

Rustica

Le magazine n°1 du jardinage au naturel

JARDINIER GOURMAND



Plantation, culture,
soins, récolte et
cuisine des noix

← Fleurs et
feuilles sèches
de tilleul :
le meilleur paillis !

GESTES INDISPENSABLES

PROTÉGER et AMÉLIORER LE SOL

Quels paillis protecteurs et nutritifs
pour quelles plantes ?

**AU CŒUR
DES RÉGIONS**
4 balades
d'automne
en forêt

Du 4 au 10 novembre 2022 **CPPAP**

L 11850 - 2758 S - F: 2,50 € - RD



Belg.: 2,80€

DÉCOUVREZ LES OISEAUX DE VOTRE JARDIN ET APPRENEZ À RECONNAÎTRE LEUR CHANT



19,95 € - 42 pages



21 chants d'oiseaux
à écouter, sans CD
ni smartphone !

Rustica éditions

À retrouver dans tous les points de vente
de livres et sur rusticaeditions.com



Prolonger les floraisons p. 16

Déposez un voile en non-tissé par-dessus les chrysanthèmes si une nuit froide est annoncée.



Flans chocolat et patates douces p. 35

Sucrée, au léger goût de noisette, la patate douce **fond dans la bouche** en dessert. Voici une recette délicieuse et toute simple.

Une matière obligatoire p. 25

Les feuilles mortes ont l'avantage de se glisser entre les légumes qui restent en place. **Étalez-les entre les cultures.**



Généreux noyer p. 19

Offrez au noyer un sol riche et de l'espace. Ramassées à l'automne, **les noix se conservent toute l'année...** et même plus.

SOMMAIRE

4 ACTUALITÉS

8 LIVRES

9 À FAIRE AU JARDIN CETTE SEMAINE

Potager • Je sème les fèves en avance • Je range les tuyaux d'arrosage • **Arbres** • J'adopte un chêne exotique • **Fleurs** • J'installe des chrysanthèmes

19 JARDINIER GOURMAND

La noix sort de sa coquille

23 DOSSIER : à bon paillis, bon jardin

• Protéger le sol en automne après un été qui l'a mis à mal

30 INTERVIEW

Julie Andrieu

32 DE LA TERRE À LA TABLE

• Le lapin
• Vos menus de la semaine
• 6 recettes de saison

38 VIE PRATIQUE

Investir dans un bon matelas

39 BIEN-ÊTRE

Les plantes dépolluantes

40 TERROIR

Promenades dans les bois

42 ANIMAUX

La diarrhée du chat

44 AGENDA

45 HOROSCOPE

46 COURRIER

48 ADRESSES

50 JEUX



Dans le cadre de la loi sur l'économie circulaire, nos magazines sont imprimés avec des encres "blanches".

ABONNEZ-VOUS VITE ! RENDEZ-VOUS p. 5



Le Redoutable,
installé dans
une fosse devant
la gare.

F. DOUÏRE/LA CITE DE LA MER/SP

Monuments choisis

La gare maritime de Cherbourg a été sacrée "Monument préféré des Français", avec le sous-marin Le Redoutable.

Après la Citadelle et le Lion de Belfort (90), en 2020, et la place Stanislas de Nancy (54), l'année dernière, la gare maritime de Cherbourg (50) et le sous-marin *Le Redoutable* ont remporté le concours du "Monument préféré des Français", lors de l'émission du même nom, présentée par Stéphane Bern. Le grand monument Art déco en béton armé est devenu un musée : la Cité de la mer. On peut y visiter le premier sous-marin nucléaire lanceur d'engin, en service pendant 20 ans (1971-1991). Le fort de Schoenenbourg (67), haut lieu de la ligne Maginot, se classe deuxième, devant le pont transbordeur de Rochefort (17).



PERPIGNAN MÉTROPOLITAIN MÉTROPOLE/SP

Biodéchets valorisés

Une poubelle orange va être expérimentée dans plusieurs villes autour de Perpignan (66). Elle servira à valoriser les déchets biodégradables ou organiques en compost, biogaz, biométhane... Le programme sera généralisé à toutes les Pyrénées-Orientales, en 2023.

UN BÉBÉ LYNX DIJONNAIS

L'Office français de la biodiversité a confirmé la présence du lynx en Côte-d'Or. En août, une femelle et son petit ont été filmés par un piège photo, détecteur de mouvement. L'animal est présent actuellement dans les massifs des Vosges, du Jura et des Alpes, mais la population nationale reste classée "en danger" selon les critères de l'Union internationale pour la conservation de la nature. Un Plan national d'action en sa faveur a été mis en place en 2022, et ce jusqu'en 2026, afin de réduire les menaces qui pèsent sur l'espèce et faciliter les échanges de populations entre les massifs.



PHOTOHEART/SP

BULLES VERTES

Depuis 1995, la maison de champagne Gosset récompense les personnalités qui œuvrent à la préservation du patrimoine national. Pour sa 27^e édition, le trophée Gosset revient à Alain Baraton (à droite sur la photo), jardinier en chef du parc de Versailles (78), écrivain, chroniqueur et ardent défenseur du végétal et de l'arbre. Un prix spécial du jury a été attribué à Pierre-Emmanuel Taittinger, président de la mission Coteaux, maisons et caves de Champagne, inscrits au Patrimoine mondial de l'Unesco en 2015.



M. RAUCH/BIDSPHOTO

Azuré, so british !

Disparu de Grande-Bretagne en 1979, l'azuré du serpolet (*Phengaris arion*) fait son grand retour dans les prés anglais. L'espèce, inscrite sur la Liste rouge française de l'Union internationale pour la conservation de la nature (UICN), a été réintroduite outre-Manche en 1983 via des chenilles venant de Suède. Le lent processus de restauration des écosystèmes de prairies, programme dirigé par la Société entomologique royale, a fait le reste. Le papillon vit en synergie avec les fourmis. Sa jeune chenille est recueillie et élevée dans leur fourmilière, où elle se nourrit de larves de fourmis.

Pour Noël, partagez votre passion, OFFREZ UN ABONNEMENT !

ABONNEMENT Rustica

1 an • 50 numéros

69,90 €

au lieu de 145,40€*
en kiosque



VERSION PAPIER & NUMÉRIQUE



52%
de réduction



ABONNEMENT Rustica Jeux

1 an • 6 numéros

19,90 €

au lieu de 23,40€*
en kiosque



VERSION PAPIER



BULLETIN D'ABONNEMENT

Complétez le bulletin ci-dessous et retournez-le accompagné
de votre règlement dans une enveloppe SANS L'AFFRANCHIR à :
Rustica - Libre réponse 23102 - 60647 CHANTILLY CEDEX

Vous pouvez aussi vous abonner



0 806 000 465

Service gratuit
+ prix appel

avec le code **PRU2758T**



sur **abo.rustica.fr/ABORU2758**

☒ **Oui, je souhaite m'abonner
ou abonner un proche à :**

☐ **Rustica** (version papier + numérique)
1 an - 50 numéros dont 2 numéros
doubles au prix de **69,90 €** au lieu
de 145,40€* en kiosque

☐ **Rustica Jeux** (version papier)
1 an - 6 numéros au prix de **19,90 €**
au lieu de 23,40€* en kiosque

Je règle par :

- Chèque bancaire à l'ordre de **Rustica**.
- Par carte bancaire / PayPal sur le site
internet **abo.rustica.fr/ABORU2758**
(4x sans frais avec PayPal).

PRU2758R

PRU2758RX

LES COORDONNÉES DU PAYEUR : ☐ M ☐ Mme

Nom : Prénom :
Adresse :
Code postal : Ville :
Tél. fixe : Mobile :
E - mail :

LES COORDONNÉES DU BÉNÉFICIAIRE : ☐ M ☐ Mme

Nom : Prénom :
Adresse :
Code postal : Ville :
Tél. fixe : Mobile :
E - mail :

POUR ACCÉDER À LA VERSION NUMÉRIQUE INCLUSE DANS VOTRE ABONNEMENT RUSTICA, RENSEIGNEZ VOTRE E-MAIL CI DESSOUS

Offre valable jusqu'au 31/01/2023 pour les nouveaux abonnés en France métropolitaine. *145,40 € = prix de vente au numéro de Rustica pour 1 an. 23,40 € = prix de vente au numéro de Rustica Jeux pour 1 an. Conformément aux dispositions légales et réglementaires en matière de données personnelles, les informations recueillies sur ce formulaire sont enregistrées dans un fichier informatisé par RUSTICA ou RUSTICA JEUX pour la mise en place et le suivi de l'abonnement souscrit ainsi que pour l'envoi des courriers ou e-mails de réabonnement. Elles sont destinées à être utilisées par RUSTICA ou RUSTICA JEUX et les prestataires techniques de RUSTICA ou RUSTICA JEUX afin de permettre la bonne réception du magazine et d'assurer le service client. Ces données peuvent être transmises à des tiers pour de la prospection commerciale par voie postale. Vous pouvez exercer votre droit d'accès aux données vous concernant et les faire rectifier en adressant un courrier à RUSTICA ou RUSTICA JEUX - Service Abonnements - B200 - 60 643 Chantilly cedex. L'ensemble des informations relatives au traitement des données personnelles que nous effectuons se trouve dans notre Charte pour la Protection des Données Personnelles accessible sur le site www.rustica.fr/charteppd



Sébastien Attina, directeur général de Truffaut.

C. SITTIER/REA/TRUFFAUT/SP

Truffaut, utile aux autres et à la planète

Truffaut vient de recevoir le label B-Corp, qui distingue les organisations ayant un impact sociétal et environnemental positif. Le label rassemble plus de 5 000 entreprises dans le monde dont les objectifs affichés sont de réduire les inégalités, faire baisser la pauvreté, assurer un environnement plus sain, rendre les communautés plus résilientes et créer des emplois de meilleure qualité. Selon Sébastien Attina, P-DG de l'enseigne, cette certification "est un formidable vecteur d'accélération (...) en matière d'objectifs extra-financiers, sociaux et environnementaux."

LE MERCANTOUR DANS LE ROUGE

Le parc du Mercantour, dans les Alpes-Maritimes, est passé cet été au régime sec : zones humides asséchées, sources tarées... Selon Météo France, l'année hydrologique 2021-2022 (qui débute en septembre) y a été la plus sèche jamais observée, avec 620 mm de précipitations en un an, soit 56 % de moins que les normales. L'absence de pluie a entraîné un stress hydrique pour 40 % des espèces de la flore et la faune aquatique a pâti de la réduction des lacs. Ces évolutions laissent présager une migration des espèces en altitude, vers un habitat plus froid, créant des goulets d'étranglement.

Les labels fondent avec le climat

Le ministre de l'Agriculture, Marc Fesneau, a prévenu : les produits alimentaires qui ont une Appellation d'origine contrôlée (AOC) vont devoir repenser leurs cahiers des charges et tenir compte du changement climatique. Cet été, en lien avec la sécheresse, se sont multipliées les demandes de dérogation à l'Institut national de l'origine (Inao), sur l'alimentation en herbe des vaches, notamment. La réflexion serait assez avancée en viticulture.



Pour les fromages, races des vaches à lait et alimentation sont au cahier des charges.

S. ALPHONSINE/AOP SAINT NECTAIRE/SP

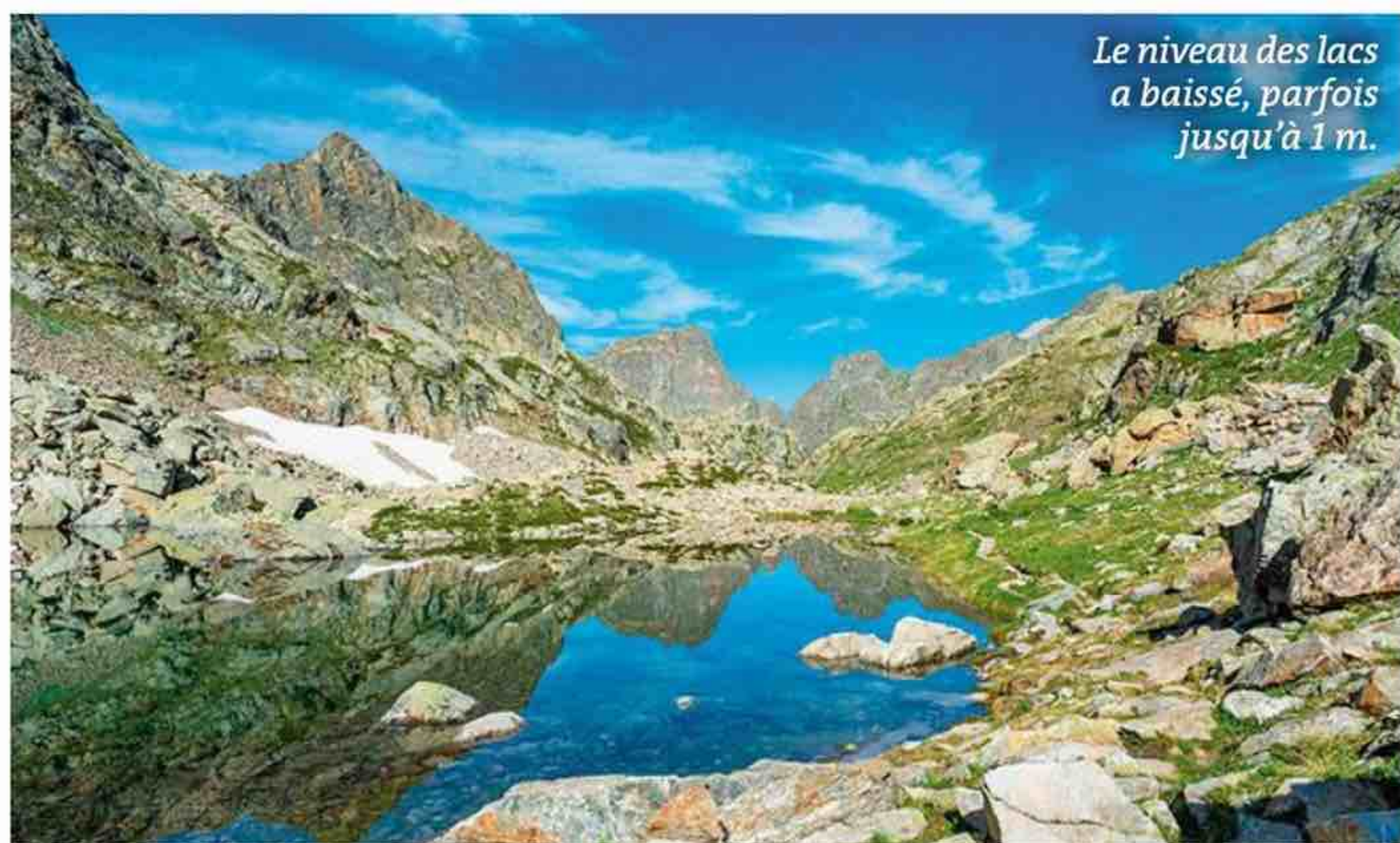


ESPAGNE : COUP DE CHAUD SUR LA CLIM

Pour limiter les importations de gaz russes, le gouvernement espagnol a adopté des limites strictes pour la climatisation et le chauffage dans les commerces, les lieux culturels et de transports. "La température devra être maintenue à 19 °C au maximum en hiver, et à 27 °C au minimum en été", a annoncé la ministre de la Transition écologique. Exception faite des écoles, hôpitaux ou bien salons de coiffure.

Coquilles pleines

Les populations de coquilles Saint-Jacques atteignent cette année un record d'abondance dans les principaux gisements français, selon l'Ifremer. Dans la baie de Seine, la biomasse totale exploitable est estimée à 105 000 t (87 700 t en baie de Saint-Brieuc, en Bretagne). Toutefois, selon l'organisme, "les coquilles sont plus petites en raison d'un retard de croissance". La canicule aurait en effet perturbé la production de phytoplancton, dont se nourrissent les bivalves.



Le niveau des lacs a baissé, parfois jusqu'à 1 m.

S. PLACIER/PHOTONONSTOP

FINANCEMENT PARTICIPATIF

une ferme urbaine bientôt à Brest !

A Brest, une ferme urbaine sort peu à peu de terre dans le quartier de Queliverzan, sous l'impulsion de Vert le Jardin. Pour boucler son budget, l'association a lancé une campagne de crowdfunding ouverte à tous. Par Pauline Annoni



PHOTO : VERT LE JARDIN

Jardiner et composter ensemble pour créer du lien : c'est le crédo de l'association Vert le Jardin, bien connue en Bretagne pour ses actions vectrices de lien social et de lutte contre le gaspillage (alimentaire ou des biodéchets). Son dernier projet en date éclot au cœur de Queliverzan, un quartier politique de la ville de Brest. Baptisé Quelibelle, il prend la forme d'une ferme urbaine de 4 hectares. En phase avec les préoccupations écologiques et sociales des citoyens, elle ambitionne de répondre à plusieurs objectifs : relier les citoyens à la nature et à l'agriculture ; proposer un espace de vente alimentaire locale et de qualité et apporter un soutien aux banques

alimentaires pour les personnes vulnérables ; offrir un espace de vie collective à ciel ouvert.... Les premières cultures ont été lancées à l'été 2022. Outre les activités de maraîchage, Quelibelle accueillera également du petit élevage (moutons et chèvres). Deux bâtiments en bois seront bientôt construits, l'un pour le stockage du matériel et l'autre pour l'accueil des publics. Pour finaliser ce projet d'envergure, Vert le Jardin fait appel à la générosité du public à travers une campagne de financement participatif sur la plateforme Ulule. Une initiative soutenue par la Fondation d'entreprise Rustica : pour 1 € collecté, elle donnera 1€ dans une limite de 4 000€.

Les objectifs de collecte

Objectif 1 : 6 000 € pour la construction d'un poulailler pour accueillir 15 poules (adapté au contexte urbain et aux normes sanitaires en vigueur).

Objectif 2 : 7 500 € pour l'auto-construction du poulailler et la plantation d'un verger.

Objectif 3 : Si l'objectif de 7 500 euros est dépassé, les dons complémentaires participeront à l'installation de deux serres de production professionnelle (9 mètres par 25 mètres) sur le site de la ferme.

Des dons éligibles au crédit d'impôt

La campagne Vert le Jardin - Ulule peut donner droit à des récépissés fiscaux, qui vous permettront de bénéficier d'un crédit d'impôt de 66% de la somme versée. Un don de 100 € ne vous coûtera par exemple que 34€ après défiscalisation.

**LA CAMPAGNE A DÉMARRÉ
LE 10 OCTOBRE ET
DURE JUSQU'AU 22 NOVEMBRE.**

**Vous souhaitez participer ?
Flashez ce QR code
pour accéder à la page projet :**





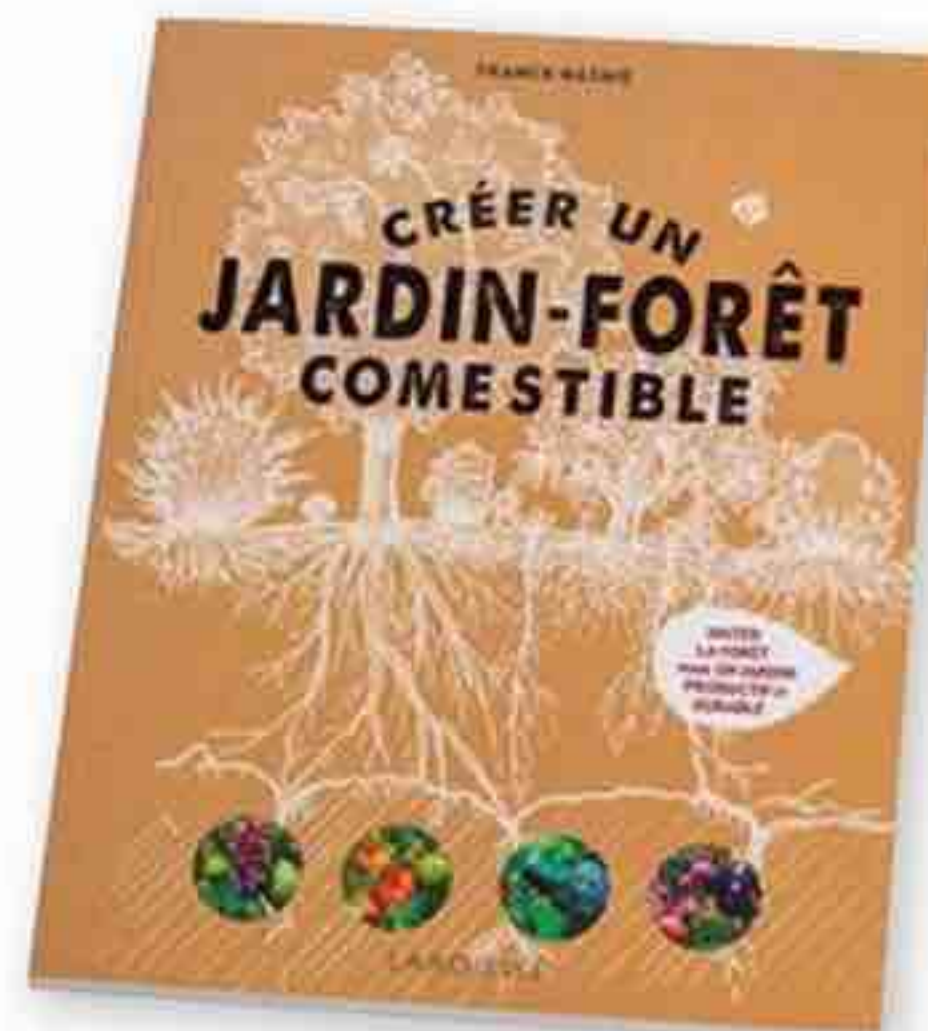
NATURE EN MINIATURE

Les éditions de La Salamandre poursuivent leur travail de vulgarisation scientifique à travers une nouvelle collection de miniguides qui tiennent dans la poche. Chaque petit ouvrage, sobre et élégant, est pensé pour permettre à un public généraliste de se familiariser avec les plantes et les animaux de nos régions. Sur une double page, une seule espèce est présentée par des descriptions très informatives et faciles d'accès ainsi que des illustrations originales, réalisées par des artistes naturalistes. Six titres sont déjà parus : *Baies et petits fruits*, *Oiseaux des mangeoires*, *Champignons des forêts*, *Arbres*, *Rapaces* et enfin *Gros mammifères*. **Petits livres de la nature, textes et dessins collectifs, édition La Salamandre, 76 p., 6,90 € le livre.**



Couteaux suisses

La blogueuse ethnobotaniste, Caroline Calendula, présente vingt plantes pour devenir autonome : se soigner, se nourrir, soulager les bobos... **20 plantes multi-usages, Caroline Calendula, Rustica éd., 144 p., 14,95 €.**



Forêt nourricière

Chercheur et formateur, l'auteur guide nos pas pour créer un écosystème forestier où se mélangent arbres, plantes grimpantes, légumes annuels ou bien bisannuels. **Créer un jardin-forêt comestible, Franck Nathié, éd. Larousse, 144 p., 14,90 €.**

