

Profitez pleinement des plaisirs naturels du jardin !

Tondeuse autoportée

Gouîtez au plaisir de tondre !

Haricot rouge

bienfaits santé

La santé passe

aussi par les pieds !

PERGOLA ET VÉRANDA
PROFITEZ PLUS LONGTEMPS
DE VOTRE EXTÉRIEUR !

Le râteau, indispensable
aussi bien au jardin
qu'au potager

Comment fabriquer
une chaise de jardin en bois ?

Un bouquet de fleurs
100% écolo ?



Comment apprendre
à son chiot
à être propre ?

ZOOM SUR LES 5 FLEURONS DE L'APICULTURE EN FRANCE

DOM : 4,20 €
Belgique/Luxembourg : 4,80 € - Suisse : 7 CHF
Port/Cont. et taxe 5,20 €. Canada 7 \$CAD

L 17384 - 137 - F. 4,30 € - RD



Avril 2021

MAISON SEMENCIÈRE FRANÇAISE 

100% BIO

MILITANTE, FAMILIALE ET INDEPENDANTE



Offre spéciale pour les lecteurs
Jardin&Nature

Bénéficiez de 5% de remise*
en commandant sur notre boutique
en ligne avec le code promo :

Jardin&Nature

*Uniquement sur les sachets de
semences - validité jusqu'au 31/12/2021

Accédez à tout l'univers
du jardin potager BIO
d'un simple clic !

 www.lasemencebio.com

Une large gamme de plus de 240 variétés
de qualité professionnelle


La Semence Bio®

Se mons la Vie dans nos assiettes !





Édito

Les bienfaits insoupçonnés du jardinage

Au-delà de la beauté de la nature, les bienfaits du jardinage sont nombreux. Ce dernier est même recommandé pour se changer les idées et s'aérer l'esprit. C'est une vraie thérapie qui permet d'apporter un réel bénéfice sur la santé, et particulièrement sur le moral ! Profitez de cette période pour semer en place de melons, courges, carottes, choux, épinards, haricots verts, radis, laitue, betterave, et autres légumes... semer les fleurs annuelles directement en place : gaillarde, pavot de Californie, capucine, muflier, cosmos, zinnia... ou encore pour planter les vivaces dans vos massifs ! Jardin et Nature partage avec vous cette passion pour le jardinage et cet amour pour la nature. Entre nettoyage et plantation, découvrez la liste des différents travaux à effectuer au printemps pour un jardin parfait en été.

Bonne lecture !

ABONNEZ-VOUS pour
1 AN / 8 N° + 1 HORS-SÉRIES



BULLETIN D'ABONNEMENT À Jardin & Nature à renvoyer, accompagné de votre règlement ou de votre RIB/RIP sous enveloppe affranchie à :
Adventiss - Service Abonnement - 99 grande rue - 14430 DOZULE

OUI, je préfère payer par chèque bancaire ou postal à l'ordre de "J&N/Ed. ADVENTISS" pour profiter de votre offre d'abonnement à "Jardin & Nature", (8 numéros + 1 Hors-série) au prix de **33,50€** au lieu de 39,4 €

► **J'indique mes coordonnées**

Mlle Mme M.

Nom & Prénom :

Adresse : Code Postal : 11111111

Ville :

Téléphone : 11111111111111

E-mail : @

Offre valable jusqu'au 31-12-2021 réservée à la France Métropolitaine. Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous consulter. En application de l'article 27 de la loi du 06/01/1978, les informations qui vous sont demandées sont indispensables au traitement de votre abonnement et sont communiquées aux destinataires le traitant. Vous bénéficiez d'un droit d'accès et de modification des données qui vous concernent. Sauf refus de votre part au service abonnements, ces informations pourront être utilisées par des tiers. Délai de réception du cadeau : environ 6 semaines. En cas de rupture de stock, nous nous réservons le droit de vous envoyer un cadeau différent.



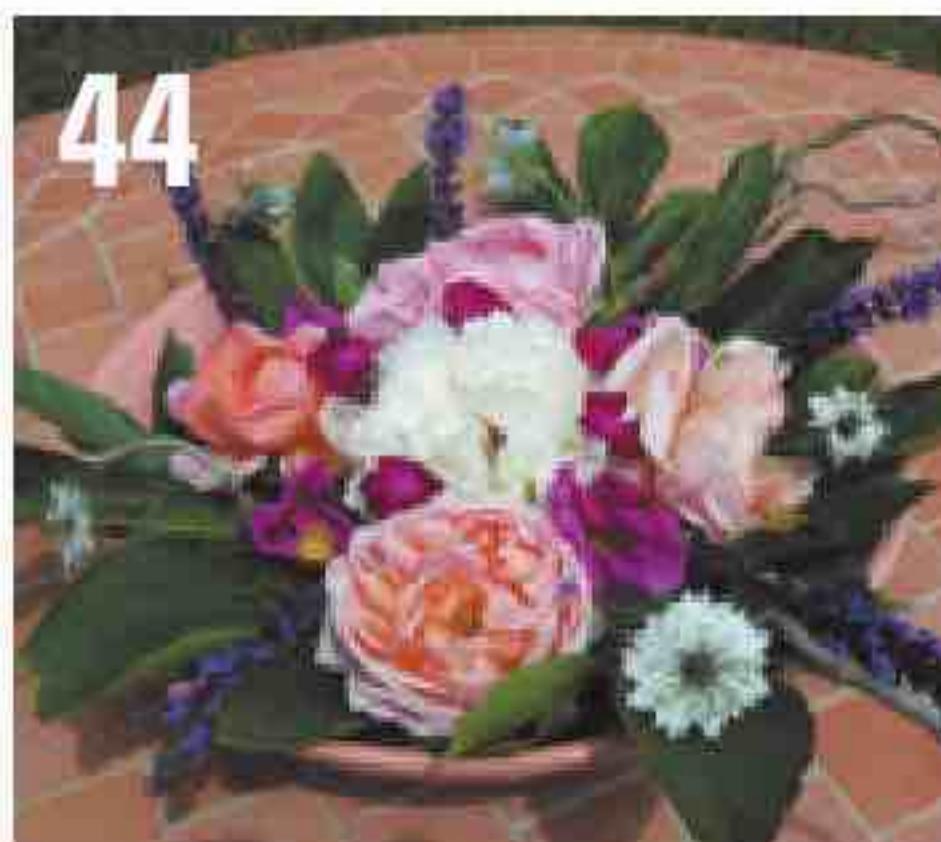
20



32-34



40



44



48-49

SOMMAIRE

*Avril 2021***6-11** Actualités**12-13** Lecture de saison

JARDINER BIO

14-16 Zoom sur les 5 fleurons de l'apiculture en France**18-19** Calendrier lunaire

LES BASIQUES

20 Fleurs**21** Arbres et arbustes**22** Potager**23** Tonte et entretien du jardin

LE MATERIEL DU PRO

24-26 Tondeuse autoportée : goûtez au plaisir de tondre !**28** Le râteau, indispensable aussi bien au jardin qu'au potager

POTAGER

30 Haricot rouge : bienfaits santé**31** Recette : baumstal soupe minestrone

MAISONS EXTÉRIEURES

32-34 Pergola et véranda : profitez plus longtemps de votre extérieur !

BRICOLER DANS SON JARDIN

36-37 Comment fabriquer une chaise de jardin en bois ?

NATURE

38 La santé passe aussi par les pieds !

ANIMAUX

40 Comment apprendre à son chiot à être propre ?**42** Actualités commerciales

IDÉES CRÉATIVES

44-45 Un bouquet de fleurs 100% écolo ?**46-47** Actualités commerciales

JEUX

48-49 Jeux

J&C20



Allier écologie et économie
grâce à votre nouvelle

Fontaine Eva

en verre

NOUVEAUTÉ

Filtrez et purifiez l'eau du robinet grâce à
UNE DÉMARCHE 0 DÉCHETS

FINI LE PLASTIQUE !

Gouîtez enfin
à une eau pure

Cuve inférieure en verre

MODELE 7L

AVEC SYSTEME MAGNÉTIQUE



Sans branchement électrique
ni sur l'arrivée d'eau

Produits en vente dans les MAGASINS BIO - Tél : 02 37 26 32 78 - www.fontaine-eva.fr

J&C20 - 47 rue du Vieux Ver - 28 630 VER LES CHARTRES - contact@fontaine-eva.fr

DISTRIBUTEUR DE FONTAINES ET POMMEAUX DE DOUCHE EVA

**NOUVELLES PRÉVISIONS
DE COMMERCIALISATION
DES CÉRÉALES FRANÇAISES**

Concernant le blé tendre, les disponibilités pour le marché restent estimées à 30,3 Mt, avec une légère révision à la baisse des prévisions d'importations, compensées par l'augmentation des estimations de collecte, dopée par les niveaux de prix actuels. S'agissant des orges, les disponibilités restent estimées à 10,2 Mt comme le mois dernier. Concernant le maïs, les prévisions d'utilisation sur le marché français sont maintenues à ce stade à près de 6,6 Mt. Le stock de fin de campagne de blé dur se détend également en raison de l'ajustement à la baisse des prévisions d'exportations vers l'Union européenne et les pays tiers.

FranceAgriMer

**UNE USINE
DE MÉTHANISATION SUR
LE PORT DE GENNEVILLIERS**

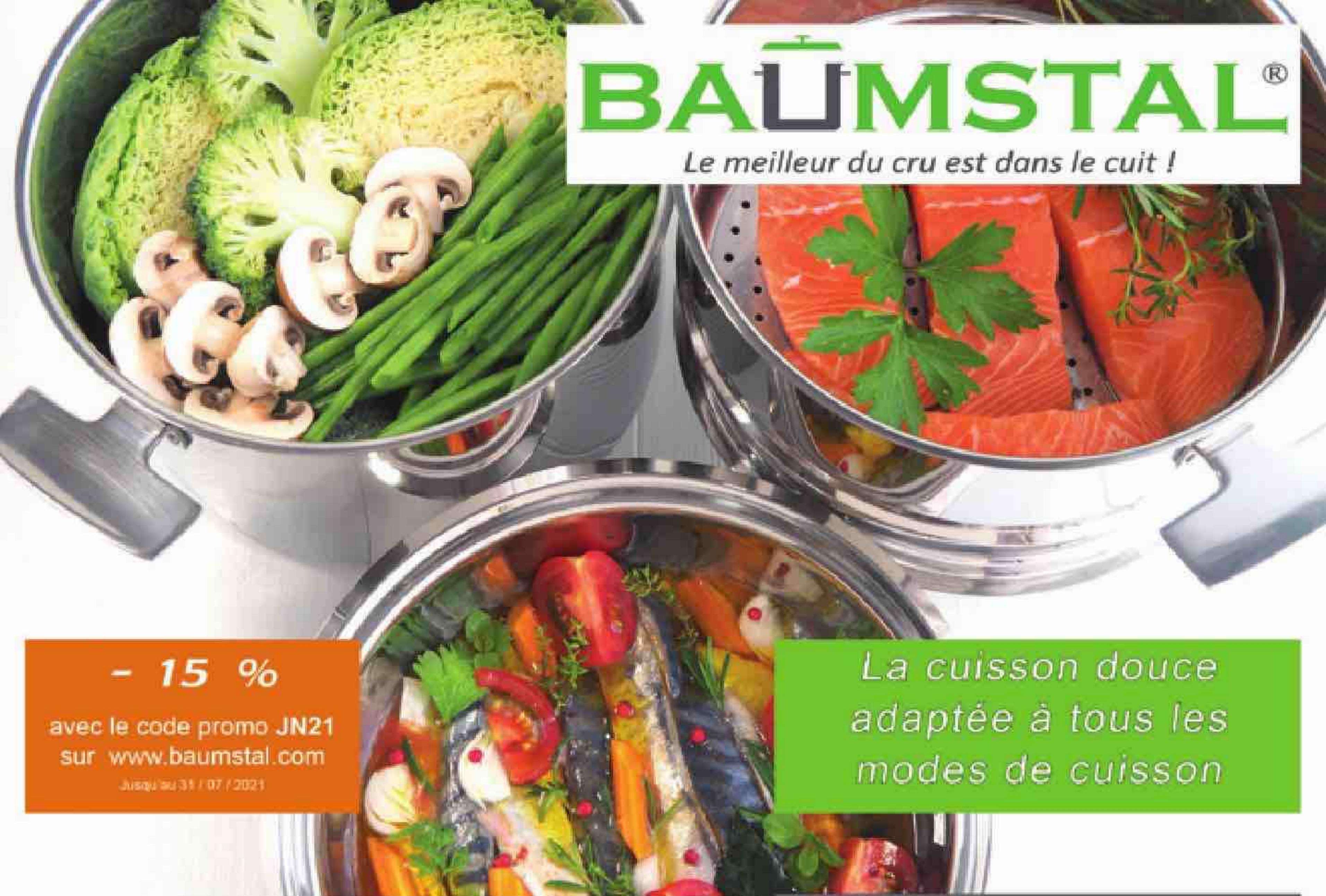
Le 09 mars dernier, Haropa-Ports de Paris, le Sigeif et le Syctom ont signé un accord pour l'implantation d'une usine de méthanisation pouvant traiter 50 000 tonnes de bio déchets de la métropole parisienne sur le port de Gennevilliers. Le projet estimé à 30 millions d'euros sera financé à hauteur de 29 millions par le Syctom et d'un million d'euros par le Sigeif. Ce site industriel, dont la mise en service est prévue en 2024, permettra de développer la filière de traitement et de valorisation des déchets alimentaires sur le territoire francilien et d'alimenter la station située sur le port de bioGNV.

**L'UICN ET L'UMS PATRINAT
PUBLIENT LE BILAN DE 13 ANNÉES
DE RÉSULTATS**

A l'occasion de la Journée mondiale de la vie sauvage, le 3 mars dernier, la Liste rouge des espèces menacées en France dresse son bilan, issu de 13 années d'évaluations menées sur la faune et la flore sauvages. Le Comité français de l'IUCN et l'UMS PatriNat (OFB-CNRS-MNHN) ont publié le bilan de 13 années de résultats, obtenus depuis le lancement de la Liste rouge nationale en 2008 :

- 13 842 espèces ont été évaluées en France métropolitaine et en outre-mer
 - 2 430 espèces sont aujourd'hui menacées
 - 187 espèces ont disparu de France ou sont déjà éteintes au niveau mondial
- La Liste rouge agit comme un véritable baromètre de l'état de santé des espèces en France ! Ces résultats ont été obtenus avec la contribution de 31 organisations partenaires et plus de 500 experts.





BAUMSTAL®

Le meilleur du cru est dans le cuit !

- 15 %

avec le code promo JN21
sur www.baumstal.com
Jusqu'au 31/07/2021

**La cuisson douce
adaptée à tous les
modes de cuisson**

En inox 18/10, neutres et stables, sans revêtement, sans matière plastique, les ustensiles de la gamme Baumstal vous accompagnent toute votre vie pour le Meilleur : une cuisine saine et variée à l'étouffée, à la vapeur douce, au bain marie ou au four.

La performance de la semelle thermique permet de cuisiner à basse température pour une économie d'énergie et un gain de vitalité dans son assiette.

La combinaison intelligente des accessoires offre une polyvalence de cuissons pour une économie de temps et de vaisselle.

Baumstal, pour conserver le meilleur de votre potager !

**Pour conserver l'Essentiel de vos
aliments :**

leur vitalité !

Cuissons :

- > à l'étouffée
- > à la vapeur douce
- > au bain marie
- > au four

Pionnière de la cuisson basse température depuis 1972, Baumstal est vendue en magasin bio, sur les salons bio et sur www.baumstal.com



www.baumstal.com

BAUMSTAL - 3 rue de l'Europe - CS 7005 - 67600 BALDENHEIM / Tel. : 03 88 85 82 64

LE BISPHÉNOL B, UN PERTURBATEUR ENDOCRINIEN POUR L'HOMME ET L'ENVIRONNEMENT

L'Anses propose d'identifier le bisphénol B en tant que substance extrêmement préoccupante dans le Règlement européen REACH, à l'instar du bisphénol A. En effet, utilisé dans certains pays hors Union européenne comme alternative au bisphénol A, substance dont le caractère perturbateur endocrinien est aujourd'hui largement reconnu, le bisphénol B présente des propriétés endocriniennes similaires à cette substance, voire légèrement plus prononcées. Cette classification vise à éviter les utilisations industrielles de cette substance chimique sur le continent européen en remplacement du bisphénol A, et à obliger les importateurs d'articles de consommation à déclarer sa présence dès qu'il dépasse un seuil de 0.1% dans leur composition. **Anses**



LANCEMENT DE LA DEUXIÈME ÉDITION DU TROPHÉE DES COMMUNES POUR LA RÉNOVATION ÉNERGÉTIQUE

Depuis le 16 mars et jusqu'au 18 mai 2021, toutes les communes et intercommunalités d'Ile-de-France peuvent participer à la deuxième édition du Trophée des communes pour la rénovation énergétique, à condition que celles-ci agissent pour la rénovation énergétique du bâti (parcs public, social et privé). Elles devront remplir un formulaire en ligne en y joignant une lettre de candidature officielle signée par le Maire de la commune ou le Président de l'intercommunalité qui se présente au concours.



VICTOIRE

POUR LES OURS !

