

À FAIRE
 CETTE SEMAINE* Réussir les cultures potagères sous serre * Planter un lierre
* Tailler la vigne * Soigner les poinsettias * Bouturer le raifort

Rustica

Rustica

Le magazine n°1 du jardinage au naturel

RECETTES



Coquilles Saint-Jacques,
c'est la pleine saison !



TOURISME

En Suisse, voyages en
trains panoramiques

UN POTAGER PLUS PRODUCTIF

Préparez votre
ASSORTIMENT
DE GRAINES

Choisir les meilleures semences, les tester
et les conserver pour réussir les semis

LES CLÉS
DE LA RÉUSSITE
BIEN CHOISIR
ET PRÉPARER
SES GRAINES
POTAGÈRES



DES BRUYÈRES À CHAQUE SAISON

Découvrez
la diversité de
ces fleurs

Du 27 déc. 2024 au 2 janv. 2025 CPPAP
L 11850 - 2870 H - F: 3,90 € - RD



Indispensable !

Rustica N°37
Hors-série

**CALENDRIER 2025
DES TRAVAUX
AU JARDIN**

+ de 500 gestes de jardinage à faire au fil des saisons

Tailles et autres soins

Réussir les plantations

Quand et comment semer ?

Rustica HORS-SÉRIE CALENDRIER 2025 DES TRAVAUX AU JARDIN

REI / 7,90€ - 004 - 194K - SUISSE / Italie / PORTUGAL / GRECE / ESPAGNE / FRANCE / MAROC / TUNISIE / CANADA / 17,50€ ECAN

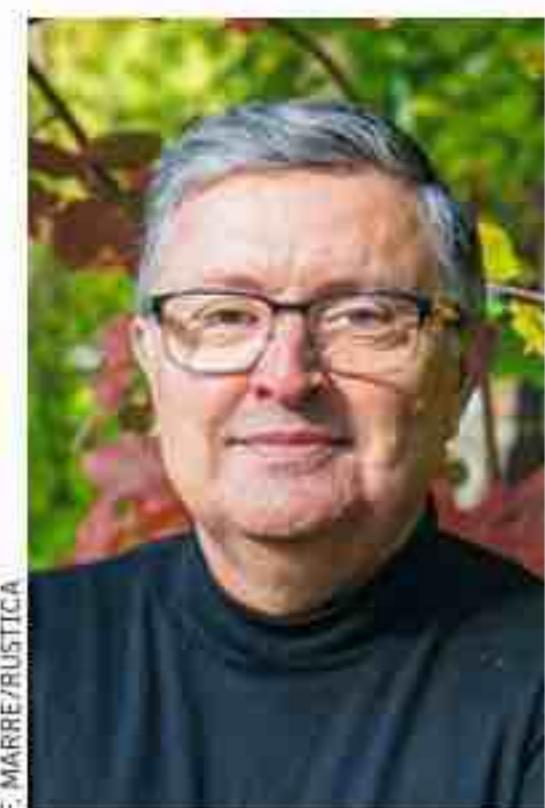
L 12804 - 37 H - F: 6,90 € - RD

VOTRE PROGRAMME POUR UNE ANNÉE JARDINIÈRE de la préparation du sol en passant par les semis, les plantations et les soins jusqu'aux récoltes

**En vente dans votre rayon presse
et sur www.laboutiquejardinmaison.fr**

Ou scannez ce QR code





ÉDITO

À l'aube de cette année 2025, il est temps de penser à vos futures cultures potagères et florales. Les graines que vous allez semer seront les légumes et les fleurs de demain. *Rustica* reste plus que jamais à vos côtés pour vous accompagner dans cette belle aventure, en vous offrant toujours plus de conseils pratiques et d'informations "vertes" à partager. C'est pourquoi nous vous proposons un dossier sur les semences afin de vous permettre de bien préparer la saison jardinière à venir. J'espère que celle-ci sera féconde et prolifique, avec toujours autant de plaisir à jardiner, échanger avec d'autres passionnés(ées) de végétaux et de jardinage, mais aussi source de récoltes opulentes et savoureuses. Que cette nouvelle année soit remplie de beaux moments, qu'elle vous apporte joie, santé et réussite et fasse s'épanouir vos plus beaux espoirs ! **Alain Delavie**



SOMMAIRE

- 4 ACTUALITÉS
- 8 RENDEZ-VOUS AVEC L'EXCELLENCE
- 9 À FAIRE AU JARDIN CETTE SEMAINE

Potager • Je prépare une couche chaude sous châssis • Je bouture le raifort • **Fruits** • J'adopte le palissage Bouché-Thomas • Je taille la vigne • **Plantes d'intérieur** • Je cultive le poinsettia

18 DOSSIER: du côté des grainetiers

• En attendant l'époque des semis, prenez connaissance de l'offre des semenciers

24 DEMAIN AU JARDIN

Les bruyères d'hiver

28 EN CUISINE CETTE SEMAINE

- Les Saint-Jacques normandes
- Vos menus de la semaine
- 7 recettes de saison

32 VIE PRATIQUE

Robots cuiseurs multifonctions

34 BIEN-ÊTRE

Le thermalisme

38 TERROIR

Dans les trains suisses

42 ANIMAUX

Troubles urinaires du chien

44 AGENDA

46 COURRIER

48 CARNET D'ADRESSES

49 SEMAINE PROCHAINE

50 JEUX



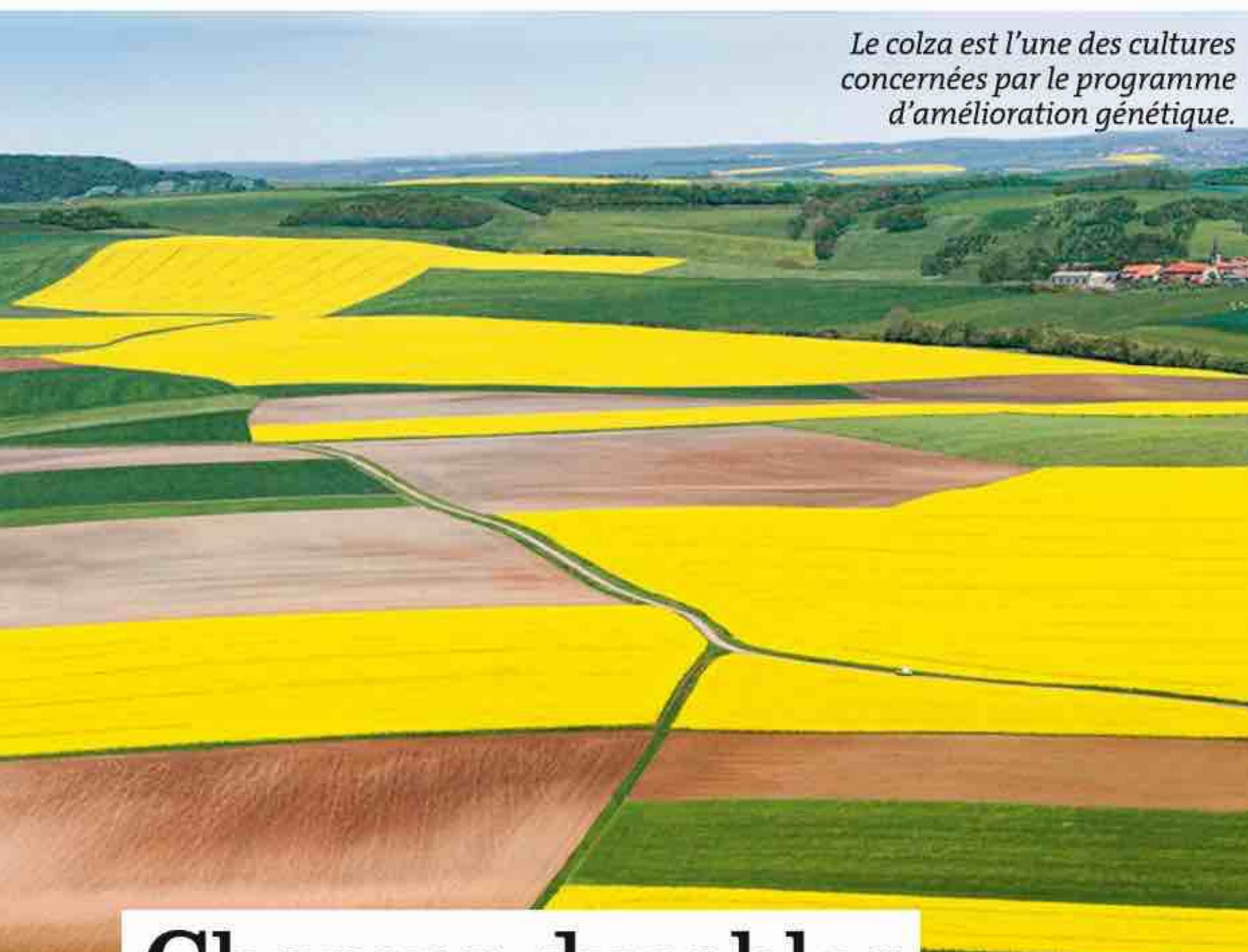
Dans le cadre de la loi sur l'économie circulaire, nos magazines sont imprimés avec des encres "blanches".

ABONNEZ-VOUS VITE! RENDEZ-VOUS p. 37

Photos couverture : R. Mabic/Gap Photos (dossier semences) - A. Duchesne/Pavillon France/SP (vignette : Saint-Jacques aux lentilles).

Ce numéro comporte un encart rédactionnel de 32 pages "Préparer et lancer son potager" broché en pied sur l'ensemble des exemplaires, un encart abonnement de 4 pages broché sur l'ensemble des exemplaires destinés aux kiosques et un encart Le Chasseur français posé sur l'ensemble des exemplaires abonnés.

Vos actualités



Le colza est l'une des cultures concernées par le programme d'amélioration génétique.



SPORES MÉLOMANES

Des chercheurs australiens ont découvert que la diffusion d'un son monotone stimulerait l'activité d'un champignon du sol, *Trichoderma harzianum* (photo). Il est connu pour favoriser la croissance des végétaux et les protéger des agents pathogènes. L'expérience a exposé le champignon à un bruit dit "blanc" de 80 dB 30 min/jour pendant 5 jours. Les résultats montrent une croissance accrue par rapport aux échantillons non stimulés, ce qui ouvre des perspectives pour la restauration des sols.



Peste du ginkgo

En 2023, de sévères dégâts ont été observés sur des ginkgos bilobas (photo) dans un lieu de production de 180 ha en Gironde. Le laboratoire de santé des végétaux, qui dépend de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses), a identifié *Scirtothrips ginkgo*, une espèce de thrips découverte et décrite en 2012 en Chine orientale. Le premier rapport de l'organisation européenne et méditerranéenne pour la protection des plantes (Eppo) sur l'insecte a été publié en septembre 2024. L'infestation, dont l'origine reste inconnue, semble avoir été éradiquée grâce à des traitements.

Champs durables

Le projet Pro-Wild vise à améliorer l'adaptabilité des cultures au climat grâce aux espèces sauvages.

Piloté par l'Institut national de la recherche agronomique (Inrae) et réunissant 19 partenaires internationaux, l'objectif du projet Pro-Wild est d'exploiter la diversité génétique des espèces sauvages apparentées aux plantes cultivées. Se concentrant sur le blé, la betterave sucrière et le colza, ce programme vise à améliorer leur résilience face au changement climatique, tout en maintenant leur résistance aux ravageurs et aux maladies. Lancé en septembre 2024 pour 5 ans, il s'articule autour de trois axes : conservation in situ (dans leur habitat naturel) et ex situ des espèces apparentées aux plantes cultivées et activités de présélection afin d'identifier les caractéristiques à même de favoriser la résilience des cultures.



Tchin tchin !

Les World Drinks Awards France ont récompensé, fin septembre 2024, les meilleurs gins et whiskys français. Ce sont 15 whiskys sur 257 présentés et 5 gins sur 59 en lice qui ont reçu une médaille d'or. L'événement offre une visibilité internationale aux produits primés.