À LIRE AUSSI

Le gratin du terroir

Ces 100 villages s'illustrent par leur bâti, leur situation géographique, leur histoire... **100 villages de France à couper le souffle, de Delphine Kopff, éd. Larousse, 208 p., 25 €.**

Remède de cheval

Ce guide pratique oriente les propriétaires vers la maladie dont souffre leur cheval. **Diagnostiquez les principales pathologies du cheval, C. Lux, T. Ségard, D' O. Laude, Delachaux et Niestlé, 208 p., 24,90 €.**

Outil miniature

Une petite encyclopédie pour explorer la permaculture et ses domaines d'application. **La Permaculture, Nelly Pons, éd. Presses universitaires de France, 128 p., 10 €.**

Faire feu de tout bois

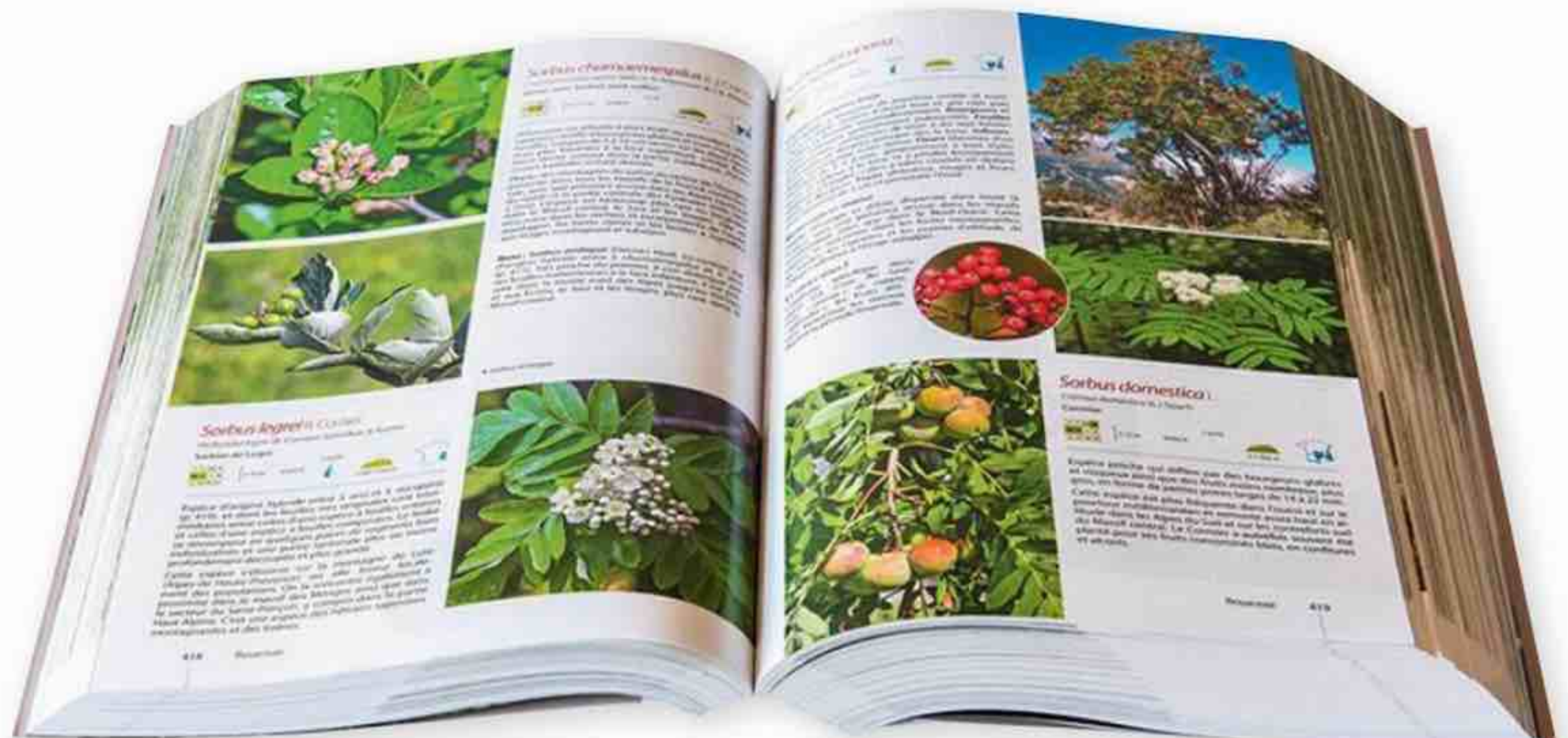
Réalisez facilement des petits objets sculptés : cuillère, fourchette, manche d'outil, portemanteau, serre-livres... **S'initier à la sculpture sur bois, J. Nava, Rustica éd., 144 p., 17,95 €.**

Cultivons les frimas

Comment se nourrir de plus de 40 légumes sans avoir recours aux serres chauffées, ni aux énergies fossiles ? **Produire des légumes en hiver, même sans abri, de X. Mathias, Ulmer, 128 p., 15,90 €.**

MONTAGNES MAGIQUES

Alors que le dérèglement climatique menace la végétation des montagnes, voici un remarquable inventaire de la diversité des écosystèmes floraux des Vosges, du Jura, des Alpes, du Massif central et des Pyrénées. Près de 1 890 espèces y sont référencées et présentées accompagnées de 3 800 photos. La lecture est facilitée par des clés d'identification, compréhensibles pour les débutants. **Plantes de montagne, F. Le Driant, L. Ferrus, P. Pellicier, éd. Biotope, 1 200 p., 49 €.**



À FAIRE AU JARDIN

cette semaine



FAIRE SON TROU !

Pour planter un arbre ou bien un arbuste, n'intervenez pas dans un sol gelé ou gorgé d'eau. **À l'aide d'une bêche ou d'un louchet, creusez une cavité** assez large et profonde pour pouvoir étaler les racines d'un sujet à racines nues. Pour un arbuste acheté en motte ou en conteneur, ménagez un trou de trois fois le volume de la motte ou du pot. Séparez la terre superficielle et fertile de la couche du fond. Décompactez le fond du trou et piquez les côtés pour permettre aux racines de se développer vers l'extérieur. Incorporez de la corne broyée à la terre du fond, comblez d'un mélange constitué de compost, terreau et fumier et terminez en replaçant la couche superficielle de terre.

Les bons gestes

LES ÉTAPES D'UN SEMIS RÉUSSI



1

Ameublissez soigneusement le sol en conservant quelques mottes à la surface. **Creusez** une cavité à 5 ou 6 cm de profondeur.



2

Semez en rangs distants de 40 cm, soit en poquets de 4 ou 5 graines tous les 25 cm, ou en sillons, à raison de 10 graines/m.



3

En conditions sèches, **arrosez** après le semis pour une bonne germination car l'enveloppe de la graine est épaisse et coriace.



'De Séville à longue cosse' est plus résistante au froid.

SEMIS DE FÈVES EN AVANCE

Savoureuse en cuisine, cette plante amélioratrice du sol mérite une place de choix. Découvrez les vertus des semis précoces.

La fève est habituellement semée en février ou en mars, mais vous pouvez aussi procéder dès octobre dans les régions au climat doux. En effet, un semis d'automne permet d'avancer la floraison, la culture étant ainsi moins exposée aux pucerons et aux aléas climatiques printaniers.

Ces graines sont sensibles au gel au-delà du stade rosette (3 à 5 feuilles), ainsi qu'au stress hydrique et aux fortes températures pendant les phases de floraison et de fructification. Choisissez les dates de semis en fonction des stades de développement et des conditions climatiques.

Ainsi, semez de fin octobre à la mi-novembre en bordure maritime océanique et dans le Midi méditerranéen, puis fin novembre dans le bassin du Sud-Ouest (centré sur le bassin moyen de la Garonne) et en décembre et janvier en zones de climat océanique altéré (contreforts ouest et nord du Massif central, Bassin parisien, est de la Picardie et des Hauts-de-France, Champagne).

Grâce à son enracinement puissant, la fève occupe un grand volume de sol, ce qui la rend peu exigeante et lui permet de profiter des reliquats des cultures précédentes. Elle s'adapte à toutes les terres et ne

craint que les sols trop sableux ou trop lourds. Enfin, cette fabuleuse Fabacée améliore la structure du sol et l'enrichit en azote (l'équivalent de 60 g de guano/m²). Ses résidus de culture fournissent beaucoup de matière organique riche en potasse.

Frustrés !

Les pucerons noirs apprécient beaucoup les fèves. Pour limiter ces nuisibles, semez tôt, puis pincez les tiges entre la 5^e et la 7^e fleur. Vous supprimez ainsi les extrémités tendres qu'ils préfèrent. Vos gousses en seront plus belles et plus précoces.

RANGEZ LES TUYAUX

Quels que soient les tuyaux d'arrosage utilisés, s'ils sont aériens, il est préférable de les vidanger, **puis de les retirer pour les hiverner à l'abri**, hors gel.

En procédant de cette façon chaque automne, vous améliorerez très nettement leur rentabilité, leur longévité et donc leur empreinte carbone ! Ainsi, vous ne risquerez pas de les endommager lors du travail du sol. Sachez qu'un hivernage est particulièrement recommandé pour les tuyaux poreux, qui sont relativement fragiles.



En fin de saison, débarrassez les plates-bandes des tuyaux microporeux.

E. BRENCHE/RUSTICA/POTAGER DE MONSIEUR ARBAUD



F. MASRE/RUSTICA/MICROFERME DE LA BOURDAISIÈRE

VIGILANCE ANTIFROID

Gare aux gelées sous abri ! Si le ciel nocturne est dégagé et qu'une forte humidité règne sous votre abri, la condensation se transforme en cristaux de glace, entraînant une gelée blanche, parfois même si les températures sont légèrement positives. Ventilez bien votre abri en journée et, le soir, **vérifiez la température au sol**. En fonction de celle-ci, couvrez vos cultures frileuses d'un voile de forçage (30 g/m²), qui permettra de gagner trois ou quatre précieux degrés.

ET AUSSI...

Désinfecter, nettoyer et ranger les filets et les tuteurs. **Enrichir** les plates-bandes en fumier. **Installer** les protections d'hiver. **Forcer** les racines de chicorée 'Witloof'. **Blanchir** les cardons, chicorées frisées et scaroles et céleris. **Nettoyer** l'aspergeraie. **Semer** dans le Sud les carottes, pois, radis, salades, qui seront récoltés en avril, les engrais verts ailleurs, sur les parcelles nues. **Planter** sous abri les oignons blancs.

À tester

RÉCOLTE HÂTIVE

Sous climat doux et dans une terre drainante, **plantez quelques pommes de terre** en sol bien ressuyé. Elles passeront l'hiver en dormance et démarreront dès que le sol se réchauffera.



E. BRENCHE/RUSTICA/JARDIN DE MONSIEUR DENIZET

Conseil de pro

CAROTTES EN STOCK

Bien qu'il soit possible de laisser les carottes d'hiver dans le sol, moyennant quelques soins, le plus sûr reste la conservation en cave. **Arrachez-les** et laissez-les ressuyer. Retirez l'excès de terre, coupez le feuillage, puis stockez-les dans du sable sec.



F. BOUCOURT/RUSTICA/POTAGER DE MME AURYAY

Conseils pratiques

OÙ L'INSTALLER ?

Ces floraisons demandent un lieu ensoleillé au moins la moitié de la journée et l'hydrangéa est de ceux qui supportent le mieux le soleil. Ce massif rond peut briser l'uniformité d'une pelouse et il sera facile de tondre tout autour.

COMBIEN DE TEMPS ?

Comptez une journée avec la préparation du terrain.

TAILLEZ SÉVÈREMENT LES GRAMINÉES

Les épis des roseaux de Chine déployés à l'automne gardent une bonne tenue tout l'hiver sur la plante séchée. La taille des chaumes s'effectue en fin d'hiver lorsque de nouvelles feuilles vertes commencent à poindre parmi les feuilles sèches. À l'aide d'une cisaille, **coupez juste au-dessus** pour supprimer l'ancienne végétation. Sur les plantes adultes, le volume est abondant et fournit un excellent paillis à recycler sur place.



Massif modèle

DOUCEUR ET PANACHE

Misez sur des asters cernant des dahlias jaunes, un hydrangéa rosissant, le tout auréolé des épis d'un roseau de Chine.

Achat

Choisissez des roseaux de Chine cultivés dans des pots carrés, hauts et antichignons. Achetez les asters en godets de 9 cm de diamètre au moins et l'hydrangéa, en pot de 3 à 5 l environ. Vous planterez les dahlias au printemps quand les tubercules seront disponibles.

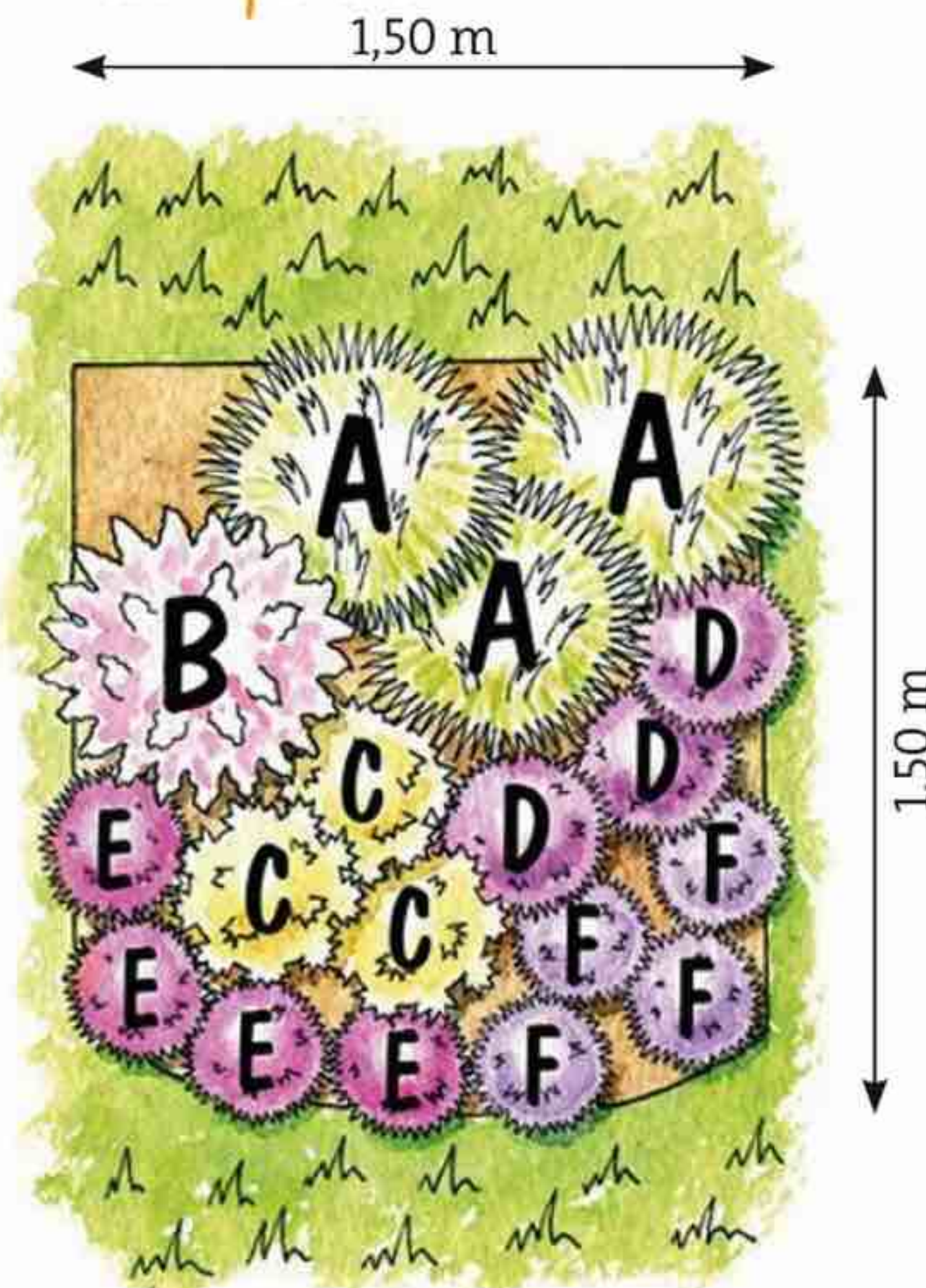
Préparation

Pour implanter ce massif dans une pelouse, comme ici, décapez toute la surface à l'aide d'une houe au fer bien affûté. Si les plaques dégagées sont bien enracinées, utilisez-les pour réparer des zones dégarnies ou compostez-les. Décompactez le sol à l'aide d'une fourche à bêcher de manière à l'ameubler sur 25 ou 30 cm de profondeur. Incorporez une couche de compost de 2 ou 3 cm de hauteur.

Plantation

Pour l'hydrangéa, ouvrez un trou trois fois plus grand que celui de la motte. Installez les graminées à 80 cm de distance et plantez les asters en les disposant en quinconce et les espaçant de 30 à 40 cm. Si la terre extraite est compacte ou au contraire très sableuse, mélangez-la à un terreau de compost avant de reboucher les trous. Placez le haut des mottes au niveau du sol, puis tassez autour sans les enfoncer. Arrosez.

Plan-patron



Entretien

Arrosez régulièrement la première année de la plantation. Après une dernière tonte, utilisez les déchets en mélange avec les feuilles mortes pour pailler la surface. Au printemps, vous supprimerez les plantes adventices et ajouterez du paillis après chaque tonte. En attendant l'installation des dahlias, émaillez le massif de quelques îlots de bulbes de narcisses pour l'illuminer à la sortie de l'hiver.

ET AUSSI...

Couper les tiges sèches des vivaces, sauf celles dont les inflorescences sont attractives en hiver. **Recouvrir** la surface de la terre d'un paillis pour abriter les vivaces du gel. **Protéger** les souches des vivaces gélives avec des feuilles maintenues par un voile hivernage. **Diviser** en éclats les pieds des vivaces âgées et les replanter sur-le-champ. **Planter** les bulbes printaniers et les plantes bisannuelles dans les massifs.

de 3 m²



A. **3 plants**
ROSEAU DE CHINE
Miscanthus sinensis
'Kleine Silberspinne'



B. **1 plant**
HYDRANGÉA PANICULÉ
Hydrangea paniculata
'Sundae Fraise'



C. **3 tubercules**
DAHLIA
Dahlia
'Caramel antique'



D. **3 plants**
ASTER DE NOUVELLE-ANGLETERRE
Aster novae-angliae
'Annabelle de Chazal'



E. **4 plants**
ASTER NAIN D'AUTOMNE
Aster dumosus
'Anneke'



F. **4 plants**
ASTER NAIN D'AUTOMNE
Aster dumosus
'Silberblaukissen'

Un liseré de géraniums vivaces habillera le pied des asters.

ARBRES & arbustes

Nous aimons

ROSIER ANTI-SÈCHE

D'un jaune lunaire, le **rosier de Banks 'Lutea'** fleurit dès avril, une seule fois, en masse. De 10 ou 12 m de longueur et sans épines, ses rameaux souples sont utiles en été car faciles à palisser pour ombrer rapidement une tonnelle en situation chaude, et même sèche. Oubliée la canicule !



C. GAILLEMAIN/BIOSPHOTO

Conseil de pro

SOIN À LA BOUE

Si votre terre est argileuse – l'idéal pour les rosiers –, tamisez-en quelques pelletées dans un large seau. Ajoutez un peu d'eau et mélangez le tout jusqu'à obtenir une crème onctueuse. Plongez dans ce pralin les racines de vos rosiers avant de les installer. Elles seront ainsi à l'abri de l'air et parfaitement réhydratées.



C. HOCHET/RUSTICA/JARDIN LES BRÛLÉS



PHOTOS CI-CONTRE ET 1, 2, 3 V. QUÉANT/RUSTICA

En cas d'hiver très froid, protégez le point de greffe avec de la paille.

ROSIERS À RACINES NUES, LES PREMIERS PLANTÉS

Si la saison de plantation des rosiers à racines nues s'étend de novembre à mars, c'est dans les premières semaines de novembre que le choix est le plus large chez les fournisseurs. Pour assurer la reprise, il est essentiel que les racines restent à l'abri de l'air. Refusez un colis mal fermé. En magasin, emportez du papier journal, humidifiez-le avant d'emballer les racines, puis placez le tout dans un sac plastique. Votre rosier pourra patienter plusieurs jours avant la plantation.

Les rosiers se plaisent au soleil dans une terre argileuse et profonde. Ouvrez un trou de 40 cm en tous sens et piochez le fond. Mélangez à la terre du compost à base de fumier (photo 1) et un engrais (sang séché et corne broyée). Déployez les racines dans la cavité et recouvrez-les d'un peu de terre fine.

Assurez-vous que le bourrelet de greffe, situé à la jonction des tiges et des racines, reste hors de terre. Vérifiez le niveau à l'aide d'une baguette posée à la surface du sol (photo 2). Rebouchez le trou, toujours avec de la terre fine. Tassez autour du plant sans l'enfoncer, puis versez en pluie au moins 10 l d'eau (photo 3). L'eau va entraîner la terre et supprimer ainsi les poches d'air autour des racines.

Choisissez un endroit en tenant compte de la taille adulte du rosier : **cette plante n'aime pas la promiscuité**, ce qui favorise les maladies.



ET AUSSI...

Planter un brise-vent, une haie, une palissade ou une cabane en osier vivant. **Nettoyer** les hortensias dans les régions douces. **Protéger**, en climat froid, les camélias et les céanothes. **Butter** les jeunes rosiers et les miniatures. **Bouturer** après la chute des feuilles les aulnes, deutzias, érables à feuilles de frêne, forsythias, groseilliers à fleurs, paulownias, spirées ou symphorines. **Ôter** les parties malades des lauriers-roses.

Des espèces des régions tempérées de l'hémisphère Nord, tel le chêne pubescent, s'adaptent aussi à la sécheresse.



P. GIRAUD/BIO SPHOTO

DES RÉACTIONS EN CHÊNE

L'été aura été éprouvant pour nos chênes indigènes, encourageant la plantation d'espèces exotiques. Si vous les adoptiez ?

Fragilisés par les gelées tardives et les étés de plus en plus secs, nos chênes souffrent. Les espèces indigènes dépérissent et la mortalité est impressionnante par endroits. Le 15 août 2022, l'Office national des forêts (ONF) a annoncé le lancement de la culture d'espèces exotiques à titre expérimental. Ces chênes nouveaux élargissent le panel de solutions à déployer pour rendre nos jardins plus résilients face aux étés qui seront de plus en plus chauds.

Le jardinier peut y trouver une opportunité à saisir. Car les chênes adaptés aux étés chauds qui

s'annoncent sont moins encombrants que ceux qui poussent chez nous. Ils peuvent être plantés même dans des jardins assez petits. Le plus commun de tous, le chêne vert (*Quercus ilex*), atteint 10 m de hauteur pour 7 m d'étalement. Ce qui équivaut à un peu moins de 40 m² d'emprise au sol, offrant ainsi une ombre dense, bienvenue en été.

