</sup> édition des Automnales, les **21 et 22 octobre**, 50 exposants

s'installent au château. Cette fête permet d'admirer les 200 espèces de l'arboretum créé en 1810 et classé Jardin remarquable. De 10 h à 18 h. Entrée : 4 €. Tél. : 02 32 46 29 70.

## Guerlesquin (29)

La pépinière Sous un arbre perché ouvre ses portes les **21 et 22 octobre**, présentant sa grande collection de saxifrages du Japon en pleine floraison. À Kervocu, de 10 h à 18 h. Entrée libre. Informations : [www.sousunarbreperche.fr](http://www.sousunarbreperche.fr)

## Gradignan (33)

"Tauzia fête les jardins" rassemble, du **20 au 22 octobre**, plus de 80 pépiniéristes et artisans. Vente de plantes, conférences, ateliers... au château de Tauzia. De 13 h à 18 h, vendredi et de 10 h à 18 h, samedi et dimanche. Entrée : 7 €. Programme : [www.tauzia.fr](http://www.tauzia.fr)

## Poulaines (36)

La Fête des plantes se tient les **21 et 22 octobre**. Dans l'arboretum,

les visiteurs peuvent découvrir la majesté des couleurs d'automne. Au domaine de Poulaines, de 10 h à 18 h. Prix : 5 €. Tél. : 06 73 01 15 23.

## Mareau-aux-Prés (45)

La 14<sup>e</sup> Fête des plantes se déroule les **21 et 22 octobre**, avec plus de 60 exposants et un spectacle musical de sculpture sur bois. Place de la Halle, de 13 h 30 à 18 h, samedi et de 9 h à 18 h, dimanche. Entrée libre. Tél. : 02 38 45 61 09.

## Andouillé (53)

Le **22 octobre** a lieu un vide-jardin à la salle des fêtes. Vente ou échange de plantes, revues, ainsi que des animations et ateliers pour enfants... De 9 h à 17 h. Entrée : 1 €. Tél. : 06 99 40 31 32.



## Lanuéjouls (12)

La manifestation Lanternes et Jardins célèbre l'art et les plantes le **22 octobre**. Elle réunit des pépiniéristes, des artistes (dont le dessinateur et illustrateur aveyronnais Gérard Marty) et des artisans pour sublimer la poésie naturelle du jardin. Au château, de 9 h à 18 h. Entrée libre. Tél. : 06 70 25 85 31.

## Oloron-Sainte-Marie (64)

Troc de graines, boutures, matériel de jardin... le **21 octobre**, sur le parking de la gare. De 14 h à 17 h. Entrée libre. Tél. : 05 59 39 54 56.

## Jabreilles-les-Bordes (87)

Le jardin du Pré-en-Bulle organise son 3<sup>e</sup> marché aux plantes le **22 octobre**. Seront présents des pépiniéristes, des artisans d'art et des producteurs locaux. Au Grand-Vaud, de 10 h à 17 h 30. Entrée libre. Tél. : 06 86 65 83 62.

# POUR TOUT TROUVER...

## JARDIN D'ICI

**Jardins en marche,**  
5, Le Montabarot, 23400 Saint-Dizier-Leyrenne. Tél. : 05 55 64 43 98 ou [www.jardins-en-marche.fr](http://www.jardins-en-marche.fr)

Visites sur rendez-vous, où vous trouverez les plantes citées.

**Fusain de Hamilton** (*Euonymus hamiltonianus*)

'Indian Summer' :

**La Grange aux érables,**  
30, rue Bayard, 38140 Izeaux. Tél. : 06 81 58 20 02 ou [www.lagrangeauxerables.com](http://www.lagrangeauxerables.com)

**Un jardin au Mont-Blanc,**  
181, chemin du Cart, 74700 Domancy. Tél. : 06 09 70 54 66 ou [www.unjardinaumontblanc.com](http://www.unjardinaumontblanc.com)

**Pépinières de Lavergne,**  
81490 Noaillac. Tél. : 05 63 50 59 82 ou [www.pepiniere-de-lavergne.fr](http://www.pepiniere-de-lavergne.fr)

**Arboretum de la Balaine,**  
tél. : 06 70 11 55 32 ou [www.arboretum-balaine.com](http://www.arboretum-balaine.com)

**Bamboo** (*Fargesia nitida*)

'Jiuzhaigou' :

**Pépinières de la Bambouseraie,**  
tél. : 04 66 61 70 47 ou [www.bambouseraie.com](http://www.bambouseraie.com)

**Le Châtel des vivaces,**  
tél. : 02 38 34 20 97 ou [www.le-chatel-des-vivaces.com](http://www.le-chatel-des-vivaces.com)

**Pépinière Arnaud Villeroj,**  
3, rue de la Chapelle,  
54740 Xirocourt. Tél. : 03 83 52 55 08 ou [www.pepiniere-villeroj.com](http://www.pepiniere-villeroj.com)