Par décision du 4 Février 2021, le Conseil d'Etat annule la possibilité d'autoriser l'effarouchement des ours à l'aide de tirs non-létaux (dit « effarouchement renforcé ») prévu dans l'arrêté ministériel du 27 juin 2019. Comme les associations l'affirment depuis le début, ce texte ne respectait pas le cadre légal dans lequel il serait possible de déroger à l'interdiction de perturbation intentionnelle de l'espèce protégée et prioritaire qu'est l'ours brun, même à titre expérimental comme avait tenté de le justifier l'Etat. En clair, effaroucher les ours « à l'aide de tirs non-létaux » est illégal, en plus d'être inefficace. Toutes les autorisations accordées par les Préfets des départements pyrénéens sur la base de ce texte sont donc annulées. Il va maintenant falloir reprendre ce travail avec l'ensemble des acteurs concernés sur de meilleures bases. **ASPAS**

Un autre regard sur la forêt

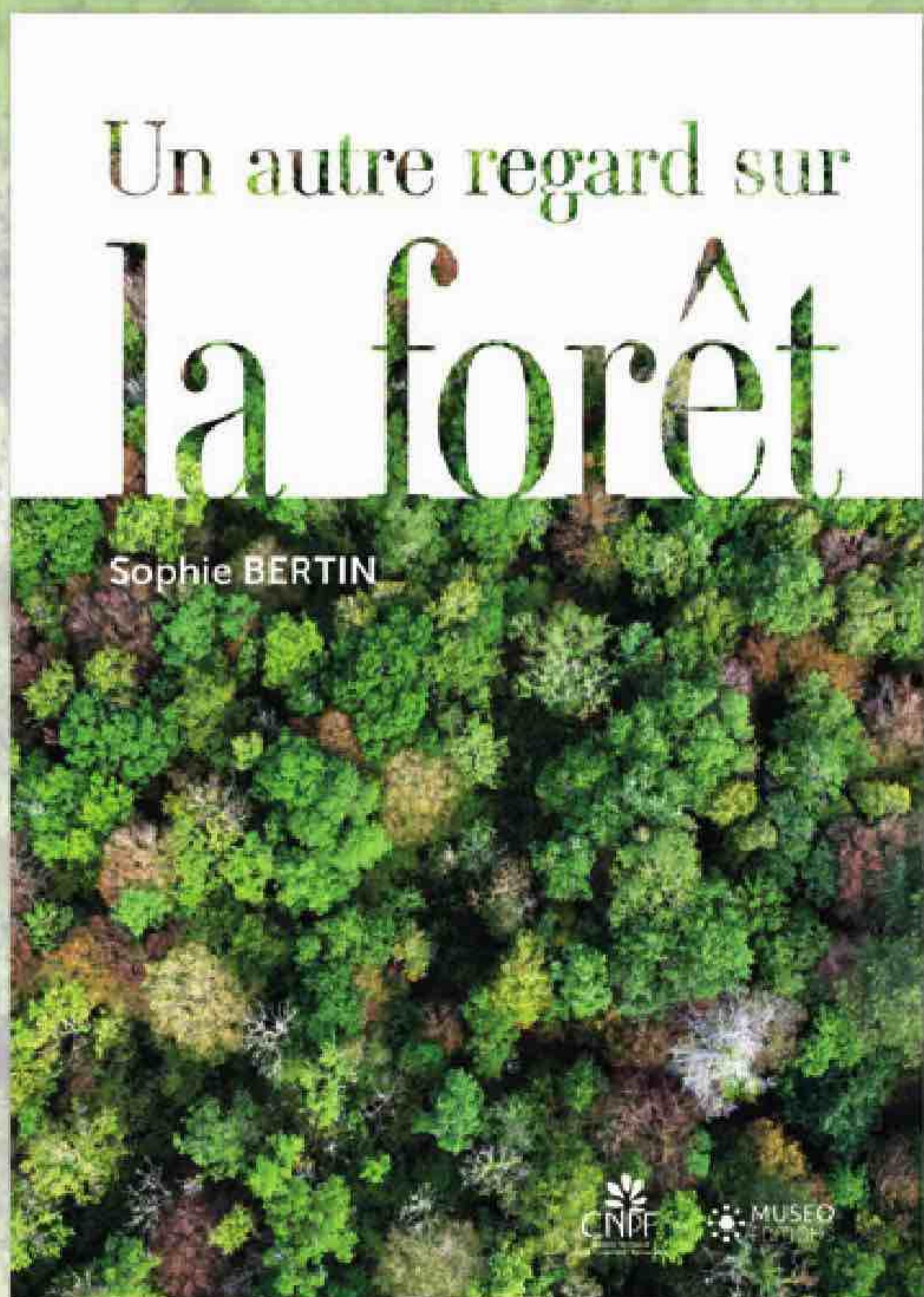
Sophie Bertin

Comment vit une forêt ?
Comment les arbres
grandissent, interagissent
avec le sol, le climat... ?
Ce livre magnifiquement
illustré offre tous les
éléments pour comprendre
ce milieu de façon simple.
L'auteure, spécialiste en
écologie et forêt, apprend à
lire les paysages forestiers.
La seconde partie, très
originale, place en situation :
que voyez-vous sur les
photos ? Tournez la page et
l'auteure vous en dévoile les
secrets. Un beau livre très
instructif et inédit, qui ouvre
les yeux sur nos forêts.

248 pages,
format 16,5 x 24 cm.

Réf. : ID118

28 €



GESTION DU LITTORAL LE CEREMA ET L'ANEL FONT LE BILAN DE LEUR CONVENTION DE PARTENARIAT À MI-PARCOURS

La résilience des littoraux est un défi pour les territoires en raison des multiples pressions qui s'y exercent et qui seront exacerbées par les impacts du changement climatique, en particulier l'élévation du niveau de la

mer. C'est pour accompagner les territoires dans la définition de stratégies de gestion du littoral que cet appel à partenaires a été lancé en octobre 2019. 10 nouveaux territoires ont rejoint l'appel à partenaires

de l'Association Nationale des Elus du Littoral (ANEL) et du Cerema. Un point d'étape a été fait le 17 mars 2021 par, Pascal Berteaud, directeur général du Cerema et Jean-François Rapin, président de l'ANEL. **Cerema**

DIX VILLES FRANCILIENNES PRENNENT UN NOUVEL ARRÊTÉ POUR LUTTER CONTRE LES DÉCHETS QUE CONSTITUENT LES PESTICIDES

“Considérant que le dépôt de déchets sur le domaine public ou privé est sanctionné par l'article R 634-2 du Code pénal et que les substances issues de produits phytopharmaceutiques rejetées en dehors des parcelles auxquelles elles sont destinées sont des déchets tels que définis par le Code de l'environnement, les dix Villes imposent à tout utilisateur de ces produits d'assurer l'élimination des déchets générés par son activité. Ainsi, il est bien dans la compétence des maires de lutter contre les rejets de ces déchets et contre le trouble anormal du voisinage qu'ils peuvent constituer. En considérant les substances à base de pesticides non-utilisées à leurs fins initiales comme des « déchets », les dix Villes agissent bien dans le champ de leur compétence lorsqu'elles font appliquer leur nouvel arrêté”, défendent les maires des dix communes.

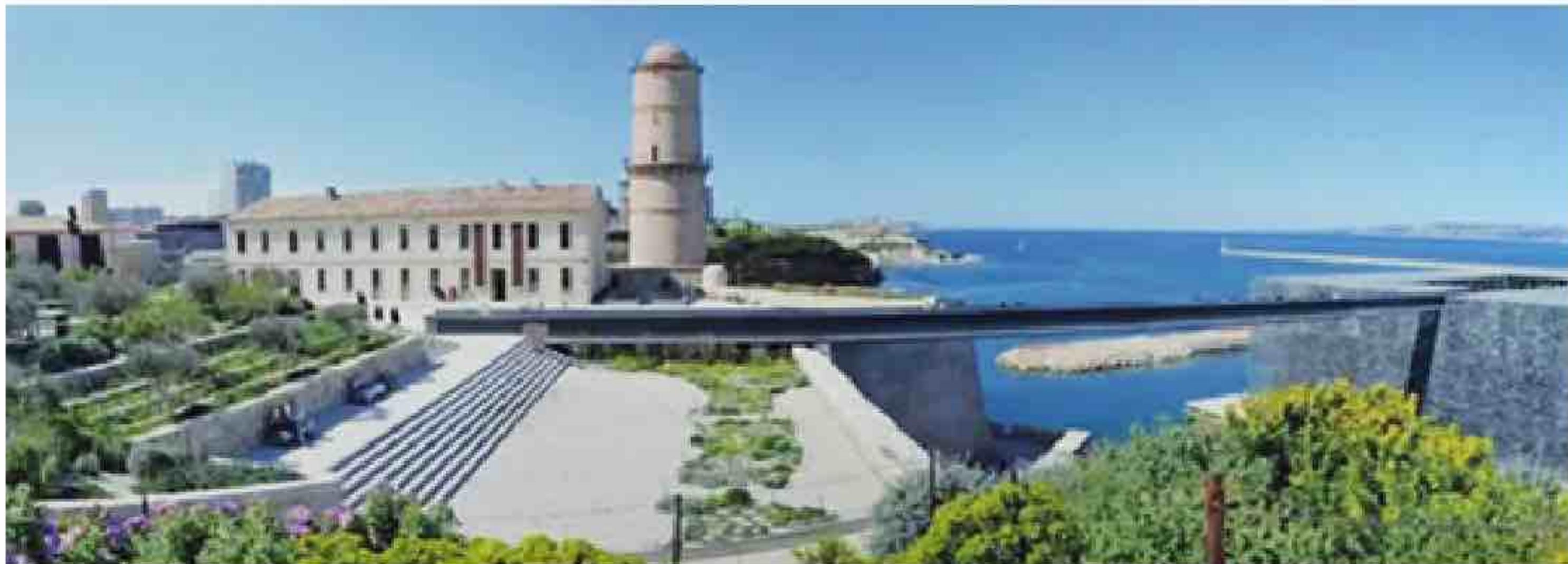
**TRANSITION ÉCOLOGIQUE****AMORCE ET ENEDIS PUBLIENT UN GUIDE PRATIQUE**

Amorce, premier réseau français d'information, de partage d'expériences et d'accompagnement des collectivités (communes, intercommunalités, conseils départementaux, conseils régionaux) et autres acteurs locaux (entreprises, associations, fédérations professionnelles) en matière de transition énergétique (maîtrise de l'énergie, lutte contre la précarité énergétique, production et distribution d'énergies, planification), de gestion territoriale des déchets (planification, prévention, collecte, valorisation, traitement des déchets) et d'eau et d'assainissement et Enedis, gestionnaire du réseau public de distribution d'électricité sur 95 % du territoire français métropolitain, ont mis en commun leurs expertises dans un seul guide pratique. Celui-ci a pour vocation d'inciter les collectivités locales à mettre le service public de distribution de l'électricité au service de la transition écologique.

LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DU PAYSAGE LANCÉ LE 1ER PALMARÈS DU PAYSAGE

La Fédération Française du Paysage (FFP), institution fondée en 1982, annonce la création du 1^{er} PALMARÈS du PAYSAGE à l'échelle nationale. Cette nouvelle distinction souhaite révéler le rôle décisif des paysagistes concepteurs et valoriser une profession tout récemment reconnue par l'État.

L'objectif du Palmarès du Paysage est de mettre en lumière le travail de tous ceux qui œuvrent en faveur de la transformation de nos villes et de nos territoires, pour, face aux changements climatiques, organiser une transition écologique partagée et améliorer le cadre de vie.



1 ET 2 MAI 2021

FÊTE DES PLANTES &
DU MASSIF À FONTFROIDE



Abbaye
FONTFROIDE

04 68 6 238 - www.paysagefontfroide.com

17^E FÊTE DES PLANTES & DU MASSIF

La plus importante fête des plantes de la région Occitanie aura lieu Samedi 1er et dimanche 2 mai. Perpétuant une longue histoire d'amour des fleurs sauvages de la garrigue environnante, puis des roses qui constituent son écrin, la Fête des Plantes et du Massif trouve en l'abbaye de Fontfroide un cadre naturel

privilégié pour rassembler les amateurs de jardin et les amoureux de la nature préservée. Plus de 50 exposants, pépiniéristes, producteurs, présenteront un large éventail de plantes méditerranéennes, de plantes rares et exotiques, de vivaces, de roses, et de fleurs très variées. L'art de vivre au jardin est bien sûr à l'honneur avec une sélection d'objets de décoration, outillage, ouvrages, mobilier de jardin...

LES 1^{ERS} "POTS CITOYENS"

BIENTÔT EN RAYONS

DANS LES JARDINERIES BOTANIC®

Chaque année, ce sont des millions de pots horticoles en plastique qui sont produits et qui finissent le plus souvent à la poubelle. L'enseigne de jardinerie botanic®, qui a marqué les esprits pour ses collectes de pesticides auprès des jardiniers amateurs, a véritablement créé l'événement cet automne en lançant un service inédit de collecte de pots horticoles en plastique. En effet, cette collecte, organisée en collaboration avec Veolia et Poetic, a permis de collecter à ce jour 5 tonnes de pots. Tous ces pots récoltés ont été broyés et transformés en granulés plastique en ce début d'année. Actuellement en cours de création, c'est à partir de cette matière, que la première série de pots recyclés va voir le jour.

botanic



CE POT
VOUS DIT MERCI.
IL A GAGNÉ
UNE NOUVELLE VIE.

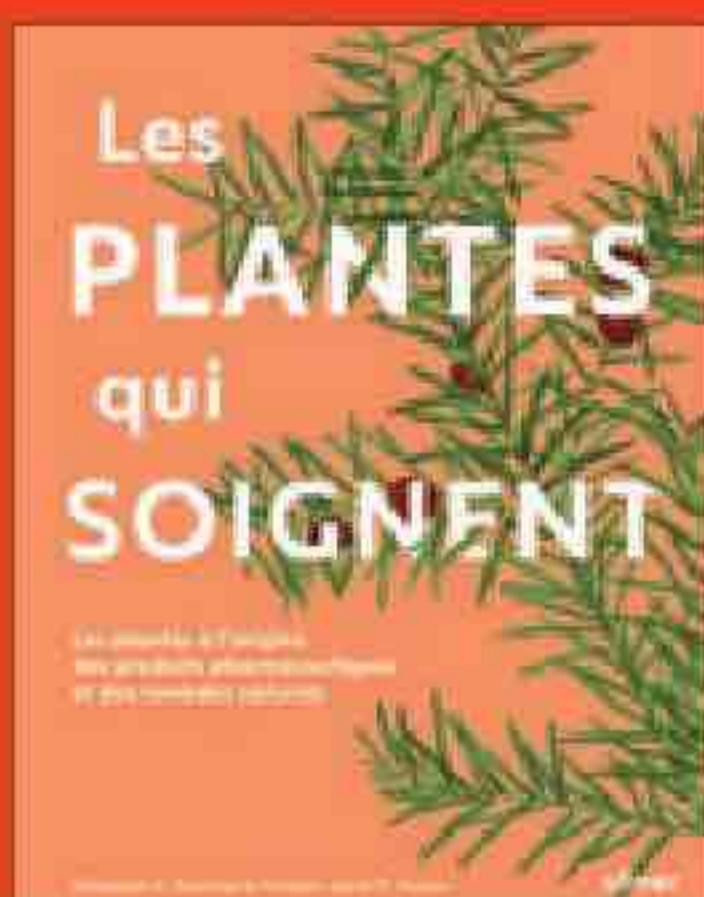
LES POTS
CITOYENS

Une gamme de pots recyclés, personnalisables 100% recyclés et recyclables
Créé à partir de notre filière de collecte de pots.

#CollecteLeMieux

Livres à lire NOTRE SÉLECTION POUR LE MOIS D'AVRIL

LES PLANTES QUI SOIGNENT



Les plantes à l'origine des produits pharmaceutiques et des remèdes naturels Elizabeth Dauncey et Melanie-Jayne R. Howes

S'il est connu que l'aspirine dérive du saule et la morphine du pavot somnifère, savez-vous

que la recherche actuelle travaille sur les plantes de la famille de l'asperge pour élaborer un médicament contre les maladies de Parkinson et d'Alzheimer ? Le monde des plantes et le potentiel dont il regorge restent à explorer... Moins de 7% des plantes du monde entier (environ 400 000) ont été utilisées comme remèdes traditionnels. Ce livre présente les plantes dont certains constituants ont été isolés pour développer des médicaments majeurs, et d'autres plantes aujourd'hui largement disponibles comme compléments alimentaires ou en phytothérapie.

200 illustrations

224 pages

32.00 €

Éditions ULMER

LE POTAGER D'UN FRIMEUR

Xavier Mathias

Ce beau livre de littérature jardinière aborde le potager sous l'angle cocasse et jubilatoire d'une frime assumée. Il réjouira les amateurs de bons mots et de beaux légumes. On y retrouve le style de Xavier Mathias, où second degré, clins d'œil et citations farfelues se disputent à l'érudition.

« Chaque plante est un don qui nous est fait. Je m'émerveille, c'est tout. On peut aussi dire que je frime, aucun doute.

Et je nous y invite. »

Xavier Mathias est formateur en maraîchage et jardinage bio. Il est également conférencier, collaborateur au magazine de Terre vivante Les 4 Saisons et auteur de nombreux ouvrages dont La vie érotique de mon potager.

Thématique : Jardin bio

208 pages

25 €

Éditions Terre Vivante



AUTO-SUFFISANT (OU PRESQUE)

Manuel pour un jardin vivrier

Guylaine Gouffier

Guylaine Gouffier propose une méthode pour transformer son jardin vivrier (et beau!). Chaque saison s'ouvre par un plan d'un jardin type résumant visuellement les travaux à effectuer et présente un programme de plantation précis permettant d'obtenir une grande diversité de légumes, fruits, herbes et fleurs comestibles. On crée un potager, on utilise tous les espaces du jardin (massifs, clôtures, murs, terrasse), on profite de la nature environnante (cueillettes sauvages). Un livre ultra-pratique et illustré fourmillant d'idées, d'astuces et de conseils pratiques, idéal pour débuter.