AUDIOVISUEL ET CO₂

Une étude de l'Arcom d'octobre 2024 alerte sur les usages audiovisuels : en 2022, ils représentaient 0,9 % de l'empreinte carbone nationale et 2,9 % de la consommation électrique. La fabrication des appareils est le principal facteur polluant, suivi par leur consommation énergétique. La bonne vieille télévision s'avère responsable de 52 % de l'empreinte carbone. Sans action, les émissions de gaz à effet de serre liées à ces usages augmenteront de 30 % d'ici 2030. L'Arcom conseille de favoriser la durabilité des appareils et d'adopter des mesures de sobriété : privilégier le WiFi à la 4G, ce qui pourrait réduire les émissions d'un tiers.

VOTRE SÉJOUR
DÉCOUVERTE DU LOT
JARDIN - PATRIMOINE - GASTRONOMIE

**-5 %
AVANTAGE
ABONNÉS**

Du 5 au 12 avril 2025



JEAN-MICHEL GROULT :
VOTRE EXPERT RUSTICA,
 Journaliste horticole, spécialisé
 dans le végétal et le jardin, il
 est également auteur de livres
 sur le jardin et producteur de
 végétaux (sa pépinière Palmiers et
 Compagnie est dédiée aux plantes
 exotiques, rares et de collections)



***759 €**
8 jours/7 nuits
 pension complète,
 activités et excursions
 (hors taxe séjour
 et adhésion)

NOUVEAUTÉ **VISITE D'UN JARDIN D'EXCEPTION AVEC UN DÉJEUNER SURPRISE !**



Le Moulin à huile de noix de St Céré



Votre lieu d'hébergement 4****

CONFÉRENCES AUTOUR DU JARDINAGE

Avec Jean-Michel, découvrez comment faire pour rendre le jardin plus simple. Pendant 3 demi-journées, vous aborderez les thèmes suivants : démystifier la taille, opter pour des végétaux qui se passent d'entretien, ne plus travailler la terre, agir avec la nature.

Préparer vos questions jardin pour des conseils personnalisés.

DES SITES INCONTOURNABLES

Visites guidées de Cardaillac (classé Plus Beau Village de France), Rocamadour à la beauté vertigineuse, du village d'Autoire ainsi que Figeac, cité de Champollion.

Coup de cœur : visite de la ville de St-Céré et de son huilerie.

**VOTRE LIEU
DE RÉSIDENCE 4******

Installé dans des anciennes habitations atypiques du Quercy, Terrou, village club et SPA, saura vous séduire. Vous profiterez du **pôle bien-être** : piscine intérieure avec hydrojets, sauna, hammam... Vous appréciez également une cuisine variée, équilibrée, de saison et locale avec des menus préparés sur les conseils de Grands Chefs.



INFORMATIONS RÉSERVATIONS

05 65 40 25 25

(cette ligne d'appel local départs un code Riel)

OU

[https://www.capfrance-terrou.com/nos-sejours/
sejours-a-theme/sejours-rustica-detente-et-jardin-du-lot](https://www.capfrance-terrou.com/nos-sejours/sejours-a-theme/sejours-rustica-detente-et-jardin-du-lot)

Du par courrier postal ou email à :

CAP France Terrou
 Le bourg 46120 Terrou
contact@cfterrou.fr

*759 € (avec remise 5% abonnés) : Prix par personne basé chambre double, 2 personnes par chambre. Supplément chambre individuelle 154 €. Ce prix comprend : hébergement en pension complète, repas comprenant vin et crème midi et soir. Ils fait à l'arrivée et linges de toilette fourni pour la durée du séjour. Trajets aller/retour en bus vers les sites de visite et accompagnement local personnalisé, cours de jardinage, ateliers de cuisine. Ce prix ne comprend pas : la taxe de séjour, l'assurance annulation, le supplément chambre individuelle, l'adhésion (14 € + 6,58 €). Dans la limite des places disponibles.

Vos actualités



Ruée vers l'os

Deux trouvailles récentes révèlent la diversité des dinosaures au crétacé. À Angeac, en Charente, un sauroptère herbivore, de 15 m de longueur et 20 t, vieux de 140 millions d'années, a été découvert. Les fossiles laissent apparaître un dinosaure massif, aux narines proéminentes et aux dents spatulées. En Normandie, Nicolas Cottard, passionné de paléontologie, a identifié des fossiles d'un dinosaure carnivore nommé *Caletodraco cottardi*, vieux de 100 millions d'années, proche des Abélisauridés sud-américains. Sa découverte soulève des questions sur les migrations de cette espèce.

LES CHÂTEAUX EN OBSERVATION

En octobre 2024, La Demeure historique (3 000 propriétaires et gestionnaires privés de monuments) a lancé l'Observatoire monuments historiques et développement durable. Son objectif est de démontrer le rôle crucial de ces lieux comme refuges de biodiversité. Basé sur cinq sites pilotes, dont le château de Bétange, en Moselle, l'observatoire vise à bâtir une méthodologie déclinée en indicateurs, mesurant l'apport de ces lieux historiques à la préservation du vivant. Ont collaboré au projet le département de recherche Humanité environnementale du Collège des Bernardins, à Paris (75) et l'université UVSQ-Paris Saclay (91).

Miel : le bourdon

Pour 2024, la récolte de miel en France chute dramatiquement à 12 000 t, soit une baisse de 40 % par rapport à l'année antérieure. Selon l'Union nationale de l'apiculture française, ce déclin serait dû aux mauvaises conditions climatiques, aux sécheresses répétées ainsi qu'à la diminution des zones mellifères. Le syndicat alerte sur les conséquences graves pour la filière apicole française, qui est déjà en difficulté depuis plusieurs années.



Dans plusieurs régions, on enregistre des chutes de production jusqu'à 80 %.



Vue sur le Mont-Blanc depuis la Suisse.

D. BÄRISCHU/IMAGEBBRÖKER/BIOSPHOTO

ÉTATS LIMITES

La Suisse et l'Italie ont redessiné leur frontière au pied du Cervin en raison de la fonte des glaciers, qui a modifié la ligne de séparation des eaux. Des ajustements similaires sont prévus entre la France et la Suisse, notamment pour des travaux de tram transfrontalier entre les communes de Perly-Certoux (Suisse) et Saint-Julien-en-Genevois (74). Ces changements résultent de négociations entre les pays et s'inscrivent dans une tendance générale de fonte rapide des glaciers en Europe.

Prix du bâti

Le concours Maisons paysannes de France a récompensé, cette année, cinq maisons "Bâti ancien et savoir-faire", deux bâtiments "Bâti contemporain" et retenu trois coups de cœur. Lancé il y a près de quarante ans par l'association éponyme, cette épreuve distingue les initiatives qui respectent les matériaux et les techniques d'origine. Les projets doivent être inspirés d'une tradition vernaculaire, écologique, sobre et en harmonie avec l'environnement.



Bétange, site test pour l'observatoire, grâce à sa riche biodiversité.

CHÂTEAU DE BÉTANGE/SP

Rendez-vous avec l'excellence

Aline Charlot produit des plantes sauvages dont elle prélève les graines dans ses montagnes ariégeoises.



Aline Charlot.



Fillet de Montpellier



Œillet des Chartreux.



Géranium des Pyrénées.



Amourette

Collecte mesurée

La marque Végétal local garantit que les semences et plants (lignieux et herbacés) sont sauvages et indigènes, issus de collecte en milieu naturel dans chaque aire biogéographique en France. Les graines sont prélevées sur des espèces sauvages indigènes (non issues de semis ou de plantations) et de façon raisonnée. Les règles de collecte et de production visent, pour chaque lot de graines ou de plants, à garantir une diversité génétique élevée et une traçabilité fine. Les modes de culture des plants et de multiplication des semences sont précisés dans le référentiel technique. Ces conditions en

lien étroit avec la nature visent ainsi à favoriser les rendez-vous avec les polliniseurs du territoire.



LES INDIGÈNES SE RESSÈMENT À LA PÉPINIÈRE LES SAUVAGES

En 2017, Aline Charlot se lance et crée la pépinière Les Sauvages, à Saint-Lizier (09), avec une volonté : lutter contre l'homogénéité. Elle propose donc au public des plantes indigènes sauvages, à la culture facile et au rendu ornamental indéniable. Son catalogue compte aujourd'hui 300 espèces, dont certaines portent la marque Végétal local (voir encadré). Elle suit le cahier des charges qui y est rattaché, permettant la collecte dans les règles de graines en milieu naturel. Parmi ses favoris, Aline met en avant l'œillet de Montpellier (*Dianthus hyssopifolius*), qui pousse spontanément jusqu'à 1 800 m d'altitude. Solide, il offre une

floraison parfumée rose pâle, aux pétales effilés, entre la fin du printemps et le début de l'été. L'œillet des Chartreux (*D. carthusianorum*), lui, pousse partout, même en sol pauvre, et sa floraison fuchsia, perchée à 1 m, rivalise avec celle de la verveine de Buenos Aires, autant dire qu'il est un atout de choc au jardin ! Le géranium des Pyrénées (*G. pyrenaicum*), quant à lui, comble à merveille les trous dans les massifs et se ressème tout seul, en sol frais et à la mi-ombre, en formant de jolies touffes. Enfin, la petite graminée amourette (*Briza media*) fait des ravages en bouquet sec et se ressème facilement sans devenir envahissante.

À FAIRE AU JARDIN cette semaine

C'EST D'ACTUALITÉ

“Quand le jour croît, aussi fait le froid.” C'est en effet en janvier et février, les mois les plus rigoureux de l'année, qu'il faut surveiller les évolutions de la météo et réagir rapidement si les températures baissent beaucoup. Veillez à renforcer les protections hivernales sur et autour des plantes frileuses de la serre et des châssis. Et ne travaillez pas un sol gelé. Suspendez bien sûr les plantations. Pensez aussi à couvrir le terrain autour des légumes d'hiver pour pouvoir les récolter par temps de gel. Eloignez les feuillages des plantes d'intérieur des vitres des fenêtres. Et faites attention aux courants d'air trop froids quand vous aérez. **Alain Delavie**



JOURS COURTS, COUCHE CHAUDE

Faites légèrement grimper la température sous la serre : couche chaude et minitunnel préparent le terrain pour vos semis et vos plantations.

Le froid s'est installé, mais l'envie de jardiner ne faiblit pas. Grâce à une bonne gestion de la serre, **le potager reste productif en période hivernale**. Réalisez une couche chaude en confectionnant un cadre en bois d'au moins 40 cm de hauteur et remplissez-le de fumier frais. Une fois tassée et arrosée, la matière va monter fortement en température. Au bout de deux semaines, déposez-y vos plaques de semis. Installez des minitunnels, recouverts d'un voile de forçage, afin de semer ou planter des légumes primeurs (carottes, épinards, radis, petits pois...). Pour préparer les plantations, le sol ne doit pas sécher et être entretenu par un surfaçage de compost. Recouvrez-le d'un film plastique afin qu'il se réchauffe.



F. MARRE/RUSTICA/JARDIN LES FONTAINE

Contre le grand écart

La serre se réchauffe fortement sous l'effet du soleil. Lors des journées de ciel bleu, ouvrez les portes pour faire

redescendre le mercure car les grands écarts de température sont néfastes pour les cultures.



F. MARRE/RUSTICA/JARDIN LES FONTAINE

Arrosez les jeunes salades repiquées pour favoriser leur reprise et leur croissance. En effet, sous serre, l'évaporation du sol doit être compensée par des apports d'eau, moins abondants qu'en été, mais réguliers. Arrosez une fois par semaine selon l'ensoleillement, qui augmente la température sous abri.



E. BRENCKLE/RUSTICA/JARDIN DE BENOIT ZANCHI

La double protection sous la serre a deux objectifs : conserver une température plus élevée et maintenir l'humidité du sol. Pour ce faire, réalisez un minitunnel grâce à des arceaux recouvert d'un voile de forçage. Découvrez les cultures uniquement pour les arrosages et le désherbage.