**Planflor,** tél. : 05 58 75 90 80 ou [www.planfor.fr](http://www.planfor.fr)

**Miscanthus**

**'Kleine Silberspinne'** :  
Pépinières Caillarec,  
Lescoat, 29270 Motreff. Tél. : 06 63 80 76 28 ou [www.vivaces-bretagne.fr](http://www.vivaces-bretagne.fr)

**Les filles du vent,** Guy Vaultier, route de La Ronde, 17170 Courçon. Tél. : 05 46 00 20 72 ou [www.lesfillesduvent.fr](http://www.lesfillesduvent.fr)

**Pépinières Lepage,**  
tél. : 02 41 44 93 51 ou [www.lepage-vivaces.com](http://www.lepage-vivaces.com)

**Pépinière du Lac des Jons,**  
24580 Rouffignac-Saint-Cernin-de-Reilhac. Tél. : 05 53 46 78 18 ou [www.pepilacdesjons.com](http://www.pepilacdesjons.com)

**Chêne du Maryland** (*Quercus marilandica*) :

**Arboretum de la Balaine,**  
voir ci-contre.

**Pépinières Laurentaises,**  
chemin de l'Épinay,  
49290 Saint-Laurent-de-la-Plaine. Tél. : 02 41 78 57 79 ou [www.pepiniere laurentaises.fr](http://www.pepiniere laurentaises.fr)

**Sorbus folgneri 'Emiel'** :  
**La Grange aux érables,**  
voir ci-contre.

**Un jardin au Mont-Blanc,**  
181, chemin du Cart, 74700 Domancy. Tél. : 06 09 70 54 66 ou [www.unjardinaumontblanc.com](http://www.unjardinaumontblanc.com)

**Pépinières de Lavergne,**  
81490 Noaillac. Tél. : 05 63 50 59 82 ou [www.pepiniere-de-lavergne.fr](http://www.pepiniere-de-lavergne.fr)

**Arboretum de la Balaine,**  
tél. : 06 70 11 55 32 ou [www.arboretum-balaine.com](http://www.arboretum-balaine.com)

**Bamboo** (*Fargesia nitida*)

'Jiuzhaigou' :

**Pépinières de la Bambouseraie,**  
tél. : 04 66 61 70 47 ou [www.bambouseraie.com](http://www.bambouseraie.com)

**Le Châtel des vivaces,**  
tél. : 02 38 34 20 97 ou [www.le-chatel-des-vivaces.com](http://www.le-chatel-des-vivaces.com)

**Pépinière Arnaud Villeroj,**  
3, rue de la Chapelle,  
54740 Xirocourt. Tél. : 03 83 52 55 08 ou [www.pepiniere-villeroj.com](http://www.pepiniere-villeroj.com)

**Planflor,** tél. : 05 58 75 90 80 ou [www.planfor.fr](http://www.planfor.fr)

**Miscanthus**

**'Kleine Silberspinne'** :  
Pépinières Caillarec,  
Lescoat, 29270 Motreff. Tél. : 06 63 80 76 28 ou [www.vivaces-bretagne.fr](http://www.vivaces-bretagne.fr)

**Les filles du vent,** Guy Vaultier, route de La Ronde, 17170 Courçon. Tél. : 05 46 00 20 72 ou [www.lesfillesduvent.fr](http://www.lesfillesduvent.fr)

**Pépinières Lepage,**  
tél. : 02 41 44 93 51 ou [www.lepage-vivaces.com](http://www.lepage-vivaces.com)

**Rustica SA, filiale du groupe Média Participations,**  
15-27, rue Moussorgski - 75895 Paris Cedex 18  
Standard : 01 53 26 33 00  
Internet : <http://www.rustica.fr>

**Secrétaires de rédaction :**

Florence Blondel, Claude Bourdel,  
Jérôme Verroust (1<sup>re</sup>).

**Chef du Pôle Image** : Isabelle Dalle.  
Iconographies :

Annie Hermans, Anne Calvet,  
Stéphanie Chaillot  
Photographe : Frédéric Marre.

**Assistante de la rédaction :**  
Muneerah Shamsudine.

**Président directeur général de la société Rustica SA et directeur de la publication :** Vincent Montagne.

**Directeur général délégué :**  
Benoit Pollet.

**Directeur artistique** : Xavier Peyrottes.  
**Rédacteurs-graphistes** :

Alain Bahuchet (1<sup>re</sup>), Marc Béguin,  
Catherine Joachim, Gérard Bahuchet,  
Christine Chaptinelle.