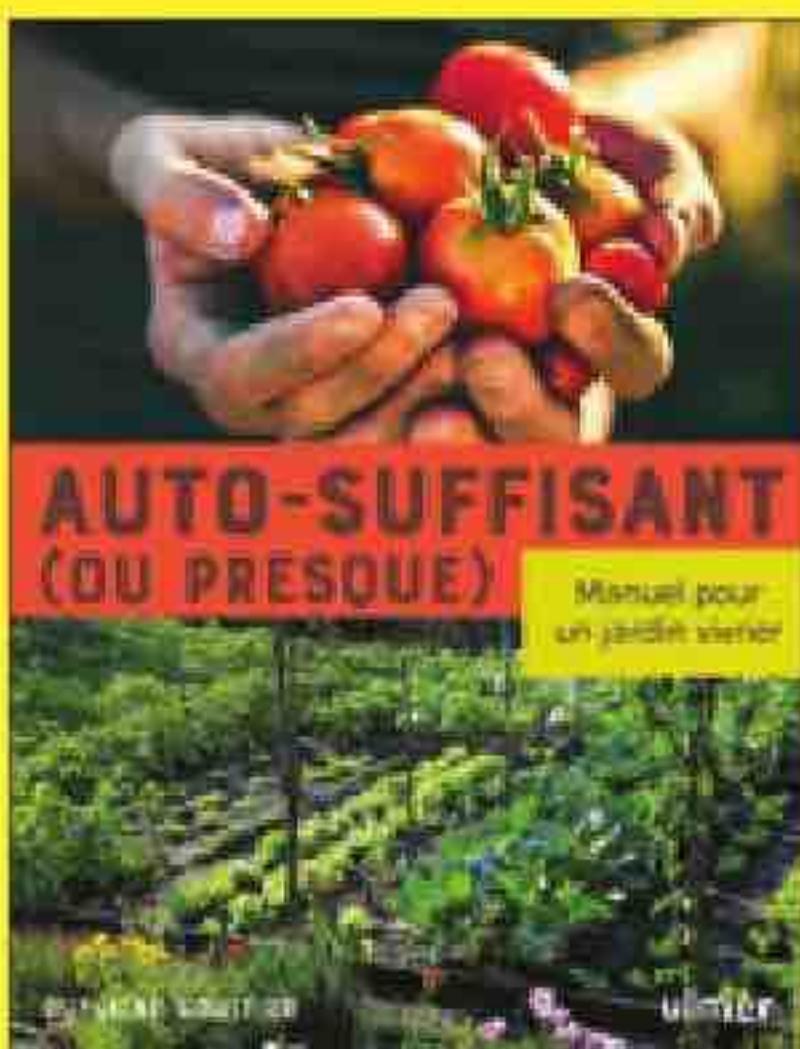
300 illustrations

160 pages

Année d'édition : 2021

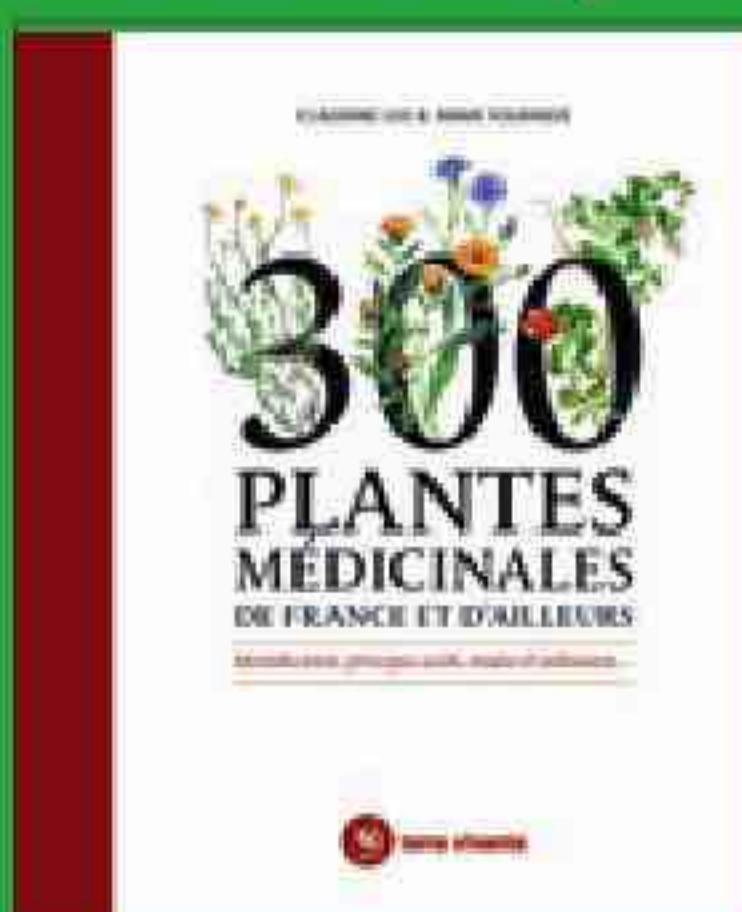
18.00 €

Éditions ULMER



300 plantes médicinales de France et d'ailleurs

Identification, principes actifs, modes d'utilisation



Dr Claudine Luu, Dr Annie Fournier

Ce livre est écrit par deux pharmaciennes dont Claudine Luu, l'une des plus grandes spécialistes françaises en phytothérapie. Il présente 300 plantes choisies pour leurs nombreuses utilisations en médecine naturelle. Chacune est illustrée et abordée en détail : histoires, variétés, utilisations, posologies, contre-indications. Elles sont inscrites à la pharmacopée française, invitant ainsi les professionnels de la santé à les découvrir. Ce beau livre de près de 700 pages comblera tous les amateurs de plantes.

672 pages

49 €

Éditions Terre Vivante

MES PETITS ÉLEVAGES AU JARDIN

Devenir (facilement) éleveur

Dr Alain Fournier

Le guide indispensable pour débuter des petits élevages dans son jardin : poules, lapins, chèvres, moutons, abeilles, escargots, oies, canards. f Anatomie et physiologie, catalogue des races tout illustré, les maladies les plus courantes, le bon matériel, aménagement de l'espace, alimentation, reproduction, etc.

f Des illustrations claires et instructives : schémas, pas-à-pas, plans, photographies.

Vétérinaire en région parisienne, le Dr Alain Fournier

est l'auteur de nombreux ouvrages sur les races de chiens et sur les animaux d'élevage.

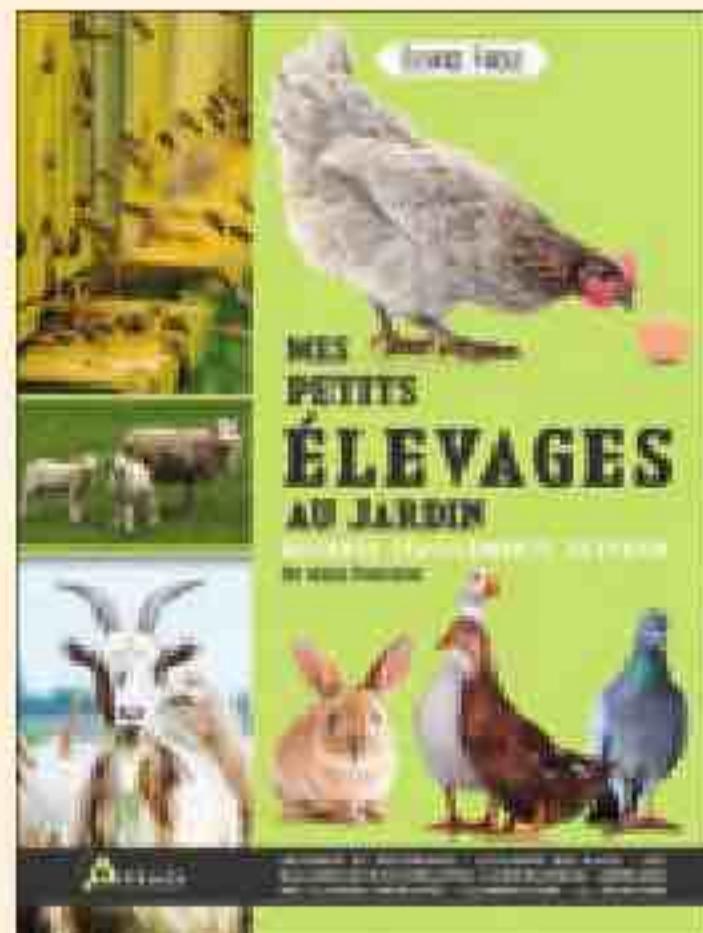
17 x 23 cm

176 pages

Broché

19,90 €

Éditions Artemis



SURVIVRE EN PLEINE NATURE

Emilie Cuissard, Nicolas Clémendot

Nombreux sont ceux qui rêvent aujourd'hui de renouer avec la nature, de s'immerger dans cette puissance réconfortante et apaisante, de laisser leurs anciennes habitudes

derrière eux. Vivre en autonomie en pleine nature, et en faire profiter sa famille en toute sécurité, c'est possible, pour peu d'y être correctement préparé. Nicolas Clémendot, formateur en survie et bushcraft depuis plus de 10 ans et Emilie Cuissard, ethnobotaniste passionnée de plantes sauvages, vous invitent à les suivre hors des sentiers, au cœur des forêts, pour une expérience unique !

Collection : Nature

130 x 190 mm

288 pages

14,95 €

Éditions Larousse

ZOOM SUR LES 5 FLEURONS DE L'APICULTURE EN FRANCE



Installer quelques ruches dans son jardin ou son exploitation est très avantageux. Outre les bénéfices tirés de la pollinisation par les abeilles, l'apiculteur, amateur ou professionnel, pourra profiter des bienfaits des produits de son rucher. Les abeilles ne fabriquent pas seulement du miel. Une ruche est en effet une vraie usine à trésors.

Quels sont les produits de la ruche ? Comment les récolter ? Quelles sont leurs vertus ?



① Le miel

Avant d'arriver sur notre table, le miel subit plusieurs changements. D'abord, les abeilles vont récolter le nectar à partir des fleurs. Elles transforment le saccharose qu'il renferme en fructose et glucose. Elles stockent le miel produit dans les alvéoles des rayons et baissent son humidité jusqu'à 18%. Il servira ensuite pour leur nutrition immédiate ou pour créer une réserve. Une fois le miel mûri, les abeilles vont fermer les alvéoles par une couche de cire. C'est ce miel qui est récolté par l'apiculteur. Pendant la période de floraison, l'apiculteur veille à mettre dans sa ruche des rayons de miel vides. Quand ces derniers seront remplis et operculés, il procède à la récolte. Il doit laisser pour la colonie de quoi subvenir à ses besoins. L'apiculteur va ensuite désoperculer les rayons et en extraire le miel avec un extracteur (une sorte de centrifugeuse). Le miel récolté sera laissé au repos pour décantation, puis mis en pot. Dans la miellerie, les normes d'hygiène doivent être strictement respectées. Le miel a des propriétés antiseptiques, cicatrisantes et curatives. Il peut représenter une bonne alternative au sucre. C'est également un aliment anti-oxydant. Il permet ainsi de préserver une bonne santé et de renforcer l'immunité. Il est aussi consommé par les sportifs comme adjuvant énergétique.



② La propolis

La propolis est à l'origine une substance composée de résine et de baume, récoltée par les butineuses à partir d'arbres résineux comme le pin, l'épicéa, le chêne... Elle peut être également produite par certains arbres fruitiers comme le prunier. Les abeilles lui ajoutent ensuite une proportion de cire. Ressemblant à du mastic, elles l'utilisent pour colmater les fissures et pour maintenir la propreté de la ruche en évitant les pourritures et les infections. En effet, la propolis est un produit antiseptique et antiinfectieux. Ces propriétés justifient son usage par l'Homme. Elle permet de soigner les angines, pharyngites, rhinites ou encore les infections dentaires, stomatites et gingivites. Pour collecter la propolis, l'apiculteur peut adopter deux méthodes. Soit par grattage du matériel apicole - cette propolis est oxydée, impure et contient beaucoup de cire - soit en plaçant une grille en plastique alimentaire dans la ruche. Cette méthode permet d'obtenir une propolis de meilleure qualité.

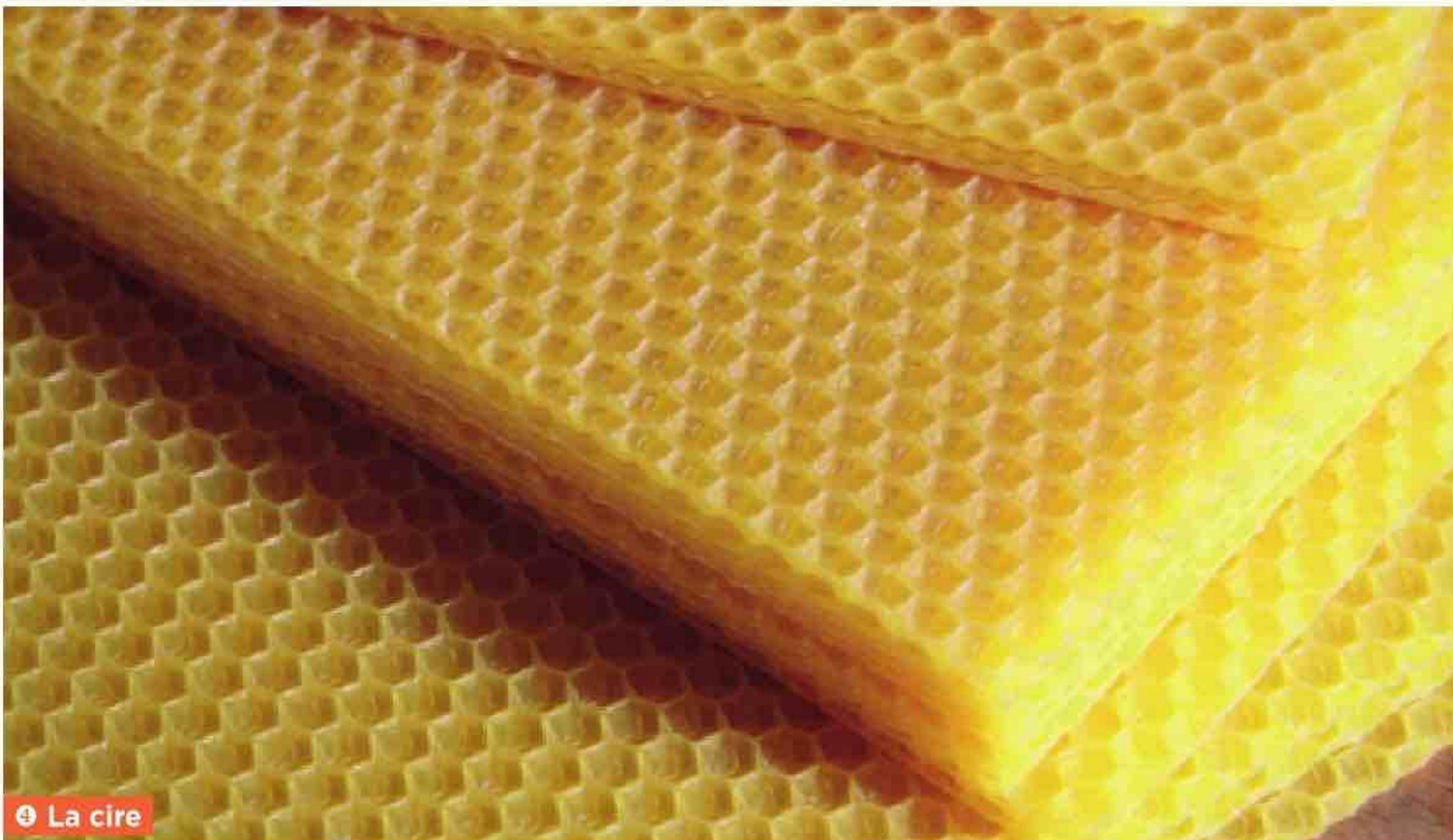
③ Le pollen

Le pollen est si précieux tant pour les abeilles que pour la nature. C'est un élément qui permet la fécondation des fleurs et la fructification des arbres. Il s'agit aussi d'un ingrédient primordial pour la nutrition des habitants de la ruche. Au printemps, si le pollen est peu disponible dans les environs de la colonie, le développement de celle-ci sera par conséquent ralenti. Les butineuses recueillent le pollen sur les étamines des fleurs et le transportent dans des sortes de poches situées sur leurs pattes. En se baladant d'une fleur à une autre, l'abeille contribue au processus de pollinisation. L'apiculteur récolte le pollen grâce à une trappe équipée d'une grille, placée devant l'entrée de la ruche. A leur passage par cette grille, les abeilles chargées de pollen en perdent une certaine quantité qui tombe dans un bac situé dans la partie inférieure de la trappe. L'apiculteur collecte ensuite ce pollen, le fait sécher et le conserve loin de l'humidité (dans un bocal hermétique) et dans un endroit réfrigéré. Ayant des propriétés nutritives, cet élément protéique est consommé en tant que complément alimentaire.



Le saviez-vous ?

si vous vous sentez fatigué et en manque de vitalité, n'hésitez pas à faire une cure de pollen d'une quinzaine de jours. Il s'agit d'un fortifiant naturel.



④ La cire

Grâce à leurs glandes cirières, les abeilles fabriquent la cire qui est une substance inoxydable et non-hydrosoluble. Dans la ruche, elle permet la construction des alvéoles qui vont contenir le couvain, le pollen ou bien le miel. La cire est utilisée pour diverses fins. C'est un produit à partir duquel on fabrique des bougies. Mélangé à la térébenthine, elle permet aussi le lustrage des meubles en bois. Au fil du temps, cette substance a été intégrée aux industries parapharmaceutiques et cosmétiques. Dans l'élevage des abeilles, l'apiculteur introduit des cadres contenant des plaques de cire gaufrée. Il s'agit de feuilles de cire sur lesquels la forme des alvéoles est pré-dessinée. Les abeilles vont ainsi construire dessus les rayons destinés pour le stockage ou pour accueillir les couvains. La cire est recyclée par l'apiculteur par fusion dans un cérificateur. Il peut l'utiliser pour diverses fins, notamment pour fabriquer de nouvelles plaques de cire gaufrée.



➂ La gelée royale

La gelée royale est très rare et très prisée. Elle n'est pas présente en stock dans la ruche comme le miel. Elle est produite par les abeilles pour nourrir la reine ou les larves de la colonie pendant leurs premiers jours de vie. L'extraction de la gelée royale par l'apiculteur est une action délicate qui exige une certaine technicité et sa conservation est très difficile. Une des méthodes de production consiste à tromper la colonie en induisant une production de reines et leur isolement à un moment bien précis. Le stockage de la gelée royale se fait dans des endroits réfrigérés et à l'obscurité.

La gelée royale est très nutritive et énergisante. Elle est très recherchée par les femmes pendant la ménopause car elle agit sur les hormones œstrogènes.



Le venin d'abeille : vertus d'un poison

Même s'il n'existe pas de solides preuves scientifiques, le venin d'abeille semble pouvoir calmer les douleurs inflammatoires des articulations. Toutefois, cette substance peut induire chez certaines personnes des réactions allergiques.

La collecte du venin est réalisée grâce à un treillis souple électrifié placé à l'entrée de la ruche. A leur passage, les abeilles se mettent à piquer sans perdre leurs dards. Ainsi l'apiculteur peut recueillir le venin sans endommager la colonie. Il le récupère ensuite entre deux plaques de verre et le sèche immédiatement pour le conserver.