GRAINES AU TRIAGE

Ne conservez pas indéfiniment vos semences. **Elles n'ont pas une durée de germination illimitée** : celle-ci peut aller de deux ans pour les panais à des décennies.

Utiliser des jeunes graines est toujours préférable. Faites un tri en vérifiant les dates de péremption indiquées sur les emballages. Et observez l'état sanitaire de vos semences, qui doivent être conservées au sec et à une température stable, entre 5 et 15 °C. Enfin, les graines bien sèches peuvent être congelées.



F. MARRE/RUSTICA/POTAGER DE VALMER

NETTOYEZ LES PARCELLES

Il est encore le temps de **retirer les déchets de culture du sol** et de les mettre au compost. Puis réalisez un décompactage à la bêche ou à la fourche-bêche afin d'extraire les adventices. Étalez du compost en surface.



F. MARRE/RUSTICA/CHÂTEAU DE LA BOURDAILLERE



É. BRENCHÉ/RUSTICA/JARDIN DE MONSEUR DENIZET

UN BON PLAN POUR VOS LÉGUMES

Dressez le plan de votre futur potager. Sur un calendrier, **notez les dates des semis** et des repiquages. Numéroter les carrés ou les rangs est une aide pour installer vos futures cultures, en tenant compte des bonnes associations. Serrez vos plants quitte à effectuer des récoltes hâtives ou à renoncer en cours de route à certains légumes. Vous pourrez adapter et corriger ensuite ce plan de départ.

ET AUSSI...

Récolter les chicorées frisées et scaroles, les choux-fleurs, les brocolis, les choux de Bruxelles, l'oseille, les mâches, les radis, les scorsonères, les salsifis et les topinambours. **Arracher** les chicorées sauvages amères. **Forcer** les endives. **Faire blanchir** céleris, chicorées frisées et cardons. **Replier** les feuilles extérieures des choux sur le cœur pour les protéger. **Couvrir** les sols nus de feuilles broyées.

BOUTUREZ LES RACINES DE RAIFORT

Le raifort est cultivé pour ses racines aromatiques : ce sont elles que l'on bouture. **Coupez des tronçons de racines fraîches** de 3 à 5 cm de longueur. Plantez-les séparément et à la verticale dans des godets remplis de terreau. Protégez-les et maintenez la terre humide lors du repiquage à l'extérieur.



J. M. GROULT/BIOSPHOTO

UN PENCHANT POUR LES FRUITS

Pommiers et poiriers inclinés à 30° par rapport au sol, selon la méthode Bouché-Thomas, réclament moins de soins.

Le principe de cette méthode repose sur l'emploi de scions, c'est-à-dire de jeunes plants greffés depuis un an. On les plante en rang, espacés d'environ 2,50 m les uns des autres, en enterrant le point de greffe, mais en les positionnant de façon particulière : les scions sont inclinés de 30° par rapport au sol. **Ce "rang en biais" sera ensuite conduit pour que les branches des arbustes forment des croisillons.** Le long du scion, qui peut atteindre 2 m de longueur, ne conservez que les branches perpendiculaires à cet axe principal et qui pourront être guidées à 30° par rapport au sol. De cette façon, on obtient un croisillon très régulier. Tout le reste des rameaux est éliminé lors de la taille hivernale, en une fois.

Voir la vidéo sur www.rustica.fr/19866



É. BRENCKÉ/RUSTICA/JARDIN DE MONSIEUR DENIZET

À interpréter

Comme cette méthode demande de la place en longueur, vous pouvez vous en inspirer pour encourager un greffon à s'affranchir. C'est particulièrement

utile pour les greffes qui ont formé un cal ou qui ont poussé de travers. Guidez ensuite la tige principale à la verticale en la tuteurant solidement.



1

É. BRENCKÉ/RUSTICA/JARDIN DE MONSIEUR DENIZET



2

É. BRENCKÉ/RUSTICA/JARDIN DE MONSIEUR DENIZET



3

É. BRENCKÉ/RUSTICA/JARDIN DE MONSIEUR DENIZET

Repérez bien le point de greffe, qui sera enterré à 5 cm de profondeur. Pour s'affranchir du porte-greffé et prendre racine, le greffon devra être d'une variété vigoureuse. Le porte-greffé formera également des racines supplémentaires, ce qui renforcera la vigueur du sujet.

Enterrez le scion en vous aidant d'un rapporteur afin de respecter un angle de 30° avec le sol. Creusez suffisamment pour que le scion soit incliné sans avoir à le courber, ce qui dépend de la hauteur du point de greffe. Rebouchez ensuite le trou à l'aide d'une terre légère.

Retirez tous les bourgeons du scion, sauf le dernier. La première année, la tige principale se développe. Ce n'est qu'ensuite qu'il faut la laisser se ramifier, en gardant un rameau tous les 40 cm. Attachez-les à l'axe principal des autres sujets agencés selon cette méthode.



Dans un premier temps, taillez dans les longueurs afin d'y voir un peu plus clair.

CEP TAILLÉ PLUS PRODUCTIF

Pour inciter la vigne à fructifier, une taille est indispensable. Conservez les sarments fertiles et domptez les autres.

Une vigne non taillée produit beaucoup de sarments au détriment d'une bonne production. L'ombre générée nuira aux fruits et les grappes trop proches se contamineront facilement en cas de maladie. **La taille d'hiver à réaliser du mois de janvier au mois de mars** selon les régions est une opération de formation, destinée à sélectionner les branches fructifères et à couper parmi les nombreuses pousses de l'année écoulée. Eliminez d'abord les rameaux qui se sont beaucoup allongés. Ensuite, retirez les branches mortes et celles qui ont déjà fructifié. Intervenez toujours à 5 mm de la charpentielle (la branche principale) et non à ras pour une meilleure cicatrisation. Retirez également toutes les tiges situées sous les charpentières, qui seront mal alimentées en sève. Les sarments portent le raisin : conservez-en un tous les 40 cm et taillez-le comme indiqué ci-dessous.



1

La taille se fait à deux yeux en partant de la base du sarment fructifère. On peut en laisser trois ou quatre sur certains céps dont le bourgeon fertile est plus éloigné, cela dépend de la variété de la vigne. **Tailler en oblique** juste au-dessus de deux bourgeons.



2

Dans le doute, il est possible de tailler après la floraison, mais le principe est le suivant : le bourgeon qui pousse le plus près de la branche principale ne donnera pas de fruits, le deuxième est fructifère. Si vous n'êtes pas sûr, **taillez à une longueur de 5 cm**.

ET AUSSI...

Tailler les arbres à pépins (pommiers, poiriers, cognassiers). **Cueillir** tous les kakis et les kiwis. **Arroser** les jeunes plantations de l'année, mais aussi celles de l'année précédente. **Biner** et ôter les plantes adventives au pied des arbres fruitiers. **Etaler** du BRF sur les arbres. **Frotter** et badigeonner les troncs. **Vérifier** l'état des pommes et des poires de conservation dans le fruitier. **Traiter** les arbres malades.

GARDEZ L'ÉCLAT DU POINSETTIA

À Noël, le rouge a toujours du succès, mais que votre poinsettia soit blanc, rose ou panaché, appliquez les mêmes soins pour qu'il reste coloré.

Bien qu'il soit devenu un classique, le poinsettia fait toujours de l'effet, portant autant de feuilles (bractées) vertes que colorées, toutes veloutées, au sein desquelles on aperçoit des fleurs minuscules. Jaune-vert quand elles sont encore en bouton, elles indiquent que le degré de fraîcheur du terreau est idéal. **Le poinsettia prend naturellement ses couleurs en hiver**, en période de jours courts, mais pour les conserver, cette plante mexicaine a alors besoin de lumière et d'être située près d'une fenêtre, à l'ouest ou même au sud. Offrez-lui une température confortable, de 15 à 20 °C, loin des appareils de chauffage et hors courants d'air. Mal installée, elle se décolore et perd ses bractées beaucoup trop tôt.



Mettez en scène les poinsettias, appelés aussi étoiles-de-Noël.

ET AUSSI...

Fleurir la maison avec des jacinthes forcées et des roses de Noël. **Arroser** les saintpaulias sans asperger leur feuillage et le sapin en conteneur. **Approcher** des fenêtres les plantes fleuries. **Déposer** les contenants sur des plateaux remplis de billes d'argile. **Surveiller** les attaques de cochenilles ou d'araignées rouges, et traiter si besoin. **Rempoter** les phalaénopsis. **Éliminer** les feuilles sèches.



1

Le poinsettia réagit très mal aux excès d'eau. Attendez que le terreau soit sec pour arroser : le spot doit vous sembler léger quand vous le soulevez. **Versez de l'eau** à température ambiante soit dans le pot (environ 100 ml pour un pot de 13 cm de diamètre), soit dans la soucoupe ou le cache-pot.



2

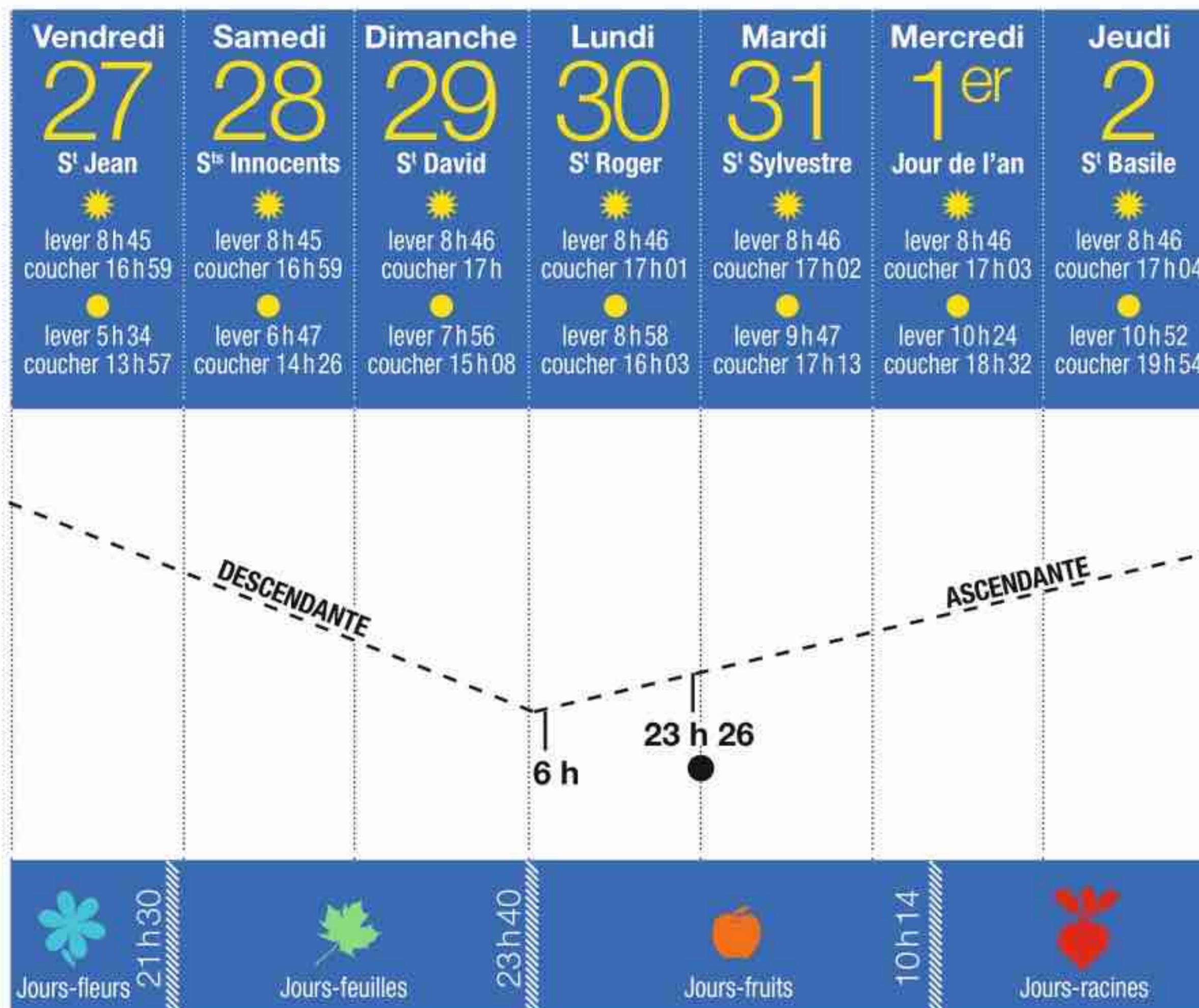
Videz l'eau qui se trouve encore dans la soucoupe ou le cache-pot 15 min après l'arrosage car les racines risquent l'asphyxie dans un terreau gorgé d'eau et donc sans air. Remplissez votre arrosoir afin que l'eau y soit à température ambiante pour la prochaine fois. Arrosez les petits pots plus souvent que les grands.