Les autres chênes prometteurs ne sont pas forcément à feuilles persistantes, certains ne dépassant pas la taille d'un gros arbuste. Leur feuillage est souvent gaufré, luisant ou velu. Tous sont utiles à la faune car les

oiseaux les fréquentent aussi assidûment que nos chênes indigènes. Ces essences exotiques sont par ailleurs moins sensibles aux maladies, en particulier à l'oïdium du chêne, dont la virulence est encouragée par le changement climatique.

Semer ou planter ?

Les plants sont plus faciles à dénicher que les graines. Mais le semis en place procure des arbres mieux installés dès le départ. À condition de protéger les glands contre les écureuils et les geais !

ARBRES & arbustes

À découvrir

TROIS CHÊNES POUR LES ÉTÉS DE DEMAIN



A. PETZOLD/RUSTICA/PEPINIÈRE FLORAMA (64)

1 *Quercus rysophylla*. Le chêne mexicain, l'un des plus beaux, se hisse à 15 m. Semi-persistant, cet arbre n'aime pas le calcaire.



A. PETZOLD/RUSTICA/PEPINIÈRE FLORAMA (64)

2 *Q. shumardii*. Cousin du chêne rouge, l'espèce de Shumard aime les sol lourds, pas trop secs en profondeur. Il pousse vite.



F. MARRE/RUSTICA/PEPINIÈRE LECLERCQ

3 *Q. dentata* 'Carl Ferris Miller'. Ce chêne denté est remarquable par ses feuilles énormes. Il ne dépasse pas 5 m de hauteur.

Conseil de pro

PROLONGER LES FLORAISONS



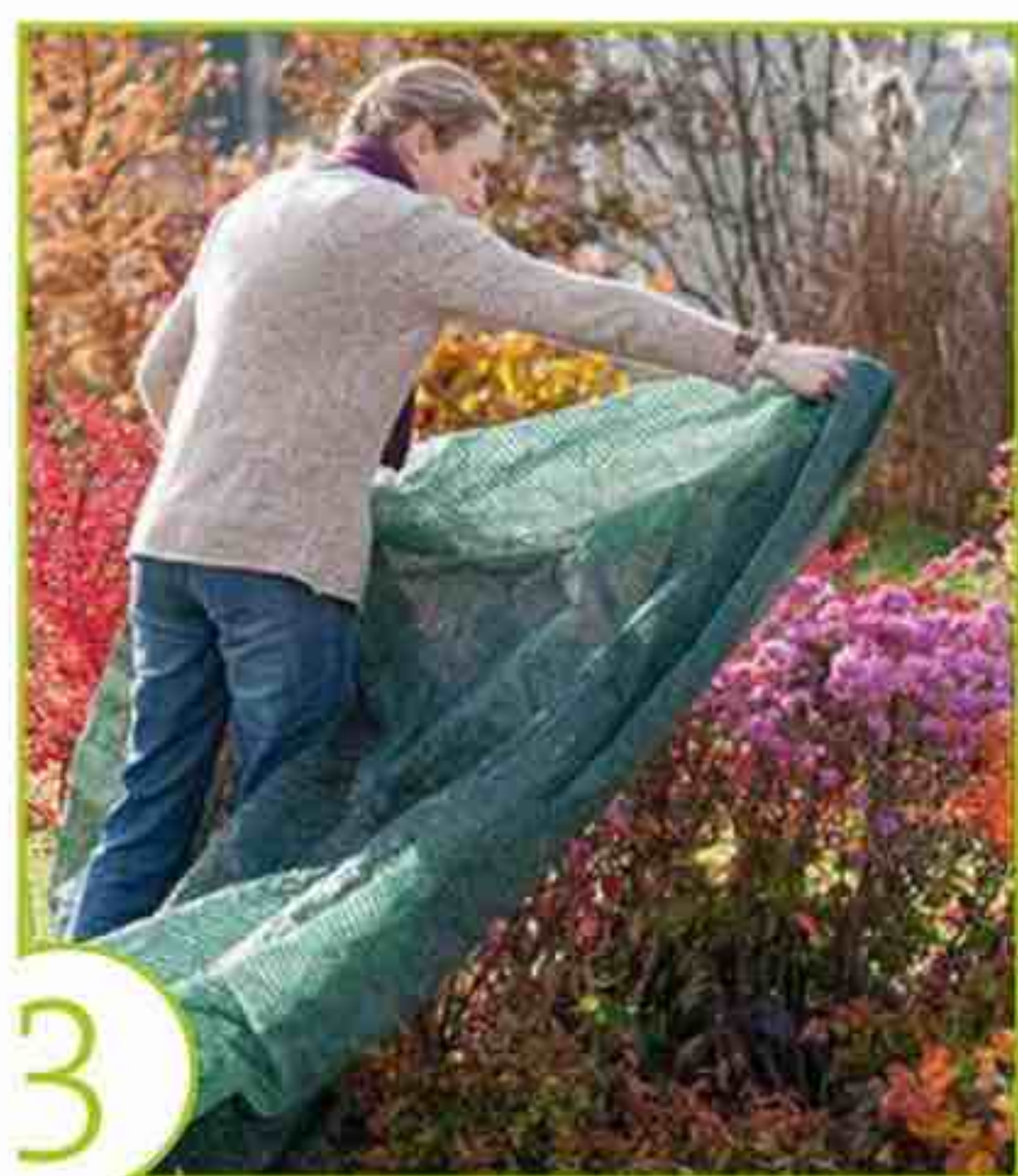
1

Ôtez une à une les fleurs fanées à la main ou avec une épipinette aux longues lames. Arrosez autour des touffes par temps sec.



2

Ramassez des feuilles mortes ou des fougères sèches. Couvrez le sol d'une épaisse couche de ce paillis, près du pied des plantes.



3

Déposez un voile en non-tissé par-dessus les chrysanthèmes si une nuit froide est annoncée. Fermez soigneusement le bas.

Les fleurs
automnales ne sont
pas si nombreuses.
Profitez de leur
rayonnement !



VIVE LE FEU DES CHRYSANTHÈMES !

Ces rois de l'automne sont très florifères et faciles à vivre. Pour colorer les massifs, installez-les en grandes taches.

Souvent délaissés, car ils font penser à ceux qui émaillent les tombes, les chrysanthèmes des jardins ont plus d'un atout. Ils s'épanouissent tardivement et réveillent les massifs quand les jours raccourcissent.

Les coloris des corolles sont souvent vifs, comme ceux de 'Julie Lagravère', rouges, 'Paul Boissier', orange, 'Yellow Bouquet', jaunes, 'Mei Kyo', vieux rose. Certains ont des pétales fins et forment une étoile ('Emperor of China',

rose), d'autres arborent des fleurs bicolores ('Violaine', rose à cœur blanc), ou sont doubles en pompons ('Citronella', jaune), ou encore dotés d'un cœur apparent : 'Apricot', saumon, 'Ceddie Mason', rouge foncé, 'Clara Curtis', rose, ou 'White Tower', blanc.

Achetez-les maintenant, lors de leur floraison, en pot ou en godet. Plongez-les dans un seau d'eau pour humidifier les mottes. Trouvez-leur un emplacement au soleil, dans un massif. Ils mesurent de

50 à 100 cm de hauteur, selon les variétés. Ouvrez des trous espacés de 40 à 50 cm, et ajoutez un peu de compost mûr à la terre d'origine. Dépotez et placez les plants dans les trous, le haut des mottes 1 cm sous la surface. Comblez les vides et couvrez un peu les mottes. Tassez, creusez une cuvette au pied et arrosez.

S'ils sont rustiques, il est préférable de les protéger le premier hiver ou plus tard, si celui-ci est très rigoureux (voir ci-contre).

ET AUSSI...

Rabattre les asters et les autres vivaces au feuillage fané, en climat doux. **Étiqueter** les plantes qui disparaissent l'hiver. **Arracher** les derniers bulbes d'été. **Attacher** le feuillage des cordylines. **Détacher** les fuchsias, cinéraires et pétunias pour les remiser en pot. **Planter** les crocus, narcisses et tulipes. **Garder** en place les bulbes de nérine, arum et amaryllis belladonne et les recouvrir d'un paillis. **Semer** l'aconit.



VOTRE CALENDRIER LUNAIRE

"À la Saint-Geoffroy, tout oison est oie."

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

Vendredi 4	Samedi 5	Dimanche 6	Lundi 7	Mardi 8	Mercredi 9	Jeudi 10
S ^t Charles	S ^{te} Sylvie	S ^{te} Bertille	S ^{te} Carine	S ^t Geoffroy	S ^t Théodore	S ^t Léon
lever 7 h 44 coucher 17 h 24	lever 7 h 45 coucher 17 h 23	lever 7 h 47 coucher 17 h 21	lever 7 h 48 coucher 17 h 20	lever 7 h 50 coucher 17 h 18	lever 7 h 52 coucher 17 h 17	lever 7 h 53 coucher 17 h 15
coucher 2 h 36 lever 16 h 12	coucher 3 h 54 lever 16 h 28	coucher 5 h 09 lever 16 h 43	coucher 6 h 25 lever 17 h	coucher 7 h 40 lever 17 h 20	coucher 8 h 55 lever 17 h 44	coucher 10 h 07 lever 18 h 14

Éclipse totale de lune 11 h 59

12 h 02

7 h 07

ASCENDANTE

Jours-fleurs 20h02

Jours-feuilles 7h36

Jours-fruits 5h31

Jours-racines

Ω
NŒUD LUNAIRE
ASCENDANT

○
PLEINE LUNE

Les heures sont données en heures légales.
Pour plus d'informations reportez-vous à *Jardinez avec la lune 2022* par Céleste, Rustica éditions, ainsi qu'à notre calendrier paru le 21/01/2022.

Jours-fleurs

En terrine, semer des pois de senteurs annuels, couvrir d'un peu de terreau, tasser et arroser. Placer sous châssis et protéger du froid.

Jours-feuilles

Après les premières gelées, récolter les choux de Bruxelles, en commençant par ceux de la base des tiges, ce sont les plus gros.

Jours-fruits

Mettre une couche de sable au fond d'un pot. Poser dessus des noix et couvrir de sable. Enterrer le pot au pied d'un mur, face au nord.

Jours-racines

Faire le bilan des réussites et des échecs passés, noter les variétés qui ont mieux résisté à la sécheresse, au soleil et aux maladies.

Le bon geste

RÉCOLTER LES NÈFLES COMMUNES

Opérez en lune ascendante quand elle passe devant les constellations du Bélier et du Sagittaire.

Les bonnes dates: les 7, 26 (après 9 h 32) et 27 novembre, les 4 (après 13 h 55) et 6 (avant 12 h 37) décembre.

Comment faire ? En automne, cueillez les fruits du néflier commun (*Mespilus germanica*), ceux du Japon se récoltent au printemps. Ces nèfles se dégustant blettes, **attendez de préférence les premières gelées.** Le froid accélère la transformation des tanins en sucres et la chair devient molle. Posez-les dans des cageots contenant une couche de paille sèche. Écartez-les pour qu'elles ne se touchent pas. Stockez-les dans un local frais, mais hors gel. Elles se conservent de 2 à 4 semaines. Dégustez ces fruits avec une petite cuillère ou transformez-les en compote, gelée ou bien en pâtes de fruits. Ne consommez pas les graines, elles sont toxiques.



Cueillez les nèfles une à une, à la main car elles peuvent éclater.

en partenariat avec



GRAINES VOLTZ

Dianthus

Flutterburst Magenta



PLANTE-FLEUR

Caryophyllaceae

Dianthus caryophyllus

Nom usuel : dianthus.

Rusticité : jusqu'à - 15 °C.

Espacement : 15 cm.

Utilisation : massif, bordure, rocaille, muret, potée.

Hauteur à maturité : 30 cm.

Feuillage : vert argenté.

Floraison : fleur magenta et blanc de 5 cm.

Date de plantation : mars à mai ou septembre à novembre.

Date de floraison : mai à septembre.

Type de sol : humide, argileux, caillouteux, filtrant.

Arrosage : modéré.

Cette belle vivace est très appréciée des colibris pour ses fleurs parfumées.

UTILISATION Dans une jardinière, elle est du plus bel effet en plein soleil avec son port généreux et éclatant. En pleine terre pour garnir un massif, cette vivace apporte une touche de couleur et de douceur au jardin.

PLANTATION Trempez la motte durant quelques minutes dans une baignoire d'eau. Creusez un trou de 10 cm, déposez un lit de terreau dans le fond et installez votre dianthus. Arrosez en pluie fine.

ENTRETIEN Après la floraison, rabattez légèrement la touffe. Divisez-la tous les 3 ans pour un meilleur développement. Apportez de l'engrais début mars pour stimuler une belle floraison. Arrosez uniquement en cas de sécheresse.

Secret de jardinier

Pour un effet jardin d'antan, installez votre dianthus avec des pivoines et des rosiers.

en partenariat avec



GRAINES VOLTZ

Heuchère

Forever Red



PLANTE-FLEUR

Saxifragaceae

Heuchera

Nom usuel : heuchère.

Rusticité : jusqu'à - 23 °C.

Espacement : 45 cm.

Utilisation : rocaille, massif, bac.

Hauteur à maturité : 35 cm.

Feuillage : rouge cuivré.

Floraison : fleur à bouquet de 1 cm avec un port compact.

Date de plantation : mars ou octobre.

Date de floraison : juin à juillet.

Type de sol : humide, frais et argileux.

Arrosage : modéré.

La couleur de son feuillage évolue en fonction des températures et des saisons.

UTILISATION Dans une potée large avec plusieurs vivaces colorées pour structurer un coin du jardin grâce à son feuillage flamboyant. En couvre-sol, l'heuchère accompagne à merveille les asters et les fougères pour un côté sauvage le long d'une façade.

PLANTATION En pleine terre ou dans une jardinière, creusez un trou assez profond de 10 cm, placez la motte, couvrez d'un mélange terre et compost jusqu'à hauteur du collet et tassez délicatement. Paillez autour du pied de l'heuchère pour conserver un sol frais et bon taux d'humidité.

ENTRETIEN Peu exigeante, elle demande un arrosage modéré après la période estivale. Ôtez les feuilles fanées.

Secret de l'expert

Plantez plusieurs variétés d'heuchères pour créer une belle harmonie dans un massif.

Ramassées à l'automne, elles se conservent toute l'année... et même plus.



LA NOIX

sort de sa coquille

Planté en sol riche et bénéficiant d'espace autour de lui, le noyer saura se montrer généreux en vous offrant de copieuses récoltes. 🌰 **PATRICIA KADDEVIC**



Après la cueillette, veillez à sécher vos noix correctement.

On trouve le noyer partout où le climat est tempéré, autant dire dans une majeure partie de l'Hexagone. Qu'il soit cultivé ou qu'il se développe de manière spontanée, à la faveur de l'activité des oiseaux ou de la présence de fumier, cet arbre généreux poussera dans un sol riche. Une fois son âge d'or atteint, il sera capable de donner des fruits à foison grâce à une forte productivité. Les noix se récoltent entre septembre et novembre, la seconde quinzaine d'octobre ouvrant le bal aux variétés tardives, telles que 'Mayette', 'Meylanaise', 'Verdot' ou encore 'Parisienne'. Voir tomber les noix au sol ou les coques brunir et s'ouvrir est le signe qu'il est temps d'enfiler ses gants – le brou, parfait pour teinter le bois, en fera de même avec vos mains. Après un bon ramassage, vous serez récompensé car les noix se gardent des années, pourvu qu'elles soient correctement séchées. Si vous ne disposez pas de claies, un sac à pommes de terre (filet) fera parfaitement l'affaire, suspendu dans un grenier aéré et à l'abri des rongeurs. Il vous suffira ensuite de remuer votre récolte à la main de temps en temps pour homogénéiser le séchage.

Quatre variétés conseillées par la rédaction



'**Franquette**', créée en 1784, vient du Dauphiné. Facile à extraire de sa fine coquille, elle possède un arôme délicat.



'**Lara**' offre un gros fruit rond à la chair tendre qui peut être consommé frais, car il est dénué de toute amertume.



'**Marbot**', noix précoce de septembre au goût fin, est fragile et se conserve assez mal. À consommer fraîche.



'**Parisienne**' est une variété vigoureuse et rustique. Ses beaux fruits parfumés se consomment frais ou secs.

Culture : un sol riche pour une croissance sereine



1



2

De l'espace ! Voilà ce qu'il faut au noyer pour bien se développer, sans oublier une exposition ensoleillée, **un sol riche et drainant (photo 1)**. Cet arbre qui peut atteindre tranquillement 20 m,

la plantation, apportez de l'engrais de fond **dans un large trou que vous aurez creusé au préalable (photo 2)**. L'arbre se plantant souvent en isolé, du moins loin de ses congénères, n'oubliez pas



3

de placer un tuteur pour l'aider à garder la tête haute le temps de bien s'enraciner. **Arrosez copieusement et à intervalles réguliers (photo 3)** pour lui permettre de bien s'installer. Laissez sécher en surface avant d'arroser à nouveau car il n'apprécie pas l'eau stagnante ! Après cette étape, il ne demandera pas d'entretien spécifique.

Animaux : s'en protéger ou les observer



1



2

Rhagoletis completa, **la mouche du noyer (photo 1)**, pond ses œufs dans les noix encore vertes. Elle sort de terre début juillet et s'active jusqu'en septembre. Posez des pièges chromatiques jaunes, puis pulvérisez une solution à base de talc qui formera un écran protecteur. Posséder un noyer, c'est aussi l'opportunité d'observer le ballet **des écureuils (photo 2)** en quête de garde-manger hivernal.

Jardinier gourmand

Extraire leurs saveurs et les conserver



1. En huile : pour obtenir un litre, décortiquez et réduisez en poudre 6 kg de noix entières, puis broyez à la presse à huile mécanique ou électrique – plus rapide et puissante.

2. En vin : ajoutez de l'eau-de-vie aux noix vertes concassées.



Puis sucrez-les et épicez-les à votre guise (cannelle, girofle ou vanille), avant d'oublier le flacon pendant un ou deux ans !

3. En bocal : conservez les noix au réfrigérateur et dans des contenants opaques pour qu'elles ne rancissent pas.

Trois gourmandises au menu



Au petit déjeuner : préparez un gruau (avoine amenée à ébullition dans de l'eau), agrémenté de banane, de miel et de noix pour faire le plein d'énergie.



Au goûter : confectionnez la base d'un gâteau à la banane. Parsemez la pâte de noix concassées ou saupoudrez sur l'appareil avant d'enfourner.



Au dessert : utilisez une sorbetière pour préparer une glace à la banane. Relevez de cannelle et saupoudrez de noix pour davantage de croquant.

À BON PAILLIS, BON JARDIN !

Protéger le sol en automne s'avère non seulement utile, mais indispensable après un été qui l'a beaucoup mis à mal. Et si le paillis n'est pas la panacée, cela y ressemble beaucoup ! 🍷 ALINE LEMEUR





*Semis de seigle
fourrager
comme engrais vert.*



*La paille et les
feuilles mortes offrent
un bon mélange.*



*Les déchets verts
non broyés sont étalés sur
les parcelles du potager.*

On peut légitimement se demander pour quelles raisons il est nécessaire de protéger le sol de nos potagers durant l'hiver, alors qu'à la même période, la plupart des champs cultivés sont simplement laissés à nu. On sait pourtant que si la terre n'est pas préservée, elle se retrouve exposée au phénomène de lessivage. Les éléments nutritifs, dissous par

les pluies, sont entraînés en profondeur, formant une carapace plus ou moins étanche et épaisse. Au jardin, on assiste au même phénomène, en pire cette année, puisque la terre a souffert d'un été à la fois sec et chaud. Pour préserver leurs terres, certains agriculteurs ont fait le choix de travailler avec des couverts végétaux. Faisons de même pour les potagers, en oubliant définitivement le

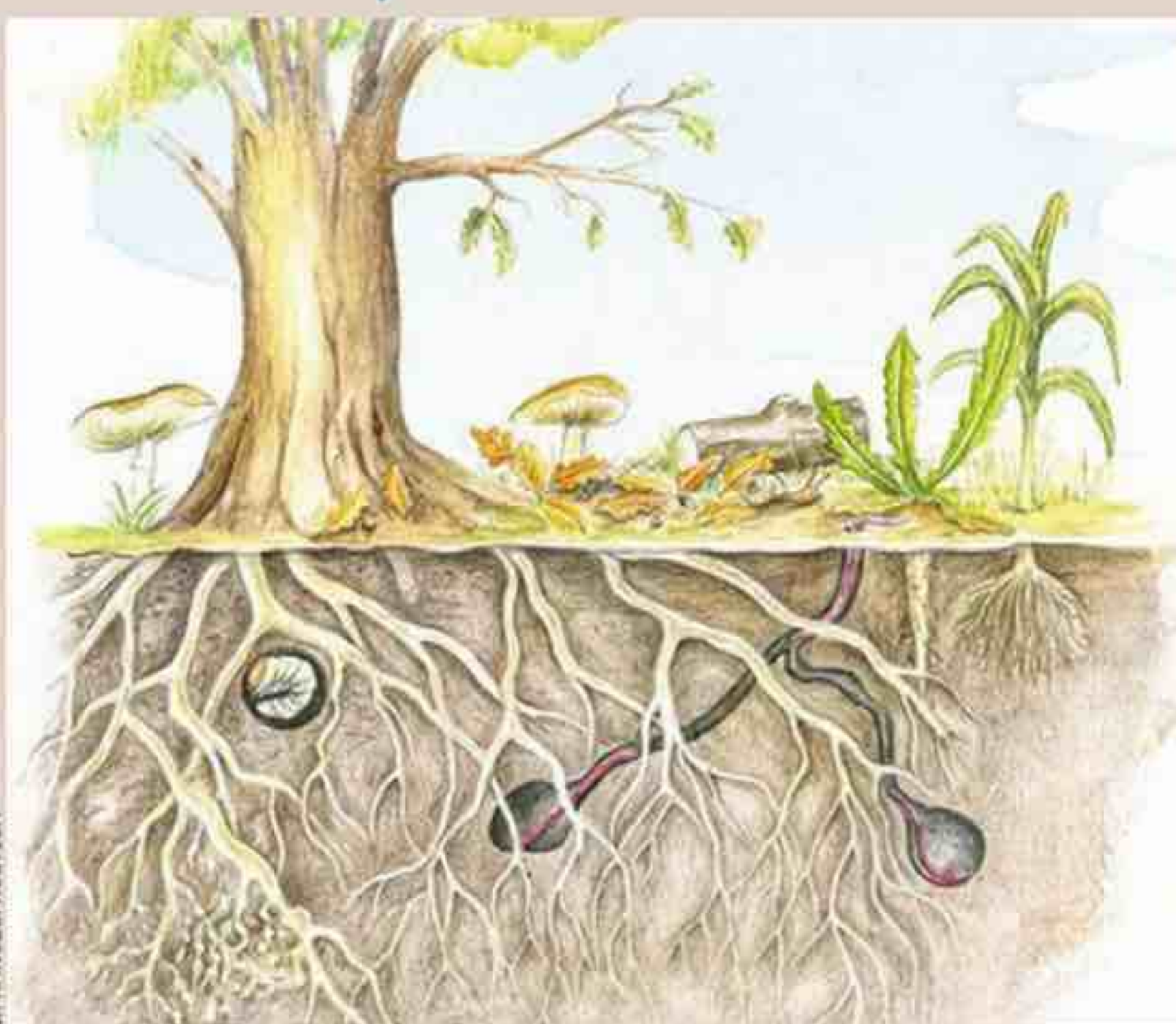
motoculteur et en adoptant quelques-unes de leurs méthodes pour protéger les sols.