**Secrétaire générale de la rédaction :**  
Véronique Gonzalez

**Régie commerciale intégrée :**  
Régie Média Passions, tél. : 01 53 26 30 05.  
**Directrice marketing et diffusion** :  
**Directrice commerciale de la régie** :  
Anne Clébant, tél. : 01 53 26 32 65.  
**Directeur de publicité** :  
Pascal Declerck, Tél. : 01 44 84 84 92.  
pascal.declerck@regie-mp.com  
**Directeur de clientèle** :  
Olivier Flot, Tél. : 01 44 84 84 53.  
olivier.flot@regie-mp.com  
**Chef de publicité** :  
Fanny Lambert, Tél. : 01 53 26 34 71.  
fanny.lambert@regie-mp.com  
**Assistant publicité** :  
Cédric Turpin, Tél. : 01 53 26 34 69.  
cedric.turpin@regie-mp.com

**Rose 'Diamant'** :

**Plantes Shopping,**  
2, rue l'Altenberg, 67270 Montlouis-sur-Loire.  
Wilwisheim. Tél. : 03 69 55 49 04 ou [www.plantes-shopping.fr](http://www.plantes-shopping.fr)

**Pêcheurs :**

**Pépinière Burri**, Les Bordes nord,  
11500 Brenac. Vente sur RDV ou VPC. Tél. : 06 87 93 38 88 ou [www.pepiniereburri.com](http://www.pepiniereburri.com)

**Pêcheurs 'Amsden'** :

**Frédéric Cochet**, chemin des Bastides, 07200 Aubenas. Tél. : 04 75 91 90 ou [www.cochetfrédéric.com](http://www.cochetfrédéric.com)

**Pêcheurs 'Amsden', 'Précoce de Hâle', 'Mme Guilloux'** :

**Pépinière Sariège**,

11160 Caunes-Minervois. Tél. : 06 46 71 92 88 ou [www.pepiniere-sariege.fr](http://www.pepiniere-sariege.fr)

**Cassissier et groseille** :

**Les petits fruits** de Daniel Duret, tél. : 05 45 78 48 33 ou [www.petitsfruits.com](http://www.petitsfruits.com)

**Ribanjou**, zone horticole du Rocher, Briollay, 49125 Tiercé. Tél. : 02 41 42 65 19 ou [www.ribanjou.com](http://www.ribanjou.com)

**Eucalyptus des neiges** :

**Pépinière Railhet**, 19, chemin Pradel, 31790 Saint-Jory. Tél. : 06 20 59 30 91 ou [www.pepiniere-railhet.fr](http://www.pepiniere-railhet.fr)

**DOSSIER**

**Association et centres de formation** :

**Brin de paille**, 5, Le Teillaud 87440 Marval.

<http://asso.permaculture.fr>

**Ferme biologique du Bec-Hellouin**, Perrine et Charles Hervé-Gruyer. Tél. : 02 32 44 50 57 ou contact@fermedubec.com ou [www.ecoledepermaculture.org](http://www.ecoledepermaculture.org)

**Formations de l'éco-centre**, Archipel, Edith Legay, 1, sente du Moulin-au-Cat, 27800 Le Bec-Hellouin ou eco-centre@fermedubec.com

**Fermes d'avenir**, microferme du château de la Bourdaisière, 37270 Montlouis-sur-Loire. <https://fermesdavenir.org>

**Université populaire de permaculture, formations et ressources** : <http://permaculturefrance.org>

**Bibliographie** :

*Au cœur de la permaculture*, Xavier Mathias, Larousse, 320 p, 17,95 €.

*Créer sa microferme : permaculture et agroécologie*, Linda Bedouet, Rustica éditions, 320 p., 29,95 €.

*Créer un jardin-forêt une forêt comestible de fruits, légumes, aromatiques et champignons au jardin*, Patrick Whitefield, Imagine un colibri éd., 220 p, 25 €.

*Introduction à la permaculture*, Bill Mollison, Passerelle Eco éditeur, 240 p., 23 €.

*La permaculture de Sepp Holzer*, Sepp Holzer, Imagine un colibri éd., 220 p, 25 €.

*La révolution d'un seul brin de paille : Une introduction à l'agriculture sauvage*, Masanobu Fukuoka, Guy Tredaniel, 202 p, 14,90 €.

*Légumes vivaces pour un potager perpétuel*, Xavier Mathias Rustica éditions, 120 p, 14,95 €.

*Manuel de culture sur butte : Une démarche permaculturelle*, Richard Wallner, Rustica éditions, 224 p, 29,95 €.

*Permaculture : Guérir la terre, nourrir les hommes*, Perrine et Charles Hervé-Gruyer, Actes Sud, 367 p, 24 €.

*Permaculture : Principes et pistes d'action pour un mode de vie soutenable*, David Holmgren, rue de l'Échiquier éditeur, 25 €.

**Permaculture, créer un mode de vie durable**, Gildas Véret, Rustica éditions, 128 p, 10 €.  
**Permaculture. Le guide pour bien débuter**, Annie Lagueyrie, Rustica éditions, 120 p, 14,95 €.