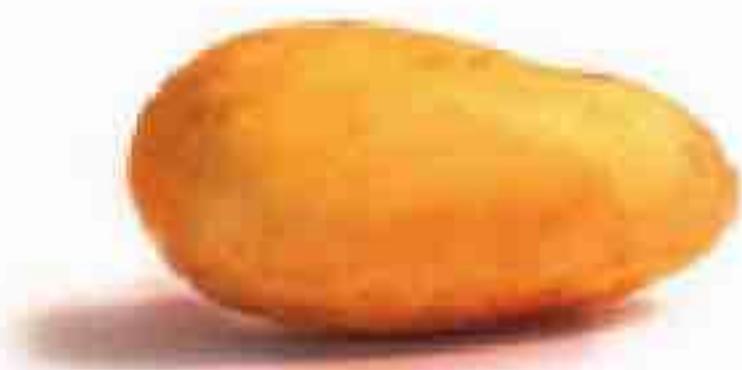
UNE CUILLÈRE
POUR BLANCHE®



UNE CUILLÈRE
POUR JEANNETTE



UNE CUILLÈRE
POUR BERNADETTE



Agissez
pour demain

www.jbbernard.fr



SÉLECTION DE PLANTS DE POMMES DE TERRE

DEPUIS 1938

Créateur et producteur de plants de pommes de terre depuis 85 ans, Bernard s'engage pour demain en axant sa recherche sur des variétés rustiques offrant d'excellentes qualités gustatives et nutritives. Cultivée dans un jardin et ramassée à la main, l'empreinte carbone de la pomme de terre est neutre. Bernadette, Osiris, Blanche®, Jeannette, Étincelle ou encore la Bleue d'Artois®... retrouvez toutes nos variétés dans votre jardinerie habituelle.



Plantez
aujourd'hui

LE CALENDRIER LUNAIRE

Date	Lune et jours	Activité de jardinage
1-2		<ul style="list-style-type: none"> Semez des cardons, pour blanchir ou pour la déco Semez du basilic sous abri chauffé Repiquez sous abri les chicorées Repiquez en place les laitues... tous semés du 14 au 16 mars et les choux cabus semés du 18 au 20 janvier. Plantez les aromatiques
3		<ul style="list-style-type: none"> En godet, sous abris, repiquer les aubergines, tomates, piments et poivrons semés un mois plus tôt. En godet, au chaud, repiquer les tomates semées il y a une quinzaine de jours. Mettez en place les aubergines, poivrons et piments semés fin janvier ainsi que les melons et les concombres semés début mars. Paillez le sol (sauf en régions froides).
4-5		<ul style="list-style-type: none"> À 18-20 °C, semez 3 graines de courgette, courge ou pâtiſſon par godet. À la levée, conserver le plus beau plant. À récolter à partir de juillet. Semez des pois à grains ridés. Greffez les arbres fruitiers en couronne avec les greffons prélevés en hiver.
6-7		<p>jusqu'à 15h00 le 7</p> <ul style="list-style-type: none"> Semez des navets 'de Croissy', 'des Vertus marteau', 'Jaune boule d'or' à récolter dans 2 mois Semez des carottes près de poireaux en place pour lutter contre la mouche et la teigne. Arrachez le cirse des champs, un chardon vivace. Essayez l'ail en feuille, à la façon de la ciboulette. Récoltez les asperges vertes, plus tardives.
8-9		<ul style="list-style-type: none"> Semez, au chaud, la cobée (en godet), l'hibiscus moscheutos, les pétunias, l'impatiens de Nouvelle-Guinée. En place, semez des annuelles : zinnias, pavots de Californie, cosmos, lavatères, immortelle, bleuet, nigelle de Damas. Sous abri et en pleine terre, semez aussi agératum, ancolie, belle de nuit, gypsophile, œillet d'Inde, rose d'Inde, à repiquer en mai. Coupez les fleurs de tulipes fanées mais ne touchez pas au feuillage tant que celui-ci n'a pas entièrement jauni.
10-12		<ul style="list-style-type: none"> Semez du mesclun (récolte dans 4 à 6 semaines) et des salades : batavia, laitue pommée, romaine, à couper Semez l'arroche, en place, en enterrant peu les graines Semez les poirées, en place également. Semez le chou frisé, en pépinière
13-14		<p>Le 14, ne jardinez pas après 14 h 40 (apogée).</p> <ul style="list-style-type: none"> Semez en poquet enrichi de compost (en pot ailleurs) 3 graines de melon, concombre ou cornichon ; en lignes espacées de 40 cm, des haricots nains.
15-17		<p>16, ne jardinez pas avant 13 h (nœud ascendant).</p> <ul style="list-style-type: none"> En place, tous les 20 cm, semez les salsifis et les scorsonères. Couvrez les graines de 2 à 3 cm de terre fine, tassez et arrosez. Semez du panais et du persil tubéreux pour les pot-au-feu de l'hiver. En pépinière, semez des poireaux pour l'automne. En place, semez des panais, à récolter en automne.

DU MOIS D'AVRIL

Date	Lune et jours	Activité de jardinage
18	 	<ul style="list-style-type: none"> Semez des annuelles : zinnias, pavots de Californie, cosmos, lavatères, immortelle, bleuet, clarkia... Sous abri et en pleine terre, semez aussi agératum, ancolie, belle de nuit, gypsophile, œillet d'Inde, rose d'Inde, à repiquer en mai. Semez des choux fleurs et des choux brocolis en pépinière. <p>Après 18h01, passage en lune descendante</p>
19	 	<ul style="list-style-type: none"> Taillez les arbustes à fleurs qui viennent de terminer leur floraison. Repiquez une seconde fois vos pélargoniums semés en janvier ou début février. Continuez la plantation des arbustes à fleurs, des plantes de terre de bruyère et des vivaces achetées en godet. Repiquez les fleurs annuelles dans les plates-bandes.
20-21	  jusqu'à 15h34 le 21	<ul style="list-style-type: none"> Repiquez en pot et gardez au chaud le basilic semé le 16 mars. Plantez les choux pommés, rouges, verts ou de Milan, ainsi que les choux frisés non pommés, et les choux cabus et les choux de Bruxelles semés du 14 au 16 mars. <p>Après 15h34, passage en jour fruits et graines</p>
22-23	 	<ul style="list-style-type: none"> En climat doux ou sous tunnel, plantez les aubergines, piments, poivrons et tomates semés le 9 février, les concombres, cornichons les 7 et 8 mars, melons le 17 mars, courgettes, courges, pâtiſſons, les 3 et 4 avril. Attendre s'il fait trop frais. Repiquez sous abri le physalis semé fin mars Binez et buttez les rangs de petits pois et fèves semés en mars. Ramez les pois.
24-26	 	<ul style="list-style-type: none"> Plantez les céleris-raves semés les 10 et 11 février, à 40 cm en tous sens. Repiquez pour la 2de fois les céleris-raves semés les 9 et 10 mars. Arrachez les poireaux semés du 19 au 21 février. Les laisser sécher 2 jours au sol, les habiller et les planter. Essayez aussi le poireau perpétuel. Installez les ocaſ du Pérou mis en godets les 1^{er} et 2 mars.
27-28	 	<p>Le 27, ne jardinez pas après 12 h 15 (périgée).</p> <ul style="list-style-type: none"> Repiquez, en place, vos semis d'impatiens, et en pot, ceux de pétunias effectués en février. Plantez les brocolis et les choux fleurs semés en février ou début mars. Plantez les bégonias tubéreux, cannas, dahlias et glaïeuls.
29-30	 	<p>Le 29, ne jardinez pas avant 16 h 25 (nœud descendant).</p> <ul style="list-style-type: none"> Installez les aromatiques près des légumes pour repousser certains parasites ou en pot. Pensez à tondre la pelouse. Plantez les aubergines, piments, tomates et poivrons, physalis, concombres et cornichons, courgettes, courges et pâtiſſons, melons.

 Lune ascendante
 Lune descendante

 Jours Feuilles
 Jours Fleurs

 Jours Racines
 Jours Fruits

FLEURS

LES CAMPANULES POUR GARNIR LE JARDIN

 Les campanules sont des plantes à fleurs de la famille des Campanulacées. Elles sont originaires des pays des Balkans. On y distingue plus de 300 espèces annuelles, bisannuelles ou encore vivaces. Les plus appréciées par les jardiniers sont les campanules des murailles. Très tapissantes, les campanules sont idéales pour garnir les bordures, les massifs ou créer des rocailles et des murets fleuris. En fonction du cultivar, elles peuvent être plantées de mars à septembre mais pour les variétés annuelles, il est préférable de procéder au semis pendant le mois d'avril afin de pouvoir les rempoter en terre durant l'automne et profiter de leurs fleurs au printemps qui suit.

Le saviez-vous ?

Les campanules se ressèment spontanément les années qui suivent leur plantation.

La jacinthe, INCONTOURNABLE FLEUR DE PRINTEMPS

A travers l'apparition de ses grappes au parfum prononcé, la jacinthe (*Hyacinthus*) marque l'arrivée du printemps. En plantant les bulbes en automne (septembre- octobre-novembre), vous profiterez de mars jusqu'à mai, des petites fleurettes étoilées aux multiples déclinaisons de blanc, bleu, jaune, rose ou encore orange. Cette bulbeuse rustique apprécie les sols fertiles, bien drainés et légers. Les jacinthes sont cultivées pour garnir les massifs et les bordures. Elles peuvent parfaitement croître en jardinière ou en potée.

Conseil malin

A la fin du printemps, il est préférable de couper les hampes florales. Ne récupérez pas les bulbes tant que les feuilles ne sont pas fanées. Procédez ensuite à leur séchage avant de les stocker à l'obscurité, dans un endroit frais et bien aéré.



L'Echeveria, L'IRRÉSISTIBLE PLANTE SUCCULENTE

Originaire du Mexique, l'echeveria appartient à la famille des Crassulacées. Son feuillage est persistant et affiche diverses couleurs, parfois rouge, jaune ou encore violet. Des inflorescences blanches peuvent également apparaître. L'echeveria est facilement cultivable. Cultivé dans de bonnes conditions de luminosité et d'hydratation, ce végétal peut vivre longtemps et ne nécessite pas de soins particuliers. Faisant partie des espèces succulentes, l'echeveria est capable de stocker l'eau



dans son feuillage et ses racines. L'arrosage se fait une fois par semaine en période chaude et une fois par mois en période froide.

Conseil malin
en réalisant une taille de reformation, vous gardez un port touffu de votre echeveria et vous revivifiez son feuillage et ses multiples couleurs.

ARBRES & ARBUSTES



L'ABUTILON, L'ARBUSTE AUX FLEURS EN FORME DE CLOCHETTES

Originaire des régions tropicales, l'abutilon est un arbuste qui appartient à la famille de l'hibiscus. Il se distingue par ses feuilles découpées et ses fleurs en clochettes jaunes, rouges, blanches, oranges et même bicolores. Il se développe bien dans des sols bien drainés et frais. Il est préférable de le cultiver en isolé, à proximité d'un mur ou d'un treillage afin de pouvoir le caler dessus. Vous pouvez également procéder à un paillage au pied de votre arbuste afin de le protéger durant la saison sèche. L'abutilon craint le froid. Il faut donc veiller à le couvrir avec un voile antigel durant l'hiver.

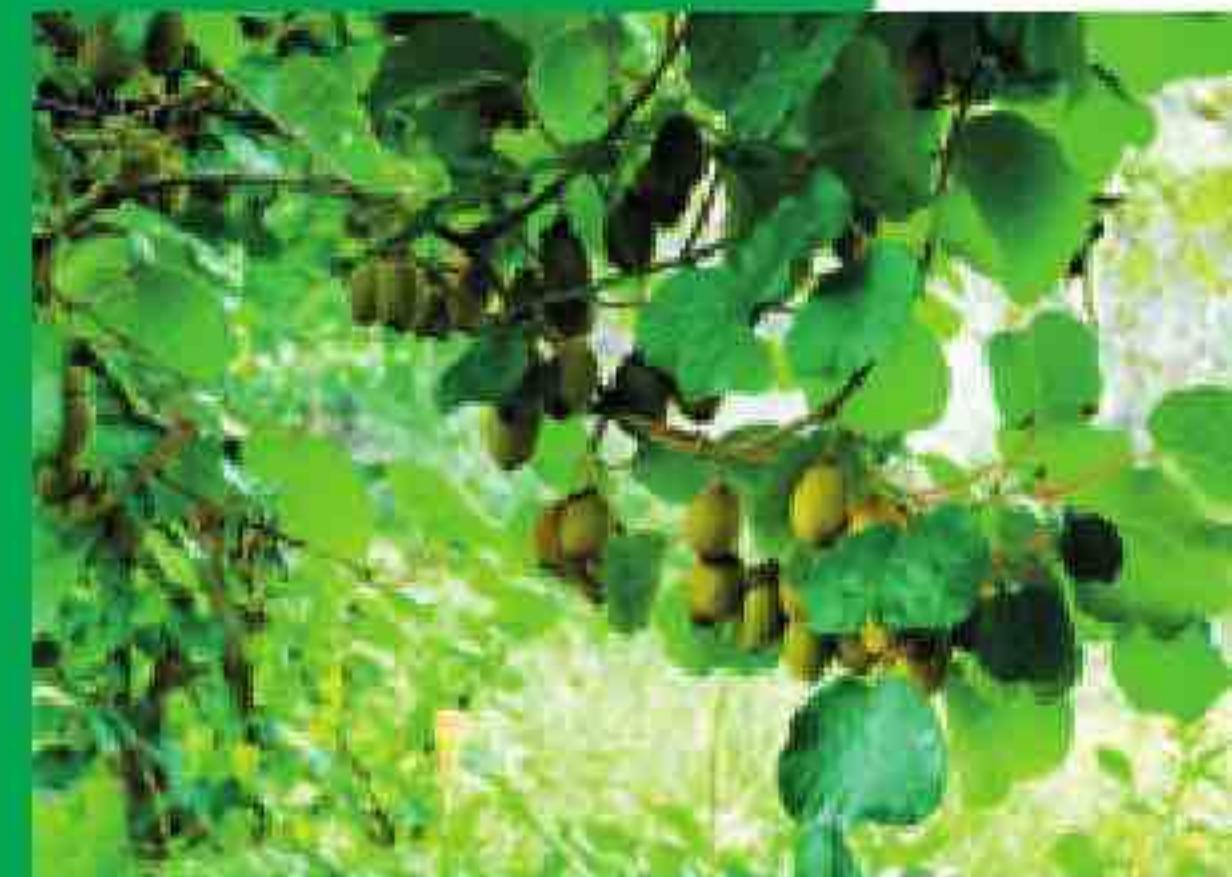
L'ACTINIDIA, LE SPLENDIDE ARBRE À KIWI

L'actinidia est couramment appelé arbre à kiwi. Il s'agit d'une liane fructifère assez rustique, de hauteur allant de 3 à 5 mètres. L'actinidia résiste en effet aux gelées. Son port exige sa fixation sur un treillage ou une tonnelle. Il peut être planté de mars jusqu'à mai, ou bien entre septembre et octobre. L'actinidia se met en fleurs à partir du mois d'avril jusqu'à juin. Ses fruits, très riches en vitamine C, peuvent être récoltés à partir du mois d'octobre jusqu'à décembre.

On distingue 40 espèces d'actinidia, mais la variété la plus populaire est la 'Hawyard'. Il est néanmoins possible de trouver divers autres cultivars chez les pépiniéristes.

Le saviez-vous ?

L'actinidia est un végétal dioïque. Il existe donc des pieds mâles et d'autres femelles. Ainsi, pour garantir une bonne fructification, il est primordial de planter les deux genres dans votre jardin. Il est également important de vérifier la compatibilité des pieds que vous allez cultiver. Il existe aussi des variétés auto-fertiles mais leur rendement ainsi que le calibre de leurs fruits seront moins importants que les dioïques.



L'ARBRE DE JUDÉE ET SON ÉLÉGANTE FLORAISON

L'arbre de Judée (*Cercis siliquastrum*), également appelé gainier rouge, peut vivre jusqu'à 100 ans. Il est issu d'Asie Mineure et d'Europe. C'est un arbre purement ornemental. Il s'imposera dans votre jardin grâce à sa floraison printanière (mars-avril), rose pourpre, abondante et spectaculaire. Ce ligneux présente un tronc tortueux particulièrement foncé avec un feuillage caduc, de couleur bleu-vert et aux nervures palmées. La période propice à sa plantation s'étend de septembre jusqu'à novembre. Les fleurs de l'arbre de Judée sont très mellifères. Elles attireront les abeilles et favoriseront la pollinisation des plantes de votre jardin.



POTAGER



SEMEZ LE BASILIC, AROMATE SYMBOLIQUE DE LA CUISINE DU SUD

Le basilic (*Ocimum basilicum*) est une plante aromatique qui doit être semée durant la période de mai à juin (température autour de 20°C) afin de profiter du parfum de ses feuilles à partir de juillet jusqu'à octobre. Pour le cultiver, il faut choisir un emplacement bien ensoleillé, protégé du vent et présentant un sol bien drainé. Un arrosage régulier est nécessaire. Vous pouvez le semer dans des caissettes, des godets ou dans des pots. Utilisez du terreau de semis. Le repiquage, en pleine terre ou en jardinière, se fait après 6 semaines (à partir d'une température de 25 °C).

Astuce

Le basilic a tendance à monter en graine. Pour obtenir des plants bien touffus, il faut procéder à un pincement régulier des jeunes pousses.



LES HARICOTS, À LA FOIS DES ALIMENTS ET DES ENGRAIS NATURELS

Pour la germination de leurs semences et pour leur croissance, toutes les variétés d'haricots ont besoin de chaleur. Ces fabacées sont semées à partir du mois d'avril jusqu'à mi-mai. En fonction de la variété et de la date de semis, la floraison a lieu de mai à juin et la récolte va de juin à octobre. Les haricots appartiennent aux légumineuses. Ce végétal est capable de capter et fixer l'azote atmosphérique puis de le transférer dans le sol. Les haricots sont des engrains naturels.