Semis utiles

Au jardin, comme ailleurs, la fertilité d'un terrain se mesure en observant son activité biologique. Et qui dit "activité biologique" dit matière organique, d'abord brute, puis transformée en éléments de plus en plus fins. Il ne s'agit

pas seulement de matières décomposées (végétaux, champignons, animaux...), mais aussi de ce qui peut se semer dès à présent pour ensuite servir d'engrais vert en l'enfouissant au printemps. Les céréales comme le seigle fourrager sont les plus résistantes au froid, mais le pois d'hiver, la moutarde (en climat doux ou maritime) et le trèfle offrent de bonnes

Un sol pas si endormi



En hiver, l'activité biologique présente sous la couche organique est peut-être en sommeil, mais **elle n'est pas figée**. En effet, la couverture qui se trouve sur la surface ralentit le refroidissement du sol. Ainsi les vers de terre, pour lesquels les conditions optimales de température sont entre 10 et 20 °C, sont en pleine période de reproduction. Au-dessus de 5 °C, ils continueront de faire progresser la matière organique des couches superficielles vers les profondeurs et les racines. De son côté, la végétation a une

activité minimale. Les végétaux ligneux forment, dès le mois de février, de nouveaux bourgeons de racines prêts à exploiter les éléments nutritifs aux premiers beaux jours. Quant aux taupes, qui n'hibernent pas, **elles peuvent s'activer même s'il gèle en surface**. Leur action est bénéfique malgré les dégâts qu'elles causent par ailleurs, car elles aident à lutter contre l'asphyxie du sol. Et elles chassent les larves souterraines, notamment celles des hannetons et des noctuelles, actives même par basse température.



Installation
du compost dans
une aplanerie.



Poser une bâche viendra
accélérer la décomposition
de votre compost.



Les feuilles mortes
sont étalées entre
les cultures.

alternatives. Sachez néanmoins qu'il faudra broyer ces engrais naturels au printemps avant de les enterrer.

Effet longue durée

L'apport de matière organique morte est plus efficace, car cela limite le travail par la suite. Le plus classique, le fumier, vaut quel que soit l'élevage dont il provient, même si celui de bovin est le plus qualitatif. Vous pouvez voir grand et apporter 10 kg/m² sans craindre d'effets indésirables, à l'exception des graines de mauvaises herbes qui pourraient s'y dissimuler. Évitez ainsi le refus de foin – ces tiges que les animaux n'ont pas mangées –, qui risque d'apporter des semences indésirables. La paille, plus difficile encore à trouver depuis quelques mois, demeure aussi une très bonne matière, seule ou mélangée à des feuilles mortes. Ces dernières ont l'avantage de se glisser entre les cultures qui restent en place. Les déchets verts qui proviennent du

jardin peuvent aussi être employés, à condition d'être broyés au préalable. Rien ne vous empêche d'ailleurs d'effectuer un compostage en place, en épandant une belle couche de matière organique sur le sol, quitte à couvrir le tout d'une bâche afin d'accélérer la décomposition. Si vous choisissez d'utiliser une matière moins étanche, préférez un carton peu épais. Dans ce cas, placez-le directement sur le sol, et la couche organique par-dessus.

Vie simulée

Ces différents apports vont venir stimuler la vie du sol (voir encadré ci-contre) et, petit à petit, transférer leurs éléments nutritifs à la terre, sous forme d'humus. Ce compostage en place va nettement ralentir le lessivage des nutriments, par un effet physique mais également chimique. Une bonne couche organique peut retenir 2, voire 3 fois son poids en eau, et sensiblement réguler les précipitations hivernales.

En place face au gel

Les cultures qui n'ont pas encore été récoltées doivent être protégées du froid hivernal, car elles peuvent s'abîmer même si les températures ne descendent pas très bas : une succession de gelées blanches suffira à les fatiguer. Leur feuillage finira par se dessécher et la récolte se perdra, même si elle est censée résister au froid. Un voile d'hivernage, tendu sur des arceaux, viendra leur donner quelques degrés supplémentaires bien précieux. Il pourra aussi servir aux légumes en les abritant du vent. Conservez leur vieux feuillage qui se trouve juste à leur pied, car il protège le sol. Les entourer d'une couverture organique, comme des feuilles mortes, pourra aussi bien les préserver. Préférez des feuilles légères (bouleau, charme) à celles qui retiennent trop l'humidité (noyer, érable). Attention toutefois aux limaces, qui pourront profiter de cette couche protectrice pour agir en toute impunité.



Le gel fatigue
les feuillages.



Un voilage protège
les légumes.



Nettoyer le sol avant d'apporter le compost.



Les jeunes figuiers craignent les gelées.



Les arbres à pépins apprécient le BRF pour lutter contre le froid.

Des arbres bien chaussés

À l'instar des légumes, les arbres fruitiers n'aiment pas les sols nus en hiver. Mais leurs exigences sont différentes.

Il n'y a guère que dans les déserts que l'on peut voir des arbres survivre sans couverture organique au pied. Les racines des essences que l'on cultive dans nos régions craignent les intempéries et, surtout, vivent en symbiose avec des champignons pour assurer la subsistance de l'arbre. Une matière organique abondante en surface est donc le gage d'une bonne santé des racines. Il faut toutefois rester prudent avec les matières employées. Le fumier, par exemple, ne convient pas à la plupart des arbres, à l'exception des essences méditerranéennes comme l'olivier ou le figuier. Et même dans ce cas, la couverture doit être légère et faite de fumier décomposé.

Pour tous les arbres fruitiers, rien ne vaut le compost mûr, à apporter à raison de 4 à 5 kg/m², sur une terre qui aura d'abord été nettoyée. Il n'est pas nécessaire de griffer

le sol, les vers de terre se chargeant de transférer l'humus. Un compost pas tout à fait mûr, ou se présentant sous forme de plaques, peut aussi convenir si l'apport est fait dès à présent, et non à la fin de l'hiver. À défaut de compost, la paille offre de bonnes conditions. Elle se décomposera d'ici le début de l'été, en protégeant la terre des intempéries. Elle est surtout efficace au pied des jeunes plantations. Déposez-en une couche épaisse, en gardant un petit espace libre au contact du tronc, surtout avec les jeunes pommiers, afin que les rats taupiers n'en profitent pas pour ronger l'écorce à l'abri du regard des rapaces.

Antigel efficace

La paille est aussi excellente pour protéger les jeunes arbres fruitiers craignant les gelées comme les figuiers, les grenadiers ou les agrumes

rustiques tels que le yuzu. Pour un bon effet thermique, la couche de feuilles doit être épaisse (plus de 15 cm) et couvrir non seulement la base du tronc mais aussi la terre sur au moins 50 cm de largeur. Doublez la protection avec un voile d'hivernage. Si vous en avez sous la main, les frondes de fougères sèches ont un excellent pouvoir isolant, ainsi que les feuilles de chêne. Pour nourrir et protéger le sol, un mélange de tontes et de

feuilles mortes fait également très bien l'affaire. Veillez à ne pas en apporter une couche trop épaisse, surtout si la terre est collante.

Broyat roi

Toutes les matières ligneuses broyées, des fins rameaux aux branches d'arbres, constituent un excellent paillis à placer au pied des fruitiers. Mais attention : plus la matière contient de bois et plus elle doit être compostée au

Grands mots, petites solutions

Peu importe le terme : mulch, paillis ou BRF (bois raméal fragmenté) désigne la même technique de couverture de la terre par une litière organique, conçue pour recréer un sol forestier. Pour les essences fruitières, plus que la matière, c'est l'épaisseur qui importe. Les espèces originaires des lisières ou des sous-bois, comme les arbres à petits fruits auront



besoin d'une couche plus importante que les espèces à pépins. Pour les espèces à noyau cultivées en milieu ouvert, là où ne se forme pas de couche de feuilles mortes, préférez une litière mince.

*Gardez de l'espace
autour des troncs des
jeunes plantations*



*Apport de broyat au
pied d'un framboisier.*



*Le BRF bien vert
ne demande pas
de compostage.*



*Le mélange de
tontes et de feuilles
est un bon isolant.*



*Une bande fleurie
constituée
d'herbes folles
est laissée autour
des arbres.*



Sol asséché, sol fatigué

L'action combinée de la sécheresse et de la chaleur joue très défavorablement sur la fertilité d'un terrain. S'il est à nu, parcouru de fentes ou bien couvert d'une mince couche d'herbe réduite à l'état de paillason, il est si exposé aux intempéries qu'il en perd une partie de son activité biologique. Les champignons régressent à l'état de germes (spores) et de nombreux vers de terre meurent. Sans intervention, un tel sol est voué à être privé d'une bonne partie de sa fertilité, et les arbres fruitiers pourraient être en danger. Recouvrir son terrain d'une couche de matière organique est donc la meilleure façon de réparer les dégâts survenus pendant l'été. Recouvrez le sol en dépassant l'aplomb des branches et en variant, si possible, les matières. L'activité biologique devrait revenir à un niveau convenable d'ici la fin du printemps prochain. Par la suite, il est recommandé de laisser le paillis à demeure, surtout pendant l'été.

*Mis à nu, le sol
est à la merci des
intempéries*



préalable. Le vrai bois raméal fragmenté (BRF), fait de rameaux feuillés et broyés à la belle saison, ne demande qu'un précompostage rapide, de quelques mois. Il peut même être employé illico s'il contient beaucoup de déchets verts. En revanche, plus les rameaux employés sont gros, et plus le précompostage devra être long. Il pourra alors être épandu au pied des framboisiers comme des arbres à pépins (pommiers, poiriers...). Au pied des arbres à noyau (cerisiers, pêchers...), la couche doit être plus fine, de 5 à 10 cm au maximum. Le bois broyé, en plaquettes, doit quant à lui mûrir pendant deux ans. Pour connaître l'état d'avancée de votre broyat, rien de plus simple : attendez que le

cœur du tas se peuple de filaments blancs, signe que les champignons sont à l'œuvre. Sinon, vos arbres risquent d'être en souffrance pour les deux années à venir.

Bande colorée

Une dernière méthode ne doit pas être négligée pour protéger vos sols : les herbes folles, tout simplement ! Les arbres adultes apprécient la présence d'une prairie de vivaces à leur pied, qui ont l'avantage d'héberger des auxiliaires. C'est la technique dite de la "bande fleurie", très prisée en arboriculture biologique. Elle est d'autant plus efficace qu'elle inclut des fleurs vivaces telles que les marguerites ou la luzerne. Le tout est broyé une fois l'an, en hiver.

Paillis
de chanvre.Une moquette de
protection dévoile
des vers de terre.Couvrez les
bassins d'un voile
d'hivernage.Le bambou sacré
peut être protégé par
des restes de légumes.Apportez les
déchets coriaces
au compost.

Un paillage maison

Pour protéger vos sols du froid qui arrive, le jardin vous fournira la plupart du matériau nécessaire.

Au jardin, l'automne est un peu la saison du chassé-croisé. C'est l'heure du nettoyage général, depuis les feuilles mortes répandues sur la pelouse jusqu'aux restes de végétation qui ont

fini leur saison et qu'il faut désormais retirer. Mais plutôt que de se débarrasser de ses déchets végétaux, il conviendrait plutôt de les garder au jardin – à moins qu'un apport d'engrais vienne empêcher

l'appauvrissement du sol. La terre, qui a été exposée aux intempéries estivales, en a beaucoup souffert. Le jardin doit se refaire une santé, notamment les cultures d'ornement qui ont besoin de garder de la vigueur afin de pouvoir supporter un éventuel nouvel été sec et chaud.

Stratagèmes

Une terre argileuse se crevasse et donne ce qu'on appelle des fentes de retrait, qui parfois ne se rebouchent pas avant la Toussaint, voire plus tard. Elles laissent un creux qui s'ouvrira à nouveau l'année prochaine, suivant exactement le même tracé. Le bon sens veut donc

que les déchets fournis d'un côté deviennent le paillis de l'autre. Une bonne pratique consiste par exemple à couvrir le pied des arbustes d'ornement de restes de légumes d'été (tomates et courges en particulier). Ces déchets sont bien adaptés pour protéger le pied des arbustes presque rustiques comme le bambou sacré (*Nandina*). Les vrais bambous et autres cultures exigeantes en fumure en rafolent également. Camouflez éventuellement ces restes inesthétiques avec une couche de feuilles mortes. Faites de même pour les vivaces à grandes feuilles comme les hostas. Ce stratagème fonctionne bien pour les massifs

Les feuilles, pas si nutritives

D'un point de vue agronomique, un paillis peut être considéré comme un engrais organique peu concentré à action lente. Les feuilles mortes, quant à elles, sont vues comme un engrais de formulation particulièrement "light" (N-P-K 1-0,3-0,8), soit dix fois moins qu'un engrais organique pour gazon. Et il faut compter six mois au minimum avant que ces éléments nutritifs soient libérés. C'est donc essentiellement pour ses vertus thermiques et mécaniques que le lit de feuilles mortes est efficace pendant l'hiver, contre les pluies, surtout si le sol doit se refaire une santé.



Fente de retrait sur un sol argileux.



Pour les sauges arbustives, préférez les feuilles légères.



Feuilles de tilleul réparties au pied d'un rosier.



Les feuilles mortes, un plus pour le jardin.



Une couche de feuilles pour camoufler.

constitués de grandes plantes vivaces. Les déchets les plus coriaces, comme les vieilles feuilles de palmier, sont plutôt à apporter au compost. Si vous en avez une grande quantité à disposition, employez-les au pied d'une haie, par exemple. Réservez les feuilles mortes les plus légères à la base des vivaces fragiles comme les sauges arbustives, les plantes méditerranéennes, etc.

Façon BRF

Les déchets de taille des arbustes gagnent à être passés au broyeur. À défaut, débitez-les en petites sections, au sécateur, de 5 cm de longueur par exemple. Mélangez-les à

un peu de feuilles mortes ou de tontes de gazon. Le paillis placé entre les plantations d'ornement n'a pas besoin d'être très épais, s'il est enrichi régulièrement, au fur et à mesure des nettoyages. Il n'est pas non plus nécessaire de travailler le sol, sauf pour faciliter le désherbage. En revanche, évitez de poser un paillis sur un lit de mauvaises herbes vivaces, car cela les ferait repartir avec encore plus de vigueur et de force au printemps prochain. Si votre sol s'est garni de mauvaises herbes tapisantes comme le chiendent ou la potentille rampante, retirez-en le maximum. Ensuite, plaquez une souche de

carton ondulé par-dessus afin de limiter le risque de les voir revenir l'an prochain.

Dernier recours

Si vous ne disposez pas de suffisamment de paillis, mieux vaut couvrir le sol de matériaux de substitution plutôt que de le laisser à nu. Vous pouvez avoir recours à des paillettes disponibles dans le commerce, comme celles de lin, de chanvre ou de miscanthus. Elles peuvent revenir assez cher (jusqu'à 5 €/m²), à moins de les acheter en grosses quantités auprès d'un professionnel des espaces verts qui pourra vous les obtenir à meilleur prix. Un morceau de vieille moquette peut

aussi servir – mais temporairement, les vers rouges adorant s'y réfugier. Pensez enfin à protéger les espaces particuliers, comme les bassins ou les abords des serres. Un isolant tel qu'un voile d'hivernage ou un morceau de papier bulle pourra être placé sur les surfaces en eau. Il faut le tendre au-dessus de la surface et le caler correctement afin que le vent ne l'emporte pas. Gardez également un peu de feuilles, si vous en avez suffisamment, pour garnir la base extérieure des châssis et des serres. Et n'oubliez pas : malgré les apparences, il n'y a jamais trop de feuilles mortes dans un jardin !

LES POTAGERS DE JULIE

une nouvelle émission de jardinage

Julie Andrieu a commencé une série de reportages sur la production de légumes et l'art de les cuisiner. Les trois premiers sont disponibles en replay sur le site de France 3. 🌿 LEÏLA RENIAUME



Julie Andrieu a créé son propre potager pour l'occasion.

Julie a eu l'idée de l'émission il y a déjà cinq ans. Elle trouvait que le sujet de la culture potagère était peu ou pas traité à la télévision. Julie a été élevée en ville par une maman qui ne cuisinait pas. Si elle a appris d'elle-même à cuisiner, c'est loin des zones de production. Elle s'est dit que, après vingt ans d'expérience, il serait intéressant de savoir comment pousse sa matière première de cuisinière. Selon son habitude, Julie a choisi de partager ses découvertes avec les téléspectateurs. Un nouveau programme était imaginé.

Rustica. Quelles réflexions ont conduit à la création de l'émission ?

Julie Andrieu. Notre époque met en avant les questions de la consommation de végétaux poussés sans intrants chimiques, de la production locale, du travail de la terre, des liens sociaux à retisser et de notre rapport à la planète. Le confinement a aussi mis sur la table le sujet de l'autonomie alimentaire, qui se posait de façon très vive.

R. Vous êtes-vous formée par vous-même aux techniques de maraîchage ?

J. A. Je suis allée chercher une jeune fille que je connais depuis longtemps, Lola Périer qui, elle, est maraîchère de métier. Auparavant, elle exerçait une profession totalement différente. Elle a eu un peu le même parcours que moi. Lassée de son métier et de l'hystérie de la ville, elle a voulu se tourner vers la terre et a appris la culture des légumes. Je lui ai demandé de m'apprendre les rudiments de l'agriculture maraîchère et on a créé un potager dans mon jardin, dans les Yvelines, pour les besoins de l'émission. On est vraiment parties d'un gazon qui n'avait jamais vu de culture légumière et elle m'a appris à faire mon potager à partir de zéro.

© MARTINO/FTV/SP



Une maraîchère l'épauler : Lola Périer.

JEAN-MARIE PERIER/SP



Avec Lola, Julie tâche de s'adresser aussi aux néophytes.

JA PRODUCTIONS/SP

R. Chaque émission met l'accent sur un légume de la région dans laquelle vous tournez. Vous avez commencé par l'aubergine 'De Barbentane'.

J. A. Elle est assez classique, violette, plutôt oblongue par rapport aux variétés enflées plus courantes. Ce sont des aubergines anciennes, qui ont la particularité de pousser dans le Sud. Nous étions dans la région d'Avignon (84), son terroir d'origine, même si l'aubergine, en elle-même, nous vient de plus loin. Il y a des variétés qui sont plus adaptées que d'autres à une région. C'est ce qu'on a essayé de mettre en avant au sein de chaque famille de légumes.

R. Quelles sont les difficultés que vous avez rencontrées ?

J. A. Déjà, il a fallu "scalper" le gazon, et c'est compliqué, car Lola m'expliquait qu'il fallait retourner la terre le moins possible, pour ne pas casser la biodiversité, mais, en même temps, il faut quand même l'ameubler. On a donc utilisé une fourche-bêche écologique – l'occasion de piquer des fous rires, car ce n'est pas



Avec Sébastien Chazal, jardinier du Vaucluse.

O. MARTINO/FTV/SP

si simple à manipuler. C'était quand même très physique, car la terre était tassée : l'emplacement était un endroit de passage assez important.

R. Cette année a été difficile pour de nombreux agriculteurs, comment avez-vous fait pour pallier les manques d'eau et les canicules successives au jardin ?

J. A. On a beaucoup paillé, et moi, j'ai tenté quelque chose de complètement spontané parce que je disposais de parasols dans mon jardin. Je les utilise d'habitude pour protéger mes pivoines arbustives, qui sont magnifiques, mais qui sont par nature assez fragiles parce qu'elles fleurissent une fois par an. C'était plutôt pour les protéger des pluies, mais j'ai aussi employé ces parasols pour ombrager mes cultures en repérant à la texture de leurs feuilles celles qui souffraient le plus. Après, on a récupéré autant d'eau qu'on a pu. En cuisine, j'essaie de réutiliser les eaux de cuisson (celles qui ne sont pas salées, bien sûr).

R. Que récolte-t-on de beau dans le potager du Julie ?

J. A. On a essayé d'être le plus large possible, la chaîne voulait dix légumes assez courants, donc on a eu des petits pois à rame 'Blauwschokker' qui sont un peu pourpres, on a cultivé 2 ou 3 variétés de haricot, dont 'Princesse du Pévèle'. On a aussi cultivé des poivrons, des piments, des tomates de tous calibres et couleurs ainsi que plusieurs variétés de basilic, qui ont beaucoup donné. Et encore des choux, des choux-raves, des choux cabus, des blettes, des betteraves, des courges, des courgettes...

R. Vous jardinez seule ou avez-vous réussi à entraîner votre famille dans cette aventure ?

J. A. Oui, ma fille Gaïa apprécie beaucoup. Cet été, on a fait une grosse récolte et elle me disait "on va se faire une super salade de tomates", comme si c'était des bonbons qu'on allait cueillir dans les arbres. Une telle réaction, je trouve que c'est vraiment réjouissant. Il n'y a pas mieux pour amener les jeunes générations à s'intéresser à des goûts différents, à manger des légumes, enfin, à découvrir des variétés et apprécier la diversité des plantes potagères. Ainsi l'on comprend qu'il n'y a pas qu'un type de carotte, mais un très grand nombre et que, si elles présentent des formes et des couleurs différentes, elles n'en sont pas moins bonnes.

R. C'est important pour vous de pouvoir cuisiner les fruits et légumes que vous avez cultivés ?

J. A. Bien sûr, c'est ce que je trouve intéressant, au-delà d'avoir des légumes extrêmement frais, en saison, et qui n'ont parcouru que vingt mètres depuis le lieu de culture jusqu'à l'assiette. C'est évidemment le goût qui est complètement différent, aussi bons soient les légumes achetés au marché, mais c'est aussi un aiguillon en cuisine. C'est motivant parce qu'on se retrouve avec une quantité importante de légumes à une période donnée donc il faut développer sa créativité. Par exemple, les courgettes ont donné des récoltes abondantes, mais je n'allais pas en manger tous les jours ! Donc, on a été obligés d'élargir le champ de nos préparations culinaires.

De la terre à la table

MANGER DU LAPIN

pour ne pas manquer de ressort

Excellente pour la santé et se cuisinant à toutes les sauces, cette viande blanche mérite de figurer dans nos assiettes. À redécouvrir sans tarder ! 🍴 MICHÈLE BARRIÈRE

Image ternie

Si la France est le deuxième pays européen producteur de lapins, sa consommation a été divisée par deux en 20 ans. Les jeunes s'en détournent car ils rechignent peut-être à manger leurs lapinoux ! D'image désuète, le lapin est peu servi dans les restaurants où la gibelotte ne fait plus recette. Alors que sa viande est riche en minéraux, protéines, acides aminés, vitamines, et pauvre en calories et acides gras saturés ! Facile à cuisiner, il permet bien des fantaisies et change du sempiternel poulet.

Ne piquez pas
la chair pendant
la cuisson,
vous risqueriez de
la dessécher.