## DE LA TERRE À LA TABLE

### Vins :

**Château du Rooy**, Gilles Gérault, lieu-dit Rosette, 24100 Bergerac. Tél. : 06 76 75 11 55 ou [chateau-du-rooy.com](http://chateau-du-rooy.com)

### Couscous aux fleurs :

**Primeal**, [www.primeal.bio](http://www.primeal.bio) Vente en magasins bio.

### Biscuits pur beurre :

**Bisson**, [www.ekbio.fr](http://www.ekbio.fr) Vente en magasins bio.

### Mûres séchées :

**Rapunzel**, [www.rapunzel.fr](http://www.rapunzel.fr) Vente en magasins bio.

### Salade auvergnate :

**Sodebo**, [www.sodebo.com](http://www.sodebo.com) Vente en grandes et moyennes surfaces.

## CES PLANTES QUI FONT DU BIEN

### Soin des mains :

**Weleda**, [www.weleda.fr](http://www.weleda.fr) Vente en parapharmacies.

### Huile hydratante :

**Florame**, [www.florame.com](http://www.florame.com)

## ASTUCES MAISON

### Blocs antimites :

**La Trésorerie**, [www.latresorerie.fr](http://www.latresorerie.fr)

### Greenwashing :

**Éditions La Plage**, [www.laplage.fr](http://www.laplage.fr)

### Brosse à radiateur :

**Redecker**, [clepsydre.com](http://clepsydre.com)

[www.clepsydre.com](http://www.clepsydre.com)

**ERRATUM** Dans la rubrique Actualités (p.6) du *Rustica* n° 2491, du 22 septembre 2017, nous avons confondu Thierry Basset, le jardinier en chef du domaine de Chantilly (60), avec Cédric Basset, de la pépinière des Avettes. La rédaction vous présente ses excuses.

Écrivez nous à l'adresse suivante :

abonnements@rustica.fr

**Tarif abonnement France** : 50 n° à 84,90 €.

**Tarif abonnement Belgique** : 50 n° à 95,40 €.

Papiers 100 % PEFC.

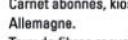
Provenance papier intérieur : Finlande.

Couverture : Italie.

Carnet abonné, kiosque et poster : Allemagne.

Taux de fibres recyclées : 0 %.

Impact sur l'eau : ptot 0 kg/tonne.

 audiopresse.fr

autorisée de régulation professionnelle de la publicité

2014



PEFC

10-31-182

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

2014

## MOTS FLÉCHÉS



# JEUX



## LES PHYSALIS

AUTRE NOM DE L'ALKÉKENGÉ ANTILOPE	SIED SANS MÉLANGE	COURANT À ALBI ABANDONNE	RÈGLE À DESSIN	ELLE APPARTIENT À LA MÊME FAMILLE CELA	TOUT UN POÈME MIS EN DOUBT	SUCERIES OBTENUES EN LES TREMPANT DANS DU CARMEL	ACTE STUPIDE
CONJONCTION TRAVAILLER DUR	CITÉ EN RÉ ELLES SONT JAUNE D'OR	CONGÉDIES METS LA BALLE EN JEU	QUELQU'UN QUI NOUS EST CHER NOTE	FLEUVE PULPE JUTEUSE ET AROMATIQUE	EN AVANT ! TITANE	C'EST EXPLOSIF CROYANCE	
LEURS FRUITS SONT APPELÉS "... DE TERRE"	GRAND CHAMPION LÈVERAS LE PIED	(QU'IL) APPORTAIT UNE CORRECTION ARRÊT AU PORT	APPEL ELLE S'ÉPANOUIT EN MAI	COQUERET DU ...	FORME DE RIRE NOMMÉ DANS LES LETTRES		
FLOPÉES ACTIONS DANS UN SPORT DE RAQUETTE		QUATRIÈME DE LA GAMME SALUT ANTIQUE	BOUTS DE JAMBES	CORVIDÉ UNION DE PAYS			
ARGON ÉQUIVALENT	DÉCRASSER SAINT DE LA RÉGION NORMANDE	LEUR EST EN FORME DE LANTERNE	LIEUX DE PROMENADE BÉCANE				PRONOM RÉFLÉCHI
HOMME À FABLES	IL CIRCULE À BUCAREST	INVITÉ À LA MAISON			BRANCHE DE LA ROSE DES VENTS		

PHYSALIS : TURKI KACHODOSATI / SHUTTERSTOCK

## SUDOKU

En vous aidant des chiffres déjà placés, remplissez la grille de manière que :

- chaque ligne - chaque colonne - chaque carré de 3 par 3, ne contiennent qu'une seule fois tous les chiffres de 1 à 9.

moyen								
	4	5						3
3			9	7	2			
	9	8	3	1				
	7	1	4	3				
4	8			1	6			
	9	2	6	8				
7		3	2	5				
9	1	4						8
5			8	2				

difficile								
1	8		3		6			
			5	2				
5			6	8	4			
	7	1				3		
	6	1	5	3	8			
4					1	6		
	9	4	1				8	
			3	7				
2			5		1	4		

## DEVINETTE

### CLÉOME Épineux

Les longues étamines souples du cléome laissent place à des gousses. Quel est son nom vernaculaire ?