Conseil malin

les racines d'haricots sont considérées comme étant des engrains verts car elles présentent des nodules, une sorte de boules blanches riches en azote. Pour améliorer le stock du sol en cet élément essentiel pour la croissance des plantes, évitez d'arracher les plants d'haricots et coupez juste les tiges. Au fil du temps, les nodosités vont se décomposer et libérer progressivement l'azote qu'elles renferment.



LA LAITUE, LE LÉGUME INCONTOURNABLE AU POTAGER

Essentielle pour nos repas, la laitue doit être disponible toute l'année dans nos potagers. Heureusement qu'il existe divers cultivars qui peuvent nous garantir des récoltes tout au long de l'année. L'élément clé dans la réussite d'une culture de laitue est le choix de la variété. Pour avoir ce légume dans son potager durant l'été, il faut choisir des variétés qui tolèrent la chaleur, telles que les laitues

« Kagraner Sommer », « Augusta », « Sucrine », « Craquerelle », ou encore « Rougette de Montpellier ».

Les variétés d'été doivent être semées dès le mois de mars sous châssis froid et à partir du mois d'avril en pleine terre.

TONTE ET ENTRETIEN

PROTÉGEZ VOS ROSIERS !



Le rosier est une plante sujette aux maladies (rouille, l'oïdium ou le marsonia) et aux parasites (les pucerons verts, cochenilles et araignées rouges). Il est donc primordial de réaliser des traitements préventifs durant le printemps pour garantir la bonne santé de vos plants. Vous pouvez alors appliquer de la bouillie bordelaise puis du souffre, à quelques semaines d'écart, ou bien acheter des produits dans les commerces spécialisés. Ainsi toutes les deux semaines et lorsqu'il ne pleut pas, appliquez un traitement avec des produits systémiques. Ces derniers sont diffusés à travers toute la plante via la sève.

Astuce : pour traiter vos rosiers, vous avez besoin d'un seau, de gants, d'un masque et de lunettes de protection. Vous avez aussi besoin d'un pulvérisateur.



APPLIQUEZ DE LA BOUILLIE BORDELAISE ET DU SOUFFRE SUR VOS POIRIERS ET POMMIERS

Les pommiers et les poiriers sont des arbres sensibles aux tavelures, maladies causées par des champignons. Il est ainsi primordial de procéder à un traitement préventif avec de la bouillie bordelaise, un fongicide efficace constitué de chaux et de sulfate de cuivre. Son usage est permis en agriculture biologique. Il est nécessaire de respecter les précautions d'emploi et la dose maximale autorisée, à savoir 4g pour 10m². Le traitement à la bouillie bordelaise débute dès que les écailles des bourgeons du pommier ou du poirier s'écartent. Pendant le mois d'avril, avant la floraison, un second traitement avec du soufre mouillable (6g/l) doit être réalisé. Il faut ainsi pulvériser la solution sur les feuilles afin d'éviter la germination des spores de tavelures.

GREFFEZ VOTRE ABRICOTIER

Pour greffer un abricotier au printemps, une méthode est possible : la greffe en incrustation. Cette action se pratique vers les mois de mars et avril. Pour cette raison, elle est également appelée « greffe à œil poussant ». Le prélèvement du greffon est réalisé en hiver et sa conservation se fait au frais et loin de l'humidité, par exemple dans un sac de congélation placé au réfrigérateur. Il faut d'abord couper la tête du porte-greffé et y appliquer une entaille verticale en forme de V. Préparez ensuite le greffon en éliminant les feuilles et en gardant 3 yeux. Réalisez dessus une forme en sifflet que vous pouvez insérer dans l'incrustation. Glissez le greffon dans l'entaille, écorces porte-greffé/greffon collées. Il faut ensuite veiller à bien ligaturer et mastiquer de façon à ce qu'il ne puisse pas y avoir une introduction d'air ou de pathogènes.



Tondeuse autoportée goûtez au plaisir de tondre !

La tondeuse autoportée, également appelée tondeuse automotrice ou encore tracteur de pelouse, présente de nombreux avantages, pour tondre des terrains de tous types. Elle est particulièrement maniable et permet de réaliser une tonte propre et efficace sur une pelouse dont la superficie nécessite une puissance particulière. Elle assure un grand confort au conducteur qui peut conserver le contrôle total de la tonte depuis son siège.



EFFICACE ET MANIABLE

Développé pour les jardins jusqu'à 3 000 m², le Minirider à batterie Cub Cadet poursuit sa conquête auprès d'une clientèle diversifiée - particuliers ou professionnels (paysagistes et collectivités) - qui apprécie sa maniabilité, son efficacité de coupe, son caractère non polluant et son entretien quasi nul. Les femmes et les seniors, très à l'aise aux commandes, comme les professionnels qui travaillent dans des zones sensibles au bruit (campings, hôtels...), sont les premiers à le plébisciter. Maniable, compact et facile à stocker, le Minirider à batterie Cub Cadet accède à pratiquement tous les endroits du jardin. Ce mode de tonte plus sain (sans émissions polluantes ni sonores) joue également la carte de la polyvalence : éjection latérale, mulching (en option) ou ramassage (bac en option). **Cub Cadet**

Un confort de première classe

Sa compacité, son rayon de braquage ultra-court, son absence de porte à faux arrière et son rendement en font une machine polyvalente, à l'aise aussi bien en détourage et finition que sur de grandes surfaces. Rendement comparable à des machines d'1,20 m. Bennage en hauteur jusqu'à 1,80 m du sol. Vidange complète du bac, transmission hydraulique sur les 2 roues arrières (BVHP2) ou sur les 4 roues (BVHPX2). Blocage de différentiel pour les 2 roues motrices, 0 émission de particules fines, tableau de bord multifonctions, embrayage de lame électromagnétique avec frein intégré, commandes ergonomiques, direction assistée, conduite souple grâce à la transmission hydraulique. **ETESIA**





TRAVAILLER TOUT SON JARDIN EN TOUTE FACILITÉ

Disponible exclusivement en présaison en stock limité, le rider Husqvarna 214C est l'appareil idéal pour les jardins de taille moyenne avec son carter de coupe de 94 cm. Équipé d'un nouveau moteur Husqvarna de 413 cm³ monocylindre, d'une transmission hydrostatique commandée au pied, il est puissant, facile et confortable à conduire. Disponibilité : mars 2021. **Husqvarna**



LE NOUVEAU PLAISIR DE TONDRE

ISEKI a développé deux types d'autoportées : éjection arrière et éjection latérale. La gamme SXE, présente 4 modèles à éjection arrière motorisés par un monocylindre ou un bicylindre Briggs&Stratton. D'une largeur de coupe variant entre 95 et 125 cm, les autoportées sont équipées de différentes options telles que le bennage électrique, l'attache remorque, le compteur horaire, ou la jauge à carburant. Les modèles SLE sont des tondeuses autoportées éjection latérale. Equipées d'un moteur monocylindre ou bicylindre et d'une largeur de coupe de 110 cm, ces machines proposent également d'origine un obturateur mulching fixé directement sur le côté gauche du plateau de coupe. **Iseki**

COMPACITÉ ET GRAND CONFORT DE TONTE

Idéal pour l'entretien des grandes superficies avec une grande précision, ce tracteur de pelouse bénéficie de nombreux atouts. Une largeur de coupe de 80 cm pour une surface du terrain de 4 000 m². Il est possible d'activer ou de désactiver facilement les lames du plateau de coupe depuis le tableau de bord. Par ailleurs, grâce aux diviseurs, l'herbe est saisie sur les bords du plateau de coupe et acheminée vers la lame. Le siège peut être réglé instantanément et sans outil pour s'adapter à la morphologie du conducteur. Le levier de commande permet de passer de la marche avant à la marche arrière en tout confort. **STIHL**



LA TONDEUSE À BATTERIE, AUTONOMIE ET PUISSANCE POUR VOTRE GAZON

Profitez de la liberté du sans fil avec la nouvelle tondeuse Ribimex ! La tondeuse Ribimex poussée à batteries convient parfaitement à la tonte de surfaces jusqu'à 400 m². Elle est dotée de 2 batteries Lithium 20 V / 4,0 Ah interchangeables avec tous les autres outils de jardin & brico de cette même gamme. Légère et maniable, sans les contraintes du filaire, elle est idéale pour la tonte des surfaces difficiles d'accès. Elle dispose d'une autonomie de 30 min. Pour plus de sécurité, la mise en marche s'effectue par double commande sur le guidon. Pratiques, les témoins lumineux de niveau de charge permettent d'estimer si elle sera suffisante pour accomplir la tâche que l'on s'est fixée. Son guidon est recouvert de mousse pour un meilleur confort et totalement repliable pour un gain de place durant l'hivernage. Vitesse de rotation de la lame : 3 300 tr/min. Largeur de coupe : 340 mm. Hauteur de coupe réglable de 20 mm à 65 mm. Bac de ramassage : 35 litres. Livrée avec 2 batteries RBAT'20 4,0 Ah et chargeur. Prix : **299,90€ TTC**. Disponible en GSB, GSA, jardineries, internet. Plus d'infos sur **Ribimex.com**



Tondeuse 20 V Ribimex
(Réf. PRBAT20/TON33)



AMÉLIOREZ VOTRE RÉALITÉ



Souffleur 120iB

299,00 € Pack avec batterie et chargeur



Tronçonneuse 340i

449,00 €



Combi Débroussailleuse 325iLK

449,00 € Bloc moteur et tête débroussailleuse



Coupe-bordures 115iL

279,00 € Pack avec batterie et chargeur

UN TRAVAIL SILENCIEUX N'IMPORTE OÙ, N'IMPORTE QUAND

Découvrez la performance de renommée mondiale d'Husqvarna sous une forme plus pure que jamais. Avec nos nouvelles séries à batterie, laissez derrière vous le carburant et les émissions polluantes. À la place optez pour une meilleure fiabilité en alliant performance, précision et efficacité grâce à un produit silencieux et nécessitant peu de maintenance. Consultez tous nos modèles à batterie et trouvez votre produit adapté sur husqvarna.com/fr/produits/batterie/



Husqvarna
READY WHEN YOU ARE®

Le râteau, indispensable aussi bien au jardin qu'au potager

Le râteau fait partie des outils de base au jardin. Cet instrument à dents se décline sous des formes variées, selon le type de tâche à réaliser. Spécialement conçu pour ramasser les déchets végétaux, le râteau, cet outil manuel si pratique a surtout pour usage de niveler la terre fraîchement bêchée ou sarclée pour la débarrasser des cailloux ou mottes de terre qui persistent.

UN RATEAU 2 EN 1 POUR UN RAMMASAGE CONFORTABLE

Grâce à son système de mâchoires articulées, ce râteau sert à ratisser mais aussi à ramasser les feuilles, l'herbe et les déchets de jardin sans se baisser. Les deux rangées de 28 dents en polypropylène sont fixées sur une base à ressort en acier à l'extrémité du manche en bois, actionnées par coulissemement de la poignée pour ouverture et fermeture. Ce râteau ramasse-feuilles à mâchoires coulissantes 2 en 1 permet de ratisser les feuilles mortes et autres déchets rapidement et efficacement. **Ribimex**



POUR UN RAMASSAGE CONFORTABLE

C'est un râteau de jardin extra-large pour le ramassage des feuilles et des déchets de jardin, largeur de travail 77 cm, pour tous les manches cs (3107-20). Il est idéal pour balayer et ramasser des déchets de jardin sur de grandes surfaces. Il est conçu en plastique haute qualité et doté d'un tube en aluminium intégré pour une grande stabilité. Le balai à gazon peut facilement se diviser en deux, pour un ramassage confortable des matériaux ratissés et un encombrement réduit lors du remisage. **Gardena**

DEUX OUTILS QUI RATISSENT LARGE

Dans sa gamme Xact™, Fiskars propose le râteau de jardin Xact™ M, d'une largeur de travail de 370 mm, et le râteau à rosiers Xact™ S, d'une largeur de travail de 230 mm. Le râteau de jardin Xact™ M Fiskars offre un côté râteau, pour rassembler les déchets du jardin, les petites branches, la terre végétale, les écorces... et un côté réglette, pour niveler et lisser les sols. Avec ses 10 dents et sa jointure renforcée entre la tête et le manche, le râteau à rosiers Xact™ S est, quant à lui, idéal pour nettoyer autour des plantes, dans les moindres recoins. **Fiskars**





TIMEO éclairages solaires à Led.
Une télécommande
pour tout votre jardin.

The advertisement features a collage of Ribimex garden lighting products. In the foreground, a white remote control with a digital display and several buttons is shown, with red curved arrows pointing from it towards a set of solar-powered garden lights. One tall, multi-tiered light stands on a paved path, and two smaller lights are on a gravel surface. To the right, a tall, slender solar light stands next to a wooden fence. A small inset image in the bottom right shows a close-up of the base of one of the solar lights. At the bottom center, there is a large, stylized '50 ans' logo with 'RIBIMEX' written vertically through the '0'. The background is a dark, artistic rendering of a garden scene with a sun and foliage.

www.ribimex.com

Depuis 1971

Haricot rouge : bienfaits santé

Riche en protéines et nutriments, le haricot rouge possède de nombreuses vertus. Consommé aussi bien l'été que l'hiver, ce légume sec est devenu à la mode grâce au développement de la cuisine mexicaine et son célèbre chili con carne. Zoom sur ses origines et ses bienfaits !

QUE CONTIENT LE HARICOT ROUGE ?

De taille moyenne avec une couleur allant du rose au rouge foncé, le haricot rouge est originaire d'Amérique du Sud et d'Amérique Centrale. Il est apparu il y a des milliers d'années. Riche en vitamines, en minéraux (fer, potassium, phosphore, magnésium) et en protéines, il présente une excellente alternative aux protéines d'origine animale. Cependant, ses protéines sont pauvres en acides aminés soufrés comme la méthionine. Pour pallier cette insuffisance, il est recommandé de l'associer à d'autres protéines végétales comme celles des céréales ou celles des protéines animales, apanage de la viande, poisson, œufs, produits laitiers... Les haricots rouges sont également une source importante de fibres. Ces dernières jouent un rôle essentiel dans la régulation du transit. Elles lui confèrent un effet rassasiant, calment les gros appétits et rassasient durablement celles et ceux qui se mettent à la diète et améliorent le fonctionnement intestinal. 100 grammes de cet aliment représentent une valeur énergétique de 111 calories ou kilocalories (ou 469 kilojoules). Ils contiennent de la vitamine B9 (21%), B1 (15%), B6 (9%), K1(11%). L'ensemble des haricots secs sont riches en phytostérols.

QUELS SONT LES BIENFAITS DES HARICOTS ROUGES SUR LA SANTÉ ?

Le haricot rouge est doté de vertus diurétiques de par la présence de potassium et sa pauvreté en sodium. C'est une mine d'amidon résistant. Ce dernier a la particularité de ne pas se décomposer en sucres et donc de ne pas se faire absorber par l'intestin grêle. Il sert de nourriture aux bonnes bactéries de notre flore digestive, à la manière des prébiotiques. Par ailleurs, les haricots secs sont riches en composés antioxydants dont l'action est augmentée par l'inositol (ou vitamine B7) qui aurait un rôle anticancéreux. Leurs phytostérols



domptent le cholestérol. En effet, leur richesse en phytostérols est une aubaine pour réguler une hypercholestérolémie. Ces composés ont en effet la propriété de limiter l'absorption de cholestérol au niveau de l'intestin en entrant en compétition avec lui pour venir se fixer sur les mêmes transporteurs.

COMMENT PRÉPARER LES HARICOTS ROUGES ?

Les haricots rouges se consomment cuits. Ils nécessitent d'être trempés dans un récipient d'eau froide pendant une dizaine d'heures avant la cuisson. Ensuite, il suffit de bien les rincer à l'eau froide puis de les égoutter avant de les cuire. Sachez que le haricot rouge sec se conserve très bien pendant plusieurs années, vous pouvez donc en acheter en sachet et le conserver dans un endroit sec.

EN CUISINE...

Plusieurs possibilités existent afin de consommer des haricots rouges. C'est évidemment un des ingrédients de base du chili con carne – littéralement « chili avec de la viande ». La fricassée de pois rouges et chatrou est un plat national antillais, qui consiste en un ragoût de haricots rouges longuement mijoté avec tomates et piments, dans lequel on ajoute du poulpe coupé en morceaux. Enfin, le haricot rouge s'intègre aussi bien dans des salades de crudités que dans des poêlées de légumes. Il s'ajoute dans des ragoûts, des gratins, des lasagnes, des assiettes de pâtes et bien d'autres recettes cuisinées.

BAUMSTAL SOUPE MINESTRONE

TEMPS DE PRÉPARATION

15 min

TEMPS DE CUISSON

40 min

TREMPAGE DES HARICOTS LE MATIN POUR CUISSON LE SOIR

RECETTE RÉALISÉE DANS UN ENSEMBLE DE CUISSON 20 CM
BAUMSTAL

INGRÉDIENTS

(POUR 2 PERSONNES)

- 200 gr de haricots rouges
- 150 gr de pâtes
- 2 branches de céleri coupées en petits tronçons
- 2 carottes coupées en petits tronçons
- 5 pétales de tomates séchées
- 1 feuille de chou kale détaillée en toupets
- 2 champignons de Paris coupés finement
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 2 cs de concentré de tomate
- Un petit bouquet de thym
- Une feuille de laurier
- Huile d'olive bio de première pression à froid
- Sel et poivre du moulin

POUR LE SERVICE

- Deux branches de basilic
- Du Parmesan en copeaux



PRÉPARATION

- ① Le matin, bien **rincer** les haricots dans la passoire Baumstal et les **faire tremper**, recouverts d'eau, dans le légumier. Le soir, au moment de cuisiner, **rincer** soigneusement les haricots sous un filet d'eau fraîche.
- ② Dans la marmite, **faire revenir** l'ail et les échalotes émincés dans un généreux filet d'huile d'olive.
- ③ **Ajouter** les haricots, les tomates séchées, le thym et le laurier, la sauce tomate, couvrir d'eau à hauteur plus de 2 cm et laisser cuire 20 minutes en utilisant le légumier comme couvercle.
- ④ **Ajouter** les carottes et le céleri, et **laisser** cuire 10 minutes. Puis **ajouter** les pâtes (les remuer pour qu'elles ne se collent pas entre elles), les champignons et les toupets de chou kale et **laisser** cuire encore 10 minutes.
- ⑤ **Ajuster** l'assaisonnement, **ôter** le thym et le **laurier**.
- ⑥ **Servir** avec du basilic frais et des copeaux de parmesan...