Bien-être animal

Leurs conditions de vie dans certains élevages industriels ont récemment fait polémique. D'autres procédés existent, à l'exemple de l'élevage de Bastien Reuchet, installé à Salles-sous-Bois (Drôme) qui, après dix ans de travail et l'obtention d'un label local, s'est orienté vers la méthode bio. Certes, cette dernière ne concerne que 1 % des productions françaises. Mais ça vaut le coup de se tourner vers ces lapins bien élevés.

Terriers climatisés

"Depuis trois ans, j'ai créé des parcs de 100 à 200 m², poursuit le cuniculteur. Sous les chênes truffiers, les lapins se livrent à leur instinct grégaire. Ils y creusent des terriers, ce qui les a bien aidés lors de cet été caniculaire. Les naissances ont lieu au printemps et à l'automne. Les lapereaux passent alors deux mois avec leur mère, puis deux autres dans des parcs de 500 m²."

Plat familial

Les cuisses, râbles et filets se cuisinent de multiples façons : en rillettes, terrines, paupiettes, brochettes, en cocotte avec des pruneaux, en gibelotte, à la moutarde, à la bière, en tajine, en pot-au-feu... Comptez 15 min à la poêle, 30 min en cocotte, et de 20 à 35 min au four, et 45 min en papillotes. N'oubliez pas de cuisiner le foie, un abat noble au goût intense et très fin.

Toqué de lapin

Samuel Albert, chef du restaurant les Petits-Prés, à Angers (49), et gagnant du concours "Top chef" en 2019, propose des recettes innovantes : rouleaux de printemps au lapin à déguster lors d'un apéritif-dîatoire avec un verre de cidre, effiloché de lapin aux petits légumes et à la gelée thaï à servir avec une sauce ravigote et roulade de lapin et jambon cru.

3 produits de saison



La douceur, maître-mot pour ces deux légumes et ce fruit d'automne.

PATATE DOUCE

Il en existe de couleur blanche, violette ou jaune, mais le tubercule à chair orangée est le plus connu de tous. Sa saveur douce permet de l'utiliser en version salée (en robe des champs, purée, soupe, frite, chips, gratin...) mais aussi en mode sucré (gâteau, muffin, flan...). Invitez ce légume riche en fibres et bêta-carotène à votre table !

MAÏS DOUX

À ne pas confondre avec le maïs céréalier ou à grains destiné aux animaux, cette sous-espèce se récolte légèrement immature entre juillet et octobre. Riche en eau, on peut alors manger ce maïs frais. Sous l'effet des fortes températures et de la sécheresse, la production française, comparée à celle de l'an passé, est hélas en forte baisse.

CHASSELAS

Cépage emblématique du vignoble de la Savoie et de la Suisse, le chasselas est aussi apprécié en raisin de table. Détenteur d'une Appellation d'origine, le chasselas de Moissac, sur les coteaux du sud du Lot jusqu'au nord du Tarn-et-Garonne, est récolté à la main. Une partie de la production est mise en chambre froide pour honorer les fêtes.

C'est nouveau

Par Nathalie Collin

CORNICHONS AU VINAIGRE

Référence en matière de pickles, l'entreprise Reitzel valorise les cornichons d'origine française qui sont issus d'une filière qui pratique l'agriculture raisonnée.



Hugo. Le classique, bocal 42,5 cl, 5 € env.

MINISAUCCISSONS SECS

Sans nitrite ni aucun conservateur de substitution, cette charcuterie pur porc bénéficie d'un séchage doux. Conditionné par 16 pièces dans un packaging recyclable.



Montagne noire. 100 g, 3 € env.

GRAINES DE CHIA

À utiliser dans les salades ou encore les pâtisseries, ces graines nutritives (NutriScore A) de *Salvia hispanica* proviennent de culture bio des partenaires de la marque.



Carrefour Bio. Boîte de 200 g, 4 € env.

INFUSION DIGESTIVE


Terminez votre repas avec ce mélange de menthe poivrée (54 %), graines de fenouil (20 %), menthe verte (18 %), racine de gingembre – autant d'ingrédients issus de l'agriculture biologique.



Clipper. 20 sachets sans agrafe (38 g), 3 € env.

Les MENUS de la semaine

Sur la table, plusieurs recettes autour du lapin, viande blanche riche en protéines et d'un apport intéressant en graisses poly-insaturées. Et des kakis en dessert, pour profiter de son bêta-carotène.

Samedi			MIDI			SOIR		
Tourte de lapin à la thaïlandaise	Salade d'endives aux noisettes	Vin chaud aux épices				Soupe à l'oignon	Omelette soufflée au fromage	Salade de kakis à la cannelle
Dimanche								
Carottes et panais râpés	 Brochettes de lapin aux pruneaux	Flans de patates douces au chocolat				Velouté de châtaignes	Tourte aux poireaux	Raisins de table
Lundi								
Mâche, poires et fromage persillé	Gratin de ravioles	Compote de pommes				Tranches de potimarron rôties	Laitue d'automne aux noix	Fromage blanc à la confiture
Mardi								
Velouté de maïs doux à la ciboulette	Rôti de bœuf aux pommes de terre	Pâte de coings				Feuilles de blettes poêlées	Galettes de millet aux oignons et au persil	Crème dessert au chocolat
Mercredi								
Méli-mélo de choux blanc et rouge	Tian de légumes d'automne	Salade de fruits aux nèfles				Soupe de légumes aux vermicelles	Poêlée de céleri-rave et carottes	Kakis en aumônières
Jeudi								
Endives braisées	Gigot de lapin au cidre	Crème caramel				Tartare d'algue au citron confit	Quiche à la feuille de chêne	Rondelles de kiwi à la fleur d'oranger
Vendredi								
Chicorée rouge à la vinaigrette	Parmentier de poisson	 Pyramide de biscuits et chasselas				Toasts au beurre de sardine	Patates douces rôties sauce fromage blanc	Yaourt au sucre muscovado

Tourte de lapin à la thaïlandaise

Préparation : 20 min – Cuisson : 30 min – Pour 4 personnes

- * 8 filets de lapin Loeul & Pirirot désossés et dégraissés (500 g env.)
- * 10 brins de coriandre * 2 piments oiseaux (facultatif) * 15 g de beurre * 4 petits oignons blancs * 2 gousses d'ail * 150 g de pancetta (charcuterie italienne)
- * 2 cuill. à café de sauce soja * 3 cuill. à café de gingembre râpé
- * 2 pâtes feuilletées * 3 œufs * 4 cuill. à soupe de graines de sésame

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).

2. Pelez l'ail et les petits oignons blancs, hachez-les. Ciselez la coriandre. Épépinez et hachez les piments oiseaux. Hachez la pancetta et les filets de lapins.

3. Mélangez les ingrédients pour la farce : la pancetta, les filets de lapin, l'ail, les oignons, la coriandre, les piments, le gingembre râpé et la sauce soja. Ajoutez les 2 œufs.

4. Étalez une pâte feuilletée dans une tourtière ou un moule à tarte à bord haut beurré. Disposez-y la farce et posez la seconde abaisse de pâte. Scellez les bords en les mouillant et en les pressant.

5. Séparez le blanc du jaune d'un œuf. Badigeonnez le dessus avec le jaune d'œuf délayé dans un peu d'eau et parsemez de graines de sésame. Enfouez 30 min.



Brochettes de lapin aux pruneaux

Préparation : 20 min – Marinade : 2 h – Cuisson : 25 min – Pour 4 personnes

- * 8 morceaux de râble de lapin désossés Loeul & Pirirot * 1 citron
- * 1 cuill. à café de cannelle * 4 cuill. à soupe d'huile d'olive * 12 pruneaux d'Agen
- * 8 tranches fines de poitrine fumée * thym * sel * poivre du moulin

1. Commencez la préparation 2 h avant la cuisson (ou, mieux encore, la veille) : mélangez dans un bol le jus de citron, la cannelle et l'huile d'olive. Placez les morceaux de râble de lapin dans un plat creux. Ensuite, badigeonnez-les de marinade. Couvrez-les et laissez-les reposer au réfrigérateur.

2. Faites tremper 4 pics à brochettes en bois dans un plat long rempli d'eau froide pendant 20 min (précaution pour qu'ils ne brûlent pas). Si les pruneaux sont trop secs,

faites-les gonfler dans un bol d'eau chaude pendant 5 min. Égouttez-les.

3. Préchauffez votre four à 210 °C (th. 7).

4. Préparez les brochettes en piquant sur chacune 2 morceaux de lapin enroulés de poitrine fumée, en alternant avec 3 pruneaux. Parsemez de thym, assaisonnez.

5. Enfouez pendant 20 min. Retournez-les en les arrosant de jus de cuisson. Avant la fin de la cuisson, placez votre four en position grill pendant 4 min.



Flans de patates douces au chocolat

Préparation : 15 min – Cuisson : 5 min – Pour 6 personnes

- * 600 g de patates douces * 60 g de crème liquide entière * 2 œufs
- * 1 sachet de sucre vanillé * 1 cuill. à s. de sucre complet * 200 g de chocolat noir
- * 1 cuill. à s. d'huile de pépins de raisins * 1 cuill. à s. de farine * 15 g de beurre

1. Épluchez les patates douces, coupez-les en cubes et faites-les cuire à la vapeur pendant 25 min.

2. Préchauffez votre four à 200 °C (th. 6-7), en mode chaleur tournante.

3. Récupérez les cubes de patates douces cuits à la vapeur. Placez-les dans un saladier, réduisez-les en purée à l'aide d'un mixeur plongeant.

4. Ajoutez la crème liquide entière, les œufs et les sucres. Mélangez bien.

5. Beurrez généreusement et farinez six moules. Répartissez la préparation. Enfouez à mi-hauteur et faites cuire 20 min.

6. Cassez le chocolat noir dans un saladier, faites-le fondre avec l'huile au bain-marie. Émulsionnez au mixeur plongeant. Puis réservez à température ambiante.

7. Laissez tiédir les flans de patates douces avant de les démouler dans des assiettes de service, coulez un peu de chocolat dessus et dégustez immédiatement.





Velouté de maïs doux à la ciboulette

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

- * 6 épis de maïs doux * 6 cuill. à soupe de crème épaisse * 3 échalotes
- * 15 g de beurre * 80 cl de bouillon de légumes * 1 pincée de noix de muscade
- * 1 cuill. à soupe de ciboulette hachée * sel * poivre du moulin

1. Retirez les feuilles qui entourent les épis de maïs en les tirant vers le bas et en enlevant le plus de soies possible.

2. Placez les épis de maïs dans le panier d'un autocuiseur rempli d'un fond d'eau. Faites-les cuire pendant 8 min. Laissez-les tiédir. À l'aide d'un couteau, enlevez les grains. Réservez 4 cuill. à soupe de grains.

3. Pelez les échalotes et émincez-les. Faites-les revenir avec le beurre dans une grande casserole. Ajoutez le bouillon de

légumes, les grains de maïs. Salez et poivrez. Portez à ébullition et faites cuire à feu moyen de 10 à 15 min en mélangeant.

4. Laissez tiédir avant de mixer le velouté. Puis passez-le au chinois. Ajoutez la crème épaisse, la noix de muscade. Rectifiez l'assaisonnement si besoin.

5. Réchauffez à feu doux au moment de servir. Versez le velouté dans des bols. Parsemez-les des grains de maïs réservés et de la ciboulette ciselée.



Gigot de lapin au cidre

Préparation : 15 min – Cuisson : 1 h – Pour 4 personnes

- * 4 gigot de lapin Lapin & Bien (500 g env.) * 1 grosse échalote
- * 100 g de lardons * 55 g de beurre * 1 gousse d'ail * 1 cuill. à soupe de farine
- * 35 cl de cidre brut * 6 brins d'estragon * 6 pommes * 2 cuill. à s. de miel
- * 1 pincée de piment d'Espelette

1. Pelez la gousse d'ail et l'échalote, émincez-les. Lavez l'estragon et séchez-le. Pelez les pommes et coupez-les en quatre, puis chaque quartier en trois morceaux.

2. Colorez les lardons dans une cocotte sans matière grasse durant 10 min. Réservez-les. Dans le gras de cuisson, faites suer l'échalote et l'ail 3 ou 4 min. Réservez-les.

3. Ajoutez 25 g de beurre, chauffez à feu doux puis dorez les gigot durant 10 min.

Saupoudrez de farine, mêlez et ajoutez l'ail, l'échalote, les lardons et 5 brins d'estragon.

4. Versez ensuite le cidre brut et mélangez. Portez à ébullition et faites cuire pendant 20 min à couvert.

5. Faites fondre 30 g de beurre dans une poêle. Ajoutez le miel. Faites-y revenir les pommes de 15 à 20 min. Saupoudrez de piment d'Espelette. Servez le lapin et sa garniture. Parsemez d'estragon ciselé.



Pyramide de biscuits et de chasselas

Préparation : 30 min – Cuisson : 7 min – Pour 4 personnes

- * 1 grappe de 'Chasselas' * 4 g de gélatine * 100 g de fromage blanc * 2 œufs * 40 g de chantilly
- * 40 g de farine * 150 g de fruits rouges surgelés * 50 g de sucre glace
- * 15 g de poudre d'amandes * 15 g de fécule de maïs * 40 g de sucre en poudre

1. Préchauffez votre four à 200 °C (th. 6-7).

2. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Montez les blancs en neige avec la moitié du sucre. Fouettez les jaunes avec l'autre moitié. Incorporez délicatement les jaunes aux blancs ainsi que la farine, la fécule de maïs et la poudre d'amandes. Versez sur une plaque de cuisson. Lissez à la spatule. Enfourez pendant 7 min environ.

3. Faites tremper et essorez les 2 feuilles de gélatine (4 g). Ensuite, mettez-les dans votre

four à micro-ondes pendant 10 s. Incorporez-les au fromage blanc, ajoutez la chantilly.

4. Mixez les fruits rouges et passez-les au chinois. Ajoutez le sucre glace.

5. Réalisez 4 fois 3 cercles de biscuit de ø 6, 4 et 2 cm. Déposez la mousse et des grains de raisin sur le plus grand, placez le cercle de 4 cm, déposez-y la crème et des grains, finissez avec le plus petit. Auréolez de coulis.

Conseil : faites revenir les grains de raisin 'Chasselas' dans du beurre.



**Moulin
de l'Aunay**

Tel : 04 91 69 36 40

www.moulindelaunay.com

35 chemin de la Haute Bédoule
13240 Septèmes les Vallons

PROFITEZ DE L'OFFRE

SPÉCIALE "31^{ème} ANNIVERSAIRE"

SÉLECTION À PRIX EXCEPTIONNEL !

au service de votre santé et de votre bien-être

communiqué

Articulations : Je ne veux plus avoir mal

Arti4 associe des actifs naturels connus pour leurs bienfaits sur les articulations. **Arti4 aide à régénérer le cartilage** des articulations. Arti4 est composé de Glucosamine extraite de la carapace de crustacés, Methylsulfonylmethane, Chondroïtine extraite du cartilage de poisson et de Cuivre. Les bienfaits de ces 4 actifs se complètent et se potentialisent pour **apaiser les articulations** raides et douloureuses.

Pilulier de 60 gélules. 2 gélules par jour ref. ARTI4 ~~17,90 €~~ **8 €**

Je veux retrouver des jambes légères

Les femmes sont souvent gênées par des problèmes de mauvaise circulation qui se manifeste par un gonflement et une sensation de jambes lourdes. Ces désagréments sont pénibles à vivre au quotidien. La **Vigne rouge** est un des **toniques veineux** les plus actifs, elle apporte une véritable réponse naturelle à ces problèmes. C'est l'action des anthocyanes contenus dans la Vigne rouge qui **stimule le dynamisme des vaisseaux**. Ainsi la Vigne rouge va vous apporter un véritable soulagement en contribuant à une bonne circulation dans les jambes.

Pilulier de 60 gélules. 2 à 6 gélules par jour Ref. N580 ~~16,90 €~~ **8 €**

Curcuma Plus Bio : La racine aux mille bienfaits

Curcuma Plus **soulage les articulations**, améliore le confort digestif, renforce les défenses naturelles et protège les cellules du vieillissement. Sa formule 100% naturelle associe le Curcuma à la Pipérine. Les effets de ces actifs spécifiques se complètent pour une **efficacité multipliée par 20**. Curcuma Plus c'est donc la formule idéale pour bénéficier de tous les bienfaits du Curcuma.

Pilulier de 60 comprimés. 2 à 4 comprimés /jr Ref. CURC1 ~~19,95 €~~ **7 €**

Eau de Colon : Pour un ventre sain

Une formule détox pour purifier votre organisme en profondeur et assurer une **bonne hygiène intestinale**. L'Eau de Colon regroupe 10 plantes qui agissent en synergie : Aubier de Tilleul, Bardane, Bouleau, Pensée sauvage, Pissenlit, Artichaut, Pruneau, Radis noir, Reine des prés et Thé vert. Les effets de ces actifs spécifiques se complètent pour une efficacité maximum. L'eau de Colon a un effet régulateur sur le fonctionnement du Colon et **facilite l'élimination des déchets toxiques**. Ainsi l'Eau de Colon vous permet de retrouver un ventre sain. Avec l'Eau de Colon vous gagnerez bien-sûr plus de légèreté et de **bien-être au niveau du ventre** mais vous ressentirez également de nombreux bienfaits sur votre organisme (haleine fraîche, dynamisme, bonne mine, et bonne humeur...)

Flacon de 250 ml. 15 ml 2 fois par jour Ref. DETNAT ~~19,50 €~~ **9 €**

Mieux Dormir

Pour vous aider à **mieux dormir** et vous réveiller ainsi plein d'énergie, le complexe Sommeil associe un actif et 3 plantes réputées pour leurs vertus apaisantes et relaxantes : Tilleul, Aubépine, Passiflore et Mélatonine. Le Complexe Sommeil est donc la formule idéale et complète pour **retrouver un sommeil de qualité**.

Pilulier de 66 gélules. 1 à 3 gélules par jour Ref. SER66 ~~17,90 €~~ **7 €**

Le chitosan : Pour perdre du poids

Vous n'arrivez pas à mincir ? Votre organisme fait une véritable résistance à la perte de poids ? Le chitosan par son action « **absorbeur de graisse** » peut vous aider. Composé de chitine extraite de la carapace de crustacée il agit comme une véritable éponge en absorbant les graisses ingérées durant les repas avant qu'elles ne soient assimilées par l'organisme. Grâce à cette action le chitosan va vous aider à **perdre du poids** en empêchant la digestion et l'assimilation des graisses par le corps. Le chitosan est une solution naturelle pour vous débarrasser des kilos en trop.

Pilulier de 60 gélules. 4 gélules par jour Ref. KITO ~~19,95 €~~ **7 €**

Pour la Prostate

Comme beaucoup d'hommes après 60 ans, vous subissez toutes les conséquences du vieillissement de la prostate : Vous vous levez plusieurs fois la nuit, vous êtes gêné dans la journée. **L'Extrait de Courge enrichi** associe 5 actifs spécifique connus pour leurs **bienfaits sur la Prostate** et apporte un **meilleur confort urinaire** aux hommes : Chiendent, Epilobe, Sebal serrulata, Extrait de graine de Courge et du Zinc. Les bienfaits de ses actifs se complètent et se potentialisent. Ainsi **l'Extrait de Courge enrichi** va vous donner un meilleur confort de vie et va également vous aider à retrouver plus de vitalité.

Pilulier de 66 gélules. 3 gélules par jour Ref. PROS66 ~~16,90 €~~ **8 €**

Harmonie du couple

SexControl Force 10 associe 10 actifs réputés efficaces **pour retrouver une sexualité épanouie**. Associant la Maca, le Tribulus terrestris, la Taurine, le Muira puama, la noix de Kola, la L-Carnitine, la Damiana, l'Arginine, le Ginkgo biloba, l'Avena sativa, le Zinc et le Magnésium. SexControl Force 10 est donc la formule idéale et complète pour **dynamiser toute la sphère sexuelle**. La formule exclusive de SexControl Force 10 permet de lutter aussi contre l'anxiété lié à la performance. Il réduit la fatigue, améliore les performances physiques et la résistance pour une bonne libido et un plaisir partagé.

Boîte de 60 gélules. 1 à 2 gélules par jour Ref. SXC10 ~~24,90 €~~ **9 €**

**Ce superbe Cadeau
est pour VOUS...**

**Cette Authentique
PAIRE DE JUMELLES
"OPTIC'VISION"**



**Offert
pour toute commande**

au lieu de : **34,90 €**

Vos jumelles "OPTIC'VISION" vous permettront de découvrir, d'apprécier les paysages, la nature sous un autre angle.

Livrées dans leur étui de protection, elles vous suivront partout...voyages, promenades...

LES FRAIS DE PORT

+ 0 € OFFERTS
dès 15 € d'achat

BON DE COMMANDE SPÉCIAL ANNIVERSAIRE

À retourner à : **Moulin de l'Aunay**

35 chemin de la Haute Bédoule - 13240 Septèmes les Vallons

ou par téléphone au : **04 91 69 36 40**

RUS2K

RCS Aix en Provence 382 451 037

Nom ☐ M. ☐ M. ☐

Prénom

Adresse

CP Ville

☐ Je paie par chèque bancaire à l'ordre du **Moulin de l'Aunay**

☐ Je paie par carte Bancaire

Expire fin : numéro au dos :

N° Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour www.mangerbouger.fr - Les informations personnelles font l'objet

d'un traitement informatique, nécessaire à la gestion de votre commande et de nos relations commerciales. Elles peuvent être communiquées à des sociétés tierces afin de vous permettre de recevoir leurs offres par courrier ou téléphone. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez vous opposer à l'utilisation de vos données personnelles en nous écrivant. Pour éviter de faire l'objet de démarchage téléphonique, inscrivez-vous sur bloctel.gouv.fr. Conformément au RGPD du 25 avril 2016, vous disposez des droits de retrait, accès, rectification, effacement, opposition, limitation et portabilité de vos données, et de définir le sort après votre décès. Pour cela, nous écrire. Vous bénéficiez d'un délai de rétractation de 14 jours à réception de votre commande.

Désignation	Réf.	Qté.	Prix	Total
Arti4	ARTI4	1 pilulier de 60 gélules	8 €	
Complexe Sommeil	SER66	1 pilulier de 66 gélules	7 €	
Vigne Rouge	N580	1 pilulier de 60 gélules	8 €	
Extrait de Courges	PROS66	1 pilulier de 66 gélules	8 €	
Chitosan	KITO	1 pilulier de 60 gélules	7 €	
Curcuma Plus	CURC1	1 pilulier de 60 comprimés	7 €	
Eau de Colon	DETNAT	1 flacon de 250 ml	9 €	
Sex'Control Force 10	SXC10	1 boîte de 60 gélules	9 €	
Je reçois GRATUITEMENT ma paire de jumelles Optic'Vision				OFFERT
Ma commande atteint 15 €, j'économise 5.25 € de frais de port				OFFERT
Ma commande est inférieure à 15 €, j'ajoute 5.25 € de frais de port				
TOTAL				

LE LOCATAIRE PEUT S'ISOLER

Sans aucun accord écrit du propriétaire, les locataires peuvent engager à leurs frais des travaux de rénovation énergétique. Ils doivent juste prévenir leur bailleur par une lettre recommandée avec avis de réception, en précisant la nature de l'intervention et l'entreprise qui interviendra. Deux mois de silence valent accord tacite. Les travaux envisageables sont listés dans un décret publié au JO du 21 juillet 2022 (isolation intérieure, remplacement des menuiseries extérieures, ventilation, chauffage, production d'eau chaude sanitaire...). Ils doivent respecter les performances énergétiques attendues.