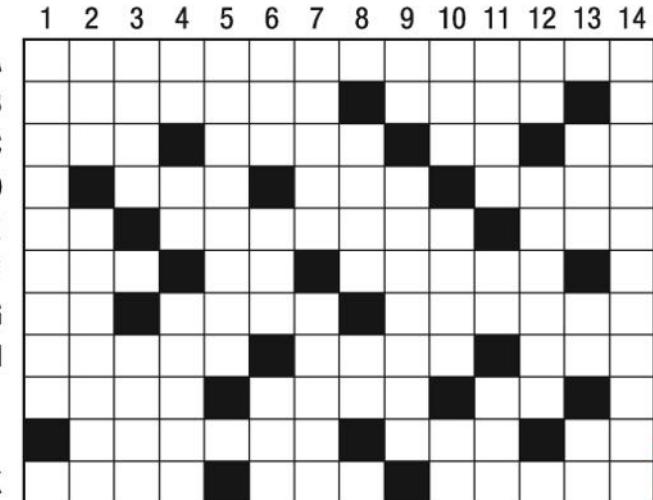
Réponse : la fleur araignée.

A PETITE ÉCOLE DU BREUIL/RUSTICA

## MOTS CROISÉS

**Horizontalement :** A. Ils traitent les pieds et surveillent chaque œil. B. Autre nom de l'agripaume. Enlèvement. C. Isthme de Thaïlande. Poudre pour bébé. Soldat américain. L'un chasse l'autre. D. Ville thermale belge. Sigle viticole. Il coule dans nos veines. E. Assommé. Il nous donne des oreillons. Loup d'antan. F. Lauréat du vote. Arrose Saint-Omer. Ceintures vertes. G. Venu au monde. Fit de l'effet. Temps accordés. H. Attrapa un poisson en fin pêcheur. Temps géologiques. Sigle olympique. I. Division d'une addition. Donna de la voix. Pronom. J. Ville anglaise. Pays du dollar. Cours de Sibérie. K. Alerter le harpail. Pas des masses. Enveloppe piquante de la châtaigne.

**Verticalement :** 1. Plante ornementale de couleur orangée. 2. Réseau francilien. Jasmin ou troène. 3. Serpents. Comme un goût de cépage américain. 4. Célèbre inconnu. Pascal au labo. Prolongement de soirée. 5. Chou-navet à chair jaune. 6. Prendra la route. La jalouse ne l'arrête pas. Un pied plus léger après la vendange. 7. Dissimulai. L'agriculteur est son homme. 8. Variété de haricot. Pouffé. 9. Lawrencium symbolisé. Il permet au jardinier de tirer droit. 10. Peinture murale. Sont en contact avec des clubs sportifs. Antimoine symbolisé. 11. Blondissent en été. Article espagnol. Principe chinois. 12. Clé du passé. Région de la choucroute. 13. Enfant du coin. Deux romain. Laisse le choix. 14. Pimprenelle sans Nicolas.



## PHOTOS-MYSTÈRES

### QUELS SONT CES CHATS UNICOLORES ?



1.



2.



3.



4.

- BOMBAY
- SCOTTISH FOLD

- ABYSSIN
- PERSAN

PHOTOS SHUTTERSTOCK 1. UNICATHE 2. DEN 3. ORENNA STRANDON 4. INGELS

Réponses : 1-D, 2-E, 3-A, 4-F, 5-C, 6-G, 7-B.

## COMBINAISONS GAGNANTES

### LES HÉROS DU GÂTEAU

Restituez à chaque maître pâtissier sa création.



- |                        |                    |
|------------------------|--------------------|
| 1. Antonin Carême      | A. L'éclair citron |
| 2. Auguste Pralus      | B. L'ispahan       |
| 3. Christophe Adam     | C. L'opéra         |
| 4. Christophe Michalak | D. La pièce montée |
| 5. Cyriaque Gavillon   | E. La praluline    |
| 6. Louis Durand        | F. Le kosmik       |
| 7. Pierre Hermé        | G. Le paris-brest  |

Réponses : 1-D, 2-E, 3-A, 4-F, 5-C, 6-G, 7-B.

## LES SOLUTIONS DU NUMÉRO 2493



les mots fléchés



les mots croisés

moyen									difficile								
7	1	3	2	9	4	6	8	5	1	3	4	6	8	5	9	2	7
5	2	4	8	6	1	7	9	3	7	5	2	3	4	9	1	8	6
9	6	8	7	3	5	1	2	4	8	9	6	1	7	2	4	5	3
3	7	5	6	2	8	9	4	1	6	2	5	4	9	8	3	7	1
2	8	9	4	1	3	5	7	6	3	1	9	5	6	7	8	4	2
6	4	1	9	5	7	2	3	8	4	8	7	2	3	1	6	9	5
1	5	7	3	4	2	8	6	9	2	4	1	9	5	6	7	3	8
4	9	2	1	8	6	3	5	7	5	7	3	8	1	4	2	6	9
8	3	6	5	7	9	4	1	2	9	6	8	7	2	3	5	1	4

# LA SEMAINE PROCHAINE



Hydrangea  
'Pink Giant'.