VOTRE CALENDRIER LUNAIRE

“En décembre, l’abeille se tait, le jonc gémit.”

Ni nœud lunaire, ni apogée, ni périée.



NOUVELLE
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 janvier 2024.



Jours-fleurs

Par temps doux, dégager les protections des pieds d'artichauts ou s'il fait froid, les renforcer avec de la paille ou un voile d'hivernage.



Jours-feuilles

Dans une caisse, forcer des endives. Les placer droites, combler les trous de terreau, arroser et les couvrir d'un plastique noir.



Jours-fruits

En lignes espacées de 30 à 40 cm, semer des pois mangetout. Poser un grain tous les 3 cm, fermer les sillons, tasser et arroser.



Jours-racines

Sous châssis, marquer des rangs, répartir des graines de radis ronds. Les couvrir de 5 mm de terre, tasser avec une planchette et arroser.

É. BRENCKE/RUSTICA

Plantez le lierre ‘Königer’s Auslese’ devant un mur ombragé.

BIEN PLANTER UN LIERRE

Intervenez en lune descendante devant le Cancer ou le Scorpion.

Les bonnes dates :

les 28 et 29 décembre, les 14, 15, 24 et 25 janvier, les 10 (après 13 h 24), 11, 20 (après 14 h 51), 21 et 22 février.

Comment faire ? Pour planter un lierre, opérez en dehors des périodes de gel. Faites tremper le pot dans un seau d'eau pour hydrater la motte en profondeur. Devant un support, ouvrez un trou deux fois plus grand que le volume du pot. Changez la terre (ou une partie) si elle est de mauvaise qualité. Mélangez-y un peu de compost mûr et versez-la au fond du trou. Dépotez la motte et laissez-la s'égoutter. Griffez si besoin les racines qui tournent autour et placez-la au centre du trou, en l'inclinant un peu vers le support. Rebouchez en enterrant le début des tiges, tassez et arrosez. Palissez les tiges en éventail, elles se maintiendront ensuite grâce à leurs racines crampons.



NOUVELLES
variétés



F. MARRE/RUSTICA - TEXTES ERIC COSTAN



F. MARRE/RUSTICA/LONGGARDENS NURSERIES - TEXTES ERIC COSTAN

Syngonium

'Silver Fox'



PLANTE Verte D'INTÉRIEUR Aracées

Syngonium podophyllum

Hauteur : 40 cm,
possibilité de tiges
grimpantes.

Étalement : 40 cm.

Croissance : modérée
à rapide.

Feuillage : persistant,
vert argenté,
en fer de lance.

Floraison : spathes
vert crème en été.

Semis : non.

Rempotage : de mars
à septembre.

Méthode : non.

Sol : terreau pour plantes
vertes d'intérieur.

Rusticité : au-dessus
de 12 °C.

Arrosage : en surface,
lorsque la motte
est bien sèche.

Cette nouvelle variété, plus
compacte, porte des feuilles
d'un vert argenté lumineux.

UTILISATION Cultivez la plante tuteurée
à la verticale ou en suspension. Conduite
telle une grimpante, elle déverse ses
feuilles en cascade le long d'un support.
L'ombre ou le plein soleil l'été ne lui
convient pas. Cette variété se distingue
par ses feuilles très claires.

PLANTATION Rempotez régulièrement
la plante jusqu'à l'âge adulte dans un pot
à peine plus grand, car la terre ne doit
pas rester humide trop longtemps.
Ensuite, surfacez-la tous les ans.

ENTRETIEN Apportez de l'engrais
liquide bien dilué régulièrement de mars
à septembre. Brumisez la plante avec
une eau non calcaire.

MULTIPLICATION Le bouturage de
tronçons de tige est une solution.

Secret de jardinier

En ajoutant un peu de compost
à l'eau d'arrosage, apportez toute
l'année un engrangé complet.

Styrax du Japon



ARBUSTE FLEURI D'ORNEMENT Styracacées

Styrax japonicus

Hauteur : environ 6 m.

Étalement : 5 m.

Croissance : assez rapide.

Feuillage : caduc, vert.
Son écorce s'exfolie.

Floraison : de très
nombreuses clochettes
blanches parfumées
de mai à juillet.

Méthode : oui.

Semis : au chaud au
printemps. Assez long.

Plantation : sauf en été.
Sol : drainé, frais
et humifère, acide à
neutre de préférence.
Rusticité : -20 °C.

Arrosage : pour la reprise
et en cas de sécheresse
prolongée.

Cet arbuste gracieux au port
étalé arbore une multitude
de jolies clochettes blanches.

UTILISATION Ce petit arbre au port en
cépée est bien mis en valeur en isolé. Il
trouve sa place dans une haie libre ou
en compagnie de grands arbres. Ses
branches latérales partent à l'horizontale
et se couvrent d'une écorce grise
striée d'orange.

PLANTATION Dans un endroit non
brûlant au sol frais et drainé, ouvrez un
trou de 50 cm de profondeur. Apportez
du terreau et paillez avec des écorces
de pin en sol calcaire peu actif.

ENTRETIEN Aucune taille n'est nécessaire,
mais vous pouvez aérer la silhouette
de l'arbuste pour bien mettre
en valeur son port.

MULTIPLICATION Par bouturage de
tête en juin ou par semis.

Secret de jardinier

En sol calcaire, incorporez une
importante couche d'humus pour
obtenir un bon développement.

BÉNÉFICIEZ D'UNE RÉDUCTION D'IMPÔT DE 66 %

Faites un don avant le 31 décembre 2024



PROJET 1: LPO AuRa (69)

Enfants et résidents d'un EHPAD, ensemble autour de la sauvegarde des espèces sauvages et la préservation de leurs habitats.

Credit: LPO



PROJET 2: AJDB (93)

Tisser des liens, redécouvrir la nature, dans un jardin pédagogique pour les grands et les petits.

Credit: Guillaume Ison



PROJET 3 : ALSACE NATURE (67)

Résidents d'un EHPAD et enfants, aménagent ensemble l'établissement en faveur de plus de biodiversité.

Credit: shutterstock



PROJET 4 : 3PA (31)

Développer un Club Nature pour les enfants dans une maison médicalisée, en aménageant un jardin adapté à tous.

Credit: Association 3PA

SOUTENEZ LE PROJET DE VOTRE CHOIX



Bon de soutien au Fonds de dotation *Rustica*

Merci de retourner ce bulletin complété accompagné de votre chèque libellé à l'ordre de : **FONDS DE DOTATION RUSTICA, 60509 CHANTILLY CEDEX**

Je soutiens : **Projet 1: LPO** **Projet 2 : AJDB** **Projet 3 : Alsace Nature** **Projet 4 : 3PA** **L'ensemble des 4 projets**

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*

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/charte-pour-la-protection-des-donnees-personnelles/>.



FDDRU2

Le don pourra être réaffecté à d'autres projets en cas d'abandon par l'association du projet choisi, si ce dernier n'est pas réalisé conformément à l'accord qui le lie au Fonds Rustica, ou dans le cas de financements subsistants après la réalisation du projet.



POUR LE PRINTEMPS, LE BON ASSORTIMENT

Le temps des semis n'est pas encore là, mais il arrive à grand pas. En attendant, pensez à vous organiser. C'est le moment de choisir les variétés chez le grainetier et de planifier le potager. Pour avoir plus de légumes que l'an passé et meilleurs !  **JEAN-MICHEL GROULT**

La querelle des anciennes et des modernes ?

In'est pas vraiment pertinent d'opposer les variétés anciennes aux modernes, car toutes sont sélectionnées de la même façon. Au fil des générations, les caractères des plantes dites "autogames" sont stables, c'est le cas de la majorité des légumes (les tomates, choux, oignons...). Récupérer leurs graines et les semer opère, année après année, une sélection variétale. C'est ainsi que les maraîchers ont obtenu des variétés régionales comme le chou 'Pancalier de Touraine', mais

aussi le basilic 'De Macédoine', une "variété-population" issue de la multiplication par pollinisation libre (et non artificielle) d'un ensemble d'individus, offrant une large palette de goûts. Les variétés allogames, quant à elles, ne se reproduisent qu'au prix d'une fécondation contrôlée, sous peine d'obtenir des hybrides hasardeux. C'est le cas des courges. Les hybrides 'F1' ne peuvent être reproduits chez soi. Leurs qualités résident surtout dans la vigueur et la résistance aux maladies.

PHOTOS : A. KUBAICSI/BLOPHOTO

VARIÉTÉS À LA DÉRIVE

En récoltant les graines au fil des saisons potagères, on effectue, sans s'en apercevoir, une sélection. C'est la dérive variétale. Ainsi, la tomate 'Green Zebra', à l'origine, est bien verte. Mais en Europe, on a eu tendance à choisir des souches de plus en plus jaunes (en haut), par rapport à la souche d'origine (en bas). Si bien qu'en la retrouvant chez nous, son créateur américain, Tom Wagner, ne l'a pas reconnue !





Bien choisir vos variétés



Que vous soyez passionné de potager et de légumes ou juste intéressé par quelques bons légumes, le choix des variétés est primordial. Selon la culture, il en existe des dizaines voire, dans certains cas, comme celui de la tomate, des milliers. Alors, comment s'y retrouver et faire le bon choix? Commencez par établir vos critères, car il peut y avoir plus de paramètres à prendre en compte que ce que vous imaginiez avant de vous pencher sur la question.

Sélection maison

Si vous avez l'intention de faire "votre propre graine", seules les variétés dont les semis sont fidèles au pied mère seront adaptées. Ce ne sont pas forcément des variétés anciennes mais elles sont assez stables, "fixées" comme on dit dans le jargon des semenciers. Elles peuvent présenter certaines sensibilités.

En sol lourd, la carotte 'Touchon' (photo ci-contre) se montre vulnérable à la maladie de la pourriture noire (alternariose). Dans une terre argileuse, mieux vaudra donc semer une variété récente, sélectionnée pour sa moindre sensibilité à cette maladie.

Formules F1

Dans une optique de production, les variétés hybrides sont intéressantes puisque plus résistantes et plus homogènes, à l'image de la tomate 'Paola' F1 (voir photo ci-dessus). Mais la semence peut être deux ou trois fois plus chère, voire davantage. La production sera-t-elle en rapport avec ce surcoût? De meilleures récoltes sont souvent au rendez-vous. Quant à leur saveur – critère, certes, des plus subjectifs –, elle est rarement supérieure à celle des variétés traditionnelles. De plus, leur résistance n'a



pas forcément d'intérêt pour le jardinier amateur, surtout lorsqu'il s'agit d'une culture assez solide. Par exemple, les variétés traditionnelles de poirées satisfont largement aux attentes du jardinier et il n'est pas utile de tabler sur des innovations hybrides.

Fanfaronnade

Nous vous conseillons donc de consacrer du temps à parcourir les catalogues, afin de repérer les variétés qui

correspondent à vos attentes. Toute la difficulté sera de savoir naviguer parmi les descriptions parfois subtiles qui, toutes, encensent la semence proposée à la vente! Les qualités sont toujours mises en avant, les défauts figurent rarement. Aussi, si une qualité n'est pas vantée dans la description de la variété (résistance à une maladie, qualité gustative...), il y a alors tout lieu de craindre qu'elle soit absente...

Stratégies pour les semeurs

Emballé, c'est semé!

Rien que le conditionnement des graines peut jouer sur la réussite de la culture. Les semences en ruban, enrobées ou nues (voir ci-dessous) ne lèvent pas de la même façon. La plupart sont proposées sous forme de graines nues. Mais elles peuvent être proposées en gros conditionnement. Or, leur viabilité limitée et, faute de tout semer avant leur date d'expiration, vous risquez

d'en perdre une bonne partie. Cette indication temporelle qui figure sur le paquet est de première importance. Si la date est passée, une partie des graines lèveront certes, mais la levée sera irrégulière et, pour obtenir un rang complet, il faudra semer plus dense qu'à l'ordinaire, puis éclaircir là où les plantes croissent trop densément. Ce qui alourdit la charge de travail.



Toutes nues

Les graines nues sont juste nettoyées. Ce conditionnement convient à celles des courges (ci-contre) mais, pour les plus fines, comme celles des laitues, il faudra les placer dans un semoir.

Enrobées

Ces semences sont noyées dans une gangue d'argile facilitant manipulation et levée. Certaines peuvent inclure un pesticide naturel ou de synthèse, (obligatoirement indiqué sur l'article).



E. BRENCLE/RUSTICA/JARDINS FRUITIERS DE LA QUENEXY



En ruban

Les graines sont ici réparties à la bonne distance dans une bande biodégradable, facilitant le semis. En revanche, l'assortiment est restreint aux espèces légumières classiques (radis, etc.).

En tapis

Encore plus pratique, ce conditionnement ne concerne que les radis, miniconcombres, laitues à couper, carottes rondes et tomates cerises. Le tapis se dégrade très rapidement et la levée est très régulière.



C. HOCHET/RUSTICA/JARDIN LES BRÛLÉS



E. BRECKLE/RUSTICA/POTAGER DE L'ABBAYE DE VALSAINTE

Gloires éteintes et étoiles montantes

Ne vous fiez pas à une variété de grande réputation, mais parfois surfaite. Le haricot 'Triomphe de Farcy', très célèbre, s'avère, par exemple, complètement obsolète par rapport à des variétés modernes, plus fines, plus goûteuses, moins filandreuses et plus faciles à récolter. Les melons hybrides comme 'Silvan' (photo ci-dessus), en revanche, n'ont aucunement besoin de taille.

De ce point de vue, ils sont plus faciles à cultiver que les variétés anciennes. Les fèves, comme la classique 'Aguadulce' (photo), n'ont pas démerité. Et les piments anciens, comme 'Espelette' (photo), ont une valeur patrimoniale. Alors, plutôt qu'abandonner une variété, misez sur la diversification. Essayez, par exemple, une ou deux variétés nouvelles. Et, surtout, notez vos résultats!



Plan d'ensemble

Organisez votre potager en dessinant sur le papier l'implantation des rangs, tout en choisissant les variétés à commander. Prévoyez toujours un peu de marge afin que les cultures ne soient pas trop serrées. Effectuez, au préalable, un repérage, avec un cordeau, afin d'estimer la place réellement disponible. Vous ne céderez pas ainsi à la tentation de commander une quantité telle que vous ne parviendrez pas à utiliser !



LE JARGON DES CATALOGUES

Le signe anglais OP (pour *open pollination*) ou la mention *reproductible* que l'on retrouve parfois après un nom de variété signifie que celle-ci se reproduit presque à l'identique, au moyen d'une pollinisation libre. Vous pouvez donc en récupérer la graine. Mais cela ne dit rien de ses qualités. Quant à la mention NT (pour "non traité après récolte"), elle n'indique pas que vous ayez à faire à de la semence biologique.

Principes d'organisation

Bibliothèque murale de graines en matière recyclée

Regroupez les sachets par époque de semis comme sur un planning, par exemple : par mois ou par trimestre, ou même sur plusieurs semaines. Vous verrez mieux ce qui doit être complété et ce qui doit être lancé rapidement. Des poches de tissus découpées sur un vieux habit et agrafées sur une cagette à suspendre (photo ci-dessous), font parfaitement l'affaire, tout

comme les anciennes boîtes à fiches, en bois ou en métal. Préservez ce rangement de la lumière (qui affecte la qualité des graines). En règle générale, il est préférable de laisser les semences dans leur emballage d'origine, s'il est sec et en bon état. Lorsque les graines doivent attendre un long moment, mieux vaut les remiser au frais (voir page ci-contre).



H. NOACK/FLORA PRESS/BIOSPHOTO



La prégermination, une manip de pro

Prenez un échantillon de la variété à semer, soit environ 10 % de la quantité totale. Le premier jour, faites tremper les graines de l'échantillon pendant 12 h environ. Semez-les sur du papier absorbant. Le second jour, précisément 24 h après, faites tremper le reste des graines et gardez-les sur du papier absorbant moite. Les graines de l'échantillon germent, les autres suivront 24 h après. Il est temps de les semer en pleine terre. Vous êtes alors sûr de leur bonne germination. Les mauvaises surprises sont écartées. Cette technique maraîchère convient très bien aux carottes et autres légumes à levée lente.



L'armoire à graines

Gardez au réfrigérateur les graines que vous n'allez pas semer dans l'immédiat. Le froid doit être positif (5 °C environ). Et l'enceinte doit être ventilée. Veillez à ce que les semences ne soient pas en contact avec les parois. Leur conservation sera optimale, en outre, la levée sera meilleure, car la fraîcheur conditionne les graines. Avant un semis, vous n'aurez pas besoin de les sortir très à l'avance. Mais il ne s'agit pas, non plus, de les congeler. En effet, la surgélation mettrait les graines en longue dormance, vous condamnant à une longue attente entre le semis et la levée, ce qui n'est pas intéressant.



F. MARRE/RUSTICA/CHÂTEAU DE LA BOURDAISIÈRE

Test sans stress

Vérifiez que les graines ont conservé leur aptitude à germer. Placez-en une dizaine d'exemplaires entre deux épaisseurs de papier buvard humide maintenu à 20 °C. Gardez humide, et contrôlez chaque jour. Selon la viabilité de la semence, il en germera une certaine proportion, sous 5 à 15 jours environ. Cela vous donnera une idée de la fiabilité de ces graines. Ce test simple est particulièrement bien adapté aux tomates et autres légumes d'été, moins à ceux d'automne. Il vous permettra de savoir s'il vous faut renouveler votre stock de graines de la variété en question avant le printemps.



F. MARRE/RUSTICA

Attention, viabilité limitée

Même bien entreposée, la semence a une durée de vie limitée. Repérez la date sur les sachets !

ESPÈCES	DURÉE EN ANNÉE
COURGES	3
LAITUE	3
HARICOTS	4
TOMATES	5
RADIS	5

LA FUMÉE, UNE ASTUCE POUR FAIRE LEVER ?

Dans la nature, la fumée et la chaleur d'un feu agissent sur les graines du sol en déclenchant leur réveil dès que les conditions sont bonnes. Étonnamment, cela marche aussi pour les graines potagères, qui lèvent un peu plus vite! Une infusion légère de suie (0,5 g dans 100 ml) suffit, en un seul arrosage, juste après avoir couvert les graines.





BRUYÈRES

des tapis de couleurs

Tapissantes et étalées ou plus hautes, les bruyères offrent une myriade de clochettes appréciées de notre regard, mais aussi des insectes butineurs, notamment à la fin de l'hiver!  THÉRÈSE TRÉDOULAT

BRUYÈRE DE NOËL

Les jolies clochettes blanches de *Erica canaliculata* sont portées tout au long de ses rameaux.

 mi-ombre, soleil  acide, drainé
 les 2 années suivant la plantation

Floraison: de décembre à mars.

Dimensions: H. 1 à 1,50 x étalement 1 m. **Utilisation:** dans un massif en régions douces ou en pot. **Rusticité:** elle supporte jusqu'à -7 °C.

Notre conseil: cette espèce se plaît en région douce, même en bord de mer, car elle tolère les embruns.

BRUYÈRE CARNÉE

Les variétés de cette espèce (*Erica carnea*), roses, rouges, blanches ou pourpres, s'associent aisément.

 soleil, mi-ombre  même calcaire
 sans, après implantation

Floraison: de décembre jusqu'à avril.

Dimensions: H. 15 à 25 x étalement 30 à 40 cm.

Utilisation: en massif, en talus, mais aussi dans de grands espaces.

Rusticité: très bonne, jusqu'à -20 °C.

Notre conseil: avant la plantation, mouillez soigneusement la motte de cette bruyère, sans quoi, une fois mise en terre, le plant rencontrerait des difficultés à s'hydrater.



BILDAGENTUR BECK/FLORA PRESS/BIOSPHOTO

Les bruyères présentées, toutes du genre *Erica*, fleurissent du milieu de l'automne à celui du printemps ou en juillet et août. En ajoutant des callunes (*Calluna*), vous comblerez le vide du début de l'automne. C'est dire si la gamme des bruyères est riche, en espèces et en variétés, dans des tons allant du rose clair au rouge magenta, en passant par l'héliotrope (rose-violet) ou blanc. Et si la plupart apprécient un sol acide, les bruyères des neiges (*E. carnea*) et de Darley (*E. x darleyensis*) supportent un terrain calcaire, si celui-ci est assez riche en matières organiques.

Utilisations variées

Installez-les en bordure, en grandes taches de couleurs comme dans une lande, en petites haies pour les plus

hautes ou encore en potées pour les moins vigoureuses. Mais, pour les choisir, tenez compte de leur rusticité, adaptée à votre climat sinon, il vous faudra en hiverner certaines dans un local clair et hors gel. Les fines racines forment vite un chignon dense. Pour assurer une meilleure reprise, incisez le bas des mottes avec un couteau sur 4 cm de hauteur lors de la plantation au mois de mars et d'avril ou bien en octobre. Les bruyères ne doivent pas manquer d'eau durant les deux premiers étés. Ensuite, elles s'en passent généralement. Elles se taillent tous les ans, après leur floraison. Réduisez les pousses de l'année à environ 3 cm de leurs bases. Ne coupez pas plus bas, au niveau des tiges plus anciennes, elles risqueraient de ne pas repousser.

Légende pictogrammes:  exposition  type de sol  arrosage

Demain au jardin

BRUYÈRE CENDRÉE BLANCHE

L'été, les pimpantes clochettes de *E. cinerea* font le bonheur de nombreux insectes butineurs.

soleil, mi-ombre acide, sec
sans après plantation

Floraison: de juillet à octobre.
Dimensions: H. 30 x étalement 45 cm.
Utilisation: en bordure ou en grand tapis dans un sol sablonneux.
Rusticité: elle résiste jusqu'à - 20 °C.

Notre conseil: mariez-la à d'autres variétés roses et pourpres un peu plus précoces ou tardives.

BRUYÈRE 'GHOST HILLS'

Vigoureuse, cette bruyère de Darley présente des fleurs roses et des jeunes feuilles crème.

soleil même un peu calcaire
les 2 années suivant la plantation

Floraison: de décembre jusqu'à avril. **Dimensions:** H. 40 x étalement 70 cm. **Utilisation:** installez-la en massif, ou bien sous des arbres caducs. **Rusticité:** - 20 °C.

Notre conseil: incisez la base de la motte de *Erica x darleyensis* au couteau avant de la planter.



VISIONS PICTURES/BIOSPHOTO



SHUTTERSTOCK



BRUYÈRE DU CAP

En forme de tubes allongés, les fleurs de *Erica verticillata* ont des tons roses à blanc.

soleil, mi-ombre acide, drainé régulier pour les potées

Floraison: de juillet à août.
Dimensions: H. 80 x étalement 70 cm.
Utilisation: dans les jardins proches d'un littoral, en pot, ailleurs. **Rusticité:** - 5 °C.

Notre conseil: rentrez les potées dans une véranda non chauffée en hiver.



BRUYÈRE D'AUTOMNE

Les rameaux dressés disparaissent sous les grosses clochettes roses à rouges.

- soleil, mi-ombre
- acide, riche
- réglier à modéré acide

Floraison: en octobre et novembre.

Dimensions: H. 50 x étalement 40 cm.

Utilisation: cette espèce fait merveille en potées sur un balcon ou une terrasse.

Rusticité: au maximum – 5 °C.

Notre conseil: durant la floraison, arrosez votre bruyère d'hiver (*E. gracilis*) régulièrement, mais sans excès.



BRUYÈRE CARNÉE 'ISABELL'

Les étamines brunes sur des fleurs blanches de cette bruyère des neiges apportent une petite touche colorée.

- soleil, mi-ombre
- acide à calcaire, drainé
- les 2 années suivant la plantation

Floraison: de décembre à mars.

Dimensions: H. 25 x étalement 30 cm.

Utilisation: en massif, rocaille, devant une haie ou en jardinière. **Rusticité:** – 20 °C.

Notre conseil: la bruyère carnée supporte le calcaire si le sol est riche en humus.



BRUYÈRE DU PORTUGAL

Arbustive, la bruyère du Portugal (*E. lusitanica*) arbore sur un feuillage vert clair une myriade de fleurs blanches.

- soleil, mi-ombre
- acide, drainé
- sans, après implantation

Floraison: de février jusqu'à avril.

Dimensions: H. 1,50 à 2 x étalement 1,50 m.

Utilisation: en massif, petite haie, talus.

Rusticité: de – 5 à – 10 °C.

Notre conseil: placez-la près de la maison pour mieux profiter de son parfum.

En cuisine cette semaine

SAINT-JACQUES made in Normandie

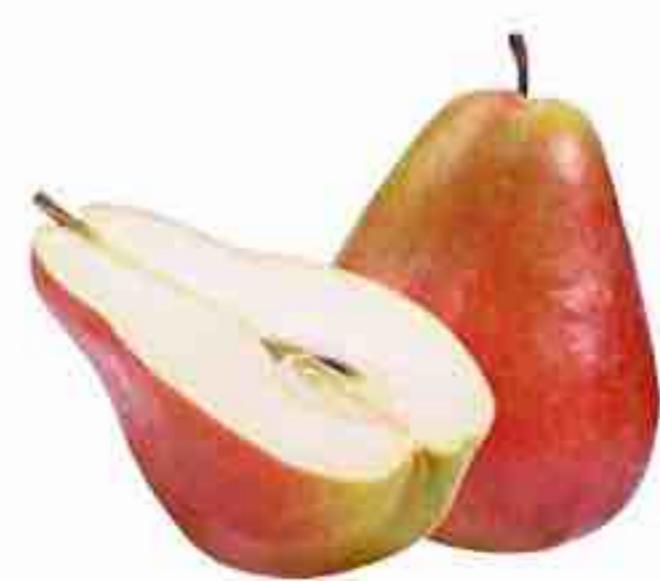
Star de la gastronomie normande, la Saint-Jacques s'affiche sur les étals sous son nom latin, *Pecten maximus*, et s'achète vivante dans sa coquille fermée.



Au château La Chenevière, dans le Calvados, le menu 100 % Saint-Jacques de Didier Robin est réputé. Le chef trouve une fraîcheur garantie à la criée de Port-en-Bessin, toute proche. "Noix, corail, barbes... tout se mange dans la coquille. La noix va avec tout et se cuisine aussi bien crue (en ceviche, carpaccio ou tartare) que cuite. Je la sers snackée (1 min par face) sur un velours de chou kale de Toscane, avec une crème de caviar. En beignet, elle s'accompagne de lentilles beluga, d'une purée de panais et d'une poire 'Doyenné du comice'. Avec le corail, je prépare veloutés et flans. Les barbes mijotent 12 h dans un bouillon au cidre."

Ananas 'Victoria'

Petit, cueilli mûr sur l'île de la Réunion, il arrive par avion, bien sucré et très parfumé.



'Sweet Sensation'

Juteuse, cette variété moderne de poire est d'origine hollandaise. Vendue d'octobre à février, elle est rosée et a un goût sucré.



Saint-Jacques aux lentilles

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min – Cuisson : 30 min env.

- 12 coquilles Saint-Jacques de Normandie fraîches
 - 150 g de lentilles vertes • 4 clémentines de Corse
 - 300 g de chou blanc • 20 g de noisettes • 35 g de beurre
 - 4 brins de persil • 1 cuill. à s. de moutarde • 4 cuill. à s. d'huile de noisette • gros sel du moulin • poivre de Sichuan
- **Rincez** les lentilles et faites-les frémir 20 min dans l'eau. Égouttez-les. Nettoyez les noix de Saint-Jacques, lavez-les et séchez-les. • **Mélangez**, dans un saladier, les lentilles refroidies avec le chou blanc émincé, les suprêmes de deux clémentines, les noisettes concassées et le persil lavé et ciselé. • **Pressez** les deux clémentines restantes. Mélangez leur jus dans un bol avec la moutarde, l'huile, du sel et du poivre de Sichuan. • **Faites fondre** le beurre dans une poêle et saisissez-y les noix de Saint-Jacques à feu vif, 1 min par face. • **Dressez**, dans chaque assiette, la salade de lentilles et trois Saint-Jacques. Servez avec la vinaigrette.



L'actu gourmande

Nathalie Collin, cheffe de service maison

UN JEUNE TALENT PROMETTEUR

Retenez ce prénom et ce nom : Abel Nesson, de la maison Lenôtre. En remportant le 1^{er} prix du concours Relais desserts Charles Proust en 2024, le jeune homme s'est distingué sur un thème dans l'air du temps : "L'intelligence artificielle nous mènera-t-elle sur Mars ?" Sa pièce artistique, composée de trois gâteaux nommés Oui, Curiosity et Carte mère, a séduit le jury comptant dans ses rangs des pâtissiers de renom comme Julien Alvarez, Alice Barday, Maxime Frédéric, Frank Haasnoot, Franck Michel, Enzo Roussel, Antoine Santos...



C'est nouveau !

COFFRET CÉNOLOGIQUE



Grâce aux 12 flacons d'arômes et à deux livres, l'amateur de vin rouge développe ses capacités olfactives et optimise sa dégustation.
Le Nez du vin, éditions Jean Lenoir, 75 € env.

DESSERT LUDIQUE

Tout se mange dans ce plateau de jeu en chocolat et ses huit dés glacés croquants !



L'artisan glacier italien revisite le gialduotto.
Amorino. Pour 8 pers., 60 € env.

MORTIER FRANÇAIS

Stable et facile à tenir, ce mortier est doté d'un pilon en bois qui réduit en pâte les herbes, broie les épices, écrase la pulpe de fruits frais ou concasse les fruits secs.
Peugeot saveurs. Appolia mortier pilon, 45 € env.



APÉRITIF CHARENTAIS

Ce pineau blanc, qui allie eau-de-vie de raisin et moût de raisin ugni blanc, a vieilli au minimum 12 mois en fût de chêne. Dégustez-le frais (6 °C), en cocktail ou avec du fromage de chèvre.
Aux Pargers. Pineau des Charentes, bouteille de 75 cl, 10 € env.



La sélection du sommelier

Antoine, membre du comité de dégustation Avenue des vins



Domaine de Villargeau, Les 2 silex, 2022, AOC coteaux-du-giennois, Loire

Ce sauvignon aux reflets argentés révèle des notes fumées, ainsi que de poire au sirop. À l'aération, le nez se rapproche d'une tarte aux mirabelles et aux poires. L'attaque, vive et acidulée, se termine sur une finale amère et légèrement caramélisée.

Accord : ce vin blanc sera parfait, servi en accompagnement d'un risotto gourmand de Saint-Jacques et aux clémentines, un poulet rôti ou une tarte aux poires.

Cépage : 100 % sauvignon. Prix : 12 € env.

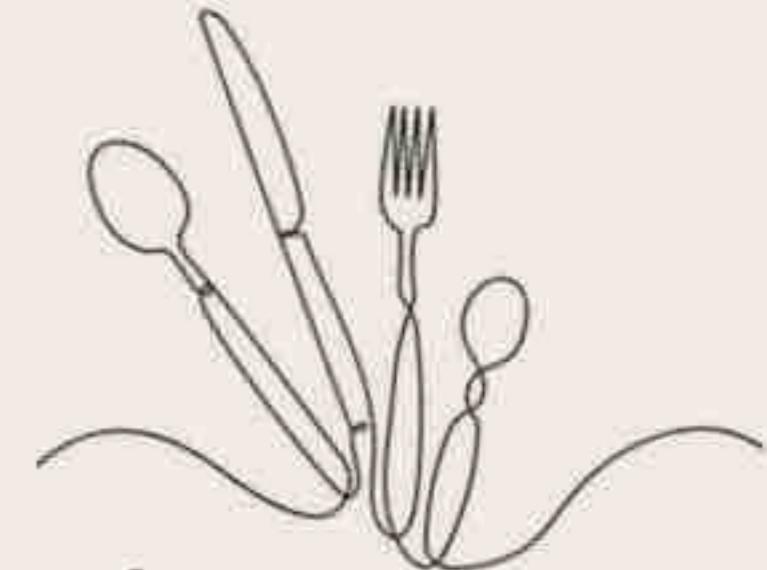


Château de la Rivière, Le Blanc, 2022, AOC bordeaux

Ce vin développe un nez intense d'agrumes, de fruits tropicaux et de fleurs. La bouche est marquée par une tension vive et une minéralité typique des grands sauvignons. L'élevage soigné lui confère une puissance aromatique raffinée. Finesse et élégance en finale le caractérisent.

Accord : voici un sauvignon qui sublimera des plats de poissons et fruits de mer, notamment des Saint-Jacques au potimarron.

Cépage : 100 % sauvignon. Prix : 15 € env.



Au menu

SAMEDI

- Toasts de chabichou
- Saint-Jacques aux lentilles
- Minestrone de fruits

DIMANCHE

- Flan de corail de Saint-Jacques
- Coquilles au beurre d'agrumes
- Bûche glacée à la mangue

LUNDI

- Mâche aux noix
- Raviolis à la courge
- Compote pomme-coing

MARDI

- Velouté de cèpes
- Saint-Jacques et purée de patate douce
- Truffes au chocolat

MERCREDI

- Œufs mimosa au crabe
- Risotto de Saint-Jacques aux clémentines
- Galette des Rois à l'ananas façon Tatin

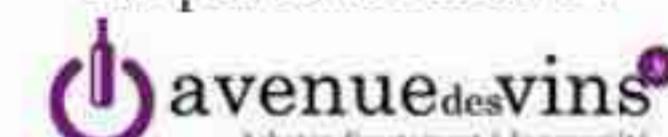
JEUDI

- Bouillon de légumes
- Soufflé de carottes
- Yaourt au miel de forêt

VENDREDI

- Canapés de tarama
- Saint-Jacques au potimarron
- Poires pochées à la vanille

En partenariat avec



En cuisine cette semaine



Saint-Jacques et purée de patate douce

Pour 2 personnes

Préparation : 10 min
Cuisson : 15 min

- 6 coquilles Saint-Jacques fraîches de Normandie
- 400 g de patate douce
- 55 g de beurre • 1/2 citron jaune
- 2 gouttes d'extrait de vanille
- 4 brins de coriandre (ou aneth)
- poivre • gros sel du moulin

• **Pelez** les patates douces et coupez-les en cubes. Faites-les cuire 10 min dans l'eau frémissante, puis égouttez-les et mixez-les en purée avec 30 g de beurre et l'extrait de vanille Salez et poivrez. • **Pressez** le demi-citron jaune. Portez son jus à frémissement, incorporez les 25 g de beurre restants et émulsionnez vivement au fouet. Réservez cette sauce. • **Nettoyez** les noix de Saint-Jacques avec leur corail, lavez-les et séchez-les dans un linge bien propre. Embrochez-les trois par trois sur une pique en bois. • **Faites mousser** un peu de beurre dans une poêle chaude et saisissez-y les Saint-Jacques. Retournez-les après 1 min de cuisson, quand la chair est caramélisée. • **Étalez** la purée de patate douce dans les assiettes. Parsemez-la d'herbes ciselées. Posez les brochettes dessus. Servez avec la sauce au citron.



