

À FAIRE
 CETTE SEMAINE

* Entretenir les outils de jardin * Planter un abricotier * Nourrir les arbustes à petits fruits * Nettoyer les massifs * Semer des fèves

Rustica

Rustica

Le magazine n°1 du jardinage au naturel

MAISON BIEN ÉQUIPÉE

Un chauffage au bois plus performant

RECETTES

Les châtaignes, saveurs du terroir

À PLANTER MAINTENANT

RÉUSSIR LES BULBES à floraison printanière

- * Les gestes détaillés pour 10 espèces
- * Notre sélection de variétés donnant une profusion de petites fleurs

PLANTES
D'INTÉRIEUR

Quels cactus cultiver dans la maison ?

Du 15 au 21 novembre 2024 CPPAP

L 11850 - 2864 S - F: 2,80 € - RD



« Le froid est de retour »

« il est à nouveau de temps d'accrocher vos nichoirs »



15%
sur notre site avec
le code* **Rustica15**

Découvrir ici



Retrouvez tous nos produits sur
www.vivara.fr

*code valable jusqu'au 1er Janvie 2025, non cumulable. Non valable sur les tantes d'observation, jumelles, nichoirs muni de caméra et cartes cadeaux.

Nichoir Alicante WoodStone® - Brun 28 mm, 906800119



ÉDITO

Pour avoir un beau jardin ou un balcon fleuri en fin d'hiver et tout au long du printemps, il faut commencer les plantations dès cet automne. Tant qu'il ne gèle pas, vous pouvez encore installer des plantes vivaces rustiques, toutes les bisannuelles et les bulbes à floraison printanière, notamment ceux à petites fleurs, généreux et résistants aux aléas climatiques. Splendides en pots, jardinières, suspensions, bordures, aux premiers plans des massifs, dans la pelouse et en tapis sous les arbustes ou les arbres, ils compensent leurs dimensions réduites par une profusion de fleurs qui se renouvellent pendant quelques semaines. Il est préférable d'installer plusieurs espèces et différentes variétés aux périodes de floraison décalées pour faire durer le plaisir. Et celui-ci se renouvellera ensuite chaque année, à la même période. Une plantation, des années de fleurs ! **Alain Delavie**



SOMMAIRE

- 4 ACTUALITÉS**
- 8 RENDEZ-VOUS AVEC L'EXCELLENCE**
- 9 À FAIRE AU JARDIN CETTE SEMAINE**
 - Potager** • J'entretiens mes outils
 - J'aère la terre lourde
 - J'épandis du fumier
 - **Fruits** • Je plante un abricotier à racines nues
 - Je nourris les arbustes à petits fruits
 - **Fleurs** • Je nettoie les massifs
- 17 DOSSIER Des bulbes pour le printemps**
 - crocus, muscaris, scilles, narcisses, iris, anémones, oxalis...
- 24 DEMAIN AU JARDIN**
 - 8 cactus d'intérieur
- 28 EN CUISINE**
 - Les châtaignes
 - Vos menus de la semaine
 - 7 recettes de saison
- 32 VIE PRATIQUE**
 - Les désodorisants naturels
- 33 BIEN-ÊTRE**
 - La santé urologique
- 34 ANIMAUX**
 - La nourriture pour chiens âgés
- 35 TERROIR**
 - La Saint-Nicolas à Nancy (54)
- 36 DOSSIER SPÉCIAL**
 - Un chauffage au bois performant
- 40 C'EST NOUVEAU**
- 42 AGENDA**
- 44 LIVRES**
- 46 COURRIER**
- 48 CARNET D'ADRESSES**
- 50 JEUX**
 - FRIBEE

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

ABONNEZ-VOUS VITE ! RENDEZ-VOUS p. 43

Photos couverture : G. Smith/GAP Photos (ambiance plantation bulbes) - Shutterstock (cactus de Pâques).
Ce numéro comporte un encart abonnement de 4 pages broché sur l'ensemble des exemplaires destinés aux kiosques et un encart Noël posé sur tous les exemplaires destinés aux abonnés.

Vos actualités



Photodérangeant

Le développement désordonné des installations photovoltaïques menace-t-il les zones naturelles ?

Malgré les objectifs ambitieux et la loi d'accélération des énergies renouvelables, l'installation de centrales sur des espaces naturels s'amplifie, avec des projets atteignant parfois 680 ha. En juin 2024, le Conseil national de la protection de la nature (CNPN) – une instance d'expertise sur les questions de biodiversité – a souligné des insuffisances dans les procédures d'autorisation et d'évaluation environnementale, ainsi que des conséquences importantes sur la nature. L'instance recommande d'équiper d'abord les lieux déjà artificialisés, d'interdire les centrales au sol dans les zones de protection forte et de fixer des objectifs pour l'énergie solaire sur les parkings et les bâtiments. Elle préconise aussi de clarifier la procédure de dérogation "espèces protégées".



Dahlia princer

'Princesse Palatine', dahlia blanc créé par Ernest Turc, a été baptisé le 19 septembre 2024 au Domaine national de Saint-Cloud (92), en présence de sa marraine Marie Lavandier, présidente du Centre des monuments nationaux, et de son parrain, l'acteur Bruno Solo.

ESPACES PROTÉGÉS SOUS CONTRÔLE

L'été dernier, plus de 1 200 opérations et près de 15 000 contrôles ont été effectués par l'Office français de la biodiversité (OFB) pour sensibiliser le public à la protection de la nature. Cette campagne nationale, baptisée Airpro 2024, visait à informer les visiteurs sur les réglementations spécifiques des zones sensibles. Seules 294 infractions ont été relevées, dont 24 délits (pêche illégale, feux en forêt, camping sauvage, destruction de nids...), démontrant une bonne connaissance générale des règles. La campagne sera reconduite l'an prochain, avec les mêmes objectifs.



SHUTTERSTOCK

LES YEUX DE LA TÊTE

Une étude américaine, publiée en septembre 2024, suggère que soigner les problèmes de vue des personnes âgées pourrait prévenir la démence. Les chercheurs ont analysé 2 700 personnes de plus de 65 ans et ont constaté que 19 % des cas de démence étaient liés à des déficiences visuelles : soit les problèmes de vue limitent les activités bénéfiques pour le cerveau, soit ils sont le signe précoce d'un processus de dégénérescence. La correction des troubles visuels est donc très importante.



P. GIRAUD/BIOSPHOTO

Les quartiers d'été

Selon une étude Kantar (août 2024), le palmarès des fruits et légumes les plus consommés cet été révèle des tendances intéressantes. Côté fruits, le melon domine avec 76 500 t achetées, suivie de la banane (63 700 t) et des nectarines (43 700 t). Pour les légumes, la tomate reste favorite avec 113 800 t, devançant la pomme de terre (80 800 t) et le concombre (40 300 t). On note une hausse significative pour la banane (+ 10 %) et le concombre (+ 7,8 %). La courgette connaît également une forte progression (+ 8,8 %). Ces chiffres soulignent la préférence des Français pour les produits frais et de saison.

365 ASTUCES

Pour vous étonner chaque jour !



12,90€
SEULEMENT



Nature & jardin



Loisirs & jeux



Patrimoine



Cuisine



Maison
& vie pratique



BON DE COMMANDE

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

+ SIMPLE + RAPIDE

OU 0 806 000 465 Service gratuit + prix appel

OU Par internet sur <https://www.laboutiquejardinmaison.fr/ru-25>

**OUI, JE COMMANDE 1 exemplaire
de l'ALMANACH RUSTICA 2025**
au prix de

12,90€

(+ 4€ de frais de port) = **16,90€**

Mes coordonnées : M Mme

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Tél. fixe :

Mobile :

E-mail :

Oui, Je souhaite recevoir les newsletters du site Rustica.fr et les meilleures offres du moment.

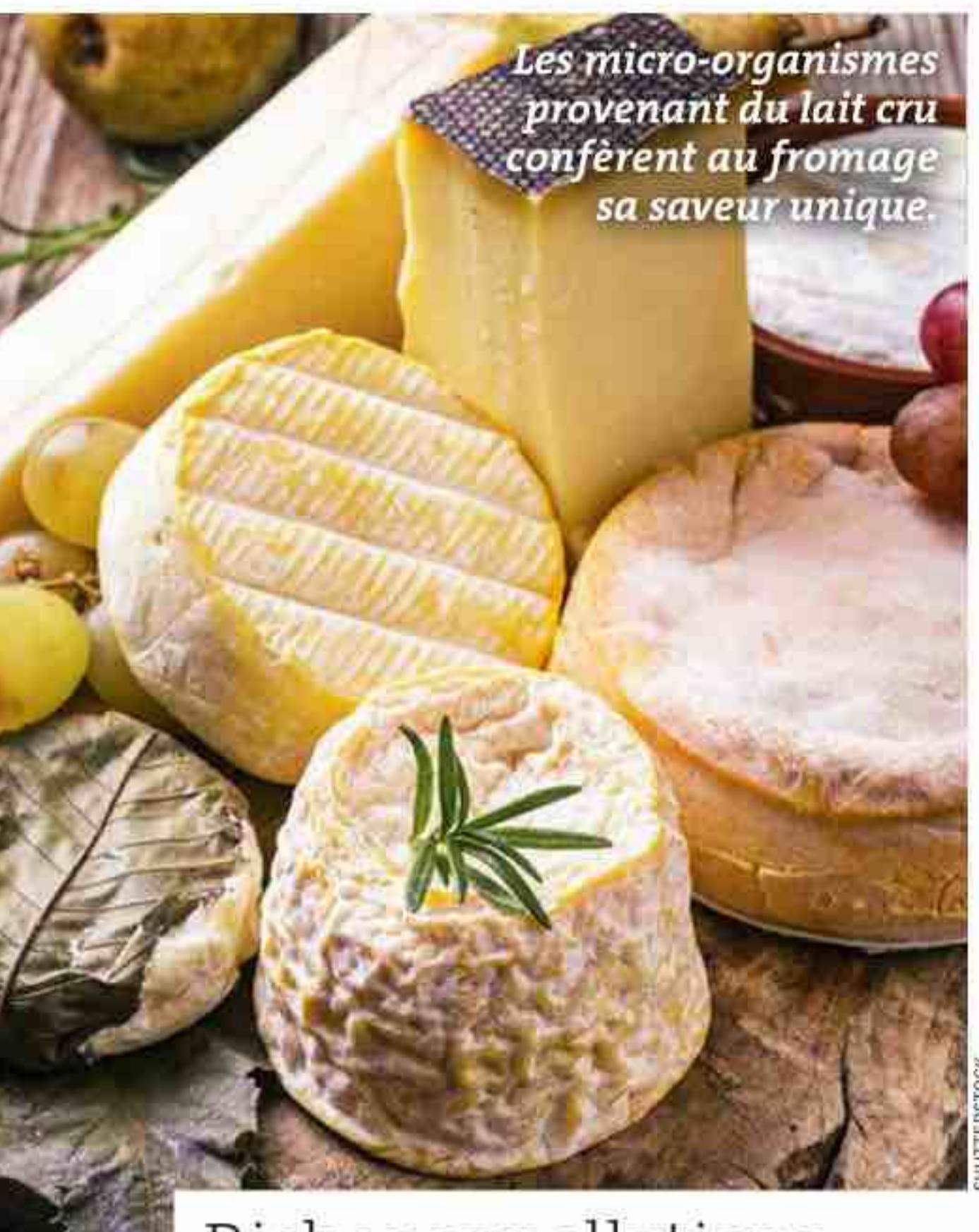
Oui, Je souhaite recevoir les newsletters et les bons plans des partenaires de Rustica.

**OU SCANNEZ
ce QR code**

Pour commander votre
Almanach Rustica 2025
Scannez ce QR Code



Vos actualités



Riches appellations

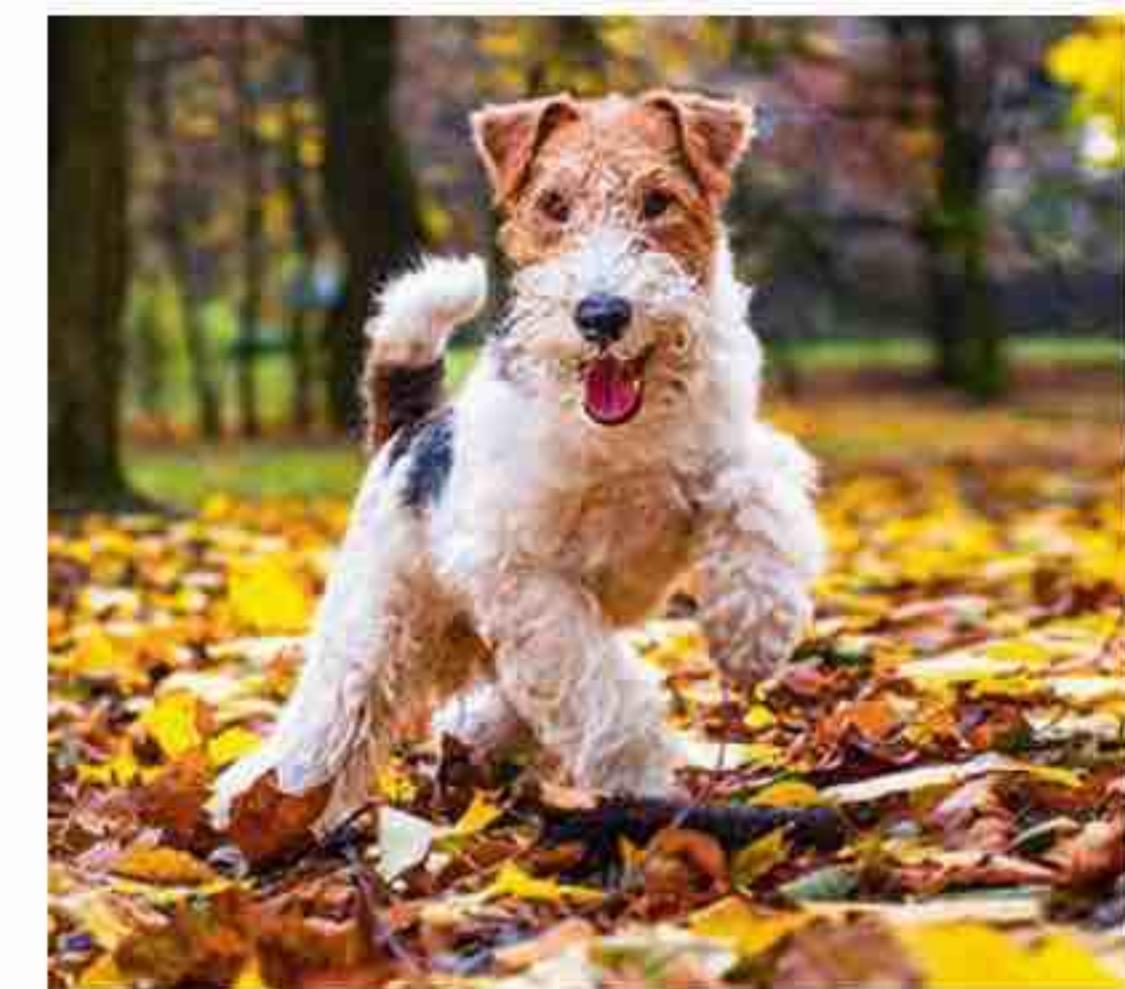
Une étude menée par une équipe de chercheurs français a révélé, début août, la riche diversité microbienne des fromages AOP et des laits associés. L'analyse de plus de 2 000 échantillons de fromages et 400 laits a identifié 820 espèces bactériennes et 333 moisissures/levures dans les fromages, ainsi que 1 230 bactéries et 1 367 moisissures/levures dans les laits ! Cela démontre que le facteur AOP, englobant la géographie et les pratiques de production, influence significativement cette diversité microbienne, soulignant l'importance du terroir dans l'élaboration du microbiote fromager.

Abeille naine, grande menace

Une colonie d'abeilles naines rouges (*Apis florea*), espèce asiatique invasive, a été découverte pour la première fois en Europe, à Malte. Les scientifiques craignent une compétition avec nos pollinisateurs et l'introduction de nouvelles maladies. Bien que la colonie ait été détruite, les chercheurs redoutent une propagation et appellent à la vigilance, notamment dans les ports où ces abeilles pourraient arriver par voie maritime.



Ces abeilles peuvent être porteuses de maladies fatales aux espèces d'Europe.



SHUTTERSTOCK

AU SECOURS, TINTIN, MILOU EN DANGER !

Le Fox-terrier à poil dur, fidèle compagnon du personnage de BD Tintin, connaît un déclin inquiétant. Au Royaume-Uni, les naissances ont chuté de 94 % depuis 1947. En France, une baisse de 31 % a été observée entre 2021 et 2023. Cette diminution est attribuée à la mode changeante, au manque de visibilité médiatique et aux besoins d'entretien de ce chien. Les experts envisagent de le placer sur la liste des races à surveiller.

Martell prend racine

Le producteur de cognac Maison Martell et l'Office national des forêts (ONF) ont fêté, en septembre dernier, dix ans de partenariat à La Jonchère-Saint-Maurice (87). Ce mécénat soutient un arboretum expérimental et vise à préserver les forêts, essentielles à la production de cognac. Ce lieu s'étend sur une surface de près de 2 ha, pour abriter, à terme, quelque 2500 arbres de 50 espèces. Des essences étrangères vont notamment être plantées et leur comportement observé.

ARCHE DE NOË VÉGÉTALE

Le Conservatoire botanique national de Bailleul (59) a reçu récemment le label Jardin remarquable pour son parc unique dédié aux plantes sauvages. Ce site scientifique, qui abrite plus de 33 millions de graines, joue un rôle crucial dans la conservation de la biodiversité végétale de la région. Cette distinction récompense deux décennies de travail acharné et souligne l'importance du Conservatoire dans la préservation et la réintroduction d'espèces menacées, comme la ciguë aquatique ou l'œillet des chartreux, face à la disparition estimée d'une espèce par an dans les Hauts-de-France.

Des plantes médicinales rares sont cultivées dans ce jardin.



C. HENDERYCKX/JCBN BAILLEUL/SP

Bonjour M. Lecomte, vous êtes Naturopathe et Directeur de Laboratoire NaturAvignon. Pourquoi nous proposer en 2024 ARGEL7® comme LA référence des gels pour masser les zones articulaires et musculaires?

S.L. : Laissez-moi vous donner 4 chiffres :

10 millions : C'est le nombre d'exemplaires vendus⁽¹⁾

20 : c'est le nombre d'années d'existence d'ARGEL7®

99% : C'est le pourcentage de clients satisfaits⁽²⁾

950.000 : C'est le nombre de clients d'Argel7®

De nombreux Gels de massage sont apparus sur le marché français depuis quelques mois ; je peux vous assurer que presque aucun d'eux n'ont les propriétés d'ARGEL7® tant au niveau de la qualité de ses ingrédients que de la traçabilité de leur provenance. Un exemple ? **L'Argile naturelle** qui compose ARGEL7® est totalement pure, extraite à 50 mètres de profondeur en France dans les Monts du Velay en Auvergne. Et nos Huiles Essentielles sont garanties pures et naturelles. Qui d'autre peut revendiquer des informations aussi précises ?

Je vous assure que tout ceci fait d'ARGEL7® et de sa Méthode de massage LA référence pour soulager les zones articulaires et musculaires.

En quoi ARGEL7® peut être évalué comme un Gel de massage de Haute Qualité Laboratoire ?

S.L. NaturAvignon est un Laboratoire français et ARGEL7® est une fabrication française. **LABORATOIRE NATURAVIGNON** a eu la volonté de concevoir une Méthode et un Gel de massage performants contenant 7 ingrédients d'origine naturelle de qualité. Depuis **20 ans**, nous n'avons jamais transigé sur cette exigence. Des centaines de clients satisfaits nous font part de leurs remarques, de leur satisfaction et de leurs remerciements.

Comment bénéficier de tous les bienfaits de ARGEL7® ?

S.L. Déjà en profitant de cette exceptionnelle Offre Découverte : le Tube d'Argel7® à sa taille standard catalogue soit **120 ml** pour 9€ au lieu de 26,00€ soit 17€ d'économie. **Attention** : il ne s'agit pas d'une offre format réduit promotionnel ou même d'un échantillon !

De plus, vous bénéficiez des **frais de port GRATUIT**. Ensuite, pour bénéficier de tous les bienfaits d'ARGEL7®, vous pouvez vous référer au **protocole expliqué** dans notre **livret GRATUIT** détaillé de 27 pages offert. Enfin, je vous garantis **un essai sans risque de 3 mois**. Connaissez-vous une meilleure Offre Découverte que celle-ci ?



Des milliers de personnes utilisent Argel7®

MON PRODUIT MAGIQUE

«J'utilise votre produit depuis (...) plus de 10 ans et le partage avec mes amies qui en ont besoin. (...) C'est mon produit magique !» **Monique C.**

MILLE FOIS MERCI

«J'utilise quotidiennement Argel7® depuis plus de 4 ans. Les massages (...) me soulagent énormément. (...) Mille fois merci.» **Michel D. (17)**

BEAUCOUP DE BIEN (...) MERCI

«Cela fait plusieurs années que je me sers d'Argel7® (...). Je le conseille (...) car cela fait beaucoup de bien. J'en mets tous les jours, merci pour ce produit.» **Madeleine S. (35)**

Extraits de témoignages authentiques déposés chez un Huissier de Justice.