## Dossier

### 16 PÉPINIÉRISTES DE TALENT

*Au cœur de nos régions, loin des grandes enseignes de distribution ou des sites de vente en ligne, se cachent des horticulteurs de qualité, qui partagent leur passion pour les plantes à travers leur production. Certains vous ouvrent leur jardin ; rendez-leur visite !*

## ET AUSSI...

### DEMAIN AU JARDIN

Les courges décoratives

### DE LA TERRE À LA TABLE

Le chou kale

### BALADE AU VERT

La Labourd fleuri

### SECRETS DE BIEN-ÊTRE

Le thym, arme contre les coups de froid

## MA SEMAINE AU JARDIN

POTAGER # Je choisis de cultiver sous serre # PLANTES

D'INTÉRIEUR # Je replante les keikis des orchidées

# PERMACULTURE # Je récolte les courges # JARDINER

AUTREMENT # Je cultive des champignons dans mon salon

## Bulletin d'abonnement

à retourner accompagné de votre règlement dans une enveloppe

SANS L'AFFRANCHIR à : Rustica - Libre réponse 23102 - 60647 Chantilly Cedex

OUI, je m'abonne pour 50 NUMÉROS à Rustica en version papier + numérique. Je règle 84,90 € au lieu de 146,40 €<sup>(1)</sup> soit 5 mois GRATUITS.

Mme

M

Nom

Prénom

Adresse

Code postal

Ville

Date de naissance

Tél.

Mobile

**POUR ACCÉDER À LA VERSION NUMÉRIQUE GRATUITE et nous permettre de mieux gérer votre abonnement veuillez renseigner votre e-mail ci-dessous**

E-mail :

- Oui, je souhaite recevoir les newsletters du site Rustica.fr et les meilleures offres du moment RUSTICA.
- Oui, je souhaite recevoir les newsletters et les bons plans des partenaires de RUSTICA.

#### Mon règlement

Chèque bancaire à l'ordre de Rustica

Carte bancaire n°                

Date et signature obligatoires :

Exire le :      

Cryptogramme :      

**Vous pouvez aussi vous abonner**



Par internet sur  
[abo.rustica.fr/DPT73](http://abo.rustica.fr/DPT73)



Par téléphone au  
03 44 62 52 28  
du lundi au vendredi de 9h à 18h

L'abonnement dans un délai de 6 mois maximum, dans la limite des stocks disponibles. (1) Pas de vente au numéro. Offre valable 1 mois. Frais de port non compris. L'offre est éligible aux abonnements annuels et libellés du CP01178 et LCN 62 2295024. Les formations dispensées sont indépendantes au paiement de votre abonnement. Vous pouvez accéder aux formations via le lien concernant les offres et vous appuyer à leur validation éventuelle en faisant au Service client.

Pour  
1€70  
par N°

**ABONNEZ-VOUS VITE !**

**Rustica**  
chaque semaine

- + 1 carnet pratique CHAQUE MOIS
- + la version numérique GRATUITE
- + EN CADEAU  
12 sachets de graines





## Lucie, Lucie, Lucie, Lucie



Roques & Dormal



ORIGINE FRANCE  
SANS  
CONSERVATEUR

# 5 Blocs de Foie Gras de Canard d'Origine Garantie France

**OFFRE SPÉCIALE  
« Prestige des Fêtes »**

**19,90 €**

**L'ENSEMBLE** seulement

Votre Offre « Prestige des Fêtes » comprend :
<b>5 Blocs de Foie Gras 100 g (3/4 parts) x 5, soit 500 g net ..... 19,75 €*</b>
<b>+ 1 Plat à gratin</b>
<b>Céramique</b>
<b>+ 1 Manique</b>
<b>+ 1 Livre de recettes 128 pages</b>
<b>+ Frais de port ..... OFFERTS</b>

Pour réussir tous les petits plats du quotidien : gratins, lasagnes, bœufs parmentier, légumes farcis...  
Votre plat ne craint pas les rayures et résiste aisément à une utilisation et un nettoyage quotidiens.  
Sees larges poignées vous permettront une bonne prise en main et sa jolie couleur égayera votre cuisine.

► Dimensions : 17 x 23 x 6 cm



1 Manique

1 Livre  
de recettes 128 pages

Frais de port  
OFFERTS



1 Plat à gratin  
Céramique

## OFFRE SPÉCIALE "Prestige des Fêtes"

Bon à découper et à retourner, accompagné de votre règlement à:

TRADITIONS DU PÉRIGORD - ZAE du Périgord Noir,  
BP94, 3 avenue de la Boîte de Vialard, 24212 SARLAT Cedex.

JE RECEVRAI MA COMMANDE EN COULESSIMO :  
(sans aucun engagement d'achat ultérieur) :  
J'indique ci-dessous mes coordonnées :

553-145-RU200  
Date de naissance \_\_\_\_\_ [Facultatif]

- Matière : 100% coton et intérieur polyester
- Dimensions : 20 x 10 cm

0 892 160 164      Service 0,40 € / min  
7/7 de 8h à 20h

[WWW.traditions-perigord.com](http://WWW.traditions-perigord.com)

(Paiement sécurisé)

Votre Code Privilège : RU200

Renseignements : du lundi au samedi de 8h30 à 18h  
POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)

FRANÇAIS  
0,40 € / min

Offre limitée à 2 offres par type, valable 1 mois.