Retrouvez cette recette sur www.baumstal.com

PERGOLA ET VÉRANDA

PROFITEZ PLUS LONGTEMPS DE VOTRE EXTÉRIEUR

Bien qu'elles répondent à deux objectifs différents, la véranda et la pergola sont deux produits qui permettent de concevoir un espace supplémentaire, personnalisé et ouvert sur la nature. En bois, en fer forgé, en aluminium ou encore en PVC, choisissez les dimensions qui correspondent le mieux à vos attentes et qui s'adapteront parfaitement à votre extérieur.



UNE TERRASSE À CIEL OUVERT

La pergola à toit rétractable Air Bio 365 libère l'espace et la lumière pour davantage de confort sur la terrasse. À l'instar d'une pergola bioclimatique, Air Bio 365 permet une ouverture centrale plein ciel et une gestion de l'ombrage intelligente pour profiter de l'extérieur en toutes

saisons. La nouveauté : une toiture transparente coulissante pour garder la lumière naturelle et une vision intégrale sur le ciel. En option, il est possible d'ajouter un brise-soleil modulable pour la protection solaire. Personnalisable, cette pergola se décline en version ados-

sée ou en îlot, se pilote manuellement ou avec télécommande (si elle est motorisée), bénéficie d'un éclairage Led en périphérie et se décline dans de nombreux coloris. Autant d'options pour rendre l'extérieur encore plus agréable.
AKENA



UNE PERGOLA QUI S'ADAPTE A TOUTES LES ENVIES

La gamme de pergolas bioclimatiques OPEN de Marquises permet de créer un véritable lieu de détente extérieur grâce à l'orientation des lames pouvant aller de 0° à 160°. Le modèle OPEN'R® permet en plus de rétracter l'ensemble des lames sur un côté de la structure, ce qui permet de gérer efficacement l'ensoleillement de la terrasse. OPEN'R® est disponible en pose libre ou murale. La surface maximale d'un module est de 27 m² avec une possibilité de juxtaposition de plusieurs modules. Équipements en option : store vertical, mur de lames orientables, éclairage, chauffage et domotique.

Marquises



POUR UN ESTHETISME PARFAIT !

LA Pergola de Concept Alu est composée d'une structure en aluminium thermo laqué et d'une toiture brise-soleil avec lames orientables. Grâce à sa toiture en lames orientables exclusives, elle s'adapte à toutes les envies et aux saisons. Pour une utilisation optimale de mars

à octobre, des solutions de confort innovantes - telles que le chauffage en toiture, l'éclairage d'ambiance ou le système de protection solaire zipscreen - peuvent également être intégrées lors de sa mise en place ou au fil du temps.

Concept Alu



Un aspect moderne et élégant

Lignes épurées, qualité des assemblages, étanchéité, isolation optimisée, accessoires sélectionnés pour leur efficacité, tout est là

pour répondre à vos envies de confort et de sérénité. Du châssis jusqu'à la toiture en passant par les portes et les poteaux, tout a été étu-

dié pour offrir le maximum de confort. Vérande L'Orangerie, un modèle de prestige.

Vérande Confort



LE CONFORT AU QUOTIDIEN

Lumineuse et confortable, la véranda Classik autorise toutes les ambiances décoratives. Lorsqu'elle s'anime d'une couleur anthracite, elle modernise immédiatement une maison et lorsque son intérieur se dote d'une déco très colorée, elle pétille et devient ultra dynamique. Pour cette collection, comme pour les autres, de nouveaux accessoires et options sont disponibles pour personnaliser sa véranda à son image. Volets roulants de toiture, moustiquaires, brise-soleil ou panneaux de soubassement, tout est possible pour améliorer le confort thermique et phonique comme la sécurité de son habitat tout en donnant un petit plus à sa déco !

Vérande Gustave Rideau



Direction de la communication avec 000A - Crédit photo : Bruno Levy

40 ans de savoir faire à votre service !

40 **BigMat**
Depuis 1981



www.bigmat.fr

Rendez-vous sur

www.lhumainaussicacompte.fr

Comment fabriquer une chaise de jardin en bois ?



© vissermalin

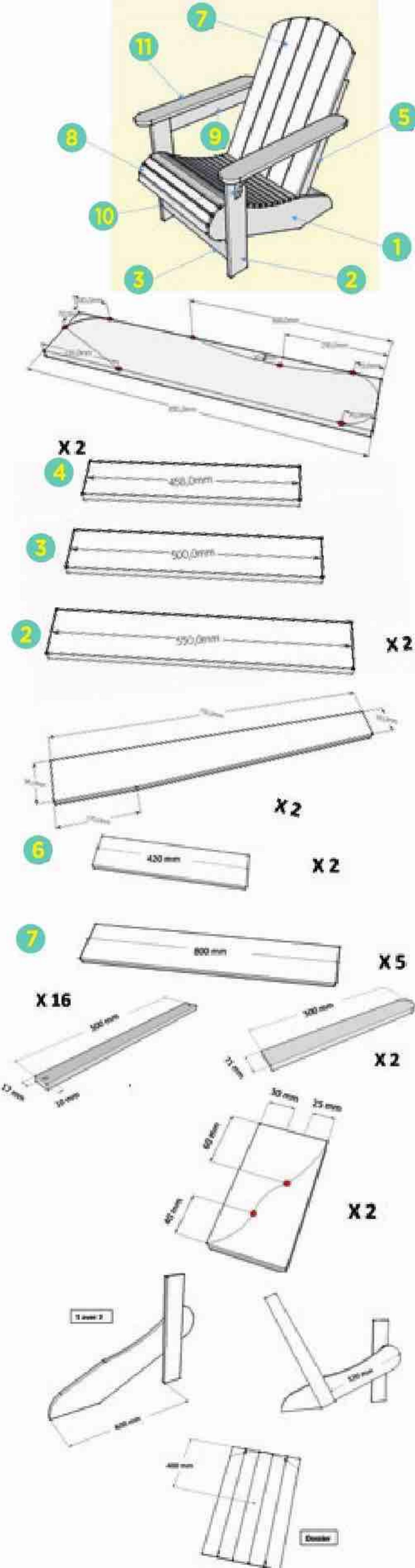
Idéale pour l'extérieur, cette chaise de jardin en bois a l'avantage de résister aux intempéries, et de manière générale aux éléments naturels. Néanmoins, un bon entretien à chaque saison est nécessaire afin de la conserver durablement.

Découvrez grâce au tuto de Denis Ducours, un des cofondateurs du blog VisserMalin, comment construire vous-même une chaise longue en bois.

MATÉRIEL

- Planche de 170 x 21 mm (environ 5.2 ml)
- Latte de 45 x 21 x 600 mm (40 U)
- 80 vis de 35 mm
- 8 boulons de 30 mm (avec rondelles)
- La perceuse/visseuse
- Ponceuse Orbitale à fil
- Scie Circulaire à fil
- La Scie Sauterelle
- La Foret-fraisoir





LES ÉTAPES

Couper les planches

Je trace et je coupe mes planches à la scie circulaire.

La bonne inclinaison pour mes planches

Tracer l'inclinaison de la planche. Encore une fois, il faut s'aider du plan pour positionner la planche B sur la planche A (et vice versa pour l'autre côté) avec la bonne inclinaison. Une fois que c'est fait, on trace notre planche A et on passe à la découpe !

Un assemblage à mi-bois

Ce type d'assemblage est particulièrement intéressant pour cette chaise longue. Une fois assemblé, le côté de la chaise donnera l'impression d'être constitué d'une seule et même planche. Soignez particulièrement bien cette étape, les assemblages sont apparents et il ne faudrait pas gâcher cette chaise à cause de trop de précipitations.

Collez, boulonnez

Une fois que vous avez effectué des coupes propres et nettes, il va falloir assembler nos deux pièces de bois. On va alors utiliser de la colle et des boulons. Application de la colle à bois et on boulonne.

On trace la courbe

Cotation côté. Positionnez les points rouges grâce aux cotés et ensuite, reliez ces points à main levée.

Découper à la scie sauteuse

Bien entendu, une fois que vous avez tracé, il faut couper. La scie sauteuse est l'outil parfait pour ce travail. On poncera quand même le champ une fois fini pour aplatiser les éventuelles petites bosses...

Traçage de la deuxième planche

On se servira de ce premier côté pour tracer le second.

Préparation des lattes

Tout d'abord pour débiter les lattes, on peut gagner énormément de temps en les coupant 6 par 6. Puis, pour le pré-perçage, je recommande vivement d'acheter le foret-fraiseoir qui nous permet de percer les lattes et de les fraiser en une seule fois !

Mise en place des lattes

Qui dit 40 lattes, dit 80 vis ! On commence par visser la première au pied de la chaise et ensuite, avant de continuer avec les autres, on visse une latte provisoire au milieu du dossier pour être sûr de garder un bon écartement. Et puis on y va, une par une jusqu'au haut du dossier !

La santé passe aussi par les pieds !

Nos pieds supportent l'ensemble de notre corps. Chacun se compose de 26 os, 16 articulations, 107 ligaments et 20 muscles et regroupe 7 200 terminaisons nerveuses. Ce bijou de mécanique assure notre équilibre, porte le poids du corps en station, préside à toutes les actions de marche et de déplacement. Prendre soin de ses pieds participe à l'état général de bonne santé.

BIEN CHOISIR SES CHAUSSURES

Les chaussures donnent de l'allure à notre silhouette, habillent nos pieds, mais surtout elles les protègent. Avec notre rythme de vie intense, nous avons tendance à courir un peu partout entre les courses, le travail et l'école des enfants, il vaut mieux donc investir dans une bonne paire de chaussures légères et confortables. Choisissez des modèles de chaussures adaptés à la morphologie de votre pied. Evitez les chaussures à bouts pointus qui écrasent les orteils et qui peuvent déformer vos pieds de manière irréversible (hallux valgus, orteil en marteau ou en griffe). Au quotidien, il vaut mieux opter pour des chaussures souples qui laissent respirer les pieds et réservez le port des chaussures à talons comme les escarpins aux occasions spéciales. Les matières de la chaussure doivent aussi être souples et légèrement extensibles pour ne pas comprimer le pied. La forme et la matière des semelles jouent aussi un rôle capital dans le maintien et la stabilité des pieds. Il est également important de porter des chaussures à la bonne pointure (ni trop grandes, ni trop serrées) pour pouvoir marcher aisément. Sachez aussi que maintenant il existe des chaussures adaptées à chaque type d'activité.

LE MASSAGE POUR SOULAGER SES PIEDS

Nos pieds nous supportent, nous aident à nous déplacer, à marcher, à courir... En chinois, le mot pied veut dire « partie du corps qui sauvegarde la santé ». Soulager son corps en se faisant masser



les pieds ça fait rêver ! Pour masser vos pieds, versez un peu d'huile végétale (amande douce, jojoba, noyau d'abricot, etc) que vous réchauffez au creux de vos mains et que vous étalez sur tout le pied. Vous appliquez l'huile de massage des orteils au talon en direction du genou. Fermez la main opposée au pied et massez à l'aide de la deuxième phalange en partant toujours du talon en direction des orteils. Vous revenez, main à plat, comme une caresse. Passez, ensuite, aux orteils en faisant des rotations dans un sens puis dans l'autre pour libérer toute l'énergie stockée au niveau des extrémités. Puis, malaxez les arrêtes de chaque orteil. Prenez vraiment le temps de vous masser, de faire de ce moment un moment pour vous !

CES ASTUCES SIMPLES VOUS CHANGERONT LA VIE !

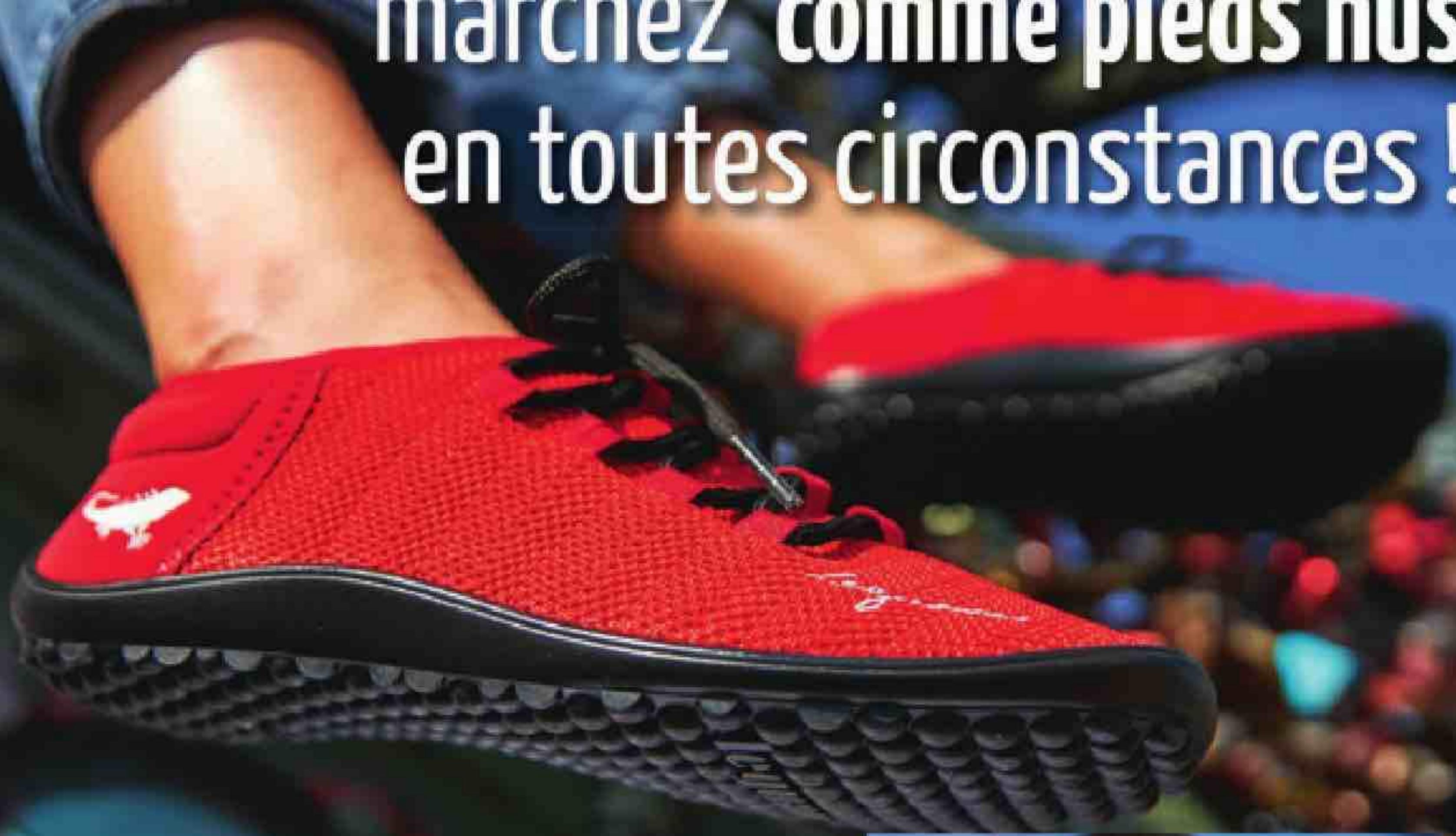
- Oubliez les talons hauts et les chaussures trop serrées qui compriment les pieds.
- Marchez régulièrement, cela déclenche la pompe logée dans la voûte plantaire, ainsi le sang circule bien.
- Gardez une bonne hygiène, nettoyez vos pieds au quotidien, coupez bien vos ongles.
- Massez vos pieds avec une huile de massage pour les relaxer et les soulager.
- Evitez l'épaississement de la peau des pieds, responsable de cors, cals et durillons.
- Pensez à examiner régulièrement vos pieds car cela permet de traiter rapidement une anomalie.

MARCHER PIEDS NUS OU PRESQUE AVEC LES CHAUSSURES LEGUANO !

Fabriquées en Allemagne, les chaussures Leguano sont ultra-confortables. Elles sont légères, souples et très agréables à porter. Cette chaussure bien souple est un peu comme une seconde peau, elle s'adapte à votre pied offrant ainsi un meilleur équilibre et une très bonne coordination. Leguano France, le spécialiste des chaussures minimalistes, propose des chaussures confort pour tous les pieds, même les plus sensibles !



Avec les leguano®, marchez comme pieds nus en toutes circonstances !



Les chaussures pieds-nus leguano® sont

- Ultra-confortables, y compris pour les orteils
- Légères comme une plume
- Extrêmement souples !
- Fabriquées en Allemagne

Le résultat :

- Une meilleure posture
- Un meilleur équilibre
- Bénéfices pour les genoux, hanches et dos
- Contribue à éviter ou soulager les hallux valgus
- Circulation sanguine améliorée
- Pieds massés
- Zones réflexes stimulées



www.leguano.fr

@leguanofrance
 @leguano_France

Tél.: 06 52 66 14 70 / E-mail : info@leguano.fr

Sur rendez-vous à Champtoceaux (49) et Nantes

Ainsi que chez nos revendeurs de Toulouse, Thoissey (01) et Les Vans (07)

Catalogue sur simple demande



COMMENT APPRENDRE À SON CHIOT À ÊTRE PROPRE ?

Quand vous accueillez un nouvel animal à la maison, l'étape de la propreté est l'une des plus délicates. Voici nos conseils pour réussir à enseigner à votre chiot les bonnes règles d'hygiène.



FAITES PREUVE DE PATIENCE

Si vous venez de craquer pour un chiot, il faut évidemment vous attendre à des petits incidents de propreté durant la première période de l'adoption. Soyez patient, car au début, il peut arriver que votre animal fasse ses besoins par terre à la maison. Il faut savoir que physiologiquement, un chiot ne pourra pas contrôler complètement sa vessie avant d'atteindre l'âge de 4 ou 5 mois. De plus, le rythme d'apprentissage diffère d'un chien à un autre. Par voie de conséquence, enseigner les règles d'hygiène à votre petit compagnon peut prendre quelques mois.