Risotto de Saint-Jacques aux clémentines

Pour 2 personnes

Préparation : 30 min
Cuisson : 30 min

- 6 coquilles Saint-Jacques de Normandie
- 2 clémentines de Corse
- 1 l de bouillon de volaille
- 25 g de beurre • 2 échalotes
- 2 cuill. à s. d'huile d'olive
- 1 verre de cidre brut du Cotentin
- 150 g de riz rond de Camargue
- 20 g de cantal râpé
- 1 cuill. à s. de crème fraîche
- 4 brins de ciboulette
- poivre du moulin • fleur de sel

• **Chauffez** le bouillon de volaille. Pelez les clémentines à vif et réservez les suprêmes au frais. • **Faites suer** les échalotes émincées sur feu doux dans 5 g de beurre. Ajoutez 2 cuill. à s. d'huile d'olive puis, progressivement, le riz rincé. Faites-le revenir en remuant jusqu'à ce qu'il devienne translucide. • **Déglacez** avec un demi-verre de cidre. Mélangez jusqu'à ce que le riz absorbe tout le liquide. • **Incorporez** le bouillon de volaille chaud, louche après louche, en remuant jusqu'à ce que le riz l'absorbe. Terminez par le reste de cidre. • **Ajoutez**, hors du feu, la crème fraîche et le cantal râpé. Couvrez et réservez au chaud. • **Colorez** 20 g de beurre dans une poêle à feu moyen. Faites-y dorer les noix de Saint-Jacques 1 min de chaque côté. • **Dressez**, dans les assiettes, le risotto, les Saint-Jacques et les suprêmes de clémentines. Salez, poivrez et parsemez de ciboulette ciselée.



Galette des Rois à l'ananas façon Tatin

Pour 6 personnes

Préparation : 25 min
Cuisson : 35 min

- 2 ananas 'Victoria'
- 2 pâtes feuilletées
- 200 g de sucre en poudre
- 1 jaune d'œuf
- 1 cuill. à s. de lait
- beurre et farine pour le moule

• **Coupez** les ananas à la base et à la naissance des feuilles. Retirez la peau en suivant la forme du fruit. • **Ôtez** les "yeux" avec la pointe d'un couteau. Taillez la chair en tranches, puis en morceaux. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6). • **Disposez** une pâte feuilletée abaissée dans un moule beurré et fariné. Piquez le fond avec une fourchette. Déposez les morceaux d'ananas dessus et glissez la fève. • **Préparez** le caramel dans une casserole à fond épais : sur feu doux, versez le sucre petit à petit. Lorsque le caramel commence à se former, faites des "8" avec la poignée de la casserole. Nettoyez les bords avec un pinceau humide. • **Répartissez** rapidement le caramel sur les fruits. Passez un pinceau trempé dans l'eau froide sur le bord extérieur de la pâte. • **Recouvrez** de la seconde abaisse de pâte. Scellez les bords du bout des doigts. Badigeonnez la galette de jaune d'œuf battu mélangé à 1 cuill. à s. de lait. Quadrillez la pâte. • **Enfournez** pour 30 à 35 min, jusqu'à ce que la galette soit dorée.



Saint-Jacques au potimarron

Pour 2 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

- 6 noix de Saint-Jacques de Normandie
- 100 g de riz basmati cuit
- 100 g de châtaignes cuites
- 1/2 potimarron • 1 oignon jaune
- 100 ml de lait de coco
- gingembre en poudre
- huile de coco • huile d'olive
- 2 brins de coriandre fraîche
- sel • poivre

• **Préchauffez** votre four à 200 °C (th. 6-7). Retirez les graines du potimarron et coupez la chair en cubes. Pelez l'oignon et émincez-le. • **Disposez** les légumes sur une plaque couverte de papier cuisson, arrosez d'un filet d'huile d'olive et enfournez 20 min. • **Mixez** les légumes avec le lait de coco, 1 cuill. à s. de gingembre, du sel et du poivre. Ajoutez un peu d'eau chaude pour une texture lisse. • **Saisissez** les noix de Saint-Jacques dans une poêle chaude avec un peu d'huile de coco, 1 min de chaque côté. • **Dressez** dans des assiettes un bol de riz reversé, la crème de potimarron, les noix de Saint-Jacques et les châtaignes concassées. Parsemez de quelques feuilles de coriandre.



Coquilles au beurre d'agrumes

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 15 min

- 12 coquilles Saint-Jacques entières de Normandie
- 1 pâte feuilletée pur beurre
- 6 kumquats
- 25 g de beurre ramolli
- 1 zeste de citron vert
- 1 zeste de citron jaune
- 1 zeste de clémentine
- 1 jaune d'œuf
- sel • poivre du moulin

• **Demandez** à votre poissonnier de vous préparer les coquilles : récupérez les noix, le corail et les coquilles. Lavez les coquilles, essuyez-les et séchez-les. • **Hachez** les zestes très finement. Rincez les kumquats et coupez-les en rondelles. • **Travaillez** le beurre en pommade avec les zestes d'agrumes hachés, assaisonnez de sel et de poivre. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6). • **Détaillez** 12 bandes de 3 cm de largeur dans la pâte feuilletée, assez longues pour recouvrir le bord externe de vos coquilles. • **Disposez** 12 fonds de coquilles dans un plat allant au four. Placez une noix de Saint-Jacques dans chacune. Ajoutez les rondelles de kumquats et déposez un morceau de beurre aux agrumes. • **Refermez** les coquilles, soudez-les avec une bande de pâte feuilletée, badigeonnez du jaune d'œuf battu. • **Enfournez** pour 15 min environ, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.



Poires pochées à la vanille

Pour 6 personnes

Préparation : 25 min

Repos : 15 min

Cuisson : 1 h

- 2 poires 'Sweet Sensation'
- 1 gâteau à la crème de marrons
- 1 gousse de vanille
- 250 g de sucre en poudre
- 1/2 citron
- 75 g de chocolat noir pâtissier
- 30 g de miel
- 20 g de beurre
- 6 cl de crème liquide
- marrons glacés et billes de sucre pour le décor

• **Épluchez** les poires en laissant le pédoncule. Versez 2 l d'eau dans une grande casserole et ajoutez le sucre, la vanille fendue, les grains récupérés avec la lame d'un couteau et le jus du demi-citron. Portez à ébullition.

• **Déposez** les poires dans le sirop et laissez-les cuire à frémissement pour qu'elles soient tendres (de 30 à 60 min, selon leur fermeté). Vérifiez la cuisson : la lame du couteau doit s'enfoncer dans la chair sans résistance. • **Laissez-les** ensuite tiédir dans le sirop, hors du feu, avant de les égoutter. • **Préparez** le glaçage du gâteau : hachez finement le chocolat au couteau dans un saladier.

• **Portez** à ébullition, dans une casserole, la crème avec le beurre et le miel. Versez le mélange très chaud sur le chocolat haché. Mélangez doucement jusqu'à obtenir une ganache lisse.

• **Nappez** votre gâteau de glaçage au chocolat et déposez les poires pochées dessus. Décorez de marrons glacés et de billes de sucre.



L'appareil simplifie les recettes, au point que toute la famille peut participer.

ROBOT DE CUISINE, un allié fantastique

Trancher, émincer, mixer, concasser, fouetter, couper... Autant de gestes simplifiés avec un appareil multifonction ! Voici nos conseils pour bien le choisir.  **SANDRINE TOURNIGAND**

Équipé d'une batterie d'accessoires, il sait tout faire (ou presque) à la manière d'un véritable commis de cuisine : broyer, hacher, battre, émincer, mouliner, râper, piler ou fouetter, en terminant par la cuisson. Lui, c'est le robot cuiseur multifonction, qui permet de préparer un repas en un temps record, sans même être derrière les fourneaux. Il peut réaliser le travail de plusieurs

appareils de cuisine, ce qui libère de la place dans les placards. Dites adieu à vos batteur, blender, extracteur de jus ou cuiseur vapeur.

Recettes intégrées

Avec un robot multifonction qui remplace les casseroles, on limite également la vaisselle. Certains possèdent même un programme auto-nettoyant. Grâce à cet appareil, aucun risque de rater une

recette : pour chacune, il indique précisément les ingrédients nécessaires, les quantités précises, ainsi que le mode de cuisson le plus adapté (vapeur, wok, mijoté...). Les derniers modèles disposent d'un écran tactile qui simplifie la préparation des plats en guidant le cuisinier étape par étape. Avec les robots connectés, une application permet d'accéder à des milliers de recettes

et de techniques culinaires illustrées par des pas-à-pas. Grâce au Bluetooth, l'appareil peut vous avertir en temps réel, sur votre smartphone, de l'avancée de la cuisson.

Contenance du bol

Parmi les critères d'achat, la capacité du bol de préparation est prioritaire. Elle doit correspondre aux besoins du foyer. La contenance de la cuve est généralement comprise entre



SHUTTERSTOCK



MOULINEX/SP

1 et 5 l, pour les familles nombreuses. Si vous cuisinez pour une ou deux personnes, un bol de moins de 2 l peut faire l'affaire. Les appareils de 3 à 4 l sont à réserver aux gros volumes. Ils comportent, en général, deux bols supplémentaires, plus petits, pour s'ajuster à des préparations plus modestes ou hacher des aromates.

Puissance et silence

Pensez toutefois à anticiper la place du robot dans la cuisine. S'il remplace plusieurs appareils, il reste relativement imposant et nécessite de libérer de l'espace sur le plan de travail. Certaines marques proposent des modèles ultra-compacts. La puissance de l'appareil reste aussi une caractéristique à prendre en considération. Un moteur de plus de 800 W réduit les risques de surchauffe lors du hachage ou du mélange de pâte épaisse. Attention, toutefois, à la consommation électrique des modèles les plus puissants ! Certains robots sont particulièrement bruyants. Leur niveau sonore est généralement indiqué

dans les caractéristiques techniques. Au-delà de 70 dB, c'est gênant, surtout dans une cuisine ouverte. Les accessoires peuvent aussi faire la différence. Balance, panier vapeur, seconde cuve, spatule, pétrin, disque râpeur, couteau hachoir... ils sont nombreux. Si le Thermomix est considéré comme la Rolls du robot, il reste très cher, alors qu'il existe des appareils chez Moulinex, Kenwood ou Livoo ayant un bon rapport qualité-prix. Sur les sites d'occasion, il est possible de trouver des robots en très bon état, reconditionnés et vendus 20 à 30 % moins chers.



*Ci-dessus : pour une famille de 4 personnes, choisissez une cuve de 3,5 l au minimum.
Ci-contre : parmi les accessoires, un panier pour cuire à la vapeur.*

*Ci-dessus : pour une famille de 4 personnes, choisissez une cuve de 3,5 l au minimum.
Ci-contre : parmi les accessoires, un panier pour cuire à la vapeur.*

NOTRE SÉLECTION



1. La cuve en Inox de 3,6 l offre une capacité idéale pour préparer des plats en quantités généreuses. Grâce à sa connectivité, l'appareil peut être piloté via une application.
Dimensions : l. 33,5 x h. 38 x p. 39 cm.

Magimix. Cook Expert Connect, 1000 € env.