E-mail \_\_\_\_\_

Commune \_\_\_\_\_

Télé. \_\_\_\_\_ [Facultatif]

Portable \_\_\_\_\_ [Facultatif]

Date de naissance \_\_\_\_\_ [Facultatif]

Un 3 contre offre est possible sur le site de votre choix.

Code Postal \_\_\_\_\_

N° inscription \_\_\_\_\_

Expire le \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

N° cryptogramme \_\_\_\_\_

Le 3 contre offre est possible sur le site de votre choix.

Code Postal \_\_\_\_\_

N° inscription \_\_\_\_\_

Expire le \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

N° cryptogramme \_\_\_\_\_

Le 3 contre offre est possible sur le site de votre choix.

Code Postal \_\_\_\_\_

N° inscription \_\_\_\_\_

Expire le \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

N° cryptogramme \_\_\_\_\_

Le 3 contre offre est possible sur le site de votre choix.

Code Postal \_\_\_\_\_

N° inscription \_\_\_\_\_

Expire le \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

N° cryptogramme \_\_\_\_\_

Le 3 contre offre est possible sur le site de votre choix.

Code Postal \_\_\_\_\_

N° inscription \_\_\_\_\_

Expire le \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

N° cryptogramme \_\_\_\_\_

Le 3 contre offre est possible sur le site de votre choix.

Code Postal \_\_\_\_\_

N° inscription \_\_\_\_\_

Expire le \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

N° cryptogramme \_\_\_\_\_

Le 3 contre offre est possible sur le site de votre choix.

Code Postal \_\_\_\_\_

N° inscription \_\_\_\_\_

Expire le \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

N° cryptogramme \_\_\_\_\_

Le 3 contre offre est possible sur le site de votre choix.

Code Postal \_\_\_\_\_

N° inscription \_\_\_\_\_

Expire le \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

N° cryptogramme \_\_\_\_\_

Le 3 contre offre est possible sur le site de votre choix.

Code Postal \_\_\_\_\_

N° inscription \_\_\_\_\_

Expire le \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

N° cryptogramme \_\_\_\_\_

Le 3 contre offre est possible sur le site de votre choix.

Code Postal \_\_\_\_\_

N° inscription \_\_\_\_\_

Expire le \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

N° cryptogramme \_\_\_\_\_

Le 3 contre offre est possible sur le site de votre choix.

Code Postal \_\_\_\_\_

N° inscription \_\_\_\_\_

Expire le \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

N° cryptogramme \_\_\_\_\_

Le 3 contre offre est possible sur le site de votre choix.

Code Postal \_\_\_\_\_

N° inscription \_\_\_\_\_

Expire le \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

N° cryptogramme \_\_\_\_\_

Le 3 contre offre est possible sur le site de votre choix.

Code Postal \_\_\_\_\_

N° inscription \_\_\_\_\_

Expire le \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

N° cryptogramme \_\_\_\_\_

Le 3 contre offre est possible sur le site de votre choix.

Code Postal \_\_\_\_\_

N° inscription \_\_\_\_\_

Expire le \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

N° cryptogramme \_\_\_\_\_

Le 3 contre offre est possible sur le site de votre choix.

Code Postal \_\_\_\_\_

N° inscription \_\_\_\_\_

Expire le \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

N° cryptogramme \_\_\_\_\_

Le 3 contre offre est possible sur le site de votre choix.

Code Postal \_\_\_\_\_

N° inscription \_\_\_\_\_

Expire le \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

N° cryptogramme \_\_\_\_\_

Le 3 contre offre est possible sur le site de votre choix.

Code Postal \_\_\_\_\_

N° inscription \_\_\_\_\_

Expire le \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

N° cryptogramme \_\_\_\_\_

Le 3 contre offre est possible sur le site de votre choix.

Code Postal \_\_\_\_\_

N° inscription \_\_\_\_\_

Expire le \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

N° cryptogramme \_\_\_\_\_

Le 3 contre offre est possible sur le site de votre choix.

Code Postal \_\_\_\_\_

N° inscription \_\_\_\_\_

Expire le \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

N° cryptogramme \_\_\_\_\_

Le 3 contre offre est possible sur le site de votre choix.

Code Postal \_\_\_\_\_

N° inscription \_\_\_\_\_

Expire le \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

N° cryptogramme \_\_\_\_\_

Le 3 contre offre est possible sur le site de votre choix.

Code Postal \_\_\_\_\_

N° inscription \_\_\_\_\_

Expire le \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

N° cryptogramme \_\_\_\_\_

Le 3 contre offre est possible sur le site de votre choix.

Code Postal \_\_\_\_\_

N° inscription \_\_\_\_\_

Expire le \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

N° cryptogramme \_\_\_\_\_

Le 3 contre offre est possible sur le site de votre choix.

Code Postal \_\_\_\_\_

N° inscription \_\_\_\_\_

Expire le \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

N° cryptogramme \_\_\_\_\_

Le 3 contre offre est possible sur le site de votre choix.