PAR ICI LES PUBS

Les imprimés publicitaires représentent encore près de 900 000 t par an. Depuis le 1^{er} septembre, 14 communes ont accepté de participer à l'opération "Oui pub", dans le cadre de la loi Climat et Résilience d'août 2021. Les habitants de ces collectivités (vallée de l'Ubaye, Libournais Haute Gironde, Corse...) pourront choisir d'accoler un autocollant sur leur boîte aux lettres s'ils souhaitent continuer de recevoir de la publicité. Aucun prospectus ne sera distribué dans les autres boîtes aux lettres.



PHOTOS SHUTTERSTOCK

LE MATELAS, un investissement à amortir

En adoptant de bonnes habitudes d'entretien dès l'achat, le matelas soutiendra nos nuits sans faiblir pendant de longues années.

En moyenne, nous passons sept heures à dormir. Un temps durant lequel le matelas supporte le poids des corps et leur transpiration. Aussi, même si l'usure n'est pas toujours perceptible, un matelas perd ses qualités de confort au bout de dix ans. En adoptant les bons gestes, vous pouvez prolonger sa durée de vie. Dès le lever, aérez votre chambre durant au moins 20 min pour

favoriser le renouvellement d'air et chasser l'humidité accumulée pendant la nuit. Dégagez draps ou couettes pour laisser respirer le matelas avant de refaire le lit.

Remue-ménage

Protégez le couchage avec une alèse respirante et lavable à haute température. Pour les enfants, optez pour un modèle imperméable. En cas d'allergie, passez l'aspirateur sur le couil

au moins une fois par mois. Pour un matelas neuf, opérez des rotations (tête/pieds) durant les premiers mois puis, une fois tous les trois mois. Ainsi, l'usure sera uniforme, autrement dit, les déformations seront moins marquées. Ensuite, retournez le matelas une ou deux fois par an. Enfin, vérifiez l'état du sommier et, pour optimiser la circulation de l'air, privilégiez les modèles à lattes

Ne pas mordre à l'hameçon

Gare : des escrocs sévissent sur internet ! L'hameçonnage, ou *phishing* en anglais, est une de leurs techniques. Ils se font passer ainsi pour un tiers de confiance (banque, administration, Sécurité sociale, réseau social...) pour vous soutirer des informations personnelles (identité, mots de passe, adresse, coordonnées bancaires...). Le plus souvent sous forme de courriel, le phishing peut également se faire par SMS, par téléphone voire, dernièrement, dans les

boîtes aux lettres. Soyez vigilant. Vérifiez l'adresse du site qui s'affiche, ne cédez pas aux offres trop alléchantes et, surtout, ne communiquez jamais d'informations sensibles. En cas de doute, signalez le site à www.signal-spam.fr. Si vous avez transmis des éléments bancaires, faites opposition et changez vos mots de passe communiqués. En cas de débits frauduleux ou d'usurpation d'identité, portez plainte en fournissant toutes les preuves dont vous disposez.

AIR INTÉRIEUR : le retour des dépolluantes ?

Des chercheurs britanniques ont mesuré la capacité de trois plantes d'intérieur à neutraliser le dioxyde d'azote (NO₂).



Le zamioculcas réduit les concentrations de NO₂ contenu dans une pièce fermée.

FLORA PRESS/BIOSPHOTO

En milieu clos, les polluants ont tendance à s'accumuler dans l'air que nous respirons. Dans les années 1980, un ingénieur de la Nasa avait étudié 50 plantes

vertes (chlorophytum, ficus, etc.) pour savoir si elles étaient capables d'assainir les vaisseaux spatiaux. Las ! Ses résultats, encourageants, étaient peu transposables à la vie

courante. Selon de nouvelles recherches menées par l'Université de Birmingham, en collaboration avec la Royal Horticultural Society (RHS), trois plantes en pot contribuent de manière significative à la réduction de la pollution de l'air en NO₂, responsable de maladie respiratoires graves.

En salle confinée

Il s'agit du spathiphyllum de Wallis (*Spathiphyllum wallisii* 'Verdi'), de la plante dite "ZZ" (*Zamioculcas zamiifolia*) et du dragonnier odorant (*Dracaena fragrans* 'Golden Coast'). Elles absorberaient jusqu'à 20 % de ce polluant dans une pièce de 15 m² mal ventilée. Le dragonnier s'est montré le plus performant. Multipliez ces végétaux selon la superficie de vos pièces. Veillez à ce que ces plantes soient toujours bien dépoussiérées, car elles absorbent des substances toxiques grâce à leurs feuilles. Enfin, cette dépollution végétale ne dispense pas d'aérer son habitat, 15 min par jour.

Le kaki, fruit du soleil levant

Produit par le plaqueminier, le kaki est le fruit national du Japon. C'est une curiosité au jardin, car il reste sur l'arbre même après la chute des feuilles. Très riche en antioxydants et en vitamine C, il est préconisé en hiver puisque ces substances permettent de lutter contre la fatigue et de stimuler le système immunitaire. Cueillez-le de préférence à maturité, ou accélérez ce processus de mûrissement en le rapprochant de fruits qui dégagent de l'éthylène, comme les bananes ou les pommes. En Asie, les jeunes feuilles sont infusées pour préparer un "thé de longévité", très riche en antioxydants.



S. TAGG/FLORA PRESS/BIOSPHOTO



SHUTTERSTOCK

PASSAGE À LA POMPE CONSEILLÉ

Une étude réalisée par des chercheurs japonais, publiée dans le *British Journal of Sports Medicine*, a montré que de 30 à 60 min/semaine de renforcement musculaire permettaient de réduire significativement le risque de mortalité, toutes causes confondues (maladies cardiovasculaires, diabète, cancers). La réduction est, en effet, de 10 à 17 %. Alors, en plus des activités aérobies recommandées comme la marche, le vélo et la natation, pensez aux pompes et au gainage !

BAUME SUR LA DÉMANGEAISON

Réalisez un macérat huileux de plantain (voir *Rustica* n° 2725 p. 39) : remplissez un bocal en verre d'un litre avec des feuilles séchées. Ensuite, recouvrez d'huile d'olive. Conservez 28 jours à l'abri de la lumière. Puis filtrez et faites chauffer au bain-marie 100 ml avec 12 g de cire d'abeille. Retirez du feu dès que la cire est fondue. Ajoutez 6 gouttes d'huile essentielle de lavande et 8 gouttes de vitamine E, remuez. Réservez jusqu'à complet refroidissement. Appliquez localement.



ADMIRER LA FORÊT

une reine couronnée par l'automne

Prenez le chemin des bois, par exemple dans un de ces quatre massifs forestiers. Contemplez les couleurs automnales : le seul embrasement qu'on aime y trouver. 🍂 CORINNE VILDER

Un feu de couleurs, du vert à l'orange en passant par le jaune et le brun ! Les premiers frimas invitent à bien se vêtir et à se rendre sur les sentes forestières. Ne ratons pas cette rencontre un peu magique. Dans le Perche, près de Verneuil-sur-Avre (27), les **forêts de Senonches et de La Ferté-Vidame** dominent la vallée de l'Eure. Elles abritent de nombreux étangs,

ruisseaux, tourbières et de beaux spécimens d'arbres remarquables : "Les trois frères" (une cèpée de 32 m de hauteur), "Le chêne-fauteuil" (327 ans), etc. Découvrez-les en parcourant les circuits du fief de Saint-Simon, du bois de la Saucelle. Dans ce grand jeu de pistes, des "ronds" vous attendent qui servent, depuis le XVIII^e siècle, au stockage du bois récolté, et sont utiles aux randonneurs pour se

repérer. On n'en compte pas moins de 36 dans la forêt domaniale de Senonches.

Est-ce un hêtre ?

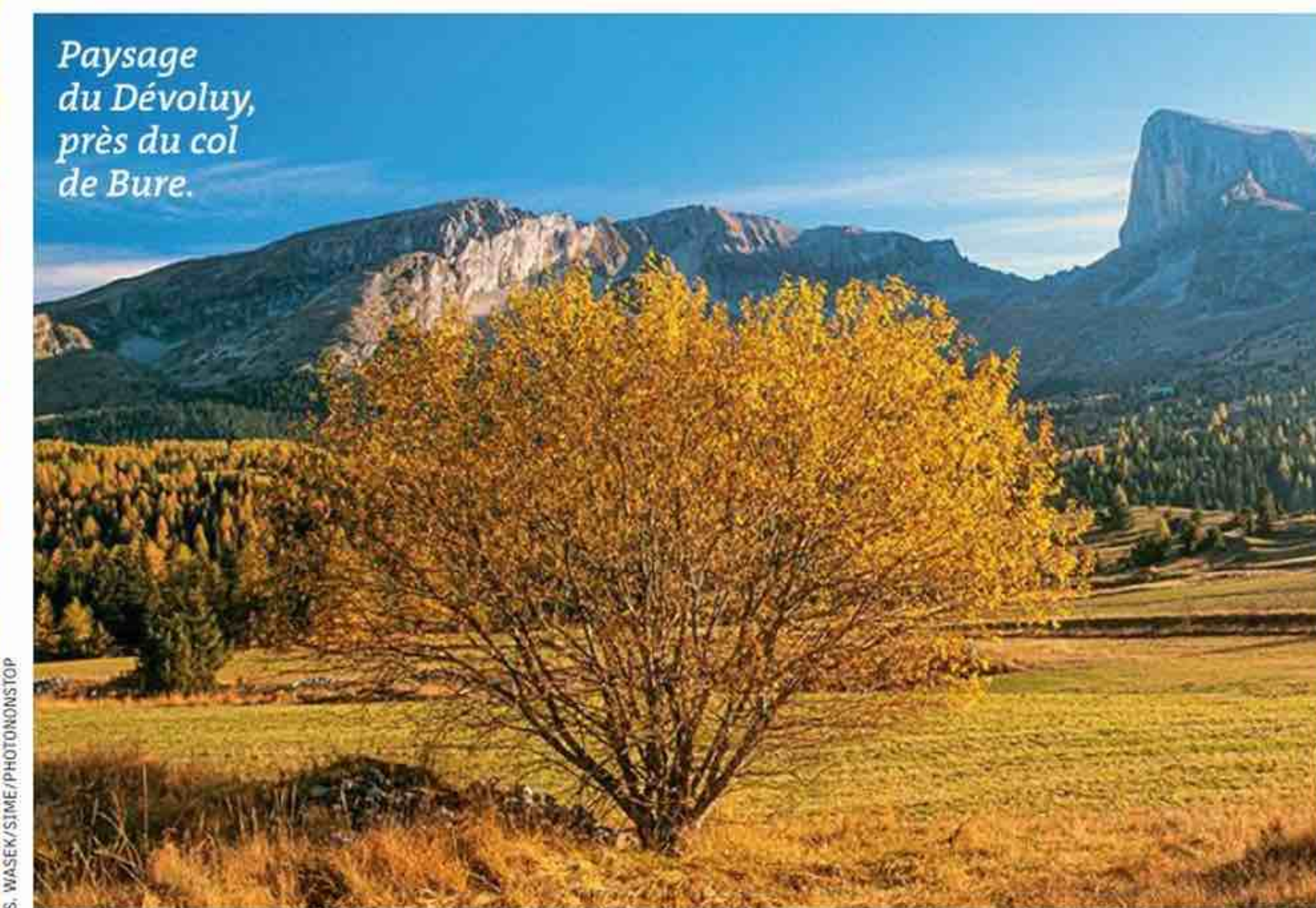
Dans les Hautes-Alpes, entre Grenoble (38) et Gap (05), le **massif du Dévoluy** offre un paysage grandiose et l'opportunité d'accéder à des sites encore sauvages. Les adeptes de la randonnée sportive suivront un itinéraire dans la forêt de Malmort. Dans cet

enchaînement de sentiers, de chemins, de crêtes, de cols, de forêts et de villages, ils conjugueront au cours de cette randonnée d'environ 5 h la découverte du patrimoine en passant devant Mère-Église, une chapelle du XI^e siècle, d'architecture romane, située sur la commune de Saint-Disdier et classée Monument historique depuis 1927. Elle est l'une des plus anciennes chapelles des Hautes-Alpes !



*Un sous-bois
dans les Ballons
des Vosges.*

M. TURIN/CORRÈZE TOURISME/SP



*Paysage
du Dévoluy,
près du col
de Bure.*

B. MERLE/PHOTONONSTOP

La **forêt de Corrèze** est principalement composée d'essences feuillues, de chênes, de hêtres, de quelques bouquets de résineux, sapins, mélèzes et une régénération omniprésente de sapins pectinés. Surplombant le bourg de Neuvic (19), parcourez l'arboretum du château de Neuvic d'Ussel pour le plaisir d'apprendre à différencier les espèces. Puis arpentez les forêts dont la gestion a été confiée à l'Office national des forêts (ONF) et faites une pause au bord de l'étang de la Vergne. Sur le chemin, restez attentif, écoutez le tambourinage du pic-noir et, avec

un peu de patience, vous entendrez le brame du cerf ou l'abolement du chevreuil.

Pourquoi se charger ?

Enfin, en Alsace, dans la **vallée de Kayserberg** (68), au cœur du parc naturel régional des Ballons des Vosges, conjuguez vos balades avec des haltes gourmandes. Le circuit "Tour d'horizon" est un astucieux programme concocté par six logis qui offrent aux randonneurs toute la logistique pour randonner "léger" à travers la forêt avant de consommer, le soir, à l'étape, les plaisirs gourmands du terroir.

SAVOIR-VIVRE EN SOUS-BOIS

En parcourant la forêt vêtue de son habit d'or, nous sommes invités à un voyage de découverte. Mais les zones humides et les milieux traversés sont vivants et fragiles. À nous de veiller à leurs équilibres ! La randonnée forestière est une activité ludique et paisible. Nous avons tout le loisir de nous livrer à l'observation passionnante de sa faune et sa flore. En randonnant, n'abandonnons aucun débris. Après les événements tragiques de l'été, tout le monde maudit le feu... Modérons aussi nos cueillettes de champignons. N'arrachons pas les fleurs : elles ne repoussent pas. Ne cueillez pas trop de branches sur les arbustes, car la couleur fauve des feuilles est une arme de dissuasion contre les insectes qui, sans cela, logeraient dans leurs troncs. Respectons également les routes forestières fermées et les chemins balisés. Tenons nos chiens près de nous et prenons garde aux branches cassées qui peuvent chuter. Rappelons-nous qu'un tas de bois peut s'écrouler si on l'escalade. Par ailleurs, les animaux sauvages y sont parfois tapis.



R. VALARCHER/BIOSPHOTO

LES CHAMOIS SONT AMOUREUX

Pour cet expert des massifs montagneux, la saison des amours a débuté ! Elle se poursuivra jusqu'à la mi-décembre. Pour les mâles dominants, l'enjeu est de taille : polygynes, ils doivent évincer tout rival et séduire le plus grand nombre de femelles. Les boucs possèdent toute une panoplie de postures d'intimidation codifiées. Ils tournent l'un autour de l'autre à une certaine distance, se toisent, poils dorsaux hérissés et pattes raides, jusqu'à ce que l'un d'entre eux cède. S'ensuit alors une course-poursuite. Mais si aucun ne capitule, la lutte s'engage : les boucs foncent l'un sur l'autre cherchant à frapper le flanc de leur adversaire avec leurs cornes. L'issue du combat est rarement fatale, mais il arrive que le vaincu soit blessé, éborgné ou reparte avec une corne cassée. Son adversaire écarté, le chamois commence sa cour. Poitrail bombé, tête haute et crinière dorsale dressée, il s'approche d'une femelle et avance par saccades, en chevrotant, langue tirée, et en piaffant des pattes antérieures. Ce n'est qu'au terme de toutes ces étapes que la saillie intervient !

DIARRHÉE DU CHAT : grave ou pas ?

Rien ne va plus pour votre petit félin domestique, dont les selles ont pris une consistance anormale. Faut-il vous en inquiéter ?

La diarrhée chez le chat est un trouble qui ne doit pas être sous-estimé. Souvent bénigne, elle peut, parfois, être le signe d'une pathologie plus grave. En outre, en raison de ce dérèglement, le petit félin risque de vite se déshydrater.

Le plus souvent, ces troubles intestinaux sont d'origine alimentaire (intolérance à un aliment, changement brusque de nourriture, etc.) ou découlent d'un stress (modification dans les habitudes). Cet état est alors transitoire et se résorbe de lui-même.

Diète et eau

La diarrhée peut aussi avoir une origine parasitaire (vers intestinaux), la conséquence de la prise de certains médicaments ou bien d'un empoisonnement, voire d'une maladie sous-jacente. Il faut alors vous rendre rapidement chez votre vétérinaire.

En tout état de cause, pour écarter tout risque de déshydratation, veillez à ce que



U. SCHANZ/UNION/BIOSPHOTO

l'animal boive régulièrement. Une diète alimentaire pendant 24 heures lui permet souvent de retrouver des selles normales. Mais si la diarrhée persiste plus de deux

jours ou si votre compagnon montre des signes persistants de douleur, de fièvre, des selles noires avec du sang ou qu'il vomit, emmenez-le chez un vétérinaire.

Petits soins aux chinchillas

Le chinchilla n'est pas une peluche, mais bien un petit rongeur vif, craintif et fragile, aux mœurs nocturnes, qui appelle certains soins. Pas question de l'attraper à tout-va sous peine de le stresser ! Habituez-le, petit à petit, au contact de votre main, sans le brusquer. Ne le dérangez pas, non plus, pendant son sommeil. Offrez-lui une cage spacieuse (L. 70 x l. 40 x H. 80 cm), comportant des étages que ce grimpeur invétéré pourra escalader. Un intérieur où il lui sera

aussi loisible de sauter, courir et se percher. Bannissez les terrariums et les cages en Plexiglas, qui ne sont pas assez ventilés. Choisissez une litière de chanvre ou de copeaux de bois. Installez-lui une cabane et un hamac. Mettez à sa disposition un récipient rempli de terre à bain (sable spécial pour chinchilla), dans laquelle il se toiletera. Mais ne le baignez jamais. Enfin, donnez-lui des granulés spécifiques, du foin à volonté, des branches de noisetier à ronger et de l'eau.

Petites annonces Rustica

Cédric CNIAMIS - Tél. : 01 53 26 11 27 - c.cniamis@cambium-media.com

Komat
Serre de jardin



Serres tunnels
Serre en verre et polycarbonate
Accessoires de serre- Volières
CATALOGUES GRATUITS

38 av. F. Mitterrand - RU - BP 10015
59494 PETITE FORET
Tél : 03 27 42 96 95 -
mail : contact@komat.fr

www.komat.fr

FILETS DE VOLIERES
Mailles 14, 22, 35, 60 et 125 mm

FILETS DE PROTECTION
Piscines, habitations, cultures, sports, chantiers

FILETS DE PECHE ET CHASSE
Tramails, sennes, panes, reprise, nasses, cordages

LARRIERE FRERES Fabricant
414 rue Dauphine. Zone du Partage
33127 ST JEAN D'ILLAC
Tél. 05 56 52 59 00

www.lARRIEREfreres-filets.fr
Vente en ligne - Catalogue gratuit sur demande

Jardivigne
Le Spécialiste de la vigne
à raisins de table :

Près de 60 variétés anciennes,
nouvelles, sans traitement.

Catalogue gratuit
Route de Dolmayrac
47110 STE LIVRADE/LOT
Tél. 05 53 01 30 80 - Fax. 05 53 01 25 05
E-mail : contact@jardivigne.com

**Le MEILLEUR rapport QUALITÉ / PRIX
en vente directe !**

TRANSPORTEURS À CHENILLE
Dès 1692,00 € TTC

BROYEURS THERMIQUES
Dès 750,00 € TTC

SCIES THERMIQUES
Dès 990,00 € TTC

Garantie 2 ans
LIVRAISON EXPRESS
sous 4 jours

PAIEMENT 3X SANS FRAIS

**NOTRE CATALOGUE
GRATUIT au
04 80 96 99 02**

WWW.MECACRAFT.COM

OLIGER
Un révolutionnant pour la vie.

NOUVEAU
POÊLES À GRANULÉS SANS ÉLECTRICITÉ



Il suffit de remplir le réservoir de granulés
pour assurer le feu de 6 à 15 H⁺

**Un choix de 30 modèles
dans 20 coloris différents
à partir de 3 248 € H.T.**

Documentation : OLIGER 40, rue du stade 57820 SAINT LOUIS
Par téléphone : 03 87 07 96 96 - par e-mail info@oliger.net - par Internet oliger.com

**Vins d'Alsace
« Médailles »**

Plusieurs vins primés
aux plus importants concours mondiaux.

Charles Schleret
Propriétaire viticulteur
1-3 route d'Ingersheim 68230 Turckheim
Tél./fax. 03 89 27 06 09
Mail : charles.schleret@orange.fr

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

SERRES
- Tunnel
maraicher
- En verre
ABRIS

Tunnels maraichers

Izella 4x4m	569€
Cybelle 3x6m	599€
Ombelle 5x8m	1175€
Noiselle 6x10m	1790€

Documentation sur demande,
vous découvrirez d'autres
modèles et d'autres tailles de
serres.

Crysland
02.98.59.72.87
Serre Crysland
1 Lieu-dit Kervanval 29370 CORAY
www.serre-de-jardin-crysland.com

Lot près ROCAMADOUR ,
loue gîte 4 pers tout confort, avec
enclos, pêche et rando.
400€/ semaine -
Tel 05 65 40 51 62 ou
05 65 40 58 10

Lot 46 vend terrain boisé 2HA
31A chênes et truffiers
Tel : 06 24 22 54 94

Pour rivière étang
vends passerelle neuve, métal
montage treillis, fabrication
qualité supérieure.
L= 7metres ; L = 1,20m ; H = 1,2m
Photos et contact détaillé
au 06 83 26 95 82

Le Croisic env.
(34/29/30/18) Particulier
cherche retraité(e) seul(e) ou
couple pour ménage/lavage,
entrée /sortie location studio,
TEL : 06 07 74 96 55

Loue mobil-home à Mialet
Périgord vert 250€ semaine face
barrage 77ha juin à octobre 2022
Tel : 06 01 71 77 49.
ou 05 53 62 88 28

Côte d'Opale - 62
Part loue villa 2 à 4 personnes.
Calme et verdure sur 890m².
Mer et commerces à 1,5Km
2 chambres, véranda, terrasse.
400 à 700€/semaine
TEL : 06 65 30 08 28

**Cherche couple retraité pour
gardiennage** aimant nature et
animaux , logement dans villa de
fonction contre travaux entretien
parc-piscine- rémunération
région d'Uzès-Gard
Téléphone : 06 11 83 47 26

PARTICULIERS, votre petite annonce dans cette rubrique

POUR PASSER VOTRE ANNONCE

Par courrier à RUSTICA PETITES ANNONCES
Service ADV. 27 cours de l'Ile-Seguin. 92100 Boulogne-Billancourt.
Libeller votre annonce sur papier libre en écrivant
en majuscule (35 caractères par lignes, espaces compris).