COMMENCEZ L'APPRENTISSAGE DÈS SON ARRIVÉE À LA MAISON

Lorsque vous adoptez un chiot, sachez qu'il vaut mieux commencer très tôt son éducation. Initiez-le à la propreté dès qu'il arrive chez vous. Dès l'âge de 2 mois, cette boule de poils est capable d'apprendre à devenir propre. Soyez tout de même réaliste car au début, votre compagnon à quatre pattes ne va certainement pas se retenir à chaque fois. Pour limiter les

dégâts sur votre parquet, pensez à le couvrir de papier journal. Prenez garde, il ne faut surtout pas féliciter votre animal lorsqu'il fait ses besoins sur le papier. Ne le récompenser que lorsqu'il se soulage à l'extérieur de la maison.

SORTEZ-LE RÉGULIÈREMENT

Les chiots nous font tous craquer, ils sont affectueux, attachants et très joueurs. Mais ce ne sont pas des peluches, vous devez leur consacrer du temps et vous organiser pour vous occuper d'eux. Si vous êtes l'heureux propriétaire d'un chiot, sachez qu'il a une toute petite vessie, par voie de conséquence, il ne peut pas se retenir longtemps. Au début, sortez-le toutes les heures et après chacun de ses réveils (le matin et après les siestes). Il faut aussi le promener systématiquement vingt minutes après les repas ou les prises d'eau, étant donné qu'un chiot a tendance à évacuer rapidement ce qu'il ingère. Pensez aussi à faire une petite balade avec votre animal après une longue activité à l'intérieur (séance de jeux, éducation). N'oubliez pas de le sortir le soir, comme ça vous minimisez le risque qu'il urine sur vos meubles ou sur vos tapis.

EVITEZ DE LE PUNIR EN CAS D'INCIDENT

En adoptant un chiot, vous devez vous attendre à ce qu'il urine un peu partout à la maison. Rassurez-vous, ces petits incidents vont devenir de moins en moins fréquents avec le temps si vous savez vous y prendre. Evitez de le punir, en le grondant ou en le secouant car cela risque de retarder l'apprentissage. Il ne faut surtout pas lui mettre le nez dans son urine ou dans ses excréments. La punition peut être stressante et contre-productive pour votre animal. Si vous grondez votre chien ou que vous lui criez dessus, il peut arriver que votre animal mange ses excréments pour les cacher de votre vue.

N'OUBLIEZ PAS DE LE FÉLICITER

Faites attention au ton que vous employez pour vous adresser à votre chiot, il y est très sensible. N'hésitez pas à le récompenser quand il fait ses besoins au bon endroit. Vous pouvez notamment le caresser, le féliciter ou lui donner des petites friandises lorsqu'il urine à l'extérieur de la maison. Ces petites récompenses vont l'encourager et lui faire comprendre qu'il a eu un comportement positif.

PREVENDOG® DES COLLIER POUR PROFITER PLEINEMENT DE L'ÉTÉ !



TIQUES



PHLÉBOTOMES



MOUSTIQUES



Les colliers PREVENDOG de FRANCODEX aident à repousser notamment les phlébotomes, insectes qui peuvent transmettre la leishmaniose à votre chien. La leishmaniose est une maladie qui touche de nombreux organes et peut être fatale pour votre animal. Il n'existe pas de traitement définitif de la leishmaniose chez le chien. Il est donc important de limiter les piqûres en repoussant les phlébotomes.



PREVENDOG® Colliers médicamenteux pour chiens



SÉCURITÉ
ANTI-ÉTRANGLEMENT

PREVENDOG 0,636 G COLLIER MÉDICAMENTEUX POUR TRÈS PETITS CHIENS – PREVENDOG 1,056 G COLLIER MÉDICAMENTEUX POUR CHIENS PETITS ET MOYENS – PREVENDOG 1,304 G COLLIER MÉDICAMENTEUX POUR GRANDS ET TRÈS GRANDS CHIENS. Indications/Espèce cible : Affections à parasites sensibles à la deltaméthrine. Chez les chiens : prévention des infestations par les tiques (*Ixodes ricinus* et *Rhipicephalus sanguineus*) grâce à un effet acaricide persistant pendant 6 mois. Prévention des piqûres de phlébotomes (*Phlebotomus perniciosus*) grâce à un effet répulsif (anti-gorgement) persistant pendant 5 mois. Prévention des piqûres de moustiques (*Culex pipiens*) grâce à un effet répulsif (anti-gorgement) persistant pendant 6 mois. Contre-indications : en l'absence d'étude, ne pas utiliser chez les chiots âgés de moins de 7 semaines. Ne pas utiliser en cas d'hypersensibilité à la substance active ou à l'un des excipients. Ne pas utiliser chez les chats. Ne pas utiliser chez les chiens présentant des lésions cutanées. Précautions d'emploi : une ingestion accidentelle de ce produit peut causer des effets indésirables dont des effets neurotoxiques. Conserver le produit dans l'emballage d'origine. Garder le collier dans le sachet jusqu'à utilisation. Ne pas fumer, manger ou boire pendant la manipulation du collier. Tenir éloigné des aliments, des boissons et des aliments pour animaux. Ne pas laisser les enfants jouer avec le collier ou le mettre dans la bouche. Se débarrasser immédiatement de tous restes ou parties coupées du collier. Se laver les mains à l'eau froide après avoir placé le collier. En cas de contact accidentel avec la bouche ou en cas d'ingestion, demandez conseil à un médecin et montrez-lui la notice ou l'étiquette. Éviter tout contact prolongé avec le collier ou avec le chien portant ce collier. Cela comprend également le fait de partager un lit avec le chien portant le collier ; ceci est particulièrement important pour les enfants. La deltaméthrine peut provoquer des réactions d'hypersensibilité (allergie) chez les personnes sensibles. Les personnes ayant une hypersensibilité connue à la deltaméthrine doivent éviter tout contact avec le médicament vétérinaire et l'animal traité. Demandez conseil à un médecin en cas de réaction d'hypersensibilité.

Produits vendus en animaleries, jardineries et grandes surfaces de bricolage.

Ces produits sont des médicaments vétérinaires. Lire attentivement les instructions figurant sur la notice. Demander conseil à un vétérinaire. Si les symptômes persistent, consulter un vétérinaire.

N° autorisation : AP 2020/2054



DES ÎLES FLOTTANTES AUX PUISSANTES

NOTES DE VANILLE DE MADAGASCAR

Bonneterre élargit sa gamme avec ses îles flottantes uniques en magasins bio. Le saviez-vous ? L'île flottante est le 2e dessert des Français et n'existe pas encore en magasins spécialisés. Alors Bonneterre se lance en proposant une recette simple et courte, avec de puissantes notes de vanille de Madagascar, qui suffira à la création d'un authentique dessert aux saveurs de l'enfance.

Île flottante, à la vanille de Madagascar - 2,95 € TTC* le pack de 2 - Exclusivement en magasins bio.



DES CAPSULES DE CAFÉ 100% BIODÉGRADABLES

La marque française de café bio et équitable Terramoka s'était déjà distinguée par ses initiatives en termes d'emballages durables et elle persiste et signe en proposant dorénavant la première capsule compatible Nespresso certifiée OK Compost Home. Grâce à cette innovation majeure, on pourra simplement jeter notre capsule de café au compost afin que son impact pour la nature soit totalement neutre. Et comme en prime, chacune des créations Terramoka se caractérise par la finesse de ses accords, alors on l'adopte sans tarder.

Capsules biodégradables bio Terramoka

Paquet 15 capsules, 5,99 € en boutiques bio et sur www.terramoka.com



MOELLEUX

AU CHOCOLAT BIO ET AU CŒUR FONDANT

Bonneterre continue dans la gourmandise avec son moelleux au chocolat bio Déguster chaud, pour avoir un cœur fondant, ce nouveau dessert vous fera fondre de plaisir ! Une liste d'ingrédients courte, comme à la maison, une touche de beurre salé et une cuisson à la vapeur qui lui donne une texture unique en font un incontournable d'un menu réussi.

Moelleux au chocolat cœur fondant - 2,80 € TTC* l'unité - Exclusivement en magasins bio



Pour booster la pousse des cheveux

La plus grande vertu de cette étonnante huile végétale d'oignon : favoriser considérablement la pousse des cheveux, notamment grâce à sa haute teneur en soufre. Et oui, ce même soufre contenu dans le bulbe et qui nous tire des larmes en cuisine, s'avère bien plus bienveillant envers notre chevelure que vis-à-vis de nos glandes lacrymales. Son action booste la production de collagène, protéine naturellement présente dans la fibre capillaire et nécessaire à la bonne santé du cheveu.

Huile Végétale Oignon WAAM

Flacon 100ml 100% recyclable, 8,90 € sur www.waamcosmetics.com,

UN CHOCOLAT GOURMAND CERTIFIÉ FAIRTRADE



Kazidomi, l'e-shop des produits sains, innovants et proposés en prime au juste prix, lance sous sa propre marque 5 références de tablettes de chocolat bio ! Le bonus, c'est que la marque travaille main dans la main avec

un chocolatier artisanal belge (et là, on sait que c'est forcément bon), intraitable quant au choix des ingrédients et aux conditions de travail sur toute la chaîne de fabrication. Résultat, un chocolat gourmand certifié Fairtrade, avec une déclinaison vegan pour satisfaire toutes les envies.

A partir de 1,61 € sur www.kazidomi.com

POUR PROFITER PLEINEMENT DU PLEIN AIR

PegPerego propose le Corral T-Rex pour les jeunes pilotes à partir de 3 ans. Aux commandes de ce quad, silloner les chemins de campagne, s'évader en forêt et même arpenter les terrains les plus rocheux, rien ne leur fera peur. Sa puissance allant jusqu'à 7km/h, et son extrême maniabilité garantissent une montée d'adrénaline sur tous les types de terrains ! A partir de 3 ans. Batterie 12V et rechargeable sur secteur. Un arrêt automatique pour économiser la batterie se déclenche après 3 minutes de pause.

Prix de vente : 199,99 €

Produit disponible sur les sites internet et dans les magasins de jouets pegperego.com



CARNET D'ADRESSES

AKENA

www.akenaverandas.com

ARTEMIS

www.editions-artemis.com

CONCEPT ALU

www.conceptalu.com

CUB CADET

www.cubcadet.fr

FISKARS

www.fiskars.com

GARDENA

www.gardena.com/fr

HUSQVARNA

www.husqvarna.com/fr

ISEKI

www.iseki.fr

LAROUSSE

www.editions-larousse.fr

MARQUISES

www.stores-marquises.fr/pergolas

RIBIMEX

www.ribimex.com

TERRE VIVANTE

boutique.terrevivante.org

ULMER

www.editions-ulmer.fr

VERANDA CONFORT

www.verandaconfort.com

VERANDA GUSTAVE RIDEAU

www.verandarideau.com

VISSELMALIN

vissermalin.com

Solution P48

Horizontal : 1. PLANTA - IL . 2. AIGU - FEBRILE. 3. TS - MORPION. 4. ET - EPOI - SE. 5. RE TAIGA. 6. ARBOREE - CAVE. 7. RIOTES - BALAN. 8. BARATTA - LENT. 9. TEMPREE. 10. ECALERA! 11. SILA - RUENT. 12. DECIDUE - NIE.
Vertical : A. PATE - ARBRES. B. LISTERIA - CID. C. AG - BOREALE. D. NUMEROTA - LAC. E. OPERETTE. F. AFRO - ESTER. G. EPITE - AMA. H. BI - PIRE. I. TROPICALE. J. IN - GALERIEN. K. IL - SAVANE - NI. L. LEVE - ENTENTE.

Solution P49

Horizontal : 1. RAIDS - DPA -SCIE . 2. NE - PIOCHES. 3. CHOMERENT - RALA . 4. BINETTE IL . 5. MIS - SE - EPEE. 6. ECOT - BUTTEUR. 7. ARROSOIR - ATR. 8. RAVIT - LO - BECHE. 9. ACE -IS - UNE - ARC. 10. IL - TONDEUSES. 11. SOL- LAITE - ME . 12. SI - SECATEURS. 13. ERS - SK - ESSUES.
Vertical : A. RECOMPARAISSE. B. RACLOIR. C. INOSERVE. D. DEMI - COI. E. EN OSTIOLES. F. PRESTO - SNACK. G. DIETE - IL -DIA. H. PONT - BROUETTE. I. ACTE NUEES. J. TABES - US . K. SERPETTE - ECRU. L. CSA - PERCAS - SI. M. LIEU - HR. N. ECALER - ECHECS.



JARDIN & NATURE

Magazine N°137

SIEGE SOCIAL

ADVENTISS

Le Plain Gruchet, Hameau St Clair
14430 GOUSTRANVILLE

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION ET DE LA RÉDACTION

Sébastien Cazals de Fabel

ADJOINTE DE DIRECTION

Sarrah Chouchene

RÉDACTION

Dorsaf Maamer / Nadia Gaddour /
Stéphanie Laurier

CONSEILS TECHNIQUES ET RÉALISATIONS

Denis Ghebos

MAQUETTE

Smartgraphe - Adventiss

CHEF DE PUBLICITÉ

Stéphanie Besnard
Bstephanie.adventiss@gmail.com

ABONNEMENT

Service Abonnement :
abo@adventiss.com
Tél: 0756939194

Crédits photos : AdobeStock

Distribution France : MLP

Distribution export : Belgique, Suisse, Luxembourg,

DOM, TOM, Canada, Portugal, Maroc...

Diffusion en Belgique : TONDEUR Diffusion

Avenue Van Kalken 9, - B 1070 Bruxelles

Dépôt Légal : à parution

MOIS DE PARUTION : Avril 2021

Impression : Léoncé Déprez,

ZI de Ruitz, 62620 Ruitz

CPPAP : 0522K86498

ISSN : N° 2677-5816

L'éditeur décline toute responsabilité en cas d'absence de livraison pour des raisons indépendantes de sa volonté ou à la suite de conflits du travail. Les reproductions et imitations de tous nos modèles, à des fins commerciales, sont strictement interdites, ceux-ci étant sous la protection des droits d'auteur. Les traductions, réimpressions, reproductions par photocopies ou autres, reprises en conférence, à la télévision ou à la radio, ainsi que la mise en mémoire sur tous supports magnétiques et numériques, même en extraits, ne peuvent se faire qu'avec l'autorisation de l'éditeur.

L'éditeur décline toute responsabilité en cas de fausse manipulation des fournitures indiquées, d'application erronée des conseils de réalisation et explications d'ouvrages, ainsi que pour toute utilisation détournée.

Un bouquet 100 % écologique



6

Adoptez les bons gestes pour préserver l'environnement en créant vous-même votre bouquet plat en quelques minutes sans avoir à dépenser une fortune. Voici comment mettre vos fleurs en scène pour avoir un très joli bouquet plat 100 % écologique.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Un plat creux assez grand en verre ou en céramique
- Des graviers ou de petits galets
- De l'eau
- Un sécateur
- Des fleurs et des feuilles fraîchement cueillies de votre jardin



LES ÉTAPES

- ① Posez les graviers dans le plat, puis ajoutez un peu d'eau
- ② Coupez en biseau le bout des tiges des fleurs fraîchement cueillies : laissez 5 cm maximum pour les grosses fleurs et 20 cm pour les petites. Enlevez les feuilles restantes en bas de la tige.
- ③ Commencez à poser les fleurs les plus volumineuses au milieu du récipient.
- ④ Décorez le contour du plat par des feuilles vertes. Faites attention de ne pas les tremper dans l'eau afin d'éviter leur décomposition et par la suite la dégradation rapide de la qualité de l'eau.
- ⑤ Remplissez ensuite les trous par vos plus petites fleurs, panicules, feuillage, rameau desséché. Laissez libre cours à votre créativité et imagination.
- ⑥ Votre composition haute en couleur et délicatement parfumée est prête. Choisissez un endroit adapté.
Ne pas jeter les tiges coupées elles vont vous servir pour le compost d'été.

QUELLES FLEURS CHOISIR ?

- Privilégiez les variétés indigènes locales produites pendant leur période de floraison naturelle (pour la période de mars-avril, épatez vos invités par une composition florale de roses, faux cassis, pivoines, chrysanthèmes, jacinthe, laurier- tin, muscari etc.).
- Évitez les fleurs qui poussent spontanément à l'état sauvage, vous pouvez cueillir des fleurs protégées ou en voie de disparition sans le savoir, même s'il y en a beaucoup dans votre région.
- Choisissez le bon moment pour cueillir : tôt le matin ou tard le soir.
- Si vous les achetez, choisissez des fleurs produites localement, vendues en circuit court, certifiées conduites en agriculture biologique (label bio européen, fleurs de France, label rouge etc.) et des fleurs qui durent longtemps.
- Diversifiez votre bouquet en variant les couleurs, formes et tailles, mixez des fleurs plantées par vous-même et mauvaises herbes, des fleurs annuelles et d'autres vivaces ou arbrisseaux



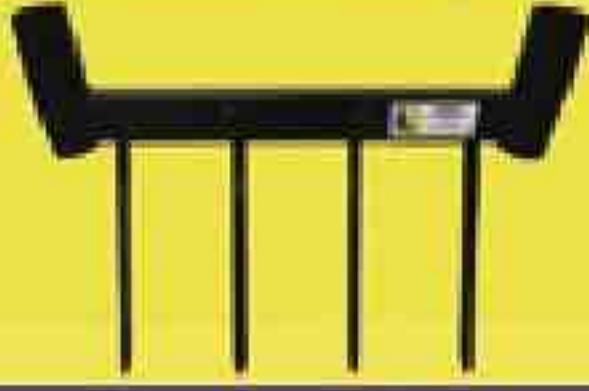
OUTILS DE JARDIN SIMPLES ET EFFICACES

POUR LE JARDINAGE BIO.

La fourche à bêcher **DUCOTERRE** est un outil de jardin adapté au jardinage biologique permettant d'effectuer les principaux travaux au potager, sans effort, sans mal de dos, dans le respect de l'écologie et de la fertilité naturelle de la terre.

Les fourches à bêcher **DUCOTERRE** se déclinent en 5 types d'outils (2, 3, 4, 5 et 7 dents) fonction des différents types de sols et du travail de jardinage qu'on souhaite effectuer.

Entièrement fabriquées en France, nos fourches à bêcher **DUCOTERRE** répondent aux règles de fabrication alliant efficacité, résistance et confort pour le jardinier.