Code Postal \_\_\_\_\_

N° inscription \_\_\_\_\_

Expire le \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

N° cryptogramme \_\_\_\_\_

Le 3 contre offre est possible sur le site de votre choix.

Code Postal \_\_\_\_\_

N° inscription \_\_\_\_\_

Expire le \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

N° cryptogramme \_\_\_\_\_

Le 3 contre offre est possible sur le site de votre choix.

Code Postal \_\_\_\_\_

N° inscription \_\_\_\_\_

Expire le \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

N° cryptogramme \_\_\_\_\_

Le 3 contre offre est possible sur le site de votre choix.

Code Postal \_\_\_\_\_

N° inscription \_\_\_\_\_

Expire le \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

N° cryptogramme \_\_\_\_\_

Le 3 contre offre est possible sur le site de votre choix.

Code Postal \_\_\_\_\_

N° inscription \_\_\_\_\_

Expire le \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

N° cryptogramme \_\_\_\_\_

Le 3 contre offre est possible sur le site de votre choix.

Code Postal \_\_\_\_\_

N° inscription \_\_\_\_\_

Expire le \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

N° cryptogramme \_\_\_\_\_

Le 3 contre offre est possible sur le site de votre choix.

Code Postal \_\_\_\_\_

N° inscription \_\_\_\_\_

Expire le \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

N° cryptogramme \_\_\_\_\_

Le 3 contre offre est possible sur le site de votre choix.

Code Postal \_\_\_\_\_

N° inscription \_\_\_\_\_

Expire le \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

N° cryptogramme \_\_\_\_\_

Le 3 contre offre est possible sur le site de votre choix.

Code Postal \_\_\_\_\_

N° inscription \_\_\_\_\_

Expire le \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

N° cryptogramme \_\_\_\_\_

Le 3 contre offre est possible sur le site de votre choix.

Code Postal \_\_\_\_\_

N° inscription \_\_\_\_\_

Expire le \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

N° cryptogramme \_\_\_\_\_

Le 3 contre offre est possible sur le site de votre choix.

Code Postal \_\_\_\_\_

N° inscription \_\_\_\_\_

Expire le \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

N° cryptogramme \_\_\_\_\_

Le 3 contre offre est possible sur le site de votre choix.

Code Postal \_\_\_\_\_

N° inscription \_\_\_\_\_

Expire le \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

N° cryptogramme \_\_\_\_\_

Le 3 contre offre est possible sur le site de votre choix.

Code Postal \_\_\_\_\_

N° inscription \_\_\_\_\_

Expire le \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

N° cryptogramme \_\_\_\_\_

Le 3 contre offre est possible sur le site de votre choix.

Code Postal \_\_\_\_\_

N° inscription \_\_\_\_\_

Expire le \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

N° cryptogramme \_\_\_\_\_

Le 3 contre offre est possible sur le site de votre choix.

Code Postal \_\_\_\_\_

N° inscription \_\_\_\_\_

Expire le \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

N° cryptogramme \_\_\_\_\_

Le 3 contre offre est possible sur le site de votre choix.

Code Postal \_\_\_\_\_

N° inscription \_\_\_\_\_

Expire le \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

N° cryptogramme \_\_\_\_\_

Le 3 contre offre est possible sur le site de votre choix.

Code Postal \_\_\_\_\_

N° inscription \_\_\_\_\_

Expire le \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

N° cryptogramme \_\_\_\_\_

Le 3 contre offre est possible sur le site de votre choix.

Code Postal \_\_\_\_\_

N° inscription \_\_\_\_\_

Expire le \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

N° cryptogramme \_\_\_\_\_

Le 3 contre offre est possible sur le site de votre choix.

Code Postal \_\_\_\_\_

N° inscription \_\_\_\_\_

Expire le \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

N° cryptogramme \_\_\_\_\_

Le 3 contre offre est possible sur le site de votre choix.

Code Postal \_\_\_\_\_

N° inscription \_\_\_\_\_

Expire le \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

N° cryptogramme \_\_\_\_\_

Le 3 contre offre est possible sur le site de votre choix.

Code Postal \_\_\_\_\_

N° inscription \_\_\_\_\_

Expire le \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

N° cryptogramme \_\_\_\_\_

Le 3 contre offre est possible sur le site de votre choix.

Code Postal \_\_\_\_\_

N° inscription \_\_\_\_\_

Expire le \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

N° cryptogramme \_\_\_\_\_

Le 3 contre offre est possible sur le site de votre choix.

Code Postal \_\_\_\_\_

N° inscription \_\_\_\_\_

Expire le \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

N° cryptogramme \_\_\_\_\_

Le 3 contre offre est possible sur le site de votre choix.

Code Postal \_\_\_\_\_

N° inscription \_\_\_\_\_

Expire le \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

N° cryptogramme \_\_\_\_\_

Le 3 contre offre est possible sur le site de votre choix.

Code Postal \_\_\_\_\_

N° inscription \_\_\_\_\_