TARIF (5 LIGNES)

1 PARUTION 45 € OU 2 PARUTIONS 75 €

Joindre à votre courrier
le règlement par chèque à l'ordre de Rustica

CONTACTEZ KATTIA DIEUDONNE : TÉL. 01 53 26 34 69 • k.dieudonne@cambium-media.com



Rives-en-Seine (76).

Saint-Maurice-de-Beynost (01)

La 33^e édition du championnat de France de toilette et d'esthétique canine et féline se tient **les 12 et 13 novembre**. Hôtel Lyon Est. Sam. de 9 h à 17 h, dim. de 9 h à 18 h. Infos : www.snpcc.com/cft-2022/

Mandelieu-la-Napoule (06)

Tous les amateurs de gastronomie devraient se retrouver dans les allées du salon Saveurs & Terroirs,

du **18 au 20 novembre**. Centre-expo Congrès. De 10 h à 21 h 30 (dimanche 19h). Entrée : 5 €. www.salon-gastronomie.com

St-Christophe-le-Chaudry (18)

Rendez-vous **le 16 novembre** avec Catherine Joyaux qui anime un atelier de confection d'une table d'automne. Jardins de la Lande-Chevrier. De 14 h à 16 h 30, tarif: 38 €. Goûter offert. ecoledubouquet.fr

Pibrac (31)

La manifestation Festi'jardin est organisée **le 13 novembre** sur le thème du partage des savoirs. Une soixantaine d'exposants sont attendus. De 9 h à 18 h, entrée libre. www.jardinnaturepibrac.org

Péchabou (31)

Ouverture de la 27^e édition du Marché au gras et de l'artisanat **le 19 novembre**. Au programme animations, gastronomie, produits locaux et circuits courts. Rue de la Combe, de 8 h à 16 h. Entrée libre. Renseignements : pechabou.fr

Montier-en-Der (52)

Le Festival international de la photo animalière et de la nature, qui se tient **du 17 au 20 novembre**, réunit des photographes passionnés de nature. De 9 h à 19 h, tarif : 16 €. Infos : www.photo-montier.org

Lyon (69)

Le festival 'Silk in Lyon' propose, **du 17 au 20 novembre**, de découvrir les ateliers de fabrication de la soie via des visites et des conférences. Palais de la Bourse. Tarif entrée : 7 €. Infos: www.silkinlyon.com

Paris (75)

L'exposition "Arts et Préhistoire" présente **jusqu'au 27 mai** plus de 90 œuvres originales en lien avec la préhistoire. Tarif : de 10 €. Musée de l'Homme, place du Trocadéro. Renseignements : www.mnhn.fr

Rives-en-Seine (76)

La Fête de l'arbre et de l'automne se déroule **le 13 novembre** avec des pépiniéristes et producteurs de la région. Place d'Armes à Caudebec-en-Caux, de 10 h à 17 h, entrée libre. Renseignements, tél. : 06 37 79 98 19.

Saint-Witz (95)

La 6^e édition du Marché gourmand réunit, **le 13 novembre**, des artisans et des producteurs adeptes des circuits courts. De 10 h à 19 h, entrée libre. Infos : saint-witz.fr



Paris (75)

Le salon Créations & Savoir-Faire ouvre ses portes **du 16 au 20 novembre**. Il s'adresse aux passionnés de petit bricolage créatif, avec plus de 500 ateliers pour s'initier aux travaux d'aiguilles, à la customisation, au scrap... Paris Expo Porte de Versailles, de 9 h 30 à 18 h 30. Tarif en caisse : 16 €, prévente en ligne 12 €. Rens. : creations-savoir-faire.com



Montier-en-Der (52).

SCORPION

Scorpion 23 octobre - 22 novembre Eau

Le 4, plus vous laisserez affleurer à la conscience vos sensations et vos intuitions, plus vous serez averti des messages de votre inconscient. Les 5 et 6, soyez à l'écoute de toutes nouvelles informations qui émergeront de votre activité : elles pourraient vous renseigner sur les nominations, projets, orientations. Le 7, jouez collectif au sein de vos relations et de vos amis : confrontez vos points de vue. Le 8, la pleine lune vous donne les mains libres pour faire vos choix, d'autant plus que les 9 et 10, vous pouvez compter sur la complicité de votre conjoint.

SAGITTAIRE

23 nov. - 21 déc.

Élément Feu

Le 4, placé face à vos responsabilités, vous assumez. Les 5 et 6, votre créativité et vos engagements pourraient vous permettre de régler tous vos conflits. Les 7 et 8, pour vos initiatives : la pleine lune vous porte chance. Les 9 et 10, sur le ton du rire, faites passer vos messages.

CAPRICORNE

22 déc. - 20 janvier

Élément Terre

Le 4, vous êtes averti, donc rassuré. Les 5 et 6, répondez présent aux demandes de votre famille : l'amour que vous leur portez fera le reste. Les 7 et 8, la pleine lune vous aide à faire tomber vos barrières. Les 9 et 10, la baraka : vous vous trouvez en accord avec vous-même.

VERSEAU

21 janvier - 19 février

Élément Air

Le 4, tombez le masque et soyez vous-même. Les 5 et 6, appréciez ces rencontres inédites qui vous font du bien et vous amusent. Les 7 et 8, la pleine lune vous porte un bon moral. Les 9 et 10, votre besoin de nourriture spirituelle passe par l'échange, l'écoute et l'amour.

POISSONS

20 février - 20 mars

Élément Eau

Attardez-vous, le 4, sur votre vie affective (si vous êtes célibataire, vous pourriez faire une belle rencontre). Les 5 et 6, au menu : amour et tendresse. Les 7 et 8, la pleine lune vous invite à partager tous les plaisirs terrestres. Les 9 et 10, complicité intellectuelle et joie.

BÉLIER

21 mars - 21 avril

Élément Feu

Le 4, et si vous écoutiez ce qu'on vous propose ? Les 5, 6 et 7, des forces réveillent votre agressivité : trop c'est trop. Le 8, une pleine lune qui vous fait réagir exagérément et porte de la discorde supplémentaire. Les 9 et 10, votre conjoint pourrait en faire les frais.

TAUREAU

22 avril - 21 mai

Élément Terre

Le 4, votre sens des affaires se manifeste. Les 5, 6 et 7, n'hésitez pas à suivre votre idée, aussi déraisonnable qu'elle puisse paraître. D'autant plus que, le 8, la pleine lune vous indique la trajectoire qu'il convient de suivre. Les 9 et 10, vous avez la confiance totale de votre conjoint.

GÉMEAUX

22 mai - 21 juin

Élément Air

Le 4, vous êtes déçu ou en colère. Les 5 et 6, vous parlez franchement et videz votre sac. Le 7, vous n'en resterez pas là car, le 8, la pleine lune vous pousse à prendre le taureau par les cornes et à taper du poing sur la table. Les 9 et 10, vous demandez des comptes.

CANCER

22 juin - 22 juillet

Élément Eau

Le 4, vous êtes fleur bleue comme au premier jour. Les 5 et 6, dans la joie, vous partagez les plaisirs simples du quotidien. Le 8, la pleine lune vous apporte des forces physiques. Les 9 et 10, une acuité intellectuelle ajoutée à de la concentration vous rendent très efficace.

LION

23 juillet - 22 août

Élément Feu

Le 4, averti et médiumnique, vous flairez la bonne affaire. Les 5 et 6, "qui cherche trouve" : attrapez au vol l'occasion rêvée ! Le 7, faites vos comptes. Le 8, la pleine lune développe votre pragmatisme, imposez-vous. Les 9 et 10, prenez du bon temps, allez au spectacle...

VIERGE

23 août - 22 sept.

Élément Terre

Le 4, vous êtes lucide, et en accord avec vous. Les 5 et 6 : c'est le moment de changer de comportement et, pour certains, de lieu de vie et de mettre à exécution vos projets. Les 7 et 8 vous trouvent déterminé, la pleine lune vous a désinhibé. Les 9 et 10, ne pensez qu'à vous.

BALANCE

23 sept. - 22 oct.

Élément Air

Le 4, à exiger trop de vous, vous flirtez avec la frustration. Les 5 et 6, parlez avant que la colère ne vous emporte. Les 7 et 8, vous faites de belles rencontres, en partie liées à la pleine lune, décuplent votre charisme. Les 9 et 10, vous pouvez aimer autant qu'il vous plaît.

Courrier des lecteurs

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



Karin Maucotel



Hubert Fontaine



Éric Costan



Stéphane Cuzenic



Bignones sans fleurs

“Mes bignones qui sont plantées au soleil en terre argilo-calcaire ne donnent pas de fleurs !” Marie-Claude R., Saint-Léonard-en-Beauce (41)

Bien que les belles bignones (*Campsis*) soient rustiques, elles préfèrent un climat doux, à l'abri des courants d'air, aux étés très chauds. Dans les régions froides en hiver, elles doivent être plantées contre un mur exposé en plein soleil. Ailleurs, elles se développeront tout de même mais sans fleurir. Cette plante grimpante n'est pas très exigeante quant à la nature du sol, pourvu qu'il soit bien drainé et riche. Elle prend son temps avant de fleurir, il faut que ses racines se développent correctement et profondément. Tant que la végétation n'est pas suffisante, elle ne fleurira pas. Les premières années, palissez les

tiges jusqu'au moment où elles s'accrocheront toutes seules, grâce à leurs racines à crampons aériennes. En mars, taillez les branches secondaires à 20 cm des charpentières. Sachez que la variété au feuillage persistant (*Bignonia capreolata*) fleurit difficilement dans le Nord. HF

Fleurs à contretemps

“Plantés l'an dernier, mes arbres fruitiers se mettent à fleurir en fin d'été. Qu'ont-ils ?” Frédéric M. (courriel)

Vous êtes très nombreux à nous signaler des floraisons d'arbres en fin d'été, pour les espèces fruitières ou d'ornement qui s'épanouissent normalement au printemps. Cerisiers, châtaigniers, etc., ont produit une petite floraison en septembre. Les aléas climatiques en sont la raison : froid inexistant, sécheresse, gelées... C'est sûrement le gel tardif qui est d'abord en cause : il a anéanti la floraison printanière de votre arbre. La sécheresse qui a suivi l'a aussi mis en souffrance. La végétation, déboussolée, reprend son cycle hors du calendrier habituel. La fonction des fruits ou graines est d'assurer la reproduction de la plante. Vos arbres ont juste cherché à se pérenniser en relançant leur floraison. Le cycle normal reviendra l'an prochain. Si vos arbres ont beaucoup fleuri, apportez-leur du compost. Coupez les branches et bois morts et, si l'automne et l'hiver sont secs, arrosez. KM

Techniques de taille des hydrangéas

“Exposé au sud, mon hortensia planté en 2010 atteint 2 m de hauteur : comment le tailler ?” Monique R., Nègrepelisse (82)

Selon les espèces, la taille des hortensias diffère, cependant, elle n'interviendra qu'au printemps. *Hydrangea macrophylla* fleurit sur le bois de l'année précédente. Les bourgeons à fleurs sont déjà formés en fin d'été. La taille consiste à couper les fleurs fanées juste au-dessus d'un bourgeon déjà formé. Au printemps,

éliminez les branches les plus âgées et chétives afin d'éclaircir l'arbuste. Ne conservez qu'une dizaine de branches. Quant à *H. paniculata* et *H. arborescens*, ils fleurissent sur les pousses de l'année. Rabattez-les avant la montée de la sève, en février ou mars (après les fortes gelées), à 30 cm au-dessus du sol, ou bien en ne laissant qu'un tiers de la longueur du bois de l'année précédente. Opérez de telle façon que les branches ne s'entrecroisent pas. Pour conserver un peu de hauteur, taillez moins sévèrement. HF

Cétoines, c'est OK

“Des larves dodues logeaient dans le terreau de notre yuzu. Sont-elles dangereuses pour l'arbre ?” Vincent T., Mignaloux-Beauvoir (86)

Il s'agit sans aucun doute de larve de cétoines dorées ou “hanneton des rosiers” (voir *Rustica* n° 2686 p. 11). Ces insectes (*Cetonia aurata*) sont de beaux coléoptères verts aux reflets métalliques. Les adultes se nourrissent de pollen, cependant, contrairement aux idées reçues, ils ne dévorent pas les fleurs. Ce sont, au contraire, d'excellents pollinisateurs, pour les pivoines par exemple. En se nourrissant de matières en décomposition, leurs larves se développent en 2 ans. Si elles sont présentes dans votre pot, c'est que le terreau est riche en matière organique. Ces décomposeurs ne sont certes pas nuisibles, mais leurs larves posent quelques problèmes dans les pots en digérant le substrat. Elles réduisent tous les éléments structurant en poudre fine, or la constitution d'un substrat est importante pour le drainage et l'oxygénation des racines. Comme il est toujours préférable de ne tuer aucune larve, déplacez-les dans votre compost. SC



PHOTO LECTEUR



“J'ai surpris ces deux insectes effrontément plantés sur une mirabelle. Quels sont leur identité et le périmètre de leurs méfaits ?” Annick M., Paris (75)

Ce sont des pupes, le dernier stade de transformation d'une larve de coccinelle avant la chrysalide et, sans doute, d'une espèce asiatique. Elles se sont fixées aux petites gouttes de sève qui perlent du fruit. Le périmètre de leurs méfaits est nul. Car les coccinelles, larves ou adultes, autochtones ou asiatiques, se nourrissent de pucerons ! SC

“Connaissez-vous le nom de cet arbre à fleurs jaunes. Puis-je l'adopter ?” Jacques L. G., Cesson-Sévigné (35)

Il s'agit du frémontia (*Fremon-todendron californicum*), un arbuste à floraison de fin de printemps et de début d'été. Son origine californienne le rend encore un peu fragile pour être planté dans toutes les régions de France. Mais contre un mur bien exposé d'une maison, il peut tenir jusqu'à -7 °C et supportera les ardeurs du soleil d'été avec un peu d'arrosage. Palissez-le et rabattez-le régulièrement en saison. SC



PHOTO LECTEUR

La photo
des
lecteurs



PHOTO LECTEUR

“Luc présente le plus beau spécimen (21 g !) d'une récolte de mûres de 3 kg”, nous écrit par courriel notre abonnée Claudine L.

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

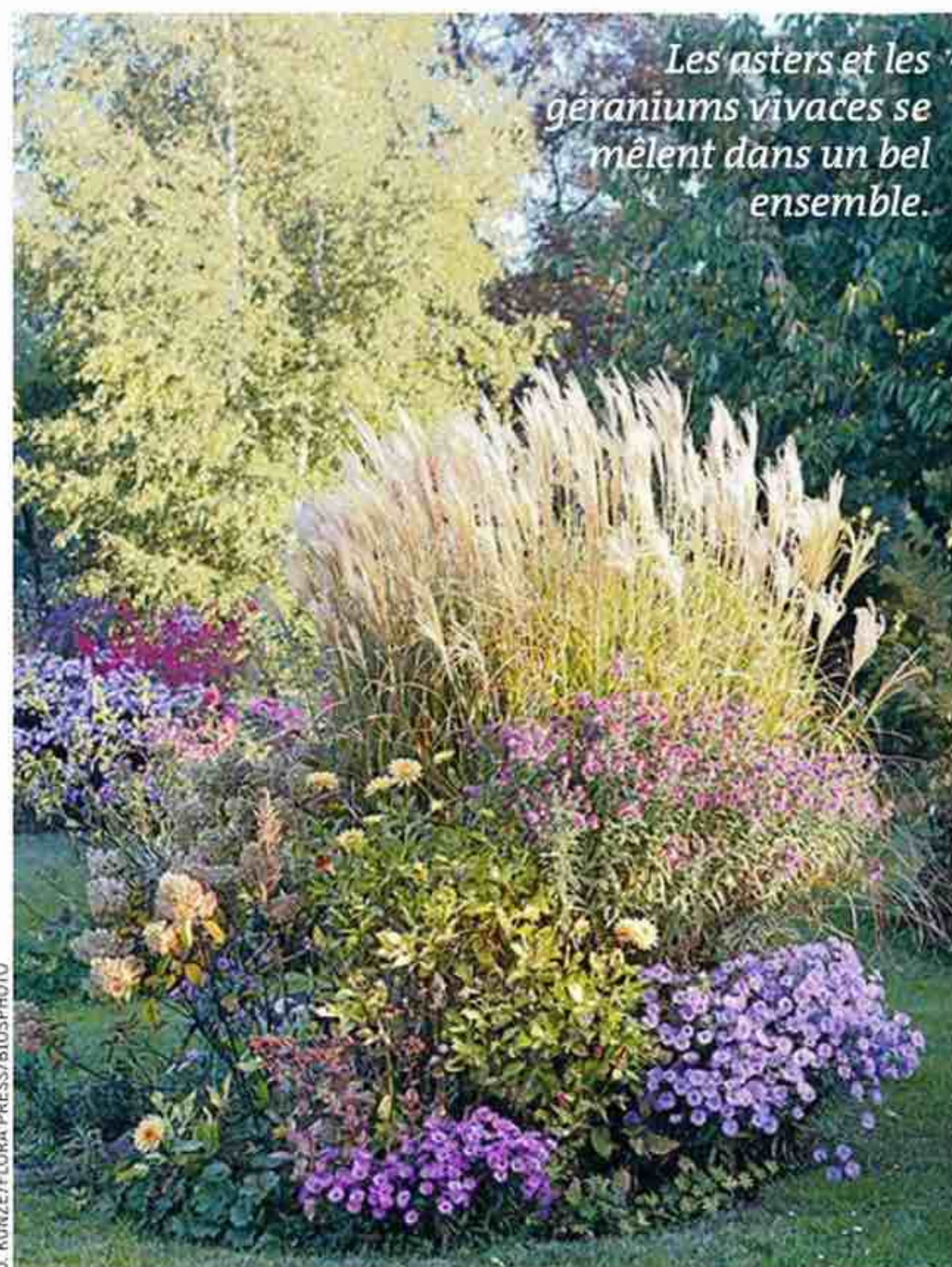
1. Envoyez un courriel en précisant vos nom, prénom et lieu de résidence à : courrier@rustica-info.fr

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

2. Adressez votre courrier à :
**Rustica rédaction,
Cambium Média,
27, cours de l'Île-Seguin,
92100 Boulogne-Billancourt.**

**Pour toute question
sur votre abonnement,
tél. : 0 806 000 465
(prix d'un appel local).**

POUR TOUT TROUVER...



Les asters et les geraniums vivaces se mêlent dans un bel ensemble.

À FAIRE AU JARDIN CETTE SEMAINE

Semences de fèves :

Graines Baumaux,
88503 Mirecourt Cedex.
Tél. : 03 29 43 00 00
ou www.graines-baumaux.fr

Outils de travail du sol et corne broyée :

Triangle, parc d'activité de la
Broye, 2, rue du Chauffour,
59710 Ennevelin. Tél. : 03 20 29 18 18
ou www.triangle-outillage.fr

Compost Biofertil :

Les Jardins de Vassincourt,
route de Neuville, 55800
Vassincourt. Tél. : 03 29 78 58 03 ou
www.lesjardinsdevassincourt.fr

Terreaux et compost de fumier Biofumur :

Magellan, 350, rue de la Muque,
59830 Cysoing. Tél. : 03 74 09 47 50
ou www.magellan-bio.fr

Thermomètre mini-maxi, hygromètre et voile de forçage Lutrasil 30 g/m² :

Vive le jardinage, 350, rue
de la Muque, 59830 Cysoing.
Tél. : 09 72 48 09 63 ou
www.vivelejardinage.com
**Aster 'Anneke' et dahlia
'Caramel antique' :**
Promesse de fleurs, 23, route
du Fresnel, 59116 Houplines.
Tél. : 03 61 76 08 10
ou www.promessedefleurs.com
Aster 'Silberblaukissen' :
Pépinières Lepage, chemin
du Portu, 49130 Les Ponts-de-Cé.
Tél. : 02 41 44 93 51
ou www.lepage-vivaces.com
**Aster de Nouvelle-
Angleterre 'Annabelle
de Chazal' :**
L'Atelier du végétal, ferme
Miane, 25, route du Libraire,
24100 Bergerac. Tél. : 05 53 57 62 15
ou www.atelierduvegetal.com
Le Châtel des vivaces, 18, rue
du Portail, 45300 Givraines.
Tél. : 02 38 34 20 97 ou
www.le-chatel-des-vivaces.com
Hydrangée 'Sundae Fraise' :

Boos Hortensia, Didier Boos,
Le Hameau, route de la Roche,
49130 Sainte-Gemmes-sur-Loire.
Tél. : 02 41 66 81 51 ou
www.hortensia-hydrangea.fr

Roseau de Chine 'Kleine Silberspinne' :

Les Senteurs du Quercy, mas
de Fraysse, 46230 Escamps. Tél. :
05 65 21 01 67 ou 06 61 02 72 34
ou www.senteursduquercy.com

Chêne mexicain et chêne de Shumard :

Pépinières Laurentaises, chemin

de l'Épinay, 49290, Saint-Laurent-
de-la-Plaine. Tél. : 02 41 78 57 79
ou www.pepiniereslaurentaises.fr

Chêne denté

'Carl Ferris Miller' :

Vallonchêne, 1426, chemin
d'Atteville, 76440 Sommery.

Tél. : 02 35 90 02 02

ou www.vallonchene.fr

Rosier de Banks 'Lutea' :

Plante courante en jardinerie.

Chrysanthèmes 'Julie

Lagravère', 'Paul Boissier',

'Yellow Bouquet', 'Mei Kyo' :

Le jardin d'Adoué, 8, chemin du
Rupt-d'Adoué, 54690 Lay-Saint-
Christophe. Tél. : 03 83 22 68 12
ou www.jardin-adoue.com

Chrysanthèmes 'Julie

Lagravère', 'Emperor

of China', 'Violaine' :

Le Châtel des vivaces,

voir ci-contre.

Chrysanthèmes 'Citronella',

'Apricot', 'Ceddie Mason',

'Clara Curtis', 'White Tower' :

Pépinières Demoinet, 23, rue
Charles-Weber, 60350 Attichy.
Tél. : 03 75 46 13 89 ou

www.pepinieresdemoinet.com

INTERVIEW

Les Potagers de Julie :

Site de replay de France 3,
www.france.tv/france-3/
les-potagers-de-julie

DE LA TERRE À LA TABLE

Bastien Reuchet,
quartier Saint-Denis,

26770 Salles-sous-Bois.

Tél. : 06 10 30 49 70

ou www.lapins-bio.fr

C'est nouveau :

Carrefour bio, www.carrefour.fr/marques/carrefour-bio

Clipper, www.clipper-teas.fr/

Hugo, www.bravohugo.fr

Montagne noire,

www.montagne-noire.fr

TERROIR

Office de tourisme des forêts du Perche, bureau d'information

touristique de Senonches, 1, rue
du Château, 28250 Senonches.

www.senonches.fr ou

www.lesforetsduperche.fr

Office de tourisme

du Dévoluy, Le Pré,

05250 Le Dévoluy.

Tél. : 04 92 58 91 91 ou

www.ledevoluy.com

Corrèze tourisme, 45, quai

Aristide-Briand, 19000 Tulle.