DUCOTERRE • Parc d'activités du Pays des Costières – 28810 Arandon Passins
Tél : +33 (0)4 71 83 66 46
Fax : +33 (0)4 71 83 00 91
E-mail : contact@ducotterre-jardin.com



Toutes vos graines en un seul clic

Semences reproductibles, certifiées bio ou non traitées

www.grainesdefolie.com

Cliquez, Semez !

-10% de réduction
sur tout le site

Commandez
dès aujourd'hui

CODE:JARDIN21

valable jusqu'au 28/02/2021



CACTUS ESTEREL

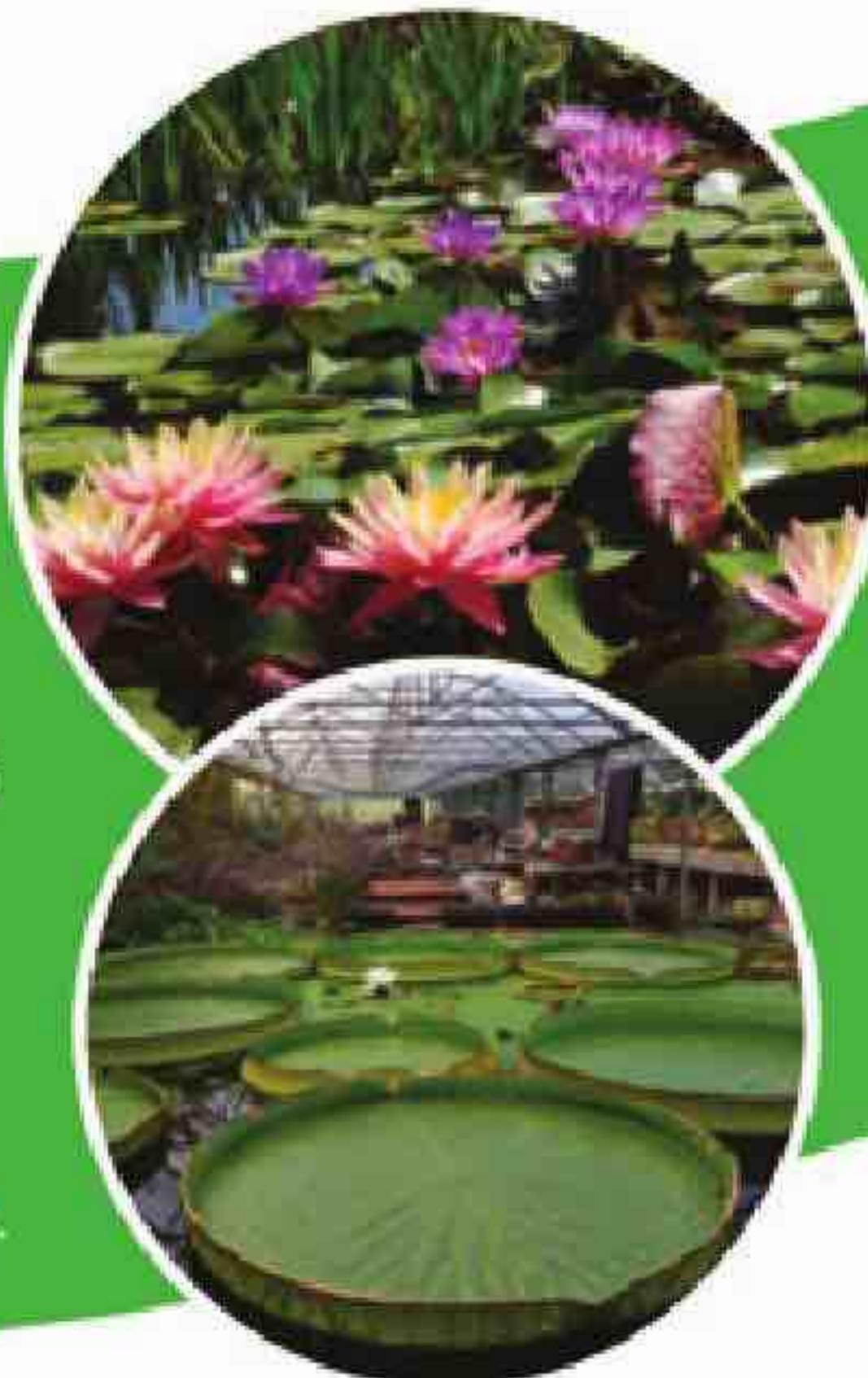
Un choix **exceptionnel** de plantes grasses et aquatiques **cultivées avec passion** sous le soleil de la méditerranée

- 250 variétés de nénuphars rustiques
- 120 variétés de Lotus
- Plus de 1000 variétés de plantes grasses et cactus orchidées

Nénuphars tropicaux et toutes plantes de bassin.

Sans oublier l'extraordinaire nénuphar **géant d'Amazonie** : *Victoria cruziana*

Vente sur place et par correspondance dans toute l'Europe.



CACTUS ESTEREL, Vincent CERUTTI

1300 Chemin de Maupas (Ancienne route de Fayence)
83600 BAGNOLS EN FORET

Tél : 04.94.40.66.73

Horaires de visite :
consultez notre site web avant tout déplacement.
www.cactus-esterel.fr



Tondeuses à conducteur marchant
Séries SWE4, SWE5 & SW8



Tondeuses autoportées
Séries SXE & SLE

Une gamme de tondeuses pour tous les jardins

- Tondeuses autoportées à éjection arrière avec bac de ramassage
- Tondeuses autoportées à éjection latérale
- Tondeuses carter acier
- Tondeuses carter aluminium

ISEKI
FRANCE

Suivez l'actualité
d'ISEKI France sur :

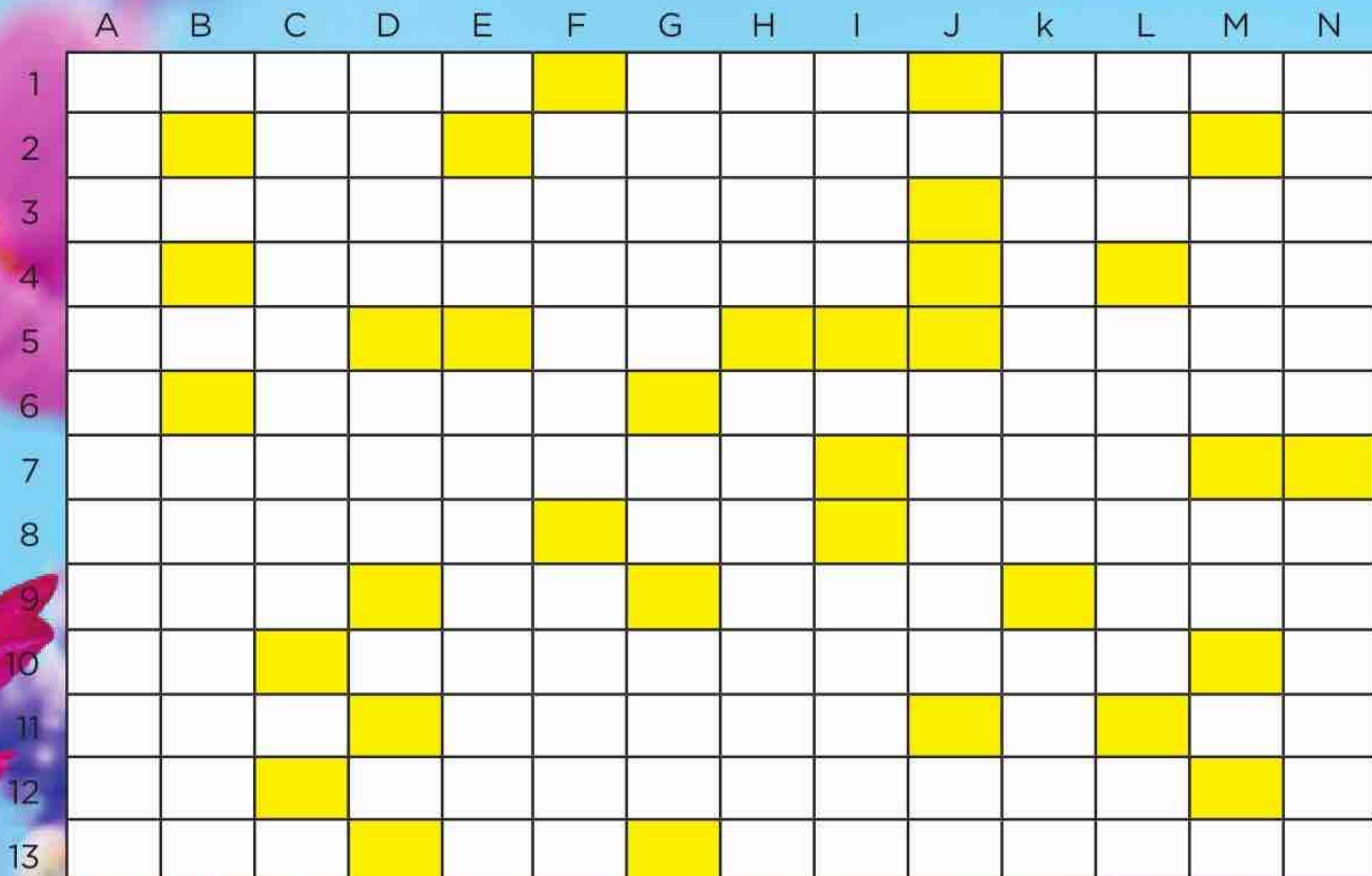


www.iseki.fr

MOTS FLÉCHÉS

					SEMA CHEVILLE DE BOIS	DOUBLE		LUI A LA MODE	
			PERCANT AGITE						
	ASSEMBLEE TENTATIVE SUICIDE							LUX POU	
	UNISON					COR		SUD EST RAMEUR	
FARINE PETRIE	DEUXIEME FORET DE CONCRETES			CREPU FORET BOREALE					MONTE ACCORD
						PLANTEE SOUTERRAIN			
					RIS A DEMI PRINCE				
						BRASSA PLUS MAL	HOU		
BACTERIE ANCIEN SEN- GNEUP	CHIF- FRA EAU	FORET MIXTE							PRAIRE NEGATION
GRANDS VEGETAUX FORET CADUQUE			OPERA PLATEAU D'Italie	ACTION EN JUSTICE	PRENOM JAPONAI LEVENT LA JAMBE	FORET EXOTIQUE ECOSSE			
							REJETTE		

MOTS CROISÉS



HORIZONTALEMENT

1. Opérations éclair - Lié à l'accouchement
Outil ou poisson.
2. Bienvenu - A deux têtes.
3. Ne travaillerent plus - Protesta.
4. Nouvelle houe - Lui.
5. Posa - Pronom - Arme blanche.
6. Quote-part - Pour butter .
7. Que d'eau ! - Appui tendu renversé.
8. Volé - Ville belge - Outil plat et tranchant.
9. Au service - Impôt sur les sociétés -
Première - Arme courbe.
10. Avec elle - Spéciales gazon.
11. Par terre - Poisson mâle - Pronom.
12. Note cinq - Ciseaux du jardinier.
13. Lentille - Serial killer - Otes l'eau.

VERTICIALEMENT

- A. Comparaisse à nouveau.
- B. Pour désherber.
- C. Pas remarqué.
- D. Moitié - Complément d'objet indirect.
- E. Dans - Petit orifice végétal.
- F. Rapidement - Service rapide.
- G. Régime - Lui - Cri de charretier.
- H. Construction - N'a qu'une roue.
- I. Partie de pièce - Multitude.
- J. Atteinte syphilitique - Avec les coutumes.
- K. Petite serpe - Non blanchi.
- L. L'audiovisuel - Trouas - Oui.
- M. Endroit - Ressources humaines.
- N. Oter la coquille - Pas de réussites.

ABONNEZ VOUS ou offrez

7 €20!

seulement
par trimestre

au lieu
de 9€85 *par rapport
au prix kiosque

soit plus
25%
d'économie !

8 numéros
de Jardin & Nature
+
Hors-série



Jardin & Nature
Profitez pleinement des plaisirs naturels du jardin !



BULLETIN D'ABONNEMENT À JARDIN & NATURE

A renvoyer, accompagné de votre règlement ou de votre RIB/RIP, sous enveloppe affranchie à :

ADVENTISS - Service Abonnement - 99 grande rue - 14430 DOZULE

OUI, je souhaite profiter de votre **FORMULE LIBERTÉ** :
7,20 € par **trimestre** pour **un minimum de 12 mois**
(8 N°s plus 1 hors-série).

J'autorise l'établissement teneur de mon compte à effectuer sur ce dernier les prélèvements ordonnés par "J&N/ADVENTISS" pour mon abonnement. Je pourrai en faire suspendre l'exécution, après 12 mois, par simple demande à l'établissement teneur de mon compte et par simple lettre adressée à "Jardin & Nature/Ed. ADVENTISS".

► **J'indique mon établissement teneur du compte à débiter**

Établissement :

Adresse :

Code Postal :

Ville :

► **J'indique le compte à débiter** (coordonnées de votre RIB ou RIP)
.....

► **N'oubliez pas de joindre impérativement votre RIB ou RIP**

▼ DATE ET SIGNATURE OBLIGATOIRES ▼	
------------------------------------	--

Numéro national d'émetteur : 554 681
Organisme créancier : Isy Ouest 02190 251 quai de Stalingrad 92130 Issy-les-Moulineaux

► **J'indique mes coordonnées**

Mlle Mme M.

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code Postal :

Ville :

Téléphone :

E-mail : @

OU, je préfère payer par chèque bancaire à l'ordre de "J&N/Ed. ADVENTISS" pour profiter de votre offre d'abonnement à "Jardin & Nature", (8 numéros + 1 Hors-série) au prix de **33,50€** au lieu de 39€4

OU, je préfère payer par chèque bancaire à l'ordre de "J&N/Ed. ADVENTISS" pour un abonnement de 2 ans à "Jardin & Nature", (16 numéros + 2 Hors-séries) au prix de **63€** au lieu de 78€8

DATE ET SIGNATURE
OBLIGATOIRES →

Offre valable jusqu'au 31-12-2021, réservée à la France Métropolitaine. Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous consulter. En application de l'article 27 de la loi du 06/01/1978, les informations qui vous sont demandées sont indispensables au traitement de votre abonnement et sont communiquées aux destinataires le traitant. Vous bénéficiez d'un droit d'accès et de modification des données qui vous concernent. Sauf refus de votre part au service abonnements, ces informations pourront être utilisées par des tiers. délai de réception du cadeau : environ 6 semaines. En cas de rupture de stock, nous nous réservons le droit de vous envoyer un cadeau différent.

Chaussettes CopperZip® au cuivre

Améliore la circulation et STOPPE douleur et fatigue



- Parfaites pour les jambes et les pieds fatigués et gonflés
- Indiquées pour ceux qui sont longtemps debout
- Sensation de massage aux jambes, chevilles et pieds
- Elles peuvent être utilisées avec toute sorte de chaussures
- Idéales pour les voyages



COMMUNIQUE Chaussettes de Compression à fermeture ZIP

OFFRE UNIQUE
LA PAIRE jusqu'à

14,95 €

UNISEXE

Soulage la douleur sans médicaments

Sa compression, consistante et douce, aide à améliorer la circulation du flux sanguin, tout en soulageant la douleur, de la plus simple à la plus compliquée, les gonflements et la rétention de liquides. Les propriétés du cuivre (copper) sont connues depuis longtemps pour aider à combattre les bactéries et les mauvaises odeurs, tout en évitant la transpiration et en augmentant le flux sanguin. Fabriquées en nylon, en spandex et en cuivre (copper), leur conception, avec une ouverture sur la partie avant du pied, les rend parfaites pour les pieds gonflés et fatigués. La fermeture latérale les rend très faciles à chausser et à déchausser. Garantie Satisfait ou Remboursé.

(copper), leur conception, avec une ouverture sur la partie avant du pied, les rend parfaites pour les pieds gonflés et fatigués. La fermeture latérale les rend très faciles à chausser et à déchausser. Garantie Satisfait ou Remboursé.

Les Chaussettes de Compression CopperZip aident à...

- Améliorer la circulation sanguine
- Soulager les jambes et les pieds douloureux
- Réduire le gonflement et la rétention de liquides
- Combattre les bactéries et les odeurs

La compression douce aide à améliorer la circulation du flux sanguin

OFFRE LECTEUR COPPERZIP®

Retournez ce BON à : ELITE BIEN ETRE
40/54 Av. Sainte Marguerite - Galerie Araucaria - 06200 Nice

**2 PAIRES
ÉCO -10€**

PQ2101 0026

MERCY DÉCRIRE EN LETTRE CAPITALE

100% SATISFAIT OU REMBOURSÉ

Vous avez 1 mois, pour t'essayer sans risque

MEILLEURE OFFRE ÉCONOMISEZ 10€

2 Paires de CopperZip soit 14,95€ la paire

Vous économisez 10€ soit 39,90€ 29,90€

Tailles : S/M (34-36) L/XL (37-40) XXL (41-45)

Quantité : 41 00000 41 00002 41 00003

1 seule paire de chaussette CopperZip 19,95€

Tailles : S/M (34-36) L/XL (37-40) XXL (41-45)

Quantité : 41 00000 41 00002 41 00003

Participation frais de port 47,95€

Tel. Fixe : _____

JE RÈGLE PAR : Chèque à : ELITE BIEN ETRE Je paie par carte :

TOTAL : _____

N° : Exp. Date : à Signature :

Date de naissance :

3 chiffres au dos :

Carte :

PISCINES

Magiline

PISCINES PAR PASSION

Et si on partait avec Magiline...



RCS Troyes 439 450 933 Crédits photo : Piscines MAGILINE Fotolia

ORIGINE
FRANCE
GARANTIE

www.magiline.fr

Magiline, le savoir-faire d'un créateur-fabricant de piscines personnalisées, le seul à bénéficier du label «Origine France Garantie», le concepteur de la piscine nouvelle génération **MAGIPRESTIGE** : intelligente, automatique, connectée, économique et écologique.

Finies les contraintes. Que du plaisir pour toute la famille avec les espaces Balnéo et nage sportive. Plus besoin de partir sous les tropiques. Et si on partait avec Magiline cet été ?

105 POINTS DE VENTE PARTOUT EN FRANCE - WWW.MAGILINE.FR

Votre piscine...comme par Magie

...comme par Magiline