2. Accompagné d'un livre de plus de 100 recettes et de nombreux accessoires (fouet, panier vapeur...), ce robot est doté d'un bol de 3,5 l. Il suffit de peser les ingrédients, de choisir un programme, et il s'occupe de tout !
Dimensions : l. 32,6 x h. 54,8 x p. 44,4 cm.

Livoo. Super Cooker, 270 € env.

3. On apprécie ses 15 modes de cuisson, sa balance intégrée et ses multiples accessoires, dont un cuiseur vapeur, pour les plats légers. Il compte parmi les robots les plus silencieux.
Dimensions : l. 31 x h. 35 x p. 32 cm.

Moulinex. Companion Pro, 800 € env.

Les vertus thérapeutiques de l'eau thermale s'allient aux bienfaits du dépaysement.

DANS LE BAIN pour prendre un nouveau souffle

Les bienfaits de l'eau, associés aux soins, sont la spécialité du salon Les Thermalies, qui a lieu en janvier prochain. L'occasion de découvrir différentes formes de cures. ✨ C. VILDER ET J. VERRUST

Du 17 au 19 janvier 2025, à la Cité internationale de Lyon (69), puis du 23 au 26 janvier, au Carrousel du Louvre, à Paris (75), pour sa 44^e édition, le salon Les Thermalies rassemble les principaux acteurs de la thalassothérapie, de la balnéothérapie, du thermalisme et du spa. Environ 250 experts s'y réunissent afin d'encourager le public à prendre de bonnes habitudes physiques et psychologiques, qui sont les clés du bien-être. Ils nous aident également à améliorer notre condition physique, à mieux gérer les douleurs chroniques, à lutter

contre le stress et à redécouvrir l'essentiel : bien respirer !

Diminuer l'anxiété

Située en pleine nature, au cœur du Saintongeais, à proximité de Royan (17), la station thermale de Saujon est une référence dans la prise en charge des troubles anxieux. *“Les personnes souffrant d'anxiété, de burn-out ou de stress professionnel ne savent souvent pas bien respirer. Mieux respirer, c'est aussi mieux se connaître. Lors des crises d'angoisse, nous respirons avec les curistes”,* témoigne Christine Fabre,

cadre de santé et responsable des Thermes de Saujon. L'eau thermale, qui est issue de la source des Chalets, est une eau oligométallique froide (17,9 °C) dont la minéralisation est principalement composée de bicarbonate de calcium, de magnésium et de chlorure de sodium. Elle contient également des oligoéléments à base de lithium, reconnus pour leurs propriétés thymorégulatrices (c'est-à-dire qu'ils régulent l'humeur). À cela

PHOTOS : SHUTTERSTOCK

Le spa offre des moments privilégiés de relaxation.





Les thermes de Saujon (17) sont particulièrement reconnus pour le traitement de l'anxiété et du stress.

s'ajoute le bénéfice de la détente musculaire et du lâcher-prise thérapeutique. C'est le maître-mot de cette cure thermale conventionnée de 18 jours (prise en charge après avis médical), durant laquelle le curiste retrouve la pleine conscience de son corps. Depuis 2012, l'école thermale du stress propose des stages de 5 jours en complément des soins thermaux (bains bouillonnants et en piscine, massages...) étoffés d'ateliers dédiés au bien-être, à la respiration et à la relaxation.

Changer d'air

Le premier critère important lors du choix d'un établissement thermal est la notion de cure climatique : *"Il est souhaitable de s'éloigner de chez soi, de casser son quotidien pour ne pas passer à côté des bienfaits d'une cure. Je recommande de partir à la montagne si l'on réside à la mer, et inversement, si l'on recherche un air iodé qui fait défaut"*, souligne le Dr Hubert

Bigot, médecin ORL aux Thermes Saint-Gervais Mont Blanc (74). Les voies respiratoires sont l'une des deux indications thérapeutiques, avec la dermatologie, de cette station thermale qui bénéficie d'une eau aux qualités exceptionnelles reconnues depuis 1807. Puisée à plus de 100 m de profondeur, après un voyage de 6 500 ans dans le massif du Mont-Blanc, elle est fortement minéralisée et contient du soufre, qui assure une régénération de la muqueuse pharyngée dans le cas des maladies respiratoires. D'une durée de 18 jours, la cure ORL et voies respiratoires, conventionnée (prise en charge après avis médical), est dispensé d'avril à septembre. Le patient y bénéficie de techniques de soins qui rétablissent cette fonction vitale grâce aux propriétés anti-inflammatoires de l'eau thermale. Depuis 2018, l'établissement Saint-Gervais Mont Blanc est, en outre, doté d'un superbe spa proposant des bains de



TROIS EXERCICES POUR UNE RESPIRATION COMPLÈTE

Pour retrouver calme, concentration et confiance en soi, enchaînez ces trois types de respiration : diaphragmatique (ou abdominale), thoracique et claviculaire. Pratiquez quotidiennement ces exercices pour redonner toute l'amplitude à votre diaphragme, muscle principal de la respiration. Installez-vous confortablement, fermez les yeux et concentrez-vous.

1. Pour la respiration abdominale, expirez doucement en rentrant l'abdomen, vidant ainsi vos poumons au maximum. Relâchez ensuite le ventre et laissez l'air entrer naturellement. Répétez ce cycle autant de fois que vous le souhaitez. Cette méthode nécessite un petit effort musculaire.

2. Pour exécuter la respiration thoracique, maintenez le ventre légèrement gainé. Expirez, puis, lors de l'inspiration, cherchez à écarter les côtes et à élargir votre cage thoracique, autant à l'avant qu'à l'arrière, ainsi que sur les côtés. Répétez ce cycle autant de fois que nécessaire.

3. La troisième méthode, la respiration claviculaire, exige de garder le ventre légèrement gainé et la cage thoracique presque immobile. Expirez, puis, lors de l'inspiration, soulevez les clavicules vers l'avant et le haut. Répétez ce cycle, mais pas trop longtemps ; cette respiration est celle que nous adoptons lors des périodes de grand stress, pour les soulager.



Oxygénation grâce à l'air pur de la plage de Concarneau (29).

THALASSO CONCARNEAU/SFP



SHUTTERSTOCK

vapeur, un sauna, un atelier de relaxation, une piscine à ciel ouvert chauffée, de la luminothérapie...

Respirer les embruns

“En Bretagne, nous avons du vent, des vagues et de la lumière ! La plage est un lieu parfait pour bénéficier d’un air pur, exempt de germes et de bactéries, grâce à une production extraordinaire d’ions négatifs. Un autre atout de la plage est de respirer l’air marin, riche en sels minéraux et en oligoéléments dont notre corps a besoin. Face à l’Océan, nous profitons d’une réoxygénéation et d’une reminéralisation.” Après un atelier d’oxygénation et, deux ans plus tard, un cours de respiration, c'est en 2022, “juste après la Covid”, que Sandrine Lalbin, responsable du spa marin de Thalasso Concarneau (29), a mis au point le protocole Respire et les séances Aquazen pour travailler le souffle (voir encadré p. 35). Elle nous rappelle surtout que “la première source d’énergie de notre corps est l’oxygène : respirer, c'est vivre ; mieux respirer, c'est mieux vivre”.

P. DELOCHE/GODONG/THERMES ST-GERVIAIS/ASP



Aux soins médicaux (ci-dessus) s’ajoutent la détente, comme dans cette piscine (ci-contre) à jet massant dit “col de cygne” ou lors d’exercices en plein air (ci-dessous).



FUIT LE CONFLIT DANS L’IVRESSE DE L’EAU

Dans son livre, le Dr Olivier Dubois, psychiatre et médecin directeur de l’établissement thermal de Saujon, a rassemblé les témoignages de ceux qui ont surmonté des problèmes familiaux, des troubles anxieux ou des situations de conflit grâce au thermalisme. L’auteur représente la cinquième

génération de médecins à défendre ce type de cure. “L’eau soigne parce qu’elle apporte des molécules utiles à nos organismes. Par exemple, dans un bain à 37 °C, les différents mouvements, les massages induits par la pression des masses d’eau dans les baignoires et les bulles d’air ou de gaz projetées font doucement tomber les défenses et s’évanouir les craintes”, explique-t-il. Ainsi, cette balnéothérapie permet de réduire les gênes respiratoires et les sensations d’étouffement.

Thermalisme, voie de guérison naturelle,
du Dr Olivier Dubois, éd. Flammarion, 275 p., 18 €.



CI-CÔTÉ : THALASSO CONCARNEAU/ASP - MÉDAILLON : SHUTTERSTOCK

FUIT LE CONFLIT DANS L’IVRESSE DE L’EAU

Dans son livre, le Dr Olivier Dubois, psychiatre et médecin directeur de l’établissement thermal de Saujon, a rassemblé les témoignages de ceux qui ont surmonté des problèmes familiaux, des troubles anxieux ou des situations de conflit grâce au thermalisme. L’auteur représente la cinquième

génération de médecins à défendre ce type de cure. “L’eau soigne parce qu’elle apporte des molécules utiles à nos organismes. Par exemple, dans un bain à 37 °C, les différents mouvements, les massages induits par la pression des masses d’eau dans les baignoires et les bulles d’air ou de gaz projetées font doucement tomber les défenses et s’évanouir les craintes”, explique-t-il. Ainsi, cette balnéothérapie permet de réduire les gênes respiratoires et les sensations d’étouffement.

Thermalisme, voie de guérison naturelle,
du Dr Olivier Dubois, éd. Flammarion, 275 p., 18 €.



OFFRE SPÉCIALE D'ABONNEMENT RUSTICA 1 AN & SES 2 RELIURES



Semez, plantez, récoltez aux meilleurs moments avec Rustica pour un jardinage sain, économique et une vie 100% au naturel.

1 an - 50 numéros



Classez et protégez tous vos magazines Rustica grâce à ce lot de 2 reliures. Chaque reliure peut contenir 26 numéros.

Abonnement 1 an + 2 reliures

113,50 € au lieu de 180 €* en kiosque
soit près de **37% de réduction**

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



0 806 000 465

Service gratuit
+ prix appel

indiquez le code **PRU2870**



Par internet sur abo.rustica.fr/ABORU2870

Oui, je m'abonne 1 an à
Rustica + le lot de 2 reliures Rustica

Je recevrai Rustica pendant **1 an** (50 numéros dont 2 numéros doubles et 14 carnets pratiques) et le **lot de 2 reliures Rustica**

113,50 €

au lieu de 180 €* en kiosque
soit près de **37% de réduction**

JE CHOISIS MON MODE DE PAIEMENT :

- Chèque bancaire à l'ordre de **Rustica**
- Carte bancaire ou PayPal sur le site internet abo.rustica.fr/ABORU2870
(4x sans frais possible avec)

Mes coordonnées : M Mme

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Tél. fixe :

Mobile :

E-mail :

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

- 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



Frais de port offerts en France métropolitaine



Gestion de votre abonnement en ligne à tout moment

Les fenêtres du GoldenPass Panoramic permettent une immersion totale dans la nature environnante.



DANS LES TRAINS SUISSES, embarquez pour le spectacle!

Les trains panoramiques donnent au voyage un rythme nouveau. Y a pas le feu au lac... Prenez le temps de vous imprégner du patrimoine et des paysages qui vous entourent. ✨ CORINNE VILDER



Vue sur le lac Léman.

Pays des fromages, du chocolat, de la vigne, des glaciers, des torrents, des rivières et des lacs, pays des horlogers, pays d'art et d'histoire au croisement des civilisations allemande, française et italienne... Cet inventaire à la Prévert des bonnes fortunes de nos voisins helvétiques ne serait pas complet si l'on passait sous silence le remarquable réseau

ferroviaire des Chemins de fer fédéraux suisses (CFF/SBB), qui regroupe environ 70 compagnies et des lignes de trains panoramiques rassemblées aujourd'hui sous le label Grand Train Tour of Switzerland.

Croisière ferroviaire
Soient huit trajets, mis en service depuis la fin du XIX^e siècle, offrant chacun