Tél. : 05 44 41 90 30 ou

www.tourismecorreze.com

Rando "Tour d'horizon",

hôtel-restaurant de la Poste,

76, rue du 3^e-Spahis-Algérien,

68650 Le Bonhomme.

Tél. : 03 89 47 51 10 ou

www.hotel-la-poste.com ou

www.horizons-alsace.com/fr/

nos-circuits/pedestre/

tour-dhorizon

Arboretum du château

de Neuvi d'Ussel, 2, av. des

Marronniers, 19160 Neuvi.

Tél. : 06 73 96 48 45 ou www.larboretum-neuvidussel.com

Rustica

Média Participations, Rustica SA,
57, rue Gaston-Tessier, CS 50061, 75166 Paris Cedex 19.
Bureaux : 27, cours de l'Île-Séguin, 92100 Boulogne-Bill.
Standard : 01 53 26 33 00. **Site :** www.rustica.fr

Service abonnements, B 200, 60643 Chantilly Cedex.

0 806 000 465 Service gratuit + prix appel
du lundi au vendredi de 9h à 18h.

Écrivez - nous à l'adresse suivante :
abonnements@rustica.fr

Tarif abonnement France : 50 n° à 84,90 €.
Tarif abonnement Belgique : 50 n° à 95,40 €.

Président-directeur général de la société Rustica SA et directeur de la publication :

Vincent Montagne.

Directrice générale : Caroline Thomas.

Directeur des rédactions :

Alain Delavie.

Rédactrice en chef : Corinne Beaudouin.

Directeur artistique : Xavier Peyrottes.

Chef de service maison : Nathalie Collin.

Chef de service jardin : Karin Maucotel.

Chef de service (agenda, jardin d'ici,

coin du bricoleur, massif modèle) :

Pierre Nessmann.

Chef de rubrique (actus, animaux, terroir,

bien-vivre) : Jérôme Verroust.

Rédactrice bimédia : Patricia Kadjevic.

Rédacteurs-graphistes :

Aline Bahuchet (1^{re}), Marc Béguin,

Gérard Bahuchet.

Secrétaire générale de la rédaction :

Véronique Gonzalez.

Secrétaires de rédaction :

Claude Bourdel (1^{re})

et Florence Blondel.

Cheffe du Pôle Image : Karine Israël.

Iconographes : Rougui Barry-Oger,

Maria Varnier.

Photographe : Frédéric Marre.

Assistante de la rédaction :

Muneerah Shamsudine, tél. : 01 53 26 32 82.

Publicité et contenus :

Cambium Média Solutions,

www.cambium-media.com/solutions

Directrice commerciale B2B :

Laurence Gaboury,

l.gaboury@cambium-media.com

Directeurs de publicité :

Cédric Cniamis,

c.cniamis@cambium-media.com

Thierry Vimal de Flechac,

t.vimaldeflechac@cambium-media.com

Directeur de clientèle :

Jimmy Jean-Baptiste,

jjean-baptiste@cambium-media.com

Responsable administration des ventes :

Kattia Dieudonné,

k.dieudonne@cambium-media.com

Directrice Marketing BtoC :

Anne-Sophie Salamon,

a.salamon@cambium-media.com

Directrice des abonnements :

Virginie Millet. Tél. : 01 53 26 32 65.

v.millet@cambium-media.com

Responsable des ventes et contact

diffuseurs et dépôts de presse :

Rodolphe Durand. Tél. : 01 53 26 32 64.

r.durand@cambium-media.com

Communication : Agence Think +.

think@bourgarel.eu

Directeur de la fabrication :

Claude Pedrono. Tél. : 01 53 45 80 80.

Photogravure :

Key Graphic, 4, allée Verte, 75011 Paris.

Impression : Maury - Malesherbes (45).

Dépôt légal novembre 2022.

Vente au numéro MLP.

Commission paritaire n° 0223 K 82753.

ISSN 2270-1915.

Papiers 100 % PEFC.

Provenance papier intérieur : Norvège.

Carnet abonnés, kiosque et poster :

Finlande. Taux de fibres recyclées : 0 %.

Impact sur l'eau : P_{tot} 0.016 kg/tonne



autorité de
régulation professionnelle
de la publicité

Audience mesurée par
AUDIPRESSE



LA SEMAINE PROCHAINE



G. LE SCANFF & J.-C. MAYER/805PHOTO

Dossier

LES FRUITIERS RÉSISTANTS

Les aléas climatiques mettent les arbres à rude épreuve.

En choisissant les variétés les plus solides face aux maladies et en adoptant les bonnes techniques, vos pommiers, noisetiers ou figuiers offriront de généreuses récoltes.

MA SEMAINE AU JARDIN

POTAGER # Je stocke de la matière organique # Je renouvelle ma fraiserie # FLEURS # Je crée une potée élégante et colorée # Je force des jacinthes dans la maison # ARBRES # Je plante un camélia # BALCON # Je protège mes plantes contre le froid

ÉCONOMIQUE ET FACILE

22
DÉLICIEUX

DESSERTS DE GRAND-MÈRE



GÂTEAU MARBRÉ, CRÈME À LA VANILLE, FINANCIER...
DES RECETTES GOURMANDES ET INDÉMODABLES.

LES CARNETS Rustica

**+ CARNET
SPÉCIAL DESSERTS**
Des recettes de tradition
à la portée de tous

Rustica

Classez et protégez vos numéros

Votre lot de
2 reliures pour **22,40€**



Chaque reliure peut contenir
26 numéros de Rustica



Bon de commande

À renvoyer sous enveloppe NON AFFRANCHIE avec votre règlement à :
RUSTICA libre réponse 23102 - 60 647 CHANTILLY CEDEX

☒ **Oui, je souhaite recevoir le lot de 2 reliures Rustica
au prix de 22,40 €.** (Frais de port compris)

Je choisis mon règlement :

☐ Chèque bancaire à l'ordre de Rustica ou par carte bancaire / Paypal sur
laboutiquejardinmaison.fr/reliures

Je complète mes coordonnées : ☐ M ☐ Mme

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : [] [] [] [] Ville :

Tél. fixe : [] [] [] [] [] [] [] []

Mobile : [] [] [] [] [] [] [] []

Pour être informé de vos prochaines publications, je vous indique mon Email :

- ☐ Je souhaite recevoir les newsletters du site Rustica.fr et les meilleures offres du moment.
☐ Je souhaite recevoir les newsletters et les bons plans des partenaires de Rustica

Livraison des reliures dans un délai de 6 semaines environ dans la limite des stocks disponibles. Offre valable 1 mois en France métropolitaine *22,40€ = prix de vente du lot de 2 reliures Rustica. Conformément aux dispositions légales et réglementaires en matière de données personnelles, les informations recueillies sur ce formulaire sont enregistrées dans un fichier informatisé par RUSTICA pour la mise en place et le suivi de l'abonnement souscrit ainsi que pour l'envoi des courriers ou e-mails de rapprochement. Elles sont destinées à être utilisées par RUSTICA et les prestataires techniques de RUSTICA afin de permettre la bonne réception du magazine et d'assurer le service client. Ces données peuvent être transmises à des tiers pour de la prospection commerciale. Vous pouvez exercer votre droit d'accès aux données vous concernant et les faire rectifier en adressant un courrier à RUSTICA - Service Abonnements - B200-60.643 Chantilly cedex. L'ensemble des informations relatives au traitement des données personnelles que nous effectuons se trouve dans notre Charte pour la Protection des Données Personnelles accessible sur le site www.rustica.fr/charteppd.

Pour commander vos reliures :

① Par internet sur laboutiquejardinmaison.fr/reliures

✉ Par courrier, complétez et renvoyez le bon de commande ci-contre



JEUX



MOTS FLÉCHÉS

LE MAÏS

GALETTE MEXICAINE		GREFFÉS		CHLORE		DANSE JAMAICAINE		ÉTOILE		RÉDIGÉ		PARESSEUX		SOUVENT SALÉ EN BRETAGNE
FLOCONS GRILLÉS		DIEU SOLAIRE		ELLE PERMET DE FAIRE LA POLENTA		CHÂTEAU EN CADEAU		FOURRAGE OBTENU				C'EST COURT		
										CELLULE GRILLAGÉE POUR LE SÉCHAGE DES ÉPIS				
MANQUA LA CIBLE					METTRA EN POSSESSION								TRANSPIRE	
BAS DE GAMME					PRÉFIXE ÉGALITAIRE									
		LAC AMÉRICAIN				STÉRADIAN AU LABO				QUI PROVIENT				
		DÉCLINERAIT				DU VENT				FEMME DE MEC				
NE LÂCHAIENT PAS												PATRIE D'ABRAHAM		
HABITUDE												EH BIEN		
			DRAME JAPONAIS			PERSONNEL			IMPÉRATRICE DE BYZANCE		SUPPORT AU RADOUB			
SERVI MAL			ATTRAPÉ			MINCES RONDELLES FRITES					ELLES SONT BIEN DROITES			
MIT AU PARKING					UNE CERTAINE PEUR								SIFFLA AU QUÉBEC	
					FINE POUR BIEN ENTENDRE									
				EXCLAMATION			ÉLÉMENTS DES ÉPIS							ÉLÉMENT DONT IL A BESOIN POUR POUSSER
							PERSONNEL RÉFLÉCHI							
PARTIES TERMINALES	PRÉPARÉE POUR TRANCHER									IRIDIUM DU CHIMISTE		C'EST-À-DIRE		
	SAINT DE BIGORRE											CHEMIN DE HALAGE		
				ÉBÈNE VERTE				DÉCORA D'INCRUSTATIONS						
ALLONGÉS							SIGNE DU ZODIAQUE							

SUDOKU

En vous aidant des chiffres déjà placés, remplissez la grille de manière que chaque ligne, chaque colonne et chaque carré de 3 par 3 ne contienne qu'une seule fois tous les chiffres de 1 à 9.

moyen

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

difficile

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

DEVINETTE

FLEUR SPATULÉE

Quelle est cette plante aux pétales en forme de cuillère ?

- Aster
- Chrysanthème
- Marguerite

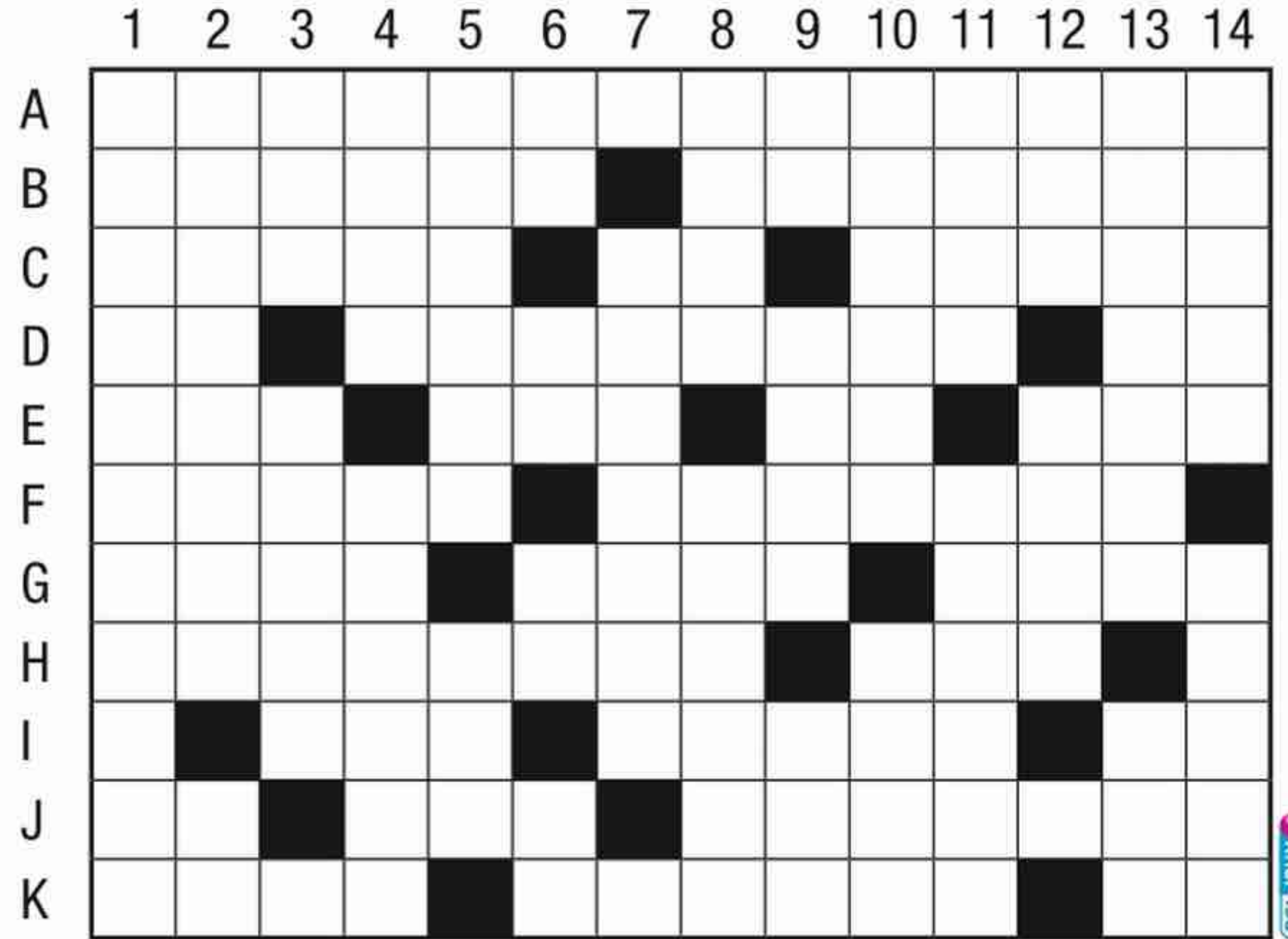


Réponse : chrysanthème

MOTS CROISÉS

Horizontalement : A. Plante des sous-bois à petites cloches blanches (en trois mots). B. Rameau de vigne portant feuilles et grappes. Fleur colorée ou actrice disparue. C. Anneaux de cordages. Note. Instrument gratté en Inde. D. Cobalt au labo. Arbrisseaux tropicaux. Terre au ciel. E. Temps universel. Acte délictueux. En toute hypothèse. Richesses. F. Sierra en Afrique. Nationalisé. G. Pic des Pyrénées. Le bleu du ciel. Cantine des officiers. H. Fleuve russe. Il rejoint le Rhin. I. Portable belge. Argot anglais. Offre de choix. J. Ça fait appel. Direction sur la rose des vents. Singe arboricole. K. Fibre de vers. Baie pour un sirop. Suit le licencié.

Verticalement : 1. Herbacées à fleurs violettes. 2. Pigment orangé issu d'un légume. Interjection. 3. Cité allemande de dépêche. Il peut finir en gelée. 4. Pointe d'organe. Affluent de l'Oder. 5. Un grizzly en famille. Court message. 6. Cube de légume. Molybdène symbolisé. Manillon. Accord de Gascon. 7. Conifères des Alpes, dont les feuilles produisent une sorte de térébenthine. 8. Que vous pouvez manger en toute confiance. Gros pépins. 9. L'un chasse l'autre. Cours de Bavière. Cité vers Liège. 10. Causait un préjudice. Pour ce qui est contre. 11. Sauté par erreur. Fiertés d'Épinal. 12. Le bon prête à rire. Faire preuve d'audace. 13. Plantes appelées aussi herbes-aux-ânes. Polisson quand il est doublé. 14. Arbres africains aux vertus médicinales. Des abris pour des cochons.



PHOTOS-MYSTÈRES

QUELS SONT CES CHIENS ?



☐ TECKEL À POIL DUR

☐ SETTER IRLANDAIS

☐ WELSH CORGI

☐ BOUVIER BERNOIS

Réponses : 1-Bouvier bernois, 2-Welsh Corgi, 3-Setter irlandais, 4-Teckel à poil dur.

COMBINAISONS GAGNANTES

COMMUNES

Reliez-les à leurs départements.



1. Beuvron-en-Auge

2. Campagne-lès-Quercy

3. Caudebec-en-Caux

4. Mézières-en-Gâtinais

5. Faye-d'Anjou

6. Marles-en-Brie

7. Roquecourbe-Minervois

A. Aude

B. Calvados

C. Dordogne

D. Loiret

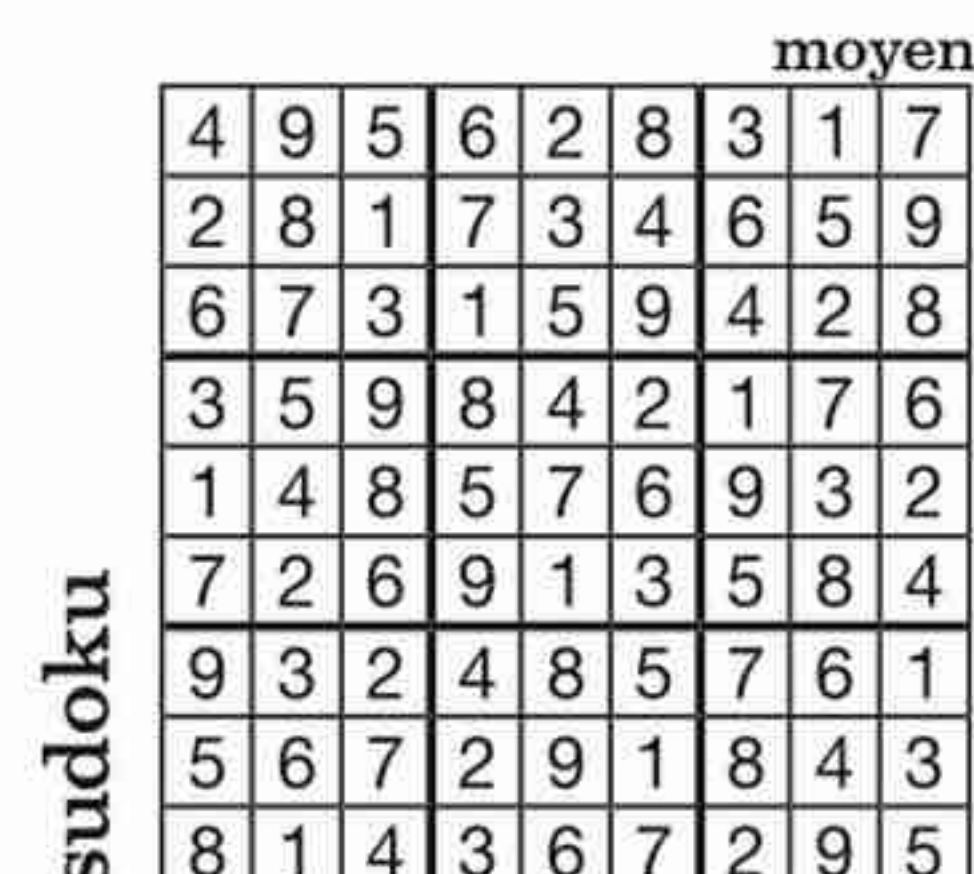
E. Maine-et-Loire

F. Seine-et-Marne

G. Seine-Maritime

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

LES SOLUTIONS DU NUMÉRO 2757



pédiconfort®

La promesse du style et du confort !

STOCK LIMITÉ !

SEULEMENT

39€99

au lieu de 131,97€

plus de 90€ d'économie

Les boots pédiconfort® 79,99€

+

Le lot de 6 éponges

RODIER GRATUIT 44,99€

- Éponge : 100% coton
- Qualité 340gr/m²
- Linge jacquard et broderie Rodier
- 2 serviettes (blanche + bleue) 50x70cm
- 2 serviettes d'invités (blanche + bleue) 30x30cm
- 2 gants (blanc + bleu) 15x21cm



+

La livraison GRATUITE 6,99€

+

Votre catalogue Daxon GRATUIT

Les +
pédiconfort®



• Dessus et semelle intérieure cuir

• Facilité d'enfilage grâce à 2 zips côtés

• Grande largeur

aéro
semelle
amovible

BORDEAUX
Réf. 7035 534

BLEU
Réf. 7035 523

NOIR
Réf. 7035 545

POINTURES

36 > 41

Semelle antidérapante - Talon 2,5cm env.

Découvrez-les en détail sur daxon.fr

Daxon

☐ OUI, je souhaite bénéficier de mon OFFRE DÉCOUVERTE

Code Promo 9362

Je choisis le coloris et la pointure de mes boots ▼

Référence du coloris	Pointure	Qté	Prix unitaire	Prix total
<input type="checkbox"/> BORDEAUX Réf. 7035 534			79,99€ 39,99€	
<input type="checkbox"/> BLEU Réf. 7035 523			79,99€ 39,99€	
<input type="checkbox"/> NOIR Réf. 7035 545			79,99€ 39,99€	
+ le lot de 6 éponges GRATUIT				
+ la livraison GRATUITE 6,99€				
TOTAL				

Je profite de mon offre sur daxon.fr ou par téléphone, ou par courrier en indiquant mes coordonnées ci-dessous ▼

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Tél. : Date d'anniversaire :

Courrier électronique :

Mode de paiement choisi : ☐ Par carte bancaire ☐ Par chèque à l'ordre de Daxon

N° de carte :

Signature Obligatoire :

Date de validité : Cryptogramme :

☐ Cochez ici si vous souhaitez recevoir, par courrier électronique ou par téléphone, les offres commerciales de nos partenaires. ☐ Cochez ici si vous ne souhaitez pas recevoir, par courrier électronique ou par téléphone, nos offres commerciales.

Sur internet :

Daxon.fr

24h/24, 7 jours/7 - Paiement sécurisé

Pour bénéficier de cette offre à prix réduit :

- Cliquez sur "Commande par référence catalogue"
- Puis "Ajoutez directement un article à partir de sa référence catalogue"
- Renseignez votre code dans la zone "Vous souhaitez utiliser un code privilège"

Par téléphone :

0892 35 00 35

Service 0,50 € / min + prix appel

Du lundi au samedi, de 8h à 20h.

Par courrier :

Daxon

59864 LILLE
Cedex 9



Offres non cumulables avec une autre offre en cours et valables une seule fois jusqu'au 28/02/2023. En cas de rupture de stock de votre cadeau, Daxon se réserve la possibilité d'en offrir un autre de valeur commerciale égale ou supérieure. Conformément à la loi informatique et liberté, les informations demandées seront utilisées par Daxon pour le traitement de vos commandes, la gestion de votre compte client et dans un but de prospection commerciale. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, de suppression et d'opposition au traitement de vos données, ainsi qu'un droit d'opposition à la prospection commerciale, que vous pouvez exercer par courrier à Daxon service Relations Clientèle 59864 LILLE Cedex 9 en indiquant vos nom, prénom, adresse et n° de client. Informations à date d'impression le 06/10/2022: 22HP34 - Movitex S.A.S au capital de 8.000.000 euros - Siège social : 5 rue des Précurseurs - 59650 Villeneuve d'Ascq - RCS Lille Métropole 756 200 150. Voir Conditions Générales de Vente sur le site daxon.fr.