7 ingrédients de qualité d'origine naturelle

Argile verte pure riche en minéraux

Extrait d'Harpagophytum

Extrait de Prêle contenant de la silice

4 Huiles Essentielles : HE Romarin, HE Menthe poivrée, HE Thym, HE Cajeput

Produit cosmétique à utiliser en massage 2 à 3 fois par jour sur la zone concernée (genou, épaule, poignet, dos, etc...). Le gel aide à protéger la peau et apporte un effet froid apaisant. Contient du camphre. Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 15 ans et chez les femmes enceintes ou allaitantes. Retrouvez toutes les informations sur www.naturavignon.fr.

(1) Unités vendues sur la gamme Argel7® (Tube-Pot-Spray). (2) Enquête de satisfaction SATTAR réalisées par téléphone en mai 2017 auprès de 100 utilisateurs réguliers d'Argel7® tube. (3) Mesures en caméra thermique lors d'une application unique d'Argel7®. Etude réalisée sur 21 volontaires. 2016.

99% de clients satisfaits⁽²⁾

Un puissant "effet froid glaçon" bienfaisant longue durée⁽³⁾



LA MÉTHODE DE MASSAGE ARGEL7® = ACTION RAPIDE

- ➡ Aide à SOULAGER les articulations
- ➡ AMÉLIORE le bien-être et le confort
- ➡ RÉDUIT les TENSIONS
- ➡ FACILITE les gestes du quotidien
- ➡ CONTRIBUE à redonner de la MOBILITÉ

NaturAvignon
LABORATOIRE

OFFRE DÉCOUVERTE
RÉSERVÉE
AUX NOUVEAUX CLIENTS

OUI ! Je profite de l'Offre Spéciale Découverte ARGEL7® (120 ml) à 9€ au lieu de 26,00€

OUI ! MA LIVRAISON est GRATUITE 0€ 6,90€

OUI ! Je reçois le Livret EN CADEAU «La méthode ARGEL7® et ses 7 protocoles d'automassage pour 7 zones»

Je joins un chèque de 9 € à l'ordre de NATURAVIGNON.

ou je paie par carte bancaire : (Carte Bleue, Visa, Eurocard, Mastercard)

N° : _____

Date d'expiration : _____

Recopiez ici les 3 derniers

chiffres situés au dos de votre carte bancaire

Code privilège : AP11B26

Ref : 020271



COMMENT COMMANDER ?

Renvoyez votre bon à NATURAVIGNON - BP 51022 - Avignon Cedex 9 France
Ou par téléphone : 04 90 85 17 17 Appel non surtaxé

Mme M.

* information obligatoire pour traiter votre envoi

Nom* :

Prénom* :

Adresse* :

Ville* :

Code Postal* :

Ville* :

Email* :

Téléphone* :

Inscription à la liste d'opposition au démarchage téléphonique « BLOCTEL » : www.bloctel.gouv.fr ou par courrier : Société Opposetel – Service Bloctel – 6 rue Nicolas Siret. 10000 TROYES

LABORATOIRE NATURAVIGNON, SAS au capital de 50000 € sise 315 rue Marcel Demoneux 84140 AVIGNON - RCS Avignon 450 309 976. Offre non cumulable avec une autre offre en cours, valable jusqu'au 15/02/2025. Sous réserve d'erreur typographique. Nous traitons votre commande par courrier ou téléphone dans toute la France métropolitaine. Les produits sont livrés sous 2 à 5 jours ouvrés en France métropolitaine, à compter de leur prise en charge par le transporteur. Retour possible sous 3 mois, à compter de la date de facture, en contactant le Service Client. Hors frais de retour à votre charge. Formulaire de rétractation disponible sur simple demande ou sur le site www.naturavignon.fr. Nos conditions générales de vente sont disponibles sur simple demande à Laboratoire NaturAvignon ou sur le site internet www.naturavignon.fr. La société est responsable de la collecte et du traitement des données personnelles nécessaires à la gestion des commandes, de la relation commerciale et plus généralement dans son intérêt légitime. Toute notre politique sur vos données personnelles est disponible sur www.naturavignon.fr. Photos non contractuelles. © (Source images : Adobe Stock).

Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, et de suppression de vos données collectées, ainsi que d'un droit de limitation, de portabilité ou d'opposition. Pour exercer ces droits, vous pouvez contacter notre Service Client. Pour plus d'informations sur la façon dont nous traitons vos données personnelles, vous pouvez consulter notre Politique de confidentialité sur le site www.naturavignon.fr

Je ne souhaite pas recevoir : vos offres commerciales par COURRIER , TELEPHONE , SMS/MMS , COURRIEL , les offres de vos partenaires par COURRIER , TELEPHONE .

Rendez-vous avec l'excellence

De la distillation des 250 variétés de roses anciennes, que cultive Juliette, résulte un hydrolat unique.



PHOTOS : F. MARRE/RUSTICA/LES ROSES DE JULIETTE SAUF ROSES DE DAMAS : A. KUBACSI/BIOSPHOTO

Secrets de fabrication

Une fois la distillation des roses effectuée dans un alambic en cuivre, l'hydrolat apparaît, coiffé de la fine couche trouble d'huile essentielle issue des fleurs, qui est généralement séparée de l'eau de rose pour en faire un produit à part entière. Juliette, elle, ne retire rien : elle conserve cette huile qui viendra enrichir l'hydrolat et jouer, par la même occasion, un rôle de conservateur naturel grâce à ses propriétés bactéricides et fongicides. Cette eau de jouvence a reçu le prix De la terre à la table, décerné par *Rustica* lors de la Fête des plantes d'automne, en septembre dernier, au château de Saint-Jean de Beauregard (91). Juliette confectionne aussi des confitures et des sirops au goût floral incomparable. Retrouvez-la, avec ses produits, lors du marché de Noël fermier de Metz (57), les 14 et 15 décembre prochains.

PRIX DE LA TERRE À LA TABLE : LES ROSES DE JULIETTE

C'est le matin, au moment où s'ouvrent les roses, que Juliette Anglade, chercheuse à l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (Inrae), et aussi agricultrice, part récolter les fleurs qu'elle cultive sur les terres de ses grands-parents, à Ancy-Dornot (57). Son souhait de faire revivre des espèces disparues et de transformer des roses parfumées se traduit aujourd'hui par la création d'une eau de rose pure et unique, issue de plus de 2000 rosiers plantés en agroforesterie, en compagnie d'arbres fruitiers. Elle fabrique aussi une gamme de produits gourmands dérivés. "Aujourd'hui, la rose

de Damas, cultivée en Bulgarie, représente la majeure partie de l'approvisionnement mondial d'eau de rose. Le projet que j'ai mis en place consiste, quant à lui, à distiller 250 variétés de roses différentes appartenant à cinq familles botaniques, dont celle des roses galliques utilisées par les confiseurs au Moyen Âge, explique Juliette. Mon souhait est de préserver au maximum la biodiversité, et ma longue formation scientifique m'a fortement sensibilisée aux enjeux sur la qualité des eaux." Elle cultive aujourd'hui sans intrants ni irrigation, avec un couvert permanent et une flore diversifiée : un équilibre qui permet la croissance de rosiers sans maladies.

À FAIRE AU JARDIN

cette semaine

C'EST D'ACTUALITÉ

Clap de fin pour les floraisons dans de nombreux jardins, et pour moi aussi ! Les saisons ont filé à vos côtés, mais il faut penser à l'avenir. Voici mon dernier conseil de saison au sein de notre magazine préféré : **apportez du compost bien décomposé** à votre jardin. En premier lieu dans les parcelles vides du potager, sous les rameaux des arbres fruitiers ou au pied des massifs. Si votre compost n'est pas encore mûr, laissez-le finir sa décomposition en place. L'effet sera visible sur les cultures dès le printemps prochain. Merci pour votre fidélité, et bon jardinage à toutes et tous ! **Karin Maucotel**



F. MARRE/RUSTICA/LE JARDIN DE KARIN

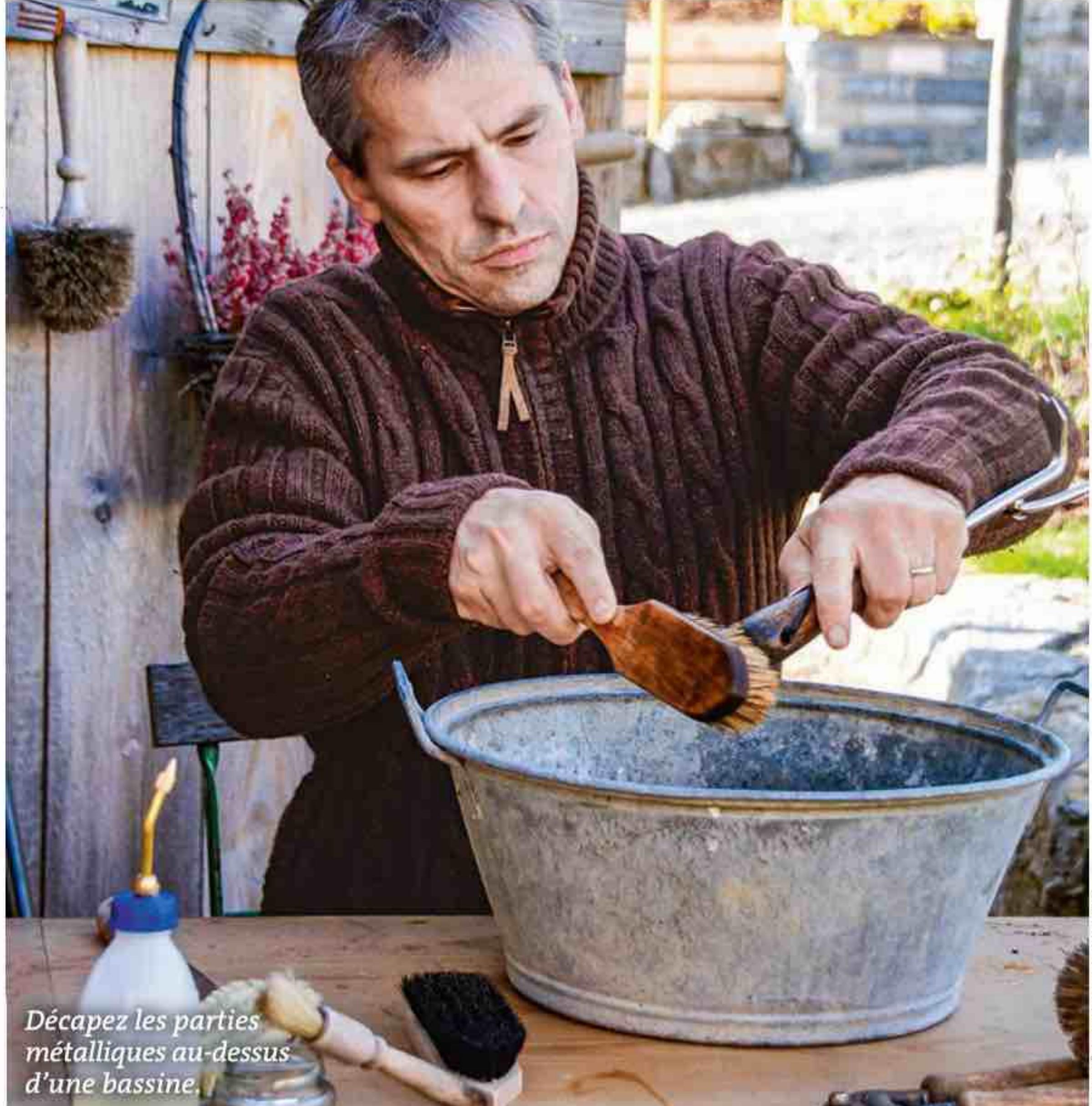


F. MARRE/RUSTICA/JARDINS DE L'ABBAYE DE VALSAINTE

GRAND CHECK-UP DES OUTILS

À l'approche de l'hiver, l'activité potagère marque le pas. Profitez de cette accalmie saisonnière pour entretenir votre outillage.

Bien qu'ils nécessitent moins d'entretien que le matériel motorisé, les outils à main doivent être entretenus afin d'améliorer leur longévité, faciliter leur utilisation et éviter qu'ils ne propagent des maladies. Pour les outils de travail du sol, à l'aide d'une spatule, puis d'une brosse métallique, décapez les parties métalliques, puis lavez-les, séchez-les et, avec un chiffon, appliquez-leur une fine pellicule d'huile. Vérifiez les manches, qu'il faut remplacer dès l'apparition de fissures, d'échardes ou de marques d'usure. **Vérifiez aussi la fixation du manche** et renouvez la vis si besoin. Enfin, une fois par an, avant le remisage au sec, badigeonnez le manche d'un mélange d'huile de lin et d'essence de térébenthine.



C. ANN FOLL/FLORA PRESS/BIOSPHOTO

Décapez les parties métalliques au-dessus d'une bassine.

Au jour le jour

Ne laissez pas vos outils terreux à l'extérieur, exposés à l'humidité et à la rouille. Après chaque utilisation en

conditions humides, ôtez bien toute la terre, brossez-les puis abritez-les. Vous gagnerez en confort d'utilisation.



NOUN/BIOSPHOTO

Dévissez l'écrou de la cisaille, séparez les lames et nettoyez-les au dissolvant. Affûtez-les sur la face bombée, avec une lime, un aiguiseur ou une pierre à affûter, de l'intérieur vers l'extérieur. Désinfectez les lames à l'alcool, puis remontez-les en ajustant le serrage de l'écrou pour un bon appui et huilez la jointure.



C. ANN FOLL/FLORA PRESS/BIOSPHOTO

Quant au sécateur, procédez comme pour la cisaille, hormis pour les modèles à enclume, comme ici, dont vous n'aiguisez pas l'enclume mais uniquement la lame et dans ce cas, sur les deux faces. Sur les modèles haut de gamme, de nombreuses pièces détachées sont disponibles. Remplacez-les si besoin.

AÉRER LA TERRE LOURDE

En terre argileuse, commencez par **ameublir profondément les parcelles libérées** et non plantées d'engrais verts afin d'assurer un bon drainage et d'exposer le sol aux conditions hivernales telles que le gel/dégel et l'humectation/dessiccation. Intervenez à l'aide d'une bio-fourche (ou fourche-bêche), puis épandez sur la terre travaillée 0,5 à 1 kg de fumier composté Biofertil. Attendez la fin de l'hiver pour procéder à l'ameublissement des sols plus légers.



DES CHOUX, UNE FOIS!

Vous pouvez récolter les **choux de Bruxelles** au fur et à mesure de vos besoins, dès que les petites pommes sont bien formées et atteignent 2 ou 3 cm de diamètre. La récolte des variétés précoces commence 130 jours env. après le semis, celles des dites tardives après 160 jours.



FUMIER NE NUIT PAS AU POTAGER

Le fumier de ferme constitue un excellent amendement fertilisant, à condition de vous le procurer déjà composté, ou alors de le composter vous-même au jardin avant de l'employer. Après l'avoir épandu sur le sol, **incorporez-le superficiellement** à la griffe ou à la motobineuse. Ensuite, enfouissez-le plus profondément en hiver grâce à un bêchage léger à la bio-fourche, assurant un bon mélange et un sol aéré.

ET AUSSI...

Blanchir les cardons, céleris, chicorées frisées, scaroles ou sauvages et fenouils. **Semer** en place, dans le Sud, les carottes rondes ou courtes, le cerfeuil, les fèves et les poireaux. **Protéger** l'estragon, la verveine citronnelle et le basilic du froid. **Aérer** dans la journée, par temps doux, les châssis, ouvrir les tunnels et soulever les cloches. **Nettoyer**, désinfecter, puis ranger les filets, les tuteurs et les rames.



L'ABRICOTIER, MIEUX À NU

Planté à racines nues, cet arbre fruitier reprend très bien, donnant même de meilleurs résultats que les sujets vendus en motte. Mode d'emploi.

La plantation de l'abricotier à racines nues ne demande pas à ce que les racines soient trempées dans un pralin – cette fameuse boue collante. En revanche, préparez bien le **trou de plantation**, véritable fosse à creuser. Il doit être plus large que les racines étalées, et assez profond pour que le collet affleure, mais pas plus. Enrichissez le fond avec du compost mûr : proscrivez le fumier frais, qui n'est pas adapté à l'abricotier. Toute cette préparation peut s'effectuer bien à l'avance, en attendant de recevoir les arbres par exemple, quitte à rectifier si la fosse est trop étroite. Commencez par "habiller" les racines abîmées en coupant nettement celles qui ont été pliées ou déchirées (photo 1).



À défaut de compost mûr, **un engrais à libération lente** et à la formule équilibrée, riche en potasse mais aussi en azote, aidera l'arbre à bien s'installer. Inutile de forcer sur le phosphore, sauf si votre terre est calcaire et qu'en conséquence, cet élément risque de manquer.



Positionnez l'arbre bien à la verticale. Maintenez-le à l'aide d'un tuteur, puis comblez le trou sans tasser avec le pied. Anticipez le tassement naturel du sol, qui va descendre le collet d'environ 5 cm. Garnissez ce vide de terre émiettée et enrichie de compost bien mûr.



Arrosez copieusement jusqu'à saturer le sol. Ce seul apport d'eau sera suffisant jusqu'aux premières chaleurs. En été, un arrosage hebdomadaire sera le minimum requis, faute de quoi le sujet végéterait. Faites bien attention, car si cela se produit, le dommage est irrémédiable !



PETITS FRUITS BIEN NOURRIS

Framboises, groseilles ou cassis vous ont bien régale tout l'été : assurez la saison prochaine en nourrissant le sol de votre compost maison.

Liés par nature au milieu forestier, les arbustes à petits fruits se plaisent dans une terre riche en humus, feuilles mortes, bois broyé et autres déchets verts compostés. **Tous ces apports les aident à reconstituer leurs réserves**, stockées en hiver dans les racines et les tiges, puis consacrées ensuite à former des bourgeons et des fruits. Ainsi, la structure du sol s'améliore, devient meuble, souple et plus résiliente vis-à-vis des excès de la météo : trop ou pas assez de pluie.

ET AUSSI...

Protéger la base des jeunes troncs et les branches basses de la gourmandise des lapins. **Stockez** en fagots les greffons prélevés. **Bouturer** les petits fruits et la vigne. **Couvrir** les figuiers et les feijoas d'un voile de forçage. **Récolter** les kiwis. **Retirer** les débris de feuilles malades et les fruits tombés au sol. **Tailler** les cassissiers. **Planter**, dans le Sud, des amandiers, des grenadiers, des jujubiers et des oliviers 'Cipressino'.



Apportez du compost tous les ans, après les dernières récoltes de framboises et sans attendre qu'il fasse trop froid. Coupez les tiges sèches, puis déposez 3 kg/m² de compost en surface. Piochez la couche superficielle afin de le mélanger à la terre. Nivelez grossièrement et, surtout, ne laissez pas ce sol à nu, exposé aux intempéries : couvrez-le d'un paillis végétal.



Comptez 3 kg de compost par an pour les groseilliers et jusqu'à 5 kg pour les cassissiers. **Faites vos calculs** en pesant un seau vide, puis le même seau rempli de compost. Un modèle classique de jardin de 15 l contient environ 11 à 12 kg de compost, à épandre sur 3 à 4 m², ce qui donne une couche assez fine si elle est bien répartie. Inutile d'en abuser.

NETTOYAGE DES MASSIFS

Donnez un aspect esthétique à vos massifs en supprimant toutes les parties sèches, si elles ne restent pas décoratives durant l'hiver.

Tailler les dernières tiges florales passées des plantes vivaces, comme ces chardons bleus ou boules-d'azur (*Echinops ritro*, ci-contre). Faites de même avec les anémones du Japon, asters, chrysanthèmes, échinacées, rudbeckias et tricyrtis. En revanche, **conservez les épis fanés des graminées** et les têtes sèches des sedums, qui seront magnifiés par une fine couche de givre le matin, après une gelée. Ne taillez pas non plus les plantes moyennement rustiques dans votre région ou sensibles à l'humidité (penstemons, sauges arbustives...). Les parties aériennes sèches les aident à évacuer une trop forte hygrométrie et protège aussi leur souche. Vous interviendrez en fin d'hiver. Enfin, redessinez les bordures des massifs.



Coupez la base des tiges de chardons bleus défleuris.

NOUW/BIOSPHOTO

ET AUSSI...

Séchez l'aconit napel. **Hivérez** les dahlias. **Rabattez** les asters et les cannas. **Terrassiez** l'arrachage des bulbes d'été **Étiquetez** les plantes qui disparaissent en hiver. **Surveillez** les végétaux protégés contre le froid et l'humidité. **Divisez** les vivaces d'été comme les acanthes, bergénias, hostas et véroniques, ainsi que les ophiopogons, dans le Sud. **Recoupez** et pailler les touffes d'hibiscus des marais.



J.-M. GROULT/BIOSPHOTO

Toilettez les touffes de vivaces au feuillage persistant (fougères, bergénias, épimédiuns, euphorbes, heuchères, lamiers, stachys...). Retirez à la main ou coupez au sécateur les feuilles sèches. Si elles ne sont pas malades, laissez-les en place autour des pieds pour qu'elles s'y décomposent, ou portez-les au compost.



NOUW/BIOSPHOTO

Griffez le sol nu pour casser la croûte qui se forme après une pluie. Opérez superficiellement pour ne pas abîmer les racines. L'eau pénétrera plus facilement et abreuvera mieux les plantes. Elles récupéreront après les périodes de sécheresse de cet été. Épargnez ou déplacez les semis spontanés des vivaces.



VOTRE CALENDRIER LUNAIRE

"S^{te}-Élisabeth nous montre quel bonhomme l'hiver sera."

Ni apogée, ni périée, ni nœud lunaire.

Vendredi	Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
15 S ^{te} Albert lever 8h02 coucher 17h08 coucher 7h28 lever 16h34	16 S ^{te} Marguerite lever 8h03 coucher 17h07 coucher 8h58 lever 17h07	17 S ^{te} Élisabeth lever 8h05 coucher 17h06 coucher 10h23 lever 17h52	18 S ^{te} Aude lever 8h06 coucher 17h05 coucher 11h34 lever 18h52	19 S ^{te} Tanguy lever 8h08 coucher 17h04 coucher 12h28 lever 20h03	20 S ^{te} Edmond lever 8h09 coucher 17h03 coucher 13h05 lever 21h19	21 Pr. de Marie lever 8h11 coucher 17h02 coucher 13h32 lever 22h35
22h28	ASCENDANTE		11h19		DESCENDANTE	
 Jours-fruits 1h43	 Jours-racines 1h35		 Jours-fleurs 10h08		 Jours-feuilles 23h07	

○
PLEINE LUNE

Les heures sont données en heures légales.
Pour plus d'informations reportez-vous à *Jardinez avec la lune 2024* par Céleste, Rustica éditions, ainsi qu'à notre calendrier paru le 19/01/2024.



Jours-fruits

Dans le Midi, avant les premiers gels, selon les variétés, récolter les olives de table ou les porter au moulin pour en extraire l'huile.



Jours-racines

Sous châssis, semer des carottes de type grelot ou courtes, dans des sillons écartés de 15 cm. Couvrir les graines, tasser et arroser.



Jours-fleurs

S'il ne gèle pas, planter les rosiers. Praliner les racines nues et les mettre en place sur une butte, sans enterrer le point de greffe.



Jours-feuilles

Bouturer les saules (crevette, pleureur, tortueux...). Tailler des tronçons de 30 cm, les enterrer en pépinière, tasser et arroser.

SEMER DES FÈVES EN LIGNE

Opérez en lune montante, devant les constellations du Bélier ou du Sagittaire.

Les bonnes dates :

le 15 novembre, les 3, 4, 13 (avant 11 h 50), 30 et 31 décembre, les 8, 9, 26 (après 14 h 20), 27 et 28 janvier 2025, et les 4, 5, 23 et 24 février.

Quelles variétés ? 'Aderba', 'd'Aguadulce à très longue cosse', 'de Séville à longue cosse', 'Eleonora', 'Karmazyn', 'Muchamiel' et 'Ratio'.

Comment faire ? En région douce, le long d'un cordeau, ouvrez des sillons espacés de 40 cm avec la lame d'une serfouette. Déposez une graine à 5 cm de profondeur, tous les 5 cm. Couvrez-les en ramenant la terre avec un râteau et tassez les lignes en retournant l'outil. Arrosez si la terre est sèche. La germination aura lieu au bout de 8 à 12 jours, si la température du sol est comprise entre 8 et 10 °C. En région plus fraîche, attendez février ou mars pour semer, de la même manière.



Les grosses graines de fèves sont disposées à la main.

NOUVELLES
variétés



TEXTE : ERIC COSTAN - PHOTO : F. MARRE/ROSTICIA/AROM'ANTIQUE



TEXTE : ERIC COSTAN - PHOTO : F. MARRE/ROSTICIA/AROM'ANTIQUE SAINT-MÉLOIR

Romarin

'Sappho'



PLANTE AROMATIQUE

Lamiacées

Salvia rosmarinus

Hauteur : 1 m.

Étalement : 1 m, en boule.

Croissance : en fonction du terrain.

Feuillage : persistant, vert, fin, souple et aromatique.

Floraison : en hiver au sud, dès mars au nord, remontante.

Mellifère : oui.

Semis : non fidèle.

Plantation : au printemps et en début d'automne.

Sol : tout type, bien drainé.

Rusticité : -12 °C.

Arrosage : deux fois, abondamment, pour la reprise, puis l'été suivant sa plantation.

Variété primée aux Journées des plantes de Chantilly tant elle réunit de qualités.

UTILISATION Très compacte, en forme de boule, la plante sera de préférence placée en isolé en climat humide. Elle préfère une situation sèche et ensoleillée. Il faut toujours laisser l'air circuler autour ; la cultiver dans un pot est donc une option. Sa fleur d'un bleu profond est très mellifère. En cuisine, elle a un goût légèrement citronné.

PLANTATION Dans un endroit protégé en hiver, réalisez un trou suffisamment grand pour vous permettre d'ameublir le sol en profondeur afin de le drainer, et de vous assurer que l'arbuste dispose d'assez de terre pour son départ.

ENTRETIEN La taille ne doit pas être effectuée dans le vieux bois.

MULTIPLICATION Par bouturage.

Secret de jardinier

Une plantation surélevée, dans une rocaille, gardera les racines au-dessus de l'humidité stagnante.

Temu du Chili

'Heaven Scent'



ARBUSTE ORNEMENTAL

Myrtacées

Temu cruckshanksii

Hauteur : de 2 à 4 m.

Étalement : 2 m.

Croissance : moyenne.

Feuillage : persistant, dégageant une huile parfumée si on le froisse.

Floraison : des pompons groupés apparaissent en juillet-août.

Mellifère : oui, très.

Semis : du printemps à septembre, au chaud.

Plantation/repiquage : de mars à octobre.

Sol : proche du neutre, frais et drainé.

Rusticité : jusqu'à -5 °C.

Arrosage : régulier dans le Sud, et en pot, dès que la motte sèche.

Cette merveille très parfumée se cultive en orangerie ou en région à climat doux.

UTILISATION Originaire de vallées humides et fraîches, mais non gélives, cet arbuste bien dense et persistant sera cultivé en pot ailleurs qu'en bord de mer. Il supporte mal les climats secs. Son tronc est d'un beau rouge qui se desquame avec l'âge. Ses petites feuilles sentent puissamment le myrte et l'orange, et ses fleurs couvrent de blanc la ramure durant tout l'été.

PLANTATION Apportez du terreau et paillez abondamment le sol pour créer de l'humus. Décompactez bien la terre pour augmenter sa capacité de drainage en hiver.

ENTRETIEN L'arbre supporte la taille.

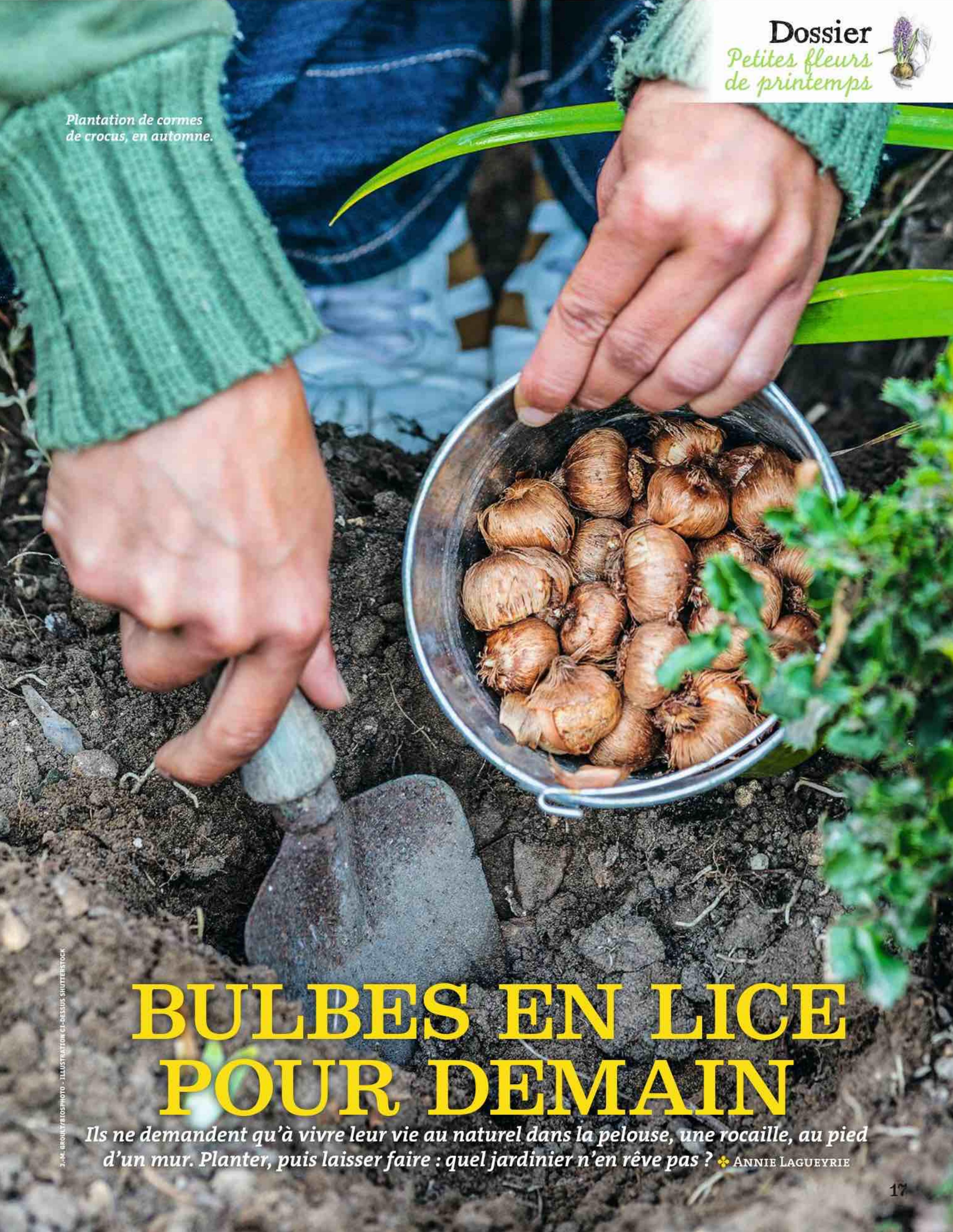
MULTIPLICATION Possible par bouturage ou semis.

Secret de jardinier

Dans les terres, n'hivernez le pot dans le garage qu'en cas de gelée prolongée ou atteignant -5 °C.



Plantation de cormes
de crocus, en automne.



BULBES EN LICE POUR DEMAIN

Ils ne demandent qu'à vivre leur vie au naturel dans la pelouse, une rocallie, au pied d'un mur. Planter, puis laisser faire : quel jardinier n'en rêve pas ? ✨ ANNIE LAGUEYRIE



F. MARRE/RUSTICA

Œufs coque

Crocus de 8 cm de hauteur, 'Cream Beauty' fleurit tôt entre février et mars, durant environ deux semaines. Comme deux œufs de Pâques avant l'heure, ses fleurs jaune crème en gobelet se ferment le soir et s'ouvrent en grand au soleil, livrant un cœur d'or et des étamines d'un orange vif.



ELBURG BOTANIC MEDIA/VISIONS PICTURES/BIOSPHOTO

'Stellaris'

Les pétales de cette ancienne variété plutôt rare de *Crocus x luteus* sont striés de brun pourpre. Sur une tige de 8 à 10 cm de hauteur, il est adapté à un sol bien drainé, même sec en été et se plaît aussi au pied des arbres, en rocaille ou dans les jardins de gravier, comme chez nos voisins anglais.



F. MARRE/RUSTICA/JARDIN LES FONTAINE



VISIONS PICTURES & PHOTOGRAPHY/VISIONS PICTURES/BIOSPHOTO

Jet de crocus!

Ce geste auguste, destiné à répartir des bulbes de manière naturelle, est tout indiqué pour les crocus que l'on souhaite installer dans un gazon déjà en place. Leurs petites fleurs printanières surgissent en fin d'hiver, puis disparaissent assez vite avant les premières tontes. Les crocus aiment le soleil, aussi la pelouse leur offre un milieu accueillant. **Lancez vos bulbes où il vous plaît** (photo 1) et tranchez tout autour une forme à l'aide d'une pelle-bêche. Décollez le gazon en plaques avec ses racines. Décompactez le sol ainsi dégagé sur 20-25 cm de profondeur et **plantez les bulbes pointe vers le haut** (photo 2) tous les 10 cm, à 10 cm de profondeur. Recouvrez d'un mélange terre et sable, arrosez, puis replacez les plaques de gazon. Tassez au pied pour égaliser le niveau.



1

Muscaris apprivoisés

En France, les muscaris sauvages sont courants dans les prés, ce qui peut donner l'idée de les installer dans la pelouse où ils fleuriront avec les crocus. Si vous préférez les intégrer à vos massifs de fleurs, songez qu'ils ne mesurent pas plus de 15 cm de hauteur, rappelant les jacinthes miniatures. Mieux vaut les planter en bordure, avec des plantes basses tels des œillets, ou des vivaces dont le feuillage se développe assez tard après leur floraison, comme des géraniums vivaces. **Procédez par petits groupes de 10 à 20 bulbes** (photo 1), espacés de 8 à 12 cm, et recouvrez-les de 10 cm de terre. Celle-ci doit être meuble, bien drainée et parfaitement désherbée. Après la plantation, **ajoutez une couche de gravillons** (photo 2) pour améliorer le drainage et marquer l'emplacement.



2

J. BUCKLEY/FLORA PRESS/BIOSPHOTO



M. AYMERIEZ/BIOSPHOTO

'Big Smile'

Deux fois plus haut que les autres, ce muscari fait le beau dans les massifs ou les rocailles, se faisant attendre jusqu'en avril ou mai. C'est le prix à payer pour une variété d'exception, aux longues grappes de petites clochettes serrées, à glisser aussi dans les jardinières.



É. BRENNER/FLORA PRESS/BIOSPHOTO

À perte de vue

Le nom de la scille campanulée évoque ses fleurs en forme de clochettes, supportées sur des tiges se hissant à 25 à 30 cm. Fleurie en avril ou mai, elle se naturalise facilement et peut s'étendre sur de grandes surfaces de manière spectaculaire. On n'y voit que du bleu, mais elle existe en blanc ou en rose.



VISIONS BOTANICAL/VISIONS PICTURES/BIOSPHOTO

Scilles en tir groupé

Les scilles font partie de la famille des jacinthes. La scille campanulée (voir encadré ci-contre) ou jacinthe d'Espagne est la plus cultivée. C'est une plante robuste qui accepte même les terres un peu lourdes et dont le feuillage continue à pousser au lieu de sécher après la floraison. On la préfère donc généralement à notre jacinthe des bois (*Scilla nutans*), rare en culture. Bien plus petite, la scille de Sibérie ne mesure que 10 à 15 cm de hauteur et fleurit plus tôt, dès mars. Chaque bulbe produit trois ou quatre tiges portant trois ou cinq fleurs chacune.

Espacez les bulbes de 8 à 10 cm et plutôt 10 à 15 cm pour la précédente.



'Avalanche'

Chaque tige de ce narcisse, de 50 à 60 cm de hauteur, arbore 10 à 20 fleurs, formant un bouquet parfumé. Il fleurit dès mars en climat doux, appréciant le soleil et même la chaleur en sol bien drainé. Trouvez-lui des endroits abrités près de la terrasse ou au pied de murets.



'On the roc'

Réduite à une trompette de 2 ou 3 cm de longueur, la fleur de *Narcissus bulbocodium* est pour le moins curieuse ! Très hâtive, elle apparaît dès février ou mars, sur des tiges courtes de 12 à 18 cm de hauteur, mais dans un feuillage abondant : parfait pour une rocaille ensoleillée.



'Paperwhite'

Parfumé et arborant plusieurs fleurs par tige, ce narcisse méditerranéen, de 40 cm de hauteur, pousse en hiver et fleurit dès février. Il se trouve bien au jardin en climat doux. On peut également le planter en pot en automne, puis le rentrer à la maison : il sera fleuri pour la période des fêtes !



'Kedron'

De 35 à 40 cm de hauteur, cette variété fleurit tôt dès mars ou avril, chaque tige se parant de deux ou trois fleurs de 7 cm de diamètre. Apte à la naturalisation, elle se multiplie au fil des ans si elle en a la place, dans la pelouse, en lisière de sous-bois, sous des arbres feuillus, pas trop à l'ombre.

Narcisses folâtres

Pour donner l'illusion du naturel, mieux vaut choisir des variétés à petites fleurs, qui compensent leur simplicité et leur modeste diamètre par leur nombre et le fait qu'elles sont parfois groupées par deux, trois, dix ou même vingt sur une seule tige. Une fois plantés, ces bulbes se multiplient et s'étendent sans qu'on ait besoin de diviser les touffes âgées – ce qui n'empêche pas de le faire ! Plutôt que dans un massif, installez-les dans un espace libre : sous des arbres à feuillage clair afin que le soleil puisse y pénétrer, **au pied d'une haie**, sur les bords d'une pelouse ou un peu tout cela à la fois, ce qui sera encore plus naturel. Vous avez le choix de les planter en groupe comme les crocus (voir p. 18) ou d'ouvrir un trou pour chaque bulbe dans un sol pas trop tassé afin que le bulbe puisse aisément s'enraciner.



'Des poètes'

La très petite couronne orangée du narcisse des poètes est typique. Il fleurit tardivement (avril et mai) et est très parfumé. De 40 cm de hauteur, il pousse dans les prairies de montagne. Comme il s'épanouit tard, installez-le dans la pelouse dans les zones où la tonte peut attendre.



Iris en tête

Les fleurs de l'iris réticulé s'ouvrent dès février et sont plutôt grandes pour une tige aussi courte (de 15 à 18 cm de hauteur). Le feuillage n'émerge qu'après la floraison tandis que les bulbes commencent à se multiplier. Originaire du Caucase et d'Iran, ce bulbe est le champion de la rocaille : planté à la base d'un gros rocher côté soleil, l'effet est garanti ! Il a besoin d'un espace libre pour s'exprimer, tolère le gel ainsi que la chaleur et le calcaire. **Ces bulbes se mettant vite à pousser** (photo 1), ne tardez pas à les planter en petits groupes assez serrés, tous les 8 à 10 cm car ils fleurissent tôt. Travaillez le sol pour le désherber et l'ameublir. Il doit être bien drainé : dans une terre ordinaire, n'hésitez pas à mélanger une bonne dose de gravillons. **Recouvrez les bulbes de 5 à 8 cm de terre** (photo 2).



S. BEMELMAN/IBULB/SP

'Natascha'

Dans un jardin sec et très ensoleillé, cet iris réticulé est une bonne alternative au perce-neige, qui préfère la fraîcheur : les deux sont blancs et capables d'émerger d'une fine couche de neige dès février. De 12 cm de hauteur seulement, il forme de jolies touffes en rocaille ou en bac.



'Blue Note'

Voici un iris réticulé de création récente, qui innove par la finesse de ses pétales à l'horizontale. Son coloris entre violet et bleu nuit est rehaussé de motifs qui semblent peints. Plantez-le dans une jardinière pour l'observer de près et en tout cas, pas dans un sol trop humide à la saison hivernale.





A. KUBAČSKA/BIOSPHOTO

De Grèce

De 3 à 5 cm de diamètre et 10 cm de hauteur, les marguerites de l'anémone de Grèce sont souvent bleues, mais aussi d'un mauve plus doux, blanches et rose plus ou moins vif. La floraison intervient entre mars et avril, plus tôt en climat chaud.



M. HERWIG/FLORA PRESS/BIOSPHOTO

Des bois

De 10 cm de hauteur, l'anémone des bois peut s'étendre en tapis. L'espèce sauvage est blanche et la variété 'Royal Blue' (photo), bleue. Elle s'épanouit entre avril et mai à l'ombre d'arbres, en terrain frais, là où des feuilles tombent, formant de l'humus.



A. KUBAČSKA/BIOSPHOTO

De Caen

Frileuse, se hissant à 25 ou 35 cm, l'anémone de Caen (*A. coronaria*) est parfaite en bouquets. Elle se plaît en massif et en potée et peut être plantée en fin d'hiver. Elle fleurit de mai à juillet et vit plus longtemps en sol sablonneux.

Vive les corolles des anémones !

Les bulbes des anémones de Grèce (*A. blanda*) et des bois (*A. nemorosa*) ont l'air rabougrî, mais c'est pour que vous pensiez à les réhydrater dans l'eau durant une demi-journée... Prenez soin de bien désherber le sol avant plantation. Les anémones vivent mieux s'il est léger et drainant.

Enterrez les bulbes à 5 cm de profondeur, en les espacant de 15 cm.

Faites de même avec les anémones des bois, qui ne forment pas vraiment des bulbes, mais des racines tubéreuses, que l'on trouve plus souvent au rayon des plantes vivaces. Toutes deux préfèrent les sols qui conservent une certaine fraîcheur et sauf en climat froid, évitez le plein soleil. Elles se propagent en bordures de massifs ou en tapis sous des arbres à feuillages légers.



VISIONS PICTURES/BIOSPHOTO



H. BÄSEMAN/PICTURE ALLIANCE

Un teint de porcelaine

Le puschkinia du Liban, au joli surnom de "fleur de porcelaine", reste pourtant méconnu. Il pousse en touffes de feuilles linéaires, d'où émergent au printemps des tiges de 15 cm arborant plusieurs fleurs en forme de clochettes blanches ou bleutées. Ce bulbe a bon caractère : hormis dans les terres calcaires très sèches, il se naturalise facilement en bordure, rocaille ou sous-bois léger. Il est conseillé d'installer ces plantes par trois ou cinq et de les recouvrir de 8 cm de terre. Le puschkinia se plaît bien sûr en compagnie d'autres bulbes (narcisses, anémones, jacinthes), mais comme eux, il disparaît en été. Installez-le donc entre des vivaces déjà établies ou pensez à associer les deux dès la plantation.



Lâcher la bride aux éranthis

Parfois dès fin janvier, **les fleurs jaunes comme des boutons d'or de l'éranthis** s'ouvrent au soleil et se roulent en boule le soir ou s'il fait moins beau. Elles ne dépassent pas 10 cm de hauteur et apparaissent avant les feuilles. Si vous offrez à *E. hyemalis* un sol bien drainé, mais pas trop sec, en sous-bois très clair, sous des feuillus, il se naturalise très bien, se ressème et peut même devenir envahissant dans un espace trop petit. Un talus mi-ombragé lui convient alors sans doute mieux. Avant la plantation, réhydratez les bulbes une demi-journée dans une eau tiède et plantez-les sous 3 cm de terre, en les espaçant de 10 cm.



F. MARRE/RUSTICA

Exubérants coussins d'oxalis

Ses feuilles rappellent le trèfle et son nom, l'oxalis, évoque quelques envahisseurs de nos jardins ! ***O. purpurea 'Alba'*** est une plante bulbeuse qui s'étend, elle aussi, jusqu'à 1 m² et plus, mais en coussins de feuilles vertes et veloutées, longtemps ornés de fleurs blanches de 1 à 2 cm de diamètre. Elle s'épanouit d'octobre à mars dans le Midi, de mars à fin juillet ailleurs, et parfois à nouveau en septembre. Sa végétation disparaît lors du repos estival. Plantez les bulbes au soleil, espacés de 15 cm au moins, en sol drainé, dans un espace à coloniser : le pied d'un mur, une rocaille encore jeune, un talus.



SHUTTERSTOCK

Cyclamens, tapis d'extérieur

En hiver, le cyclamen de Perse (*C. persicum*) se cultive à l'intérieur, voire sur les balcons abrités ou en rocaille sur la Côte d'Azur. Encore trop peu utilisé, **le cyclamen de l'île de Cos** (*C. coum*) est bien plus rustique (jusqu'à -15 °C) en sol drainé. Son feuillage marbré se forme en automne et les fleurs, entre janvier et mars, selon le climat. Les tubercules se plaisent en sol léger, à l'abri du soleil, sous des arbres ou des arbustes, au pied d'un mur ou en rocaille. Les tiges fanées forment des spirales et se recouvrent, déposant leurs graines sur le sol. D'autres se ressèment plus loin, transportées par les fourmis. Le tapis peut ainsi s'étendre considérablement sans jamais être envahissant. Laissez faire car les tubercules n'aiment pas être déplacés.



F. MARRE/RUSTICA

À succès

Fleurs blanches, rose pâle ou plus vif, violettes, blanches à œil pourpre et feuillage vert marbré de gris : les petits cyclamens botaniques, dont celui de l'île de Cos (photo) suscitent enfin l'intérêt des créateurs. Ceux-ci proposent un nombre croissant de variétés adaptées à l'extérieur.



LES CACTUS bombent le torse

Nécessitant peu d'eau et peu de chauffage, ces plantes sont faciles d'entretien. Que vous les aimiez pour leurs fleurs, leurs épines, leur silhouette inimitable ou leurs bizarries, accueillez-les en hiver un peu partout dans la maison. ✨ ANNIE LAGUEYRIE



RHIPSALIDOPSIS ROSEA

Proche du cactus de Pâques, il ne pique pas et s'épanouit facilement dans la maison.

soleil voilé ↗ terreau pour cactées
modéré, suivi quand il est en fleur

Floraison : abondante au printemps.
Utilisation : ses rameaux retombants font merveille en suspension. **Soins :**

taillez-le peu et rempotez-le en été.
Notre conseil : d'octobre à janvier, apportez-lui moins d'eau et placez-le au frais (de 13 à 15 °C).

Si les cactus sont bien différents d'un point de vue esthétique des plantes d'intérieur classiques, c'est qu'ils n'ont pas la même origine. On ne les cultive donc ni de la même manière, ni aux mêmes emplacements : à vous les décors variés ! Il est rare qu'ils souffrent de sécheresse et réjouiront ceux qui oublient d'arroser. La bonne fréquence : toutes les trois à quatre semaines en hiver ! Beaucoup se plaisent en pleine lumière et même au soleil direct. Si vous vous absentez à la saison froide, vous pouvez baisser fortement le chauffage de la pièce où ils se trouvent, mais laissez les volets ouverts !

Potées nomades

Peu de cactus aiment rester toute l'année dans la maison, à l'exception de ceux dépourvus d'épines et qui fleurissent beaucoup, comme celui de Noël. Un séjour à l'intérieur permet juste de les protéger des fortes gelées hivernales et de l'humidité, mais la chaleur n'est pas recommandée. Une véranda non chauffée par exemple leur assure un repos

efficace et ils n'en fleuriront que mieux après. En appartement, profitez-en sur le balcon le plus longtemps possible. Souvent de petite taille, ils ne prennent guère de place et vous pourrez les rentrer ensuite afin de les installer au plus près d'une vitre et loin du chauffage, à baisser la nuit. Oubliez le terreau pour plantes vertes au profit d'un mélange spécial cactées et surtout, ne laissez jamais d'eau dans les soucoupes après un arrosage.

CLEISTOCACTUS STRAUSII

Des rejets se forment à la base de ce cactus cierge. Ses épines soyeuses sont trompeuses : elles en cachent des plus dures.

soleil ↗ fort drainage
moyen en été, mensuel en hiver

Floraison : rose au printemps.
Utilisation : rustique jusqu'à -10 °C, il peut rester dehors assez longtemps.
Soins : pour qu'il fleurisse, veillez à lui offrir une exposition assez ensoleillée.

Notre conseil : si vous le sortez aux beaux jours, ne l'exposez pas subitement au soleil.



Légende pictogrammes : ☀ exposition ↗ type de sol ☔ arrosage

Demain au jardin

CACTUS DE NOËL

Schlumbergera (ici 'Eva') porte des feuilles qui ne piquent pas et croule sous les fleurs en hiver.

soleil voilé ↗ terreau très léger, bien drainé ↗ régulier en utilisant de l'eau non calcaire

Floraison : au moment de Noël

Utilisation : placez-le sur une sellette, dans un endroit où il peut rester toute l'année. **Soins :** fertilisez l'eau d'arrosage de mars à fin septembre.

Notre conseil : ne taillez pas toutes les tiges d'un coup au risque de supprimer la floraison suivante.

CACTUS CORAIL

Opuntia microdasys f. undulata forme des "raquettes" qui se développent en ondulant.

soleil ou pleine lumière ↗ terreau pour cactées ↗ réduit en hiver

Floraison : rare, en été. **Utilisation :** insolite et pouvant s'élargir jusqu'à 60 cm, il est bien mis en valeur dans une coupe. **Soins :** rentrez-le aussi tard que possible. Il supporte -5 °C.

Notre conseil : placez-le dehors en été. Le grand air et la pluie dissuadent les cochenilles.



FÉROCACTUS

D'allure féroce avec ses forts aiguillons, *Ferocactus glaucescens* séduit par sa forme ronde et côtelée.

soleil ou forte lumière ↗ terreau pour cactées ↗ réduit en hiver

Floraison : jaune d'or et en couronne en été. **Utilisation :** c'est une pièce maîtresse pour créer une ambiance mexicaine avec d'autres cactus! **Soins :** déplacez-le pour lui offrir toute l'année beaucoup de lumière.

Notre conseil : sortez-le dès qu'il ne gèle pas ou placez-le au plus près d'une fenêtre.



PACHYCEREUS PRINGLEI

Ce cierge épineux détient le record de hauteur : 19 m... dans la nature !

- ☀ plein soleil ↗ terreau bien drainé
- ✿ régulier en été, puis réduit

Floraison : nocturne et rare sous nos climats.

Utilisation : il marque le décor de sa silhouette colonnaire typique. **Soins :** videz toute eau qui pourrait stagner dans son cache-pot.

Notre conseil : pour qu'il ne se déforme pas, apportez-lui de l'eau et de l'engrais avec régularité à la saison estivale.



PILOSOCEREUS PACHYCLADUS

Il pousse en colonne et se distingue des autres cactus cierges par sa couleur bleue très décorative.

- ☀ soleil ou forte lumière ↗ terreau pour cactées ↘ moyen, réduit en hiver

Floraison : nocturne en été mais rare en culture. **Utilisation :** assez frileux, c'est l'un des mieux adaptés à nos intérieurs. **Soins :** laissez sécher le terreau entre les arrosages.

Notre conseil : plusieurs plantes seront plus stables dans un pot qu'une seule très haute.

CACTUS MYRTILLE

Se développant en cierge ramifié, *Myrtillocactus geometrizans* f. *cristatus* présente une forme cristée (en crête).

- ☀ soleil ou pleine lumière ↗ terreau très drainant ↘ moyen et réduit en hiver

Floraison : blanche en été, rare en culture, donnant des fruits violets comme des myrtilles.

Utilisation : parfait pour les amateurs de plantes insolites. **Soins :** dépoussiérez-le en hiver à l'aide d'un pinceau doux.

Notre conseil : reprenez les arrosages à la période du printemps, quand la plante recommence à pousser.



CHÂTAIGNES : on va déguster !

Dans des forêts, les châtaignes se cuisinent aussi bien salées que sucrées. Leurs puissantes saveurs donnent le ton aux plats de saison.



De mi-septembre à fin décembre, le fruit du châtaignier (*Castanea sativa*) escorte les volailles ou se déguste en marron glacé, crème ou grillé. 'Marron', une catégorie supérieure de châtaigne, est dépourvue de tan, cette petite pellicule amère et astringente. Depuis 2015, un Label rouge lui a été attribué, garantissant un calibre supérieur à 31 mm, une texture équilibrée et une saveur sucrée. Le marron du Périgord-Limousin, réputé pour sa qualité, est produit en Dordogne et Corrèze, dans le Lot et la Haute-Vienne. Pour l'éplucher, il suffit, après l'avoir incisé, de l'ébouillanter durant 3 à 5 min.



Coing

Riche en pectine, ce fruit astringent au parfum puissant doit être cuit pour être dégusté.



Hareng

Frais, fumé ou salé, ce délicieux poisson gras des mers froides est très riche en oméga-3.



RECETTE ET STYLISME : A. CHARDON/PHOTO : J. MECHELA/ENNEL/SP

Porc sauté aux marrons

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min – Cuisson : 30 min

- 200 g de châtaignes cuites et épluchées
- 1 filet mignon de porc • 30 g de beurre • 1 oignon rouge
- 1 cuill. à soupe de persil ciselé • 2 poireaux • 1 gousse d'ail • 1 bouquet garni • 1 cuill. à soupe de moutarde
- 20 cl de vin blanc • 20 cl de crème épaisse • sel • poivre
- **Épluchez** et émincez la gousse d'ail et l'oignon rouge. Lavez et émincez les poireaux. • **Coupez** le filet mignon de porc en 4 tronçons. Colorez les morceaux à feu vif dans une cocotte avec le beurre pendant 5 min. • **Ajoutez** l'oignon et les poireaux émincés, salez, poivrez. Laissez cuire pendant 10 min en mélangeant régulièrement pour que les ingrédients n'adhèrent pas au fond de la cocotte. • **Incorporez** l'ail, le bouquet garni, la moutarde et le vin blanc. Mélangez bien et prolongez la cuisson durant 10 min. • **Ajoutez** les châtaignes cuites et épluchées, ainsi que la crème fraîche, puis portez à frémissement pendant 5 min. Parsemez le persil ciselé. Servez.



L'actu gourmande

Nathalie Collin, cheffe de service maison

POUR LES GOURMETS AZURÉENS

Saveurs et Terroirs de Mandelieu-la-Napoule (06) est le salon gourmand du littoral méditerranéen qui, depuis plus de vingt ans, donne rendez-vous aux épiciuriens. Pour sa 23^e édition, plus de 100 exposants viennent faire la démonstration, du 15 au 17 novembre, de leur savoir-faire dans les allées du Centre expo congrès. Les produits locaux en sont les vedettes, mais les saveurs de toute la région, d'Italie et de Belgique sont aussi mis en avant. L'occasion de dénicher des cadeaux et de composer menus et tables de fêtes de fin d'année.



C'est nouveau !

MOUTARDE AU MIEL



Conçue avec le chef des cuisines du palais de l'Élysée, Fabrice Desvignes, cette moutarde de graines broyées à la meule de pierre allie miel de tilleul et vinaigre de vin vieux. *Martin-Pouret. 200 g, 8 € env.*

SUPERFRUIT TONIQUE



Sous la forme de galets à mixer, faciles à doser, les baies d'açaï de Nossa (fruit d'un palmier) apportent vitamines, minéraux, fibres, antioxydants, dans les mueslis, smoothies, desserts. Certifié bio. *Picard. 250 g, 4,50 € env.*

COLLECTION FESTIVE

Certifié IGP Sud-Ouest, ce foie gras est assaisonné à la fleur de sel de Salies-de-Béarn. Assemblé à la main, il est enveloppé dans un torchon de cuisine signé Tissage Moutet. *Montfort. 250 g, 25 € env.*

SAVEURS ÉQUILIBRÉES



Ce mélange râpé "Cuisine gourmande" de 3 fromages fruités (tomme fruitée, gruyère et emmental) apporte texture et goût à maints plats familiaux. *Entremont. 125 g, 2 € env.*



SAMEDI

- Cœurs de palmier à la vinaigrette
- Porc sauté aux marrons
- Demi-coings à la vanille

DIMANCHE

- Mâche aux agrumes
- Tourte de pintade aux marrons
- Minipavlovas aux marrons

LUNDI

- Velouté de châtaignes
- Polenta aux shiitakés
- Crème végétale à la cannelle

MARDI

- Harengs en sauce épicee
- Pommes Dauphine
- Salade de fruits à la grenade

MERCREDI

- Houmous aux haricots Tarbais
- Omelette aux champignons
- Crumble aux pommes

JEUDI

- Cappuccino de châtaignes
- Curry de légumes
- Fromage blanc à la cannelle

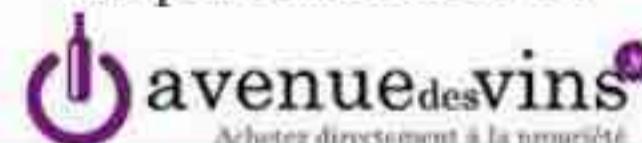
VENDREDI

- Salade aux artichauts et calamars
- Tranches de courge rôties
- Plateau de fromages des Pyrénées

La sélection du sommelier

Antoine, membre du comité de dégustation Avenue des vins

En partenariat avec



Champagne Legras et Hass, Intuition rosé, AOC champagne

La cuvée rosée présente un champagne à la couleur orange sanguine, avec des arômes fruités et une acidité vive. Ses fines bulles et sa finale serrée en reflètent l'élégance et le savoir-faire. La structure mêle pinots noirs et chardonnays pour un équilibre entre finesse et fraîcheur. **Accord:** parfaite à l'apéritif, cette cuvée accompagne des tapas raffinées, des sushis et des desserts tels des demi-coings à la vanille. Cépages: meunier, chardonnay, pinot noir *Prix: 40 € env.*



Domaine Tinel-Blondelet, Génetin 2022, AOC pouilly-fumé, Loire

La robe dorée aux reflets vert pâle révèle une grande puissance en bouche, enrichie d'arômes d'agrumes. Ce vin offre aussi des notes subtiles de fleurs blanches et de miel, apportant une complexité supplémentaire. Sa texture soyeuse et sa finale persistante en font un choix exquis pour accompagner des plats raffinés. **Accord:** à l'apéritif, avec des coquillages, des poissons comme des harengs en sauce épicee. Cépage: 100 % sauvignon *Prix: 20 € env.*

En cuisine cette semaine



Cappuccino de châtaignes

Pour 4 personnes

Préparation: 15 min

Cuisson: 15 min

- 300 g de châtaignes en conserve
- 800 ml de bouillon de volaille
- 4 tranches de magret de canard fumé
- 20 cl de crème liquide
- 2 cuill. à soupe de cancoillotte à l'ail
- 150 ml de crème fleurette
- 4 brins de persil
- piment d'Espelette en poudre
- sel • poivre

• **Lavez** et séchez les brins de persil, ciselez les feuilles, puis réservez-les. Montez la crème fleurette tout juste sortie du réfrigérateur en chantilly en incorporant petit à petit la cancoillotte à l'ail, elle aussi gardée très froide.

• **Faites cuire** les châtaignes en conserve durant 15 min dans le bouillon de volaille. • **Ajoutez** 10 cl de crème liquide hors du feu, complétez avec un peu de crème si la consistance est trop épaisse. Assaisonnez. • **Mixez** jusqu'à obtenir une préparation lisse. Passez les tranches de magret de canard fumé dans une poêle sans matière grasse.

• **Répartissez** le cappuccino de châtaignes dans des verrines. Décorez avec la chantilly à la cancoillotte, éventuellement au moyen d'une poche à douille crênelée, parsemez les petits morceaux de magret croustillants.

• **Agrémez** de piment d'Espelette en poudre et de persil ciselé.



Tourte de pintade aux marrons

Pour 8 personnes

Préparation: 30 min

Cuisson: 1 h

- 300 g de marrons cuits
- 4 suprêmes de pintade
- 2 pâtes feuilletées
- 10 g de beurre
- 1 branche de céleri
- 400 g de crème épaisse
- 1 jaune d'œuf
- 80 g de lardons
- 15 g de miel
- 3 brins de thym
- 1 feuille de laurier
- sel • poivre du moulin

• **Préchauffez** votre four à 180 °C (th. 6). Coupez les suprêmes de pintade en morceaux. • **Détaillez** la branche de céleri en lamelles. Faites-les revenir avec les lardons dans une poêle 10 min.

• **Prolongez** la cuisson avec les morceaux de pintade 5 min. Ajoutez les marrons, la crème épaisse, le miel, le thym et le laurier ficelés. • **Salez** et poivrez, laissez mijoter 5 min. Foncez un moule à manqué beurré avec un cercle de pâte feuilletée en le laissant déborder. • **Versez** la garniture aux marrons sans le laurier et le thym. Posez un second cercle de pâte feuilletée.

• **Remontez** le bord du premier cercle. Soudez les pâtes. • **Badigeonnez** de jaune d'œuf battu mélangé à 1 cuill. à s. d'eau. • **Effectuez** un trou, au centre, avec un couteau, puis confectionnez une cheminée pour laisser la vapeur s'échapper. Enfournez durant 40 min.



Demi-coings à la vanille

Pour 4 personnes

Préparation: 15 min

Cuisson: 1 h 20

- 4 petits coings
- 200 g de sucre de canne
- 150 g de miel
- 1 gousse de vanille
- 2 citrons
- crème fouettée
- brisures de fruits secs

• **Versez** 1 l d'eau dans une cocotte large, le sucre, le miel, un citron coupé en deux. Fendez la gousse de vanille, récupérez les graines avec un couteau fin, jetez la gousse de vanille et les graines dans la cocotte. • **Chauffez** doucement pour dissoudre le sucre et le miel. Pelez les coings, fendez-les, évidez le cœur avec une cuillère parisienne.

• **Prélevez** le jus du second citron. Arrosez-en les coings. Ajoutez les pépins dans une gaze et les fruits dans le sirop épicé. • **Couvrez** d'un disque de papier cuisson au diamètre de la cocotte. Portez à ébullition et laissez mijoter pendant 1 h env. (selon la taille des coings). • **Vérifiez** la cuisson. Laissez-les refroidir. • **Égouttez-les**. Filtrez et faites réduire le sirop (20 min environ). • **Déposez** les demi-coings sur un plat. Décorez-les de crème fouettée et de brisures de fruits secs. • **Accompagnez-les** du sirop.



Velouté de châtaignes

Pour 4 à 6 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 45 min

- 400 g de châtaignes pelées et blanchies
- 500 g de céleri-rave
- 1 oignon jaune
- 1 bouquet garni
- 4 gousses d'ail
- 10 cl de crème
- 1 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 20 g de brisures de châtaignes
- sel • poivre noir du moulin
- 4 brins de thym

• **Épluchez** le céleri-rave, détaillez-le en cubes. Pelez l'oignon jaune et émincez-le. • **Pelez** les gousses d'ail et dégermez-les. Chauffez la cuillerée à soupe d'huile d'olive dans une cocotte. • **Faites suer** les lamelles d'oignon 5 min. Déposez les cubes de céleri-rave, les gousses d'ail et l'oignon émincé dans le faitout. • **Mouillez** d'eau à hauteur. Ajoutez le bouquet garni. Assaisonnez. • **Couvrez**. Puis portez à ébullition, laissez frémir pendant 30 min à feu doux. • **Ajoutez** les châtaignes et poursuivez la cuisson durant 10 min. Vérifiez-la. • **Enlevez** le bouquet garni avec une écumoire. Mixez. • **Ajoutez** la crème. Rectifiez l'assaisonnement si besoin. • **Versez** dans des bols. Décorez avec les brisures de châtaigne, le thym.



Harengs en sauce épiceée

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 25 min env.

- 4 harengs parés
- 4 gousses d'ail
- 2 échalotes
- 1/2 jus de citron
- 25 g de gingembre frais
- 120 g de pulpe de tomate
- 1/2 cuill. à café de piment de Cayenne
- 1/2 cuill. à café de cumin
- 2 brins de coriandre
- 3 cuill. à soupe d'huile d'olive
- sel
- poivre du moulin

• **Pelez** et émincez les gousses d'ail et les échalotes. Chauffez 1 cuill. d'huile d'olive dans une poêle à bord haut, faites-y suer l'ail et les échalotes, réservez-les. • **Ajoutez** 2 cuill. à soupe d'huile, placez les harengs. Faites-les cuire sur les deux faces pendant 15 min en les retournant. Salez, poivrez, réservez les harengs. • **Déglacez** la poêle avec le jus de citron. Puis ajoutez la pulpe de tomate, l'ail et les échalotes, le piment de Cayenne, le cumin, le gingembre émincé et les brins de coriandre ciselés. • **Faites cuire** pendant 5 min. Déposez les harengs et poursuivez la cuisson 5 min. Servez les harengs accompagnés de sauce épiceée.



Minipavlovas aux marrons

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 1 h 40 min

- 70 g de crème de marrons
- 3 ou 4 œufs très frais à température ambiante
- 100 g de sucre glace
- 100 g de sucre semoule
- chantilly
- 20 cl de crème entière (35 %)
- brisures de marrons glacés

• **Préchauffez** le four à 90 °C (th. 3). Séparez les blancs des jaunes d'œufs (sortis la veille). Montez les blancs en neige. • **Ajoutez** le sucre semoule en pluie, puis le sucre glace en deux fois sans cesser de fouetter pour obtenir un appareil ferme et brillant. • **Garnissez-en** une poche à douille lisse. Dressez les meringues sur une toile en silicone posée sur une plaque. • **Donnez-leur** la forme souhaitée avec un léger creux. Enfournez 1 h 40. • **Surveillez** la coloration. Éteignez le four et entrouvez la porte. • **Laissez-les sécher** et décollez-les délicatement. Détendez la crème de marrons avec une fourchette. • **Foisonnez** la crème liquide très froide et incorporez délicatement la crème de marrons. • **Surmontez** les meringues avec la crème fouettée aux marrons. Décorez vos minipavlovas avec des brisures de marrons glacés.

CONSULTATION : TARIFS EN HAUSSE

Le tarif d'une consultation chez un médecin généraliste coûtera, à compter du 22 décembre 2024, 30 €, au lieu de 26,50 € (35 € contre 31,50 € pour les enfants de moins de 6 ans). La contribution du patient passera à 2 €. Le tarif des consultations chez les médecins spécialistes augmentera aussi : en pédiatrie 35 € (de 2 à 6 ans) ou 39 € (moins de 2 ans) ; 55 € en psychiatrie ou neuropsychiatrie ; 37 € en gynécologie et en gériatrie ; et 54 € chez le dermatologue pour le dépistage de mélanome. Pour les spécialistes, une nouvelle vague d'augmentation est prévue en juillet 2025.



CHÈQUE ÉNERGIE

Attribué sous condition de ressources et en fonction de la composition du foyer, le montant du chèque énergie varie de 48 à 277 € par an. Son versement a été effectué automatiquement sur la base du revenu fiscal de référence de l'an dernier. Les ménages qui n'y étaient pas éligibles en 2023 et dont la situation a évolué (augmentation du nombre de parts, primo-déclarants, baisse des revenus) peuvent solliciter cette aide jusqu'en décembre 2024 sur le site www.chequeenergie.gouv.fr



Une opération de rafraîchissement de l'air un peu magique.

PHOTOS : SHUTTERSTOCK

RÉSINES ENCENSÉES pour changer d'atmosphère

Contre les odeurs de cuisine, tabac, animaux... les désodorisants naturels sont efficaces, mais ne nous dispensent pas d'aérer nos intérieurs.

Le célèbre papier d'Arménie, parfumé naturellement et fabriqué en France, est très efficace pour neutraliser les mauvaises odeurs (cuisson de chou, fumée de tabac, etc.). Chaque petit buvard est imprégné de résine de benjoin tirée de l'aliboufier, un arbre du Laos. D'autres produits 100 % naturels permettent de désodoriser son intérieur : c'est le cas des encens bruts,

comme l'oliban, une résine odorante provenant de l'arbre à encens qui pousse dans les régions sèches du nord-est de l'Afrique.

Brûler, désodoriser

La myrrhe, une gomme extraite de l'écorce d'un arbuste du désert, le balsamier, doit, à l'instar de l'oliban, être brûlée sur un morceau de charbon ardent. Votre jardin peut également vous procurer des

désodorisants naturels : dans une coupelle, faites simplement brûler une feuille de laurier-sauce ou une petite branche de romarin, après les avoir fait sécher. Attention, naturel ne veut pas dire inoffensif ! La combustion de végétaux est source de pollution intérieure. L'utilisation de ces désodorisants doit donc toujours être suivie d'une aération d'au moins 10 min de la pièce concernée.

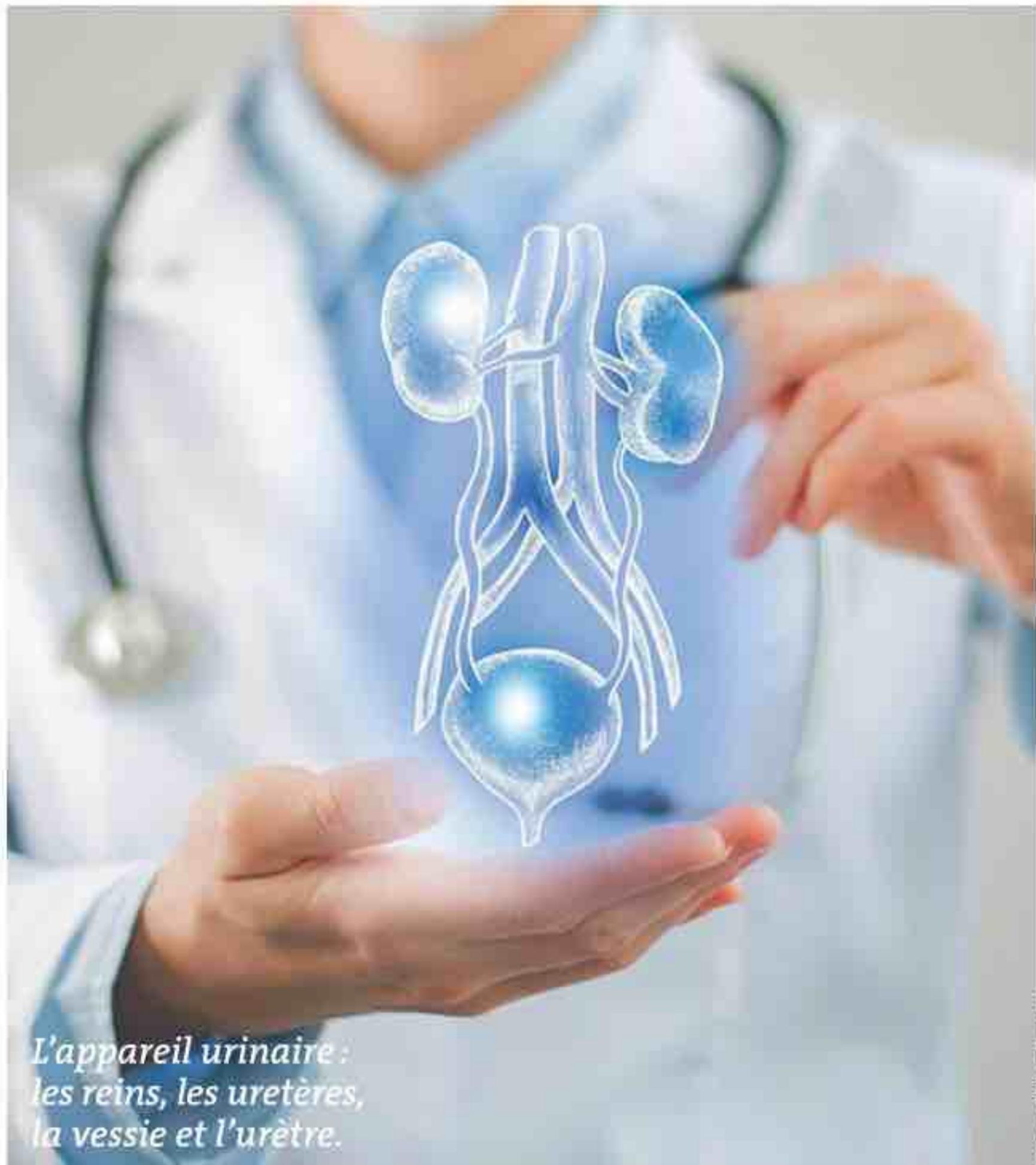
Enfants et toxiques domestiques

Un rapport de l'Anses (du 24 avril 2024) sur les intoxications accidentelles des enfants de moins de quinze ans fait état que les médicaments, les produits de nettoyage et d'entretien, ainsi que les appareils de chauffage figurent parmi les sources les plus fréquentes. Sur la période étudiée (2014-2020), les intoxications les plus graves sont causées par les dosettes de lessive et les produits déboucheurs de canalisation. Les médicaments, particulièrement du système

nerveux (analgésiques, anxiolytiques...), représentent 34 % des cas graves (7 décès sur les 23 enregistrés de 2014 à 2017). Le monoxyde de carbone, incolore et inodore, a été responsable de 9 décès. Le cannabis a, lui, été la première cause d'admission en réanimation pour intoxication des moins de six ans. Tenez ces articles hors de portée des enfants, faites entretenir le chauffage et, en cas d'urgence,appelez le 15, le 112 ou le centre antipoison 01 45 42 59 59 (n° Orfila).

SANTÉ UROLOGIQUE en savoir plus

L'Association française d'urologie (AFU) propose une journée d'information du grand public le 21 novembre prochain.



En septembre dernier, l'Association française d'urologie organisait une ascension cycliste du mont Ventoux (1910 m) pour sensibiliser à la lutte contre

le cancer de la prostate. Urologues, patients, aidants et soutiens, notamment le quintuple vainqueur du Tour de France, Bernard Hinault, ont roulé ensemble. Cet

événement visait à encourager à l'activité physique qui permet une réelle diminution de la fatigue liée à la maladie, une atténuation des effets secondaires de certains traitements et une amélioration de l'image corporelle, du sommeil et une diminution de l'anxiété et des symptômes dépressifs.

Vessie, reins, prostate

Ces résultats, ainsi que des informations sur la santé urologique (dépistage des pathologies, nouveaux traitements, éducation thérapeutique du patient, sexualité, etc.), seront abordés lors d'une journée proposée au grand public le 21 novembre à Paris (75). Cette conférence traitera aussi du cancer de la vessie, qui touche 13 000 personnes et cause environ 5 000 décès chaque année en France, principalement chez l'homme de plus de 60 ans. Ce sera aussi l'occasion de rencontrer des médecins, des experts ainsi que des associations de patients.

L'âge, la tête et les jambes

Comment vous protéger des pathologies neurodégénératives, telles que les maladies d'Alzheimer et de Parkinson ? Mangez mieux et bougez plus ! Une étude, ayant suivi plus de 400 000 personnes pendant 9 ans, a montré que des niveaux élevés de graisse corporelle augmentaient le risque. L'article paru dans le journal *Neurology* qui en fait état (août 2024) établit que les participants ayant des niveaux élevés de graisse abdominale ou au niveau des bras encourrent de 13 à 18 % de risques en plus de développer une démence. En revanche, ceux dont la force musculaire est élevée s'exposent à 26 % de risques en moins.



DOUCHE À L'HUILE DE PRUNE

Ce soin est, en période froide, la forme galénique (pharmaceutique) idéale pour choyer les peaux, même les plus délicates. Dans un bol, mélangez 230 ml de base lavante neutre bio avec 20 ml d'huile végétale de prune de Gascogne bio, adoucissante, nourrissante et émolliente. "Prune" sur le gâteau : cet extrait naturel possède une odeur divine d'amande amère et de frangipane. Transférez ensuite dans un flacon de 250 ml. Ce soin de la peau est parfait au quotidien.

DES PLANTES QUI CARTONNENT

La marque de compléments alimentaires Superdiet, pionnière en France, innove en proposant sa gamme de plantes dans un format plus concentré. Artichaut, radis noir, ginseng, etc. ces médicinales sont désormais proposées dans des ampoules de 10 ml au lieu de 15 ml, d'où une diminution de 18 % du conditionnement (verre et carton). Cette économie en emballage est permise par un procédé qui concentre encore plus les principes actifs des végétaux.



BOL DE VITAMINES ET DE MINÉRAUX

Outre les protéines et les fibres (voir ci-contre), le régime d'un chien senior doit comporter davantage de micronutriments. Ces composés jouent en effet un rôle crucial dans le bon fonctionnement du système immunitaire et l'aident à mieux lutter contre les infections et les maladies. Un apport plus important permet, en outre, de compenser les carences potentielles (les besoins en vitamines du groupe B augmentent car le chien âgé boit et urine davantage). Les acides gras oméga-3 et oméga-6 (qui sont présents notamment dans les huiles de poissons) sont réputés pour leurs vertus anti-inflammatoires : ils soulagent les douleurs articulaires et préviennent les risques d'arthrose. Ils jouent aussi un rôle dans la protection de la peau et la brillance du pelage. Attention ! le changement de régime doit se faire progressivement sur une dizaine de jours pour ne pas occasionner de problèmes digestifs, tels que des diarrhées ou encore des vomissements qui pourraient survenir avec un changement brusque. Enfin, distribuez cette ration quotidienne plutôt en deux repas (le matin et le soir).

PÂTÉES DU SENIOR pour garder une santé de chiot

Au chien âgé, il faut accorder une alimentation adaptée en raison des changements physiologiques liés au vieillissement.

L'activité physique d'un chien senior diminue tout comme sa masse musculaire, et ses besoins énergétiques au quotidien sont en baisse d'environ 20%. La conséquence de cette moindre dépense : il a souvent tendance à prendre de l'embonpoint. Son métabolisme, en outre, fonctionne au ralenti, sa digestion et son transit intestinal deviennent plus difficiles. Dans la gueule de certains cabots, quelques dents manquent ou des douleurs se manifestent à la mastication. D'autres souffrent d'une diminution du goût et de l'odorat ou de pathologies liées à la vieillesse comme des douleurs articulaires.

Plutôt des alicaments

Une alimentation senior bien équilibrée permet, presque comme un médicament, de soutenir ses organes vieillissants, notamment les reins et les articulations, tout en prévenant certains problèmes de



Les races de petite taille sont seniors à 10 ans, les moyennes à 8 ans, les grandes à 6 ans.

PHOTOS : SHUTTERSTOCK

santé, comme le surpoids ou l'insuffisance rénale chronique. Elle contribue aussi à maintenir un système immunitaire efficace et à lutter contre les inflammations

grâce aux acides gras essentiels. Enfin, une nutrition adaptée, en maintenant sa masse musculaire, sa condition physique et l'éclat de son pelage, préserve sa qualité de vie.

Petits plats diététiques

La perte de la masse musculaire d'un chien senior doit être contrebalancée par un apport de protéines d'excellente qualité, en rapport avec son poids : renseignez-vous auprès de votre vétérinaire pour doser ce complément en fonction des pathologies. Le principe est d'enrichir le menu de votre compagnon d'aliments ayant une teneur élevée en fibres (tels que les carottes, courgettes, haricots verts, etc.) pour favoriser le transit intestinal et prolonger

la sensation de satiété. En revanche, limitez les aliments riches en matières grasses, surtout ceux d'origine animale, sinon, gare à l'obésité ! La teneur en eau du corps d'un vieux toutou a tendance à baisser. Pour prévenir le risque de déshydratation, veillez à ce que sa gamelle d'eau soit pleine en permanence. S'il rechigne à boire, privilégiez une nourriture humide. Vous pouvez aussi ajouter un peu de bouillon de volaille à son eau pour l'inciter à boire.



Défilé de saint Nicolas au milieu des enfants.

ESPRIT DE VILLAGE

À Nancy, plusieurs marchés baptisés "villages saint Nicolas" occupent toute la ville riveraine de la Meurthe. Chacun cultive une atmosphère particulière. Dans le Grand Village, place Charles-III, 60 échoppes se succèdent. Au Village, sous la porte de la Craffe, faites une dégustation de bières locales, de crèmes brûlées aux foies gras ou de gravlax maison. Place Saint-Epvre, la fille du Père Noël et le fils du Père Fouettard évoluent dans une ambiance musicale choisie... Ne ratez pas, non plus, le Village de la grande roue, sur la place de la Carrière.

SAINT NICOLAS une superstar nancéenne

Du 22 novembre 2024 au 5 janvier 2025, la ville de Nancy (54) s'illumine aux couleurs du célèbre évêque de Myre.

Chaque année, l'excapitale du duché de Lorraine célèbre saint Nicolas pendant plus d'un mois. Protecteur des enfants, des marins, des jeunes filles à marier... l'évêque chrétien est aussi saint patron du pays. René II, duc de Lorraine, affrontant en 1477 l'armée de Charles le Téméraire lors de la bataille de Nancy, place ses troupes sous la protection du saint et triomphe. Ses

festivités sont inscrites depuis 2018 à l'Inventaire français du patrimoine culturel immatériel. Parades, danses, fanfares, marchés, etc. vous dévoilent ces histoires et légendes.

Grande parade

Le point culminant des célébrations sera le grand weekend des 7 et 8 décembre 2024 avec la fanfare des Enfants du boucher, suivie de la compagnie La Torpille avec les

Enfants du fouettard. En 2023, la manifestation rassemblait 525 artistes et participants, 26 spectacles de 18 compagnies professionnelles ou associations, 22 chars... Une semaine plus tard, on recommence : le 14 décembre, après avoir rencontré les enfants sages dans les écoles, saint Nicolas rejoindra son bateau sur le canal de la Marne au Rhin. Ce sera le point de départ d'une grande féerie sur l'eau...



FIGURES SUCRÉES

Composé de miel, d'épices (muscade, cannelle, anis, gingembre...), de farine, de lait et d'œuf, le pain d'épice est un mets réconfortant d'hiver associé à saint Nicolas. Celui-ci l'offrait avec du nougat et des oranges en échange du foin et des carottes pour son âne. D'où le dicton : "Le jour de la Saint-Nicolas, de décembre est le moins froid." En 1840, la Maison Lefèvre-Lemoine, la plus ancienne biscuiterie de Lorraine, a imaginé et créé un pain d'épice à l'effigie de saint Nicolas et de son âne. Le début d'une tradition qui a fait des émules...

À grande légende, grand show



A. SCHUMACK/VILLE DE NANCY/SP

Mort vers 340 à Myre (actuelle Turquie), Nicolas, évêque grec de Myre, aurait prodigué ses bienfaits et accompli des miracles qui lui ont valu d'être sanctifié et de devenir l'objet d'un culte populaire – celui du Père Noël. Du vendredi 22 novembre 2024 au 5 janvier 2025, un "mapping vidéo" relatant l'histoire du saint protecteur des enfants et des Lorrains sera projeté sur la façade de l'hôtel de ville de Nancy, dans le cadre enchanteur de la place Stanislas. Tous les personnages de la légende y figureront dans un univers inspiré du jeu vidéo et de la BD.

Condensés de technologie, les poêles à granulés peuvent intégrer un réservoir de grande capacité pour plus d'autonomie.





CHAUFFAGE BOIS : des flambées plus chaleureuses

À bûches, pellets, plaquettes forestières... les appareils indépendants présentent assez rapidement un problème d'autonomie qui restreint leur emploi en chauffage principal. Mais la puissance est là et les solutions existent pour maximiser leur rendement.  Léo BERROT

La grande famille du chauffage bois individuel regroupe différents types de cheminées, poêles et cuisinières. Tous ces appareils brûlent un combustible solide renouvelable. Ils sont soumis à un certain nombre de normes relatives, en particulier, au pouvoir calorifique et à la réduction des émissions polluantes. Reste l'autonomie offerte.... Selon la conception, celle-ci varie d'une poignée d'heures à trois ou quatre jours pleins, dans le meilleur des cas. Ce n'est pas un problème dans une résidence secondaire, occupée ponctuellement. Mais s'il s'agit de chauffer sa résidence principale, c'est une autre histoire ! Pour que le choix énergétique s'avère efficace et rentable, la maison doit être bien isolée et l'installation étudiée de manière à assurer une répartition homogène de la chaleur dans le volume habitable.

Foyer ouvert optimisé

Une cheminée d'agrément chauffe mal car l'essentiel des calories produites (85 à 90 %) s'échappe par le conduit de fumée.

On peut obtenir un gain de 10 à 20 % grâce à un récupérateur de chaleur, type chenet soufflant, qui se pose simplement sur la sole foyère. Le hic : la sonorité gênante de son ventilateur et une tendance à assécher l'air ambiant. Avec un échangeur encastrable, le rendement maximal peut atteindre de 40 à 70 % selon le modèle : à air ou à combustion inversée (voir page suivante, illustration n° 1). La diffusion de chaleur, à la fois par convection et rayonnement, assure un bon confort thermique sans les inconvénients de l'air pulsé. Coté installation, le dispositif peut aussi bien équiper une cheminée existante (moyennant un travail d'adaptation) qu'un modèle à construire de toutes pièces.

Avantages de l'insert

Voici un autre moyen d'augmenter la capacité de chauffe des cheminées. On distingue les inserts proprement dits, à dessus plat ou incliné vers l'arrière, de ceux coiffés d'un avaloir. Munis d'une unique porte vitrée, les premiers sont prévus pour s'encastre dans une cheminée existante. Les seconds, connus sous l'appellation courante de "foyers fermés", s'installent et se raccordent d'abord au conduit de cheminée. L'habillage, design ou classique, se monte ensuite. Cette catégorie d'appareils comprend des modèles de 1 à 3 faces vitrées. Ils existent également en versions panoramiques, à porte relevable (voir page suivante, photo 2), à deux façades vitrées pour une implantation centrale adaptée à un grand volume. La plage des puissances nominales s'échelonne de 5 à 20 kW. Le rendement d'un insert à bûches peut avoisiner les 80 % pour 8 à 10 heures d'autonomie.





POLYFLAM/SP

1
En partie encastré dans la sole foyère, l'échangeur peut fonctionner en feu ouvert pour l'agrément, en mode poêle (ou combustion basse) pour chauffer la pièce, ou combiné pour profiter en même temps de la flambée et de la chaleur.



GODIN/SP

2
Ce foyer fermé cumule les atouts : large porte relevable, deux retours vitrés, double combustion... label Flamme verte 7. D'une puissance nominale de 14 kW, il accepte de grandes bûches (jusqu'à 70 cm de longueur).*

UN COMBUSTIBLE SEC

Le pouvoir calorifique des biocombustibles solides dépend en grande partie de l'humidité qu'ils contiennent. Un faible taux favorise une bonne combustion, tout en minimisant la quantité de cendres et les rejets polluants dans l'atmosphère. Il est utile de pouvoir les faire sécher longtemps à l'avance : le bois sous abri ventilé, les granulés ou plaquettes dans un silo adapté. À noter, ces dernières requièrent un volume de stockage plus important que les pellets à cause d'un taux d'humidité plus élevé à la livraison. Pour bénéficier des meilleurs tarifs, achetez vos bûches au volume plutôt qu'au poids et vos granulés ou plaquettes forestières en vrac.

À granulés, il atteint les 90 % et le réservoir ne se recharge que tous les deux ou trois jours en moyenne.

Poêles, inertie et rayons

Un poêle d'ancienne génération plafonne au mieux à 50 % de rendement. Ses fumées sortent chargées de gaz imbrûlés qui polluent l'atmosphère. La technologie moderne permet de les réduire et, ainsi, d'améliorer la performance thermique autant qu'environnementale. Fondée sur le principe de la double ou postcombustion, elle équipe des appareils de formes et styles variés, à bûches ou à granulés. Leurs valeurs de rendement et d'autonomie sont similaires à celles des inserts correspondants. Cependant, l'aptitude à stocker la chaleur peut s'avérer très différente d'un modèle à l'autre. Un poêle métallique (acier et/ou fonte) monte vite en température, mais il a

une faible inertie thermique. Il restitue presque aussitôt sa chaleur à l'air ambiant. Le rayonnement diminue à mesure que l'on s'éloigne de ses parois et le foyer doit tourner à plein régime pour maintenir, par effet de convection, le niveau de confort désiré. Un habillage en céramique ou pierre réfractaire, typique des poêles nordiques, renforce l'inertie et le rayonnement. Sans toutefois égaler les performances des poêles à accumulation ou de masse (voir page suivante photo 5).

Canalisé ou hydro, le top !

La distribution d'air chaud par un réseau de gaines souples et de bouches de soufflage est un avantage indéniable. Elle peut se mettre en place à partir d'un appareil canalisable (insert ou poêle) pour chauffer plusieurs pièces indépendantes les unes des autres. Il est possible aussi d'obtenir un résultat équivalent



Les raccordements hydrauliques se font au dos de la thermo-cuisinière. Chauffée à une température de 50 à 60 °C, l'eau est animée, comme dans le cas d'une chaudière de chauffage central, par un circulateur associé à un vase d'expansion et divers accessoires de contrôle : soupape différentielle, de sécurité, vanne thermique, etc.

en combinant un appareil non canalisable au départ avec un kit de récupération. L'ensemble se compose d'un échangeur à monter sur le conduit de fumée et d'un caisson motorisé généralement implanté dans les combles (illustration 4 ci-contre) capable de souffler de l'air chaud sur plusieurs mètres de distance. Une technologie radicalement différente équipe des cuisinières, inserts ou poêles d'un genre particulier. Dite bouilleur, hydro ou thermo, son architecture peut varier d'un appareil à l'autre (poêle traditionnel ou de masse par exemple) mais le principe reste le même. Il s'agit d'utiliser les calories du foyer de combustion, avant que les fumées s'échappent par le conduit, pour chauffer le fluide d'un circuit hydraulique (photo 3 ci-dessus). Dans une perspective d'autonomie énergétique, il est intéressant de coupler l'installation avec une pompe à chaleur ou des capteurs solaires.



Le poêle se raccorde à un conduit échangeur breveté, triple paroi. Le réseau de gaines et ses bouches réglables assurent une répartition homogène de la chaleur dans plusieurs pièces de la maison. Le bloc-moteur préleve l'air ambiant et l'envoie à l'échangeur afin d'augmenter la température de chauffe.

À SAVOIR EN PLUS

- Parmi les bois offrant le pouvoir calorifique le plus élevé, on trouve le charme, le chêne, l'érable, l'orme et le hêtre (rendement de 2 000 kWh/m³). Le châtaignier, l'acacia et les arbres fruitiers produisent 1 700 kWh/m³ environ. Quant au peuplier, au bouleau, au platane et aux résineux, on ne mesure plus que 600 kWh/m³.
- Si vous souhaitez scier votre bois de chauffage, pas question d'abattre le premier arbre rencontré en forêt... Mais vous pouvez acquérir des grumes auprès d'un exploitant ou d'un propriétaire forestier local. La bonne idée: faire un achat groupé entre amis ou voisins.
- Le label Flamme verte promeut les performances énergétiques et environnementales du chauffage bois. Depuis son lancement en 2000, ses critères n'ont cessé de se renforcer. Désormais, seuls les appareils classés 7* répondent aux exigences de l'Union européenne. Ils doivent notamment afficher un rendement supérieur à 75 % (bûches) ou 87 % (granulés).



Conçu avec des matériaux à forte inertie et fonctionnant sur le principe de la postcombustion (par laquelle les gaz non brûlés sont récupérés et enflammés permettant un rendement jusqu'à 85 %), le poêle de masse (ici de type artisanal) stocke les calories et les restitue tout au long de la journée.

C'est nouveau !

Ils vous manquaient, la rédaction de Rustica les a débusqués pour vous ! Cette semaine, découvrez six articles pratiques et astucieux pour profiter du jardin et de la maison.



1. Des herbes fraîches toujours à portée de main avec ce jardin d'intérieur, en noir ou blanc. Il dispose d'un éclairage à led automatique, à hauteur ajustable, et d'un système d'irrigation intégré. De petit format (l. 17,4 x P. 18,4 x H. 44 cm), il permet de cultiver 2 plantes en même temps.

Boulanger. Eve Essentielb, 100 € env.

2. Ce kit multi-outils permet d'entretenir tout son jardin. Il se compose d'une tête motrice, d'une batterie de 5,0 Ah, d'un système de charge rapide (40 min), d'un harnais, d'un coupe-bordure, d'un taille-haie, d'une débroussailleuse ainsi que d'une scie à poteau.

Ego Power+. Kit MHBC1204E, 1 300 € env.

3. Variez les saveurs avec le coffret de cette marque de Haute-Savoie. Il renferme 75 sachets qui sont répartis en 12 infusions et 3 thés, 100 % plantes et sans arômes ajoutés. Sur les infusettes, il n'y a ni agrafe, ni ficelle, ni étiquette.

Les 2 Marmottes. Coffret Découverte en habit de fêtes, 20 € env.

4. Le délicat parfum de frangipane de cette bougie évoque les fêtes de fin d'année et renferme... une fève ! Elle est fabriquée à la main dans les ateliers de Grignan (26) et est composée à 100 % de cire naturelle. Cette bougie assure environ 40 h d'atmosphère chaleureuse.

Durance. Galette des Rois (180 g), 20 € env.

5. Cette jardinière festive est composée de jacinthes forcées, d'un lierre à feuilles panachées et d'un petit sapin enneigé. Elle peut rester à l'intérieur le temps des fêtes de fin d'année pour servir de chemin de table. Le contenant est en zinc.

Botanic. Chemin de table rouge (Réf. 1103288) ou blanc (1103296), petit modèle 41 cm, 30 € env.

6. Robuste, performant et compact (H. 30 cm), ce robot pâtissier (800 W) possède un couvercle rotatif, un bol de 4 l, un fouet, un pétrin et un batteur K en métal. Le batteur (350 W), au rangement innovant, est muni de 2 fouets et 2 pétrins.

Kenwood. Go, robot pâtissier, 300 € env. et batteur Quickmix, 60 € env.



**ENSEMBLE, OFFRONS AUX ENFANTS
L'OPPORTUNITÉ D'APPRENDRE AU
CONTACT DE LA NATURE ! FAITES UN DON**

PHOTO SHUTTERSTOCK

Bon de soutien au Fonds de dotation de *Rustica*

Merci de retourner ce bulletin complété accompagné de votre chèque libellé à l'ordre de : **FONDS DE DOTATION RUSTICA, 60643 CHANTILLY CEDEX**

Montant
du don 10 € 20 € 50 € 100 € Montant libre

Déduction fiscale 66 % de votre don est déductible de votre impôt sur le revenu,
dans la limite de 20 % de votre revenu imposable.

Mes coordonnées : M Mme

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Pays :

Adresse e-mail :

Merci d'indiquer votre mail pour recevoir votre reçu fiscal

Oui, je souhaite être informé(e) des actualités du Fonds de dotation *Rustica*

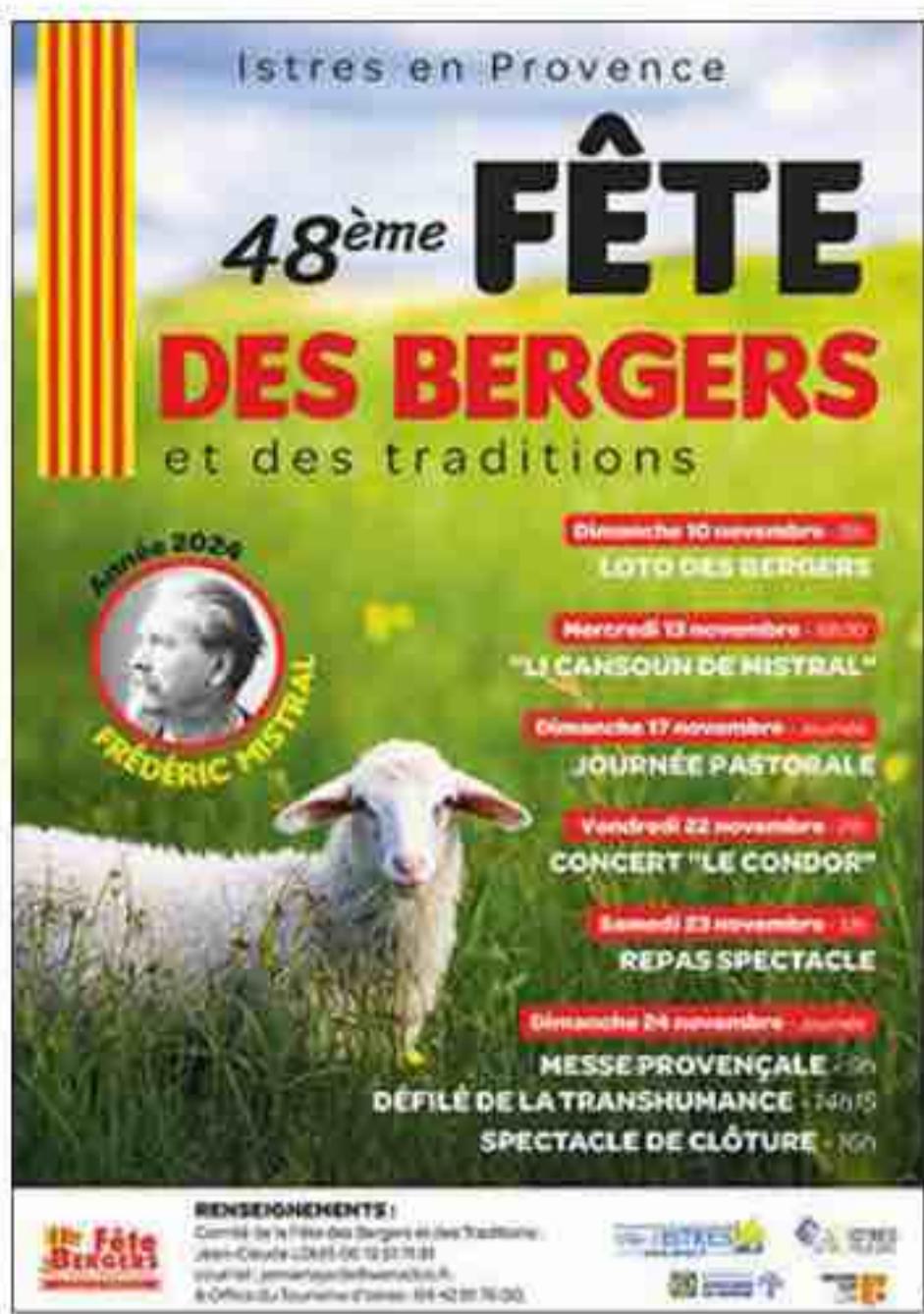


**FONDS DE
DOTATION
*Rustica***

Conformément aux dispositions légales et réglementaires en matière de données personnelles, les informations recueillies sur ce formulaire sont enregistrées dans un fichier informatisé par le Fonds de dotation Rustica pour la mise en place et le suivi des dons ainsi que pour l'envoi des courriers et emails d'information sur les dons et les projets. Elles sont destinées à être utilisées par le FONDS DE DOTATION RUSTICA et les prestataires techniques du FONDS DE DOTATION RUSTICA afin de permettre le bon traitement du don et d'assurer le service donneurs. Ces données peuvent être transmises à d'autres organismes à but non lucratif pour des campagnes d'appels à dons par voie postale. Vous pouvez exercer votre droit d'accès aux données vous concernant et les faire rectifier en adressant un courrier au FONDS DE DOTATION RUSTICA - 60509 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 <https://fonds-de-dotation-rustica.org/charter-pour-la-protection-des-donnees-personnelles/>.

Agenda

Sous réserve d'annulation de la manifestation par les organisateurs



Istres (13).

Alsace

Plongez dans la magie des marchés de Noël : **du 22 novembre au 23 décembre** à Mulhouse, **du 26 novembre au 23 décembre** (au 5 janvier 2025 pour le marché gourmand) à Colmar, **du 27 novembre au 27 décembre** à Strasbourg et **du 29 novembre au 23 décembre** à Kaysersberg. Renseignements : www.noel.alsace



Paris (75)

Jurassique en voie d'illumination vous plonge dans un parcours immersif composé de sculptures lumineuses monumentales, **jusqu'au 19 janvier 2024**. Le visiteur est transporté parmi les espèces fascinantes (ptérosaure, ci-dessus) qui peuplaient la planète il y a 200 millions d'années. Jardin des plantes, de 18 h à 22 h. Tarif : de 15 à 18 €. www.jardindesplantesdeparis.fr

Istres (13)

La Fête des bergers et des traditions vous invite, **le 24 novembre**, à une procession au domaine de Sulauze à 9 h 30, suivie du défilé de la transhumance à 14 h 15, réunissant berger, groupes folkloriques et plus de 3 000 bêtes originaires de la Crau. www.istres-tourisme.com

Brive-la-Gaillarde (19)

La Foire grasse a lieu sous la halle Georges-Brassens **le 23 novembre**. De 8 h à 12 h 30. L'entrée est libre. Rens. : www.brive-tourisme.com

Pluguffan (29)

Les Orchidophiles de Bretagne organisent, **les 23 et 24 novembre**, une exposition d'orchidées. Espace Salvador-Allende, ouvert de 10 h à 18 h. Tarif : 4 €. Tél. : 06 34 20 29 08.

Toulouse (31)

L'exposition Géants reconstitue, **jusqu'au 29 juin 2025**, une faune préhistorique XXL à travers trois squelettes à taille réelle et cinq sculptures 3D titaniques. De 10 h

à 18 h. Tarif entrée : 12 €. <https://museum.toulouse-metropole.fr>

Bordeaux (33)

Découvrez Migrations du vivant, **jusqu'au 9 novembre 2025**, deux parcours de migration des espèces animales et végétales. L'exposition se déploie sur deux sites : le Muséum et le jardin botanique. Informations : jardin-botanique-bordeaux.fr et www.museum-bordeaux.fr

Grenoble (38)

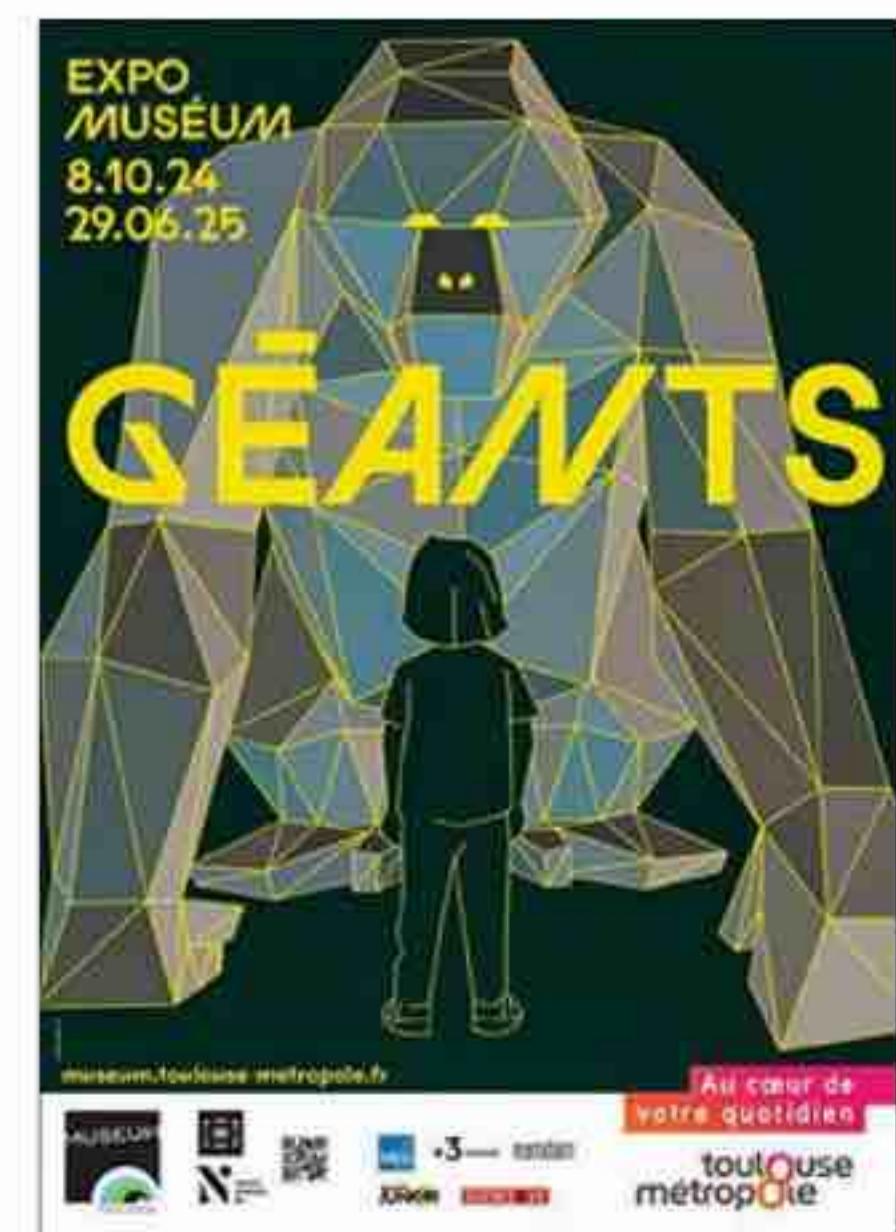
Le Festival international du cirque présente, **du 21 au 24 novembre**, 22 numéros d'exception. Palais des sports. Tarif : de 24 à 34,50 €. Rens. : www.gcproductions.fr

Paris (75)

Le salon Créations & Savoir-Faire s'adresse, **du 27 novembre au 1er décembre**, à tous les passionnés du *do it yourself*, leur proposant plus de 500 ateliers créatifs. Paris-Expo, porte de Versailles, de 9 h 30 à 18 h 30. Tarif : 17,50 €. www.creations-savoir-faire.com

Saint-Riquier (80)

À travers plus de 400 œuvres, l'exposition Rosemania retrace, **jusqu'au 16 février 2025**, une partie de l'histoire de la reine des fleurs, de l'Antiquité aux XIX^e et XX^e siècles. De 9 h à 12 h et 14 h à 17 h. Tarif : 4 €. www.abbaye-saint-riquier.fr



Toulouse (33).

Abonnez-vous à

Rustica + Rustica PRATIQUE



Recevez le magazine n° 1 du jardinage au naturel et son compagnon jardin, cuisine, maison, nature et bien-être.

1 AN - 50 N° + 4 N°

105,60 €

au lieu de 180€* en kiosque

41% de réduction

Recevez chaque semaine Rustica



+



+



CARNETS PRATIQUES

+ chaque trimestre Rustica Pratique



+



NUMÉRIQUE



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

+ SIMPLE + RAPIDE

Par internet sur abo.rustica.fr/ABORU2864

0 806 000 465 Service gratuit • prix appel indiquez le code PRU2864T

Oui, je m'abonne 1 an à Rustica et Rustica Pratique

Je recevrai pendant 1 an Rustica (50 numéros dont 2 numéros doubles + 14 carnets pratiques) et Rustica Pratique (4 numéros) en versions papier et numérique.

105,60 €

au lieu de 180 €* en kiosque
soit plus de **41% de réduction**

Mes coordonnées : M Mme

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Tél. fixe :

Mobile :

POUR ACCÉDER À LA VERSION NUMÉRIQUE INCLUSE DANS VOTRE ABONNEMENT, renseignez votre e-mail ci-dessous :

E - mail :

JE CHOISIS MON MODE DE PAIEMENT :

- Chèque bancaire à l'ordre de **Rustica**
- Carte bancaire ou PayPal sur le site internet abo.rustica.fr/ABORU2864
(4x sans frais possible avec)

Oui, Je souhaite recevoir les newsletters du site **Rustica.fr** et les meilleures offres du moment.

Oui, Je souhaite recevoir les newsletters et les bons plans des partenaires de Rustica

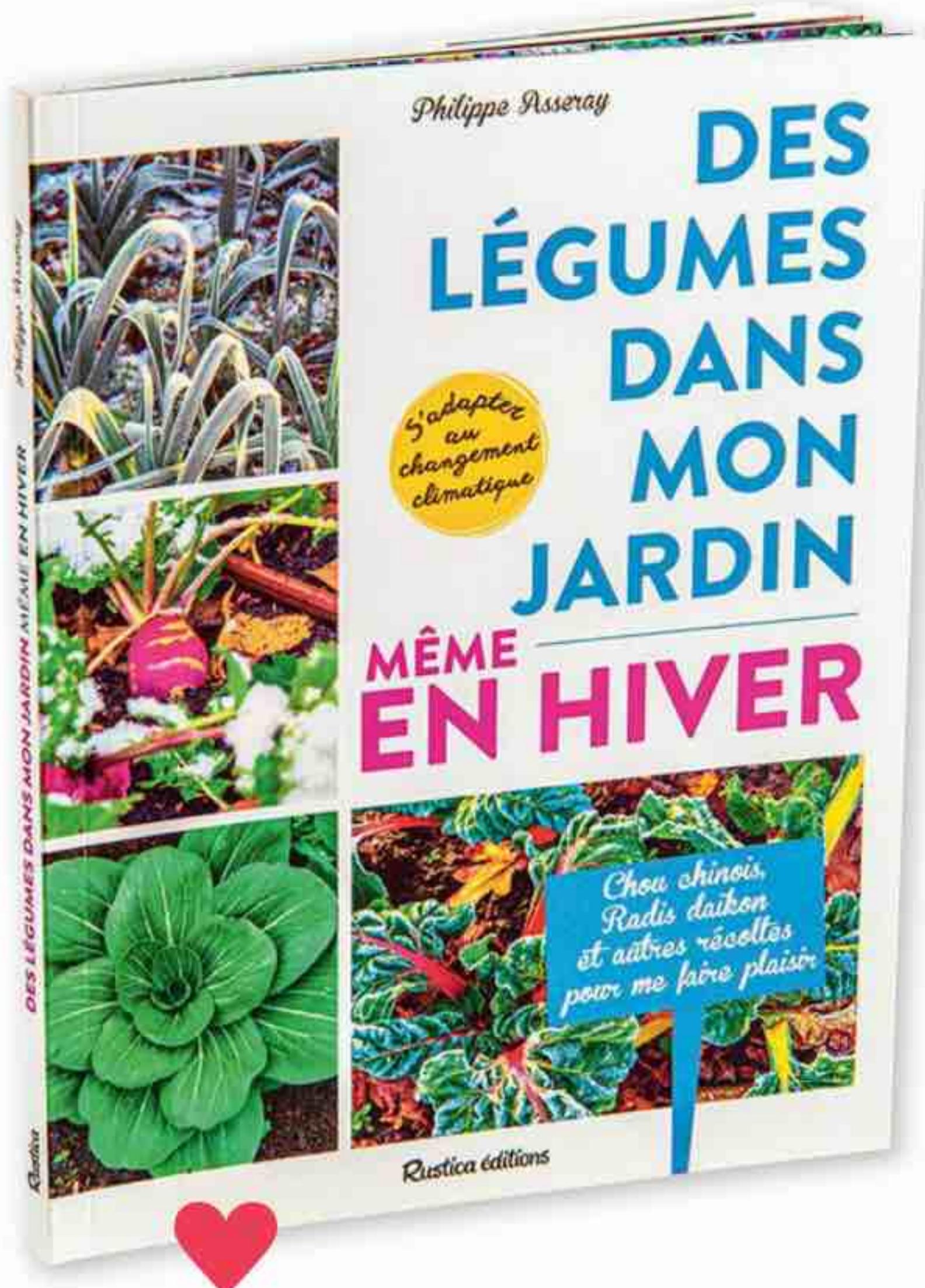
VOS AVANTAGES ABONNÉS

Version numérique incluse

Accès illimité aux anciens numéros numériques sur 3 ans pour Rustica

Frais de port offerts en France métropolitaine

Gestion de votre abonnement en ligne à tout moment



LES JOIES DE L'HIVER

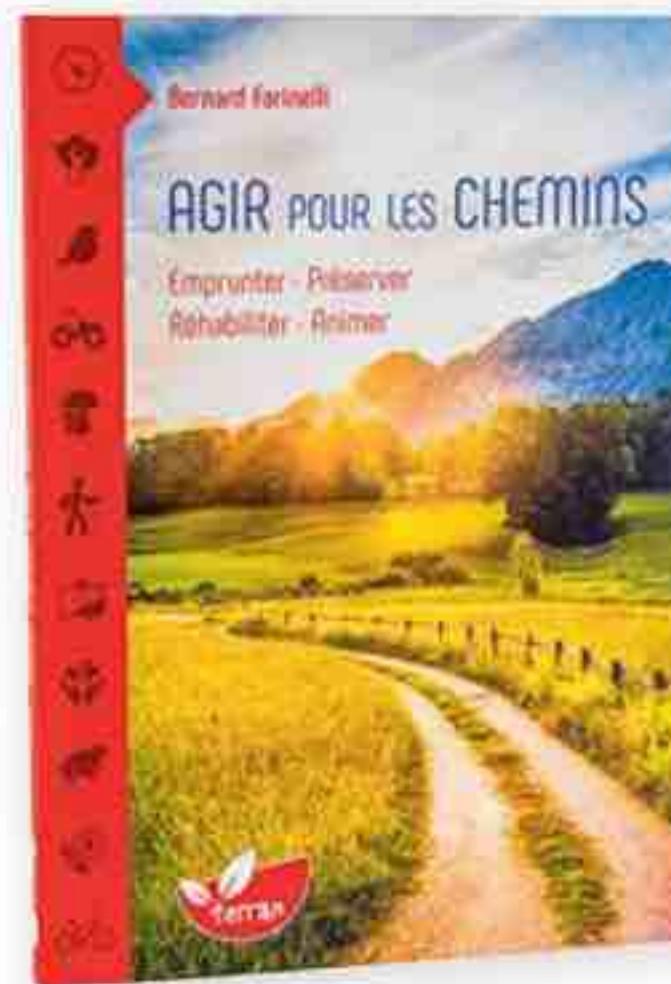
Gloire aux panais, choux, navets et poireaux ! Ce livre présente de nombreuses techniques et astuces pour optimiser l'espace, planifier les rotations, protéger une vingtaine de légumes et les faire prospérer malgré les frimas. Il est richement illustré de photographies et schémas clairs qui facilitent la compréhension. De quoi encourager une approche durable du jardinage et proposer des solutions adaptées à nos hivers de plus en plus doux, avec moins de gelées matinales...

Des légumes dans mon jardin même en hiver,
de P. Aseray, Rustica éd., 96 p., 12,95 €

DANS LE DOMAINE DE CASTOR FIBER

Une plongée dans l'univers méconnu de cet ingénieur de la nature menée par un photographe subaquatique, une biologiste et un spécialiste du castor. L'ouvrage aborde les multiples facettes de sa vie, les défis de la cohabitation et propose une réflexion sur sa conservation.

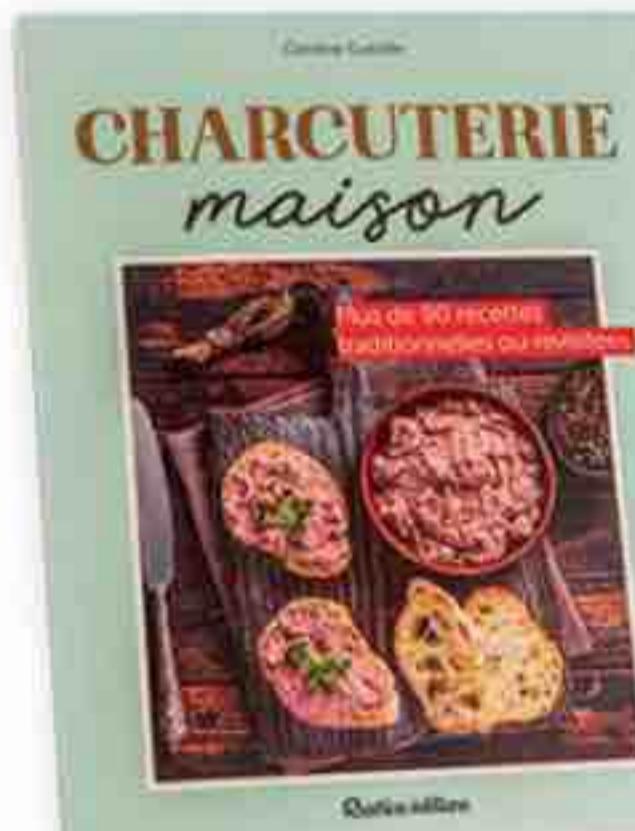
Les Mille Vies du castor, de R. Masson, C. Auberson et C. Angst, éd. Salamandre, 160 p., 34 €.



Chemin : le retour

Une captivante étude sur les dimensions environnementales, écologiques, patrimoniales... des "sillages terrestres" et leur nécessaire réhabilitation.

Agir pour les chemins,
de B. Farinelli, éd. Terran, 192 p. 20 €.



Temps de cochon

À vous les confits, rillettes, boudins et abats ! Dans ce livre, plus de 90 recettes de charcuteries savoureuses mitonnées, entre autres, "aux petits oignons".

Charcuterie maison,
de C. Guézille, Rustica éd., 144 p. 14,95 €.

À LIRE AUSSI

Agités du bocal

Une bonne trentaine de recettes pour mettre son jardin miniature en bouteille. Suivez les pas-à-pas et créez jungles, déserts, forêts, etc.

La Bible du terrarium pour les débutants, d'A. Bauer et N. Levy, éd. Marabout, 224 p., 14,90 €.

Clés de sols

Un tour de France à la fois géologique et architectural à la découverte des roches, des matériaux et des techniques de construction qui ont façonné notre pays.

Construire avec la nature, collectif, éd. Belin, 336 p., 24 €.

Bêche interdite

Êtes-vous lasagnes ou buttes ? Pour le savoir, parcourez cette méthode, largement illustrée, qui n'en fait pas des couches !

Jardiner sans bêcher,
de C. Nardozzi, éd. Eyrolles, 128 p., 14,90 €.

Main à la pâte

Préparez votre Noël écolo : dans ce livre, une artiste styliste et papetière nous apprend à fabriquer notre papier et à monter notre atelier avec les moyens du bord.

Faire son papier recyclé, artisanal, végétal, de L. Conill, éd. ulmer, 144 p., 20 €.

FOURS À BOIS TRADITIONNELS FABRICATION FRANÇAISE

Régalez vos amis et votre famille

GARANTIS 10 ANS

EPV

EN BRIQUES OU DESIGN

03 29 65 20 53
fourgrandmere.com

FOUR GRAND-mère
— Le temps du bon !

KIT D'ARROSAGE GOUTTE A GOUTTE

- Sur réserve d'eau
- Sans pile
- Sans électricité
- Economie d'eau
- Débits réglables

www.iriso.fr/boutique

SERRES TUNNELS
SERRES EN VERRE
ABRIS de STOCKAGE

Crysland

Tunnels maraîchers
La Bretonne 3x4m.....471€
Izella 4x4m.....629€
Cybelle 3x6m.....629€
Ombelle 5x8m1175€
Noiselle 6x10m.....1950€

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

0.98.59.72.87
Serre Crysland
ZA Lanvillou 29370 CORAY
www.serre-de-jardin-crysland.com

IRISO

Tuteur tomates et plantes grimpantes

- Hauteur modulable
- Robuste et imputrescible
- Montage et démontage faciles

www.iriso.fr/boutique

Le MEILLEUR rapport QUALITÉ / PRIX en vente directe !

TRANSPORTEURS À CHENILLE
DES 1692,00 € TTC

MECACRAFT

SCIERS THERMIQUES
DES 990,00 € TTC

BROYEURS THERMIQUES
DES 750,00 € TTC

PAIEMENT 3X SANS FRAIS

► Garantie 2 ans
► LIVRAISON EXPRESS sous 4 jours

NOTRE CATALOGUE GRATUIT au 04 80 96 99 02

www.MECACRAFT.com

Komat

Serre de jardin

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

CATALOGUES GRATUITS

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

www.komat.fr

Stella-Plage (62). Mer 2 km. louons villa calme et verdure. Jardin 700 m². 2 ch = 4 pers veranda - terrasse 460 à 620 € / s.
Tel : 06 65 30 08 28

Eure et Loir. Recherche couple de gardien en CDI. Jardinage-Bricolage-Ménage-Cuisine. Véhicule obligatoire. 100 heures mensuelles chacun. Adresser lettre de motivation à : **Leonard.** campagne@gmail.com. Tél : 06.13.50.83.24

65 LOURDES 5 Km, loue gîte pour 2/4 personnes Parking, jardin, vue imprenable Sept à juin : 250€ la semaine Juillet-août : 310€ la semaine tel : 05 62 42 93 02

Vos vacances en Alsace centrale gîte « lesvignesdemonpere » maison individuelle centre village. 67750 Scherwiller près de Sélestat

Dpt 56 Loue maison de campagne. Avec enclos. 4 pers. 2 chambres. Libre de juin à sept. Tel : 02 97 51 60 88 ou 06 48 39 81 82

Cherche gardien, dpt. 41 cdi. Entretien extérieurs jardinage, maison fonction -Permis de conduire. Ce poste conviendrait à un retraite ou à un couple. Tél : 06 74 00 88 66 après 18 h ou sms

65.3 Kms de Lourdes loue gîte 2/4 pers, calme, tout confort, WIFI, TV, LL terrain ombragé, salon de jardin, barbecue, garage, lit fait, 225 € à 325 € la semaine Tél : 07 70 21 36 65

PARTICULIERS, votre petite annonce dans cette rubrique

POUR PASSER VOTRE ANNONCE

Par courrier à **RUSTICA PETITES ANNONCES**

Service ADV. 32 avenue Pierre Grenier. 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**

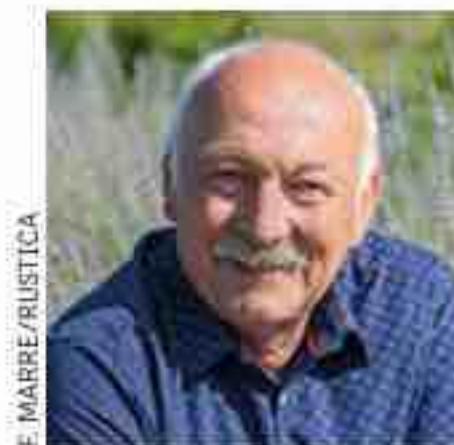
CONTACTEZ THOMAS REGAL : TÉL. 01 53 26 32 52 • t.regal@cambium-media.com

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



Patricia
Kadijevic



Une colonie de fourmis a pris possession du contenant de cet agrume.

Faire fuir les fourmis

“Je veux déloger les fourmis du pot de mon citronnier sans utiliser de produits nocifs.” Claude B., Jeumont (59)

Le pot constitue un milieu l’sec, qui leur sert de refuge pour construire une fourmilière. Puis elles partent s’alimenter sur d’autres plantes situées à proximité ou parfois à plusieurs dizaines de mètres. Bien des techniques consistent à détourner les fourmis ou les empêcher de circuler grâce à des barrières répulsives. On conseille souvent d’utiliser du citron, mais ça ne marchera pas ici puisqu’elles sont habituées à l’odeur. Vous pouvez tenter d’épandre sur le pot du marc de café, un excellent répulsif. Pas de vinaigre dans l’eau d’arrosage, ni d’eau bouillante sur la fourmilière qui provoqueraient la mort de l’agrum. Pour les déloger, incitez-les à

quitter le pot. Puisqu’elles n’aiment pas l’eau, isolez ce dernier sur une “île” : dans une grande soucoupe remplie d’eau, déposez une seconde soucoupe plus petite ou un pot retourné pour que le citronnier reste au sec. Petit à petit, la fourmilière devrait déménager ! HF

Rosiers au feuillage rabougri

“Certains de mes rosiers présentent un feuillage fin et rachitique. Quelle est cette anomalie ?” Claude P., Saint-Nicolas-d’Aliermont (76)

Vos rosiers ne sont ni atteints par une maladie, ni victimes d’un ravageur, mais d’un problème de culture lié à un stress. Les traitements n’auront donc aucun effet sur eux. Ce phénomène peut provenir d’une différence de température entre le jour et la nuit au moment du débourrement. Des végétaux forcés sous serre sont également susceptibles de développer ainsi des rameaux un peu faibles et peu lignifiés. Ça ne présente aucun caractère de gravité, seule la floraison des rosiers sera retardée. Respectez leur cycle de culture en conservant vos arbustes en pot dehors tout l’hiver. Vous taillerez les rameaux en mars pour intensifier la production de fleurs même s’ils portent déjà des feuilles. Faites des apports d’engrais et de compost. Tout devrait rentrer dans l’ordre au printemps prochain. KM

Taille du buddléia

“Pouvez-vous m’indiquer à quel moment et comment je peux tailler mon buddléia ?” Yves L. (courriel)

S’il s’agit d’un buddléia, appelé aussi arbre-aux-papillons, à floraison estivale (*Buddleja davidii*), la taille intervient à la fin de l’hiver ou au début du printemps, quand la végétation redémarre. Elle a pour but de limiter le développement de l’arbuste dont les branches s’allongent et s’enchevêtrent si rien n’est fait. Coupez alors tous les

rameaux secondaires qui ont fleuri l’année précédente à 10 cm de la branche maîtresse et au-dessus d’une paire d’yeux. En ce qui concerne les buddléias à floraison printanière (*B. globosa* ou *alternifolia*), la taille se déroule juste après la floraison, donc vers le mois de juillet. Elle consiste à éliminer les rameaux morts ou encore abîmés et à maintenir un port harmonieux. Dans tous les cas, vous pouvez retirer les fleurs fanées pour induire la formation de nouveaux bourgeons floraux. PK

Mûrier couvert de mousse

“Les branches de mon mûrier-platane sont couvertes d'un mucus blanchâtre. Quelle est son origine ?” Gérard C., Villeneuve-de-la-Raho (66)

Ils s'agit de cicadelles écumeuses, des insectes piqueurs-suceurs faisant partie de la famille des cigales. Elles peuvent être de couleur blanche, verte ou encore brune. La femelle pond ses œufs – invisibles à l'œil nu – dans les tissus des nervures des feuilles, les anfractuosités des tiges ou sous les écorces. Pour se protéger des prédateurs, les larves des cicadelles écumeuses infusent de l'air dans la sève qu'elles prélèvent, se camouflant ensuite dans ce mucus mousseux, d'où leur autre nom de “crachat de coucou” ou “crachat de crapaud”. Cette mousse blanchâtre ou transparente assure également aux larves une régulation thermique et hydrique. L'écume peut recouvrir momentanément de petits rameaux. Rassurez-vous, votre mûrier-platane n'est pas en danger. Tout au plus, les cicadelles peuvent provoquer de petites déformations au niveau des bourgeons. Un simple jet d'eau est suffisant pour les éliminer. HF

La photo
des
lecteurs



Laurent O. nous écrit d'Eure-et-Loir : “Pas simple de faire ses semis quand le chat Doddi s'en mêle !”



SOS

“Quelle est cette grenouille découverte sur le bord de ma mare ?” Alexandra P., Arcy-sur-Cure (89)

Ce n'est pas une grenouille, mais un crapaud commun (*Bufo bufo*), qui occupe le nord d'une zone s'étendant des côtes la Manche aux Alpes-Maritimes. Au sud de cette diagonale, on trouve le crapaud épineux (*B. spinosus*), mais ces deux espèces sont presque indiscernables, seule la génétique permet de les départager. *B. bufo* est aussi l'espèce la plus commune de crapauds en Europe. PK

“Pouvez-vous me donner le nom de cette fleur qui a poussé dans mon jardin ?”

Hélène G. (courriel)

Le tigridia ou œil-de-paon (*Tigridia pavonia*) est une magnifique plante bulbeuse exotique qui aime le soleil et la chaleur. Ces deux éléments sont essentiels à sa superbe floraison, mais qui ne dure qu'une journée. Ces fleurs sont du plus bel effet quand elles sont présentes en masse et peuvent se succéder pendant deux mois. Le meilleur moyen pour les multiplier est la division du pied mère en fin d'été. PK



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

2. Adressez votre courrier à :
Rustica rédaction,
Cambium Média,
32, rue Pierre-Grenier
92100 Boulogne-Billancourt.

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

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

POUR TOUT TROUVER...

À FAIRE AU JARDIN CETTE SEMAINE

Spatule de jardinier, brosse métallique, manches d'outils, aiguiseur, dissolvant, pierre à affûter, spray lubrifiant et pièces détachées pour sécateur, bio-fourche :
Triangle, parc d'activité de la Broye, 2, rue du Chauffour, 59710 Ennevelin. Tél. : 03 20 29 18 18 ou www.triangle-outillage.fr

Fumier Biofertil :
Magasins du réseau Horticulteurs et pépiniéristes de France, <https://horticulteurs-pepinieristes.lesartisansduvegetal.com>

SARL Auxine, 14, rue des Frères-Lumière, 68000 Colmar. Tél. : 03 68 07 51 10. Courriel : contact@auxine.net ou www.auxine-shop.fr

Radis noirs

'Noir gros long d'hiver' et 'Noir long poids d'horloge' :

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

Fèves 'Aderba', 'd'Aguadulce à très longue cosse', 'De Séville à longue cosse', 'Eleonora', 'Karmazyn', 'Muchamiel' et 'Ratio' :

La Bonne Graine, 36, rue de la Boulaie, Tigné, 49540 Lys-Haut-Layon. Tél. : 02 41 51 79 93 ou www.labonnegraine.com

Romarin 'Sappho'

Arom'antique, 275, chemin la Ville, 26750 Parnans. Tél. : 04 75 45 34 92 ou www.plantearomatique.com

Les Arômes du grès, 3100, route de Roquemaure, 84100 Orange. Tél. : 06 89 86 07 80 ou <https://les-aromes-du-gres.com>

Temu du Chili

'Heaven Scent' :
Pépinières Jean Huchet, Les Creulais, 35370 Gennes-sur-Seiche. Tél. : 02 99 96 97 31 ou www.pepinieres-huchet.com

DOSSIER

Scille campanulée, narcisses

'Paperwhite' et des poètes, anémones de Grèce et de Caen, puschkinia du Liban :
Bulbes courants en jardineries en automne.

Crocus 'Cream Beauty' :

Promesse de fleurs, 23, route du Fresnel, 59116 Houplines. Tél. : 03 61 76 08 10 ou www.promessedefleurs.com

Pépinières Jacques Briant,

Vepex Jacques-Briant, 49486 Saint-Sylvain-d'Anjou, Cedex 9. Tél. : 0 892 16 49 49 ou www.jacques-briant.fr

Peter Nyssen, Bethlehemlaan 4, 2181 HN, Hillegom (Pays-Bas). Tél. : (00 31) 23 200 2959 ou www.peternyssen.com/fr

Ernest Turc, tél. : 02 41 66 01 65 ou www.ernest-turc.com

Crocus 'Stellaris', muscari

'Big Smile', iris réticulé 'Blue Note', oxalis 'Alba', éranthis (E. hyemalis), anémone 'Royal Blue', cyclamen de l'île de Cos :
Promesse de fleurs, voir ci-dessus.

Narcisse 'Avalanche',

Narcissus bulbocodium :

Ernest Turc, voir ci-dessus.

Peter Nyssen, voir ci-dessus.

Narcisse 'Kedron' :

Graines Baumaux, voir ci-contre.

Iris réticulé 'Natascha' :

La Bonne Graine, voir ci-contre.

Ernest Turc, voir ci-dessus.

Promesse de fleurs, voir ci-dessus.

Peter Nyssen, voir ci-dessus.

DEMAIN AU JARDIN

Cactus de Noël dont 'Eva', Rhipsalidopsis rosea, Pachycereus pringlei :
Plantes courantes en jardineries ou chez les fleuristes.

Cleistocactus strausii :

Les Cactées de Saint-Jean, Pont-de-l'Herbasse, chemin de Saint-Jean, 26260 Clérieux. Tél. : 04 75 71 63 89 ou <http://cactus26.com>

La Ferme aux cactus, 605, RD559, 83320. Tél. : 04 94 00 38 75. Courriel : info@cactus-et-palmiers.com ou www.cactus-et-palmiers.fr

Pépinière Terre lointaine,

Le Brindais, rond-point de la Haute-Galerie, 44710 Saint-Léger-les-Vignes. Tél. : 06 14 47 58 09 ou www.terrelointaine.fr

Cactus corail :

Palmiers et compagnie, 655, chemin d'Escudé, 82000 Montauban. Tél. : 06 95 93 02 74. Courriel : contact@palmiersetcompagnie.fr ou <http://palmiersetcompagnie.fr>

Férocactus :

Kuentz, Le Monde des cactus, 327, rue du Général-Brosset, 83600 Fréjus. Tél. : 04 94 51 48 66 ou www.kuentz.com

Cactus myrtille :

Kuentz, voir ci-dessus.
Les Cactées de Saint-Jean, voir ci-dessus.

La Ferme aux cactus, voir ci-dessus.

EN CUISINE

Moutarde :

Martin-Pouret, [https://martin-pouret.com](http://martin-pouret.com)

Fromages râpés :

Entremont,

<https://entremont.com>

Huile :

La Tourangelle, www.latourangelle.fr

Foie gras :

Maison Monfort, www.maisonmonfort.com

ou www.nancy-tourisme.fr

ou www.saint-nicolas.nancy.fr

Maison Lefèvre-Lemoine, 47 rue Henri-Poincaré, 54000 Nancy.

Tél. : 03 83 30 13 83

ou www.lefevre-lemoine.fr

DOSSIER CHAUFFAGE

Godin :

<https://godin.fr>

Mélèze :

Tél. : 04 75 90 14 82 ou <https://poeles-meleze.fr>

Pertinger :

<https://www.pertinger.com/fr/> fourneau-a-bois/1-0.html

Polyflam :

Tél. : 05 56 62 01 32

ou <https://polyflam.fr>

Poujoulat :

www.poujoulat.fr

Rika :

Tél. : 03 44 75 72 50. Courriel : info@rikafrance.fr ou www.rika.fr

BIEN-ÊTRE

Journée d'informations patient.e.s 2024 de l'AFU :

Hôtel Hyatt, 153, place du Général-Koenig, 75019 Paris, de 10 h à 16 h.

Site : www.urofrance.org

lien d'inscription : <http://www.urofrance.org/2024/10/07/journee-dinformations-patients>

Compléments alimentaires :

Superdiet. Radis noir ou artichaut, boîtes de 20 ampoules de 10 ml, 14 € env. Ginseng, boîte de 20 ampoules de 10 ml, 23 € env. en magasins bio, pharmacies et sur www.superdiet.com

Rens. au tél. : 03 27 44 08 98.

TERROIR

Destination Nancy

office de tourisme, place Stanislas, 54000 Nancy. Tél. : 03 83 35 80 10

Écrivez-nous à l'adresse suivante :

abonnements@rustica.fr

Tarif abonnement France :

50 n° à 89,90 €.

Rustica

Média Participations, Rustica SA, 57, rue Gaston-Tessier, CS 50061, 75166 Paris Cedex 19. **Bureaux** : 32 av. Pierre-Grenier, 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 9 h à 18 h.

Papiers 100 % PEFC.

Provenance papier intérieur: Norvège.

Carnet abonné, kiosque et poster:

Finlande. Taux de fibres recyclées: 0 %.

Impact sur l'eau : P_{tot} 0,016 kg/tonne

ARPP
autorité de régulation professionnelle de la publicité

Audience mesurée par
AUDIT PRESSE

ACPM



LA SEMAINE PROCHAINE



Dossier

DÉCHETS VERTS À RECYCLER

La réduction des déchets, c'est tout bénéfice. Broyons, il en restera toujours quelque chose : du compost par exemple ! Quant aux résidus de taille, ils s'utilisent en paillis ou mulch. Et si tout se recycle, tout se récupère. Les palettes font un bon composteur.

ET AUSSI...

À FAIRE SOI-MÊME

Une couronne de bienvenue

EN CUISINE

Les noix de Grenoble

VIE PRATIQUE

Fabriquer un calendrier de l'Avent

BIEN-ÊTRE

Se sevrer du tabac

TERROIR

Le mont d'or (Doubs), naissance d'un fromage

MA SEMAINE AU JARDIN

POTAGER # Je plante des pommes de terre en climat doux
Je protège les cultures sous un film plastique # Je blanchis le céleri branche # **FRUITS** # Je récolte les olives # J'installe un noisetier # **ARBRES ET ARBUSTES** # J'anticipe l'élagage

Rustica

Classez et protégez vos numéros

Votre lot de
2 reliures pour
22,40€



Chaque reliure peut contenir
26 numéros de **Rustica**



Pour commander vos reliures :

Par internet sur laboutiquejardinmaison.fr/reliures

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

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 courriels ou e-mails de rebonnement. 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/chartepdp

MOTS FLÉCHÉS



JEUX



LA CHÂTAIGNE

PÉFIXE MULTIPPLICATEUR		PHOTOGRAPHIE	EMBOBINA	CARTE MAÎTRESSE	CONFITS AU SUCRE GLACE	ELLE AIME LE GRAND AIR	BOUILLIE DE FARINE DE CHÂTAIGNE EN CORSE	UN LAC EN TERRE ÉCOSSAISE
Sur l'arbre, elle en est couverte		DÉPOURVU D'INQUIÉTUDÉ	PREMIER DÉPARTEMENT PRODUCTEUR	GUIDE SUR PLANCHETTE	ELLE EN EST RICHE	POUR MOITIÉ	RISSOLA	
CONFLIT ARMÉ					QUI S'ATTACHE À DES FUTILITÉS			
GUILLERET					PIED DE VIGNE			
SONT DÉTENTEURS	(QU'IL) ATTENDRISSE			CELA ANNONCE DES EXPLICATIONS		DIEU GREC DE LA GUERRE		
	BRAVÉ AVEC INSOLENCE	CHLORE		MILLET DES OISEAUX	SUJET INDÉFINI	CONJONCTION	TRANCHES D'ÂGE	
		ANIMAL UNICELLULAIRE		APPARAIS	EXPRESSION DU MAL		VILLE DE NORMANDIE	
LA SIENNE A ÉTÉ INVENTÉE EN 1885	SOUFFLE BRUYANT MARQUANT UN EFFORT PÉNIBLE			CITÉ EN BOURGOGNE		RENVERSE	SON ENVELOPPE	DÉFECTUOSITÉS ORGANIQUES OU PSYCHIQUES
	DUPÉ			Boisson RÉCONFORTANTE		PRÉNOM MASCULIN		
VÉGÉTAL À BOULES			MÉLANGE GAZEUX			PRÉFIXE		
TEL QU'EN NAISSANT			JOYEUX PARTICIPE			PIÈCES ROUMAINES		PÉRIODE GÉOLOGIQUE
		METS VALAISAN						
SUR SES GARDES : EN...				PASSÉES À LA POËLE TROUÉE			RUMINANT DISPARU	

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

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

difficile

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

DEVINETTE

CAMÉLIA D'AUTOMNE

Parmi ces affirmations sur *Camellia sasanqua*, laquelle est fausse ?

- Fleurs parfumées
- Arbuste acidophile
- Feuillage caduc

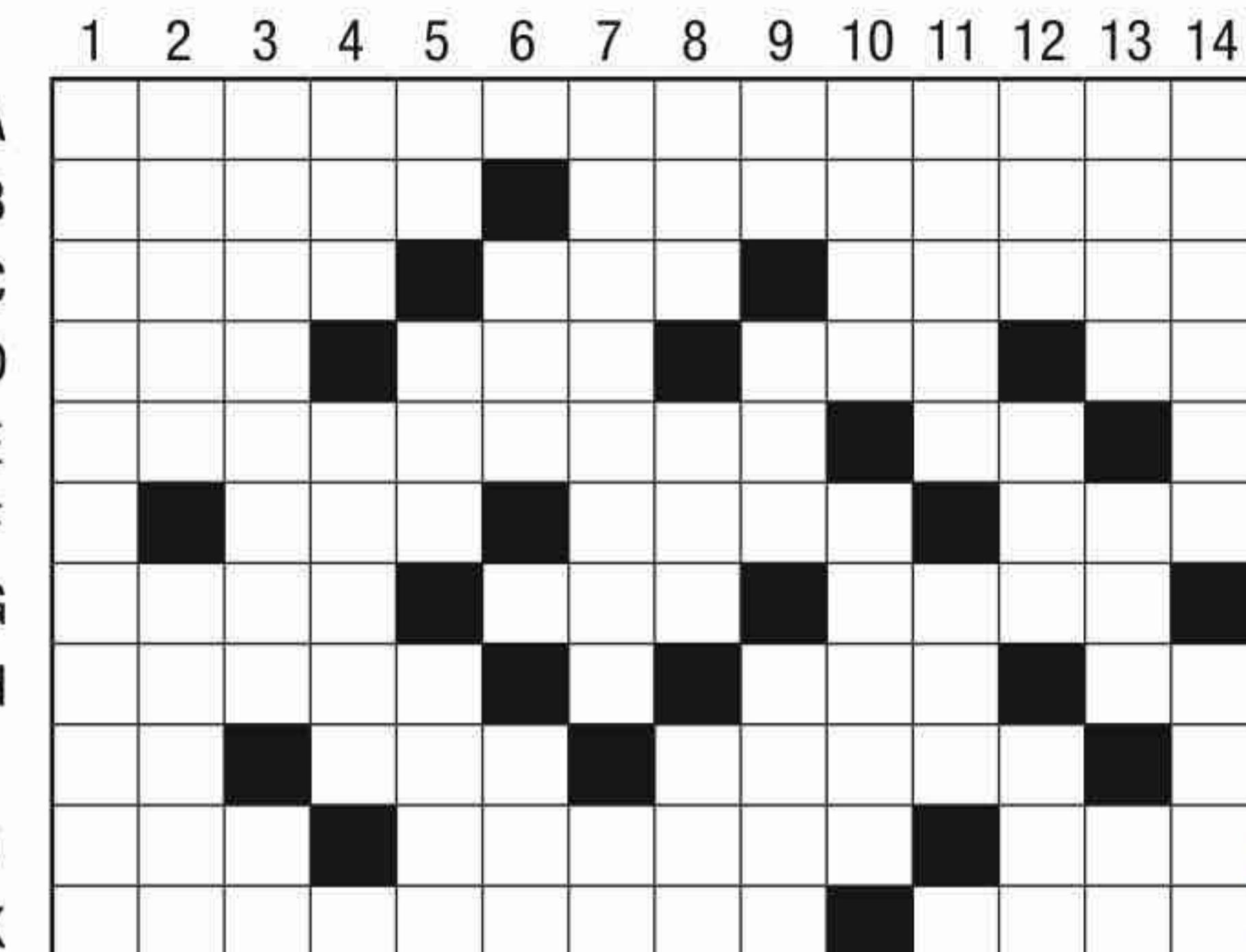


Reponse: son feuillage est persistant (et pas caduc).

MOTS CROISÉS

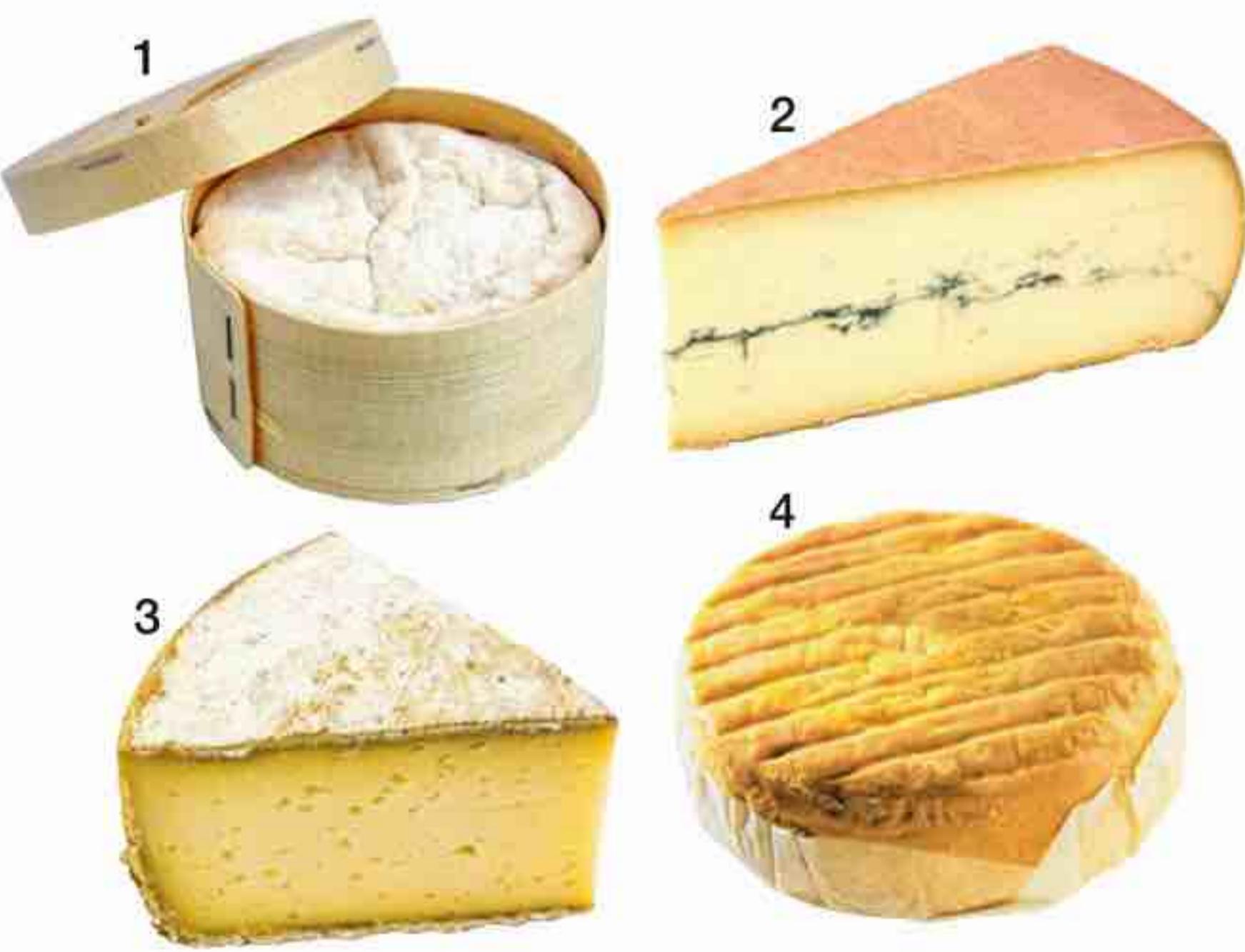
Horizontalement : A. Boules rouges de l'apéritif (deux mots). B. Cymbalaire si elle est de Rome. Rose de Noël. C. Crêpite en hiver. On l'oppose à la force. Fourrure recherchée. D. Vieux moteur à explosion. Ce peut être aussi une péninsule. C'est un pic dans la tirade. Réfléchi. E. Plante néo-zélandaise voisine des épinards. L'un chasse l'autre. F. Amas. Appartement moderne. Fleur de jachère. G. Récolte d'apiculteur. Femme magique. Pays de marrons. H. Ville de la Ruhr. Poème ancien. Soleil d'Égypte. I. Négation. Symbole de solidité. Causa. J. Bain d'antan. Étendue indéfinie. Bâton de berger. K. Herbacée à fleurs blanches. Parfum de la garrigue.

Verticalement : 1. Ils sont indispensables pour lutter contre les maladies. 2. Espèce de gourde. Amour de Tristan. 3. Des billes en action. Béryllium au labo. 4. Preneur de son. Exprimer sa colère. 5. Dans les règles. Sujet à maladie. Quand il arrive, ça sent le sapin. 6. Effet comique. Ex-gendarme du Paf. 7. Plante aromatique utilisée en condiment. Rapport de cercle. 8. Anglaise à l'atelier. Premier vigneron. À travers. 9. Article espagnol. Partie de l'église. Noue. 10. Voyage gratuit. Coiffure papale. 11. Une des Baléares. Cours aux ibis. 12. Lettres alarmantes. Abri de cardinal. Ville dans le Hainaut, sur la Dendre. 13. Dieu de l'Amour. Un allié pour le jardinier. Champagne. 14. Moutarde sauvage. Pied-de-veau.



PHOTOS-MYSTÈRES

QUELS SONT CES FROMAGES ?



Époisses

Mont-d'or

Saint-nectaire

Morbier

Réponses : 1-Charleville-Mézières. 2-Dinant (photo). 3-Liège. 4-Namur. 5-Maastricht. 6-Sedan. 7-Verviers.

LETTRES MANQUANTES

FRANCE, BELGIQUE, PAYS-BAS

Les communes arrosées par la Meuse.



1. C _____ E-M _____ S
2. D _____ T
3. L _____ E
4. N _____ R
5. M _____ T
6. S _____ N
7. V _____ N

Réponses : 1-Charleville-Mézières. 2-Dinant (photo). 3-Liège. 4-Namur. 5-Maastricht. 6-Sedan. 7-Verviers.

LES SOLUTIONS DU NUMÉRO 2863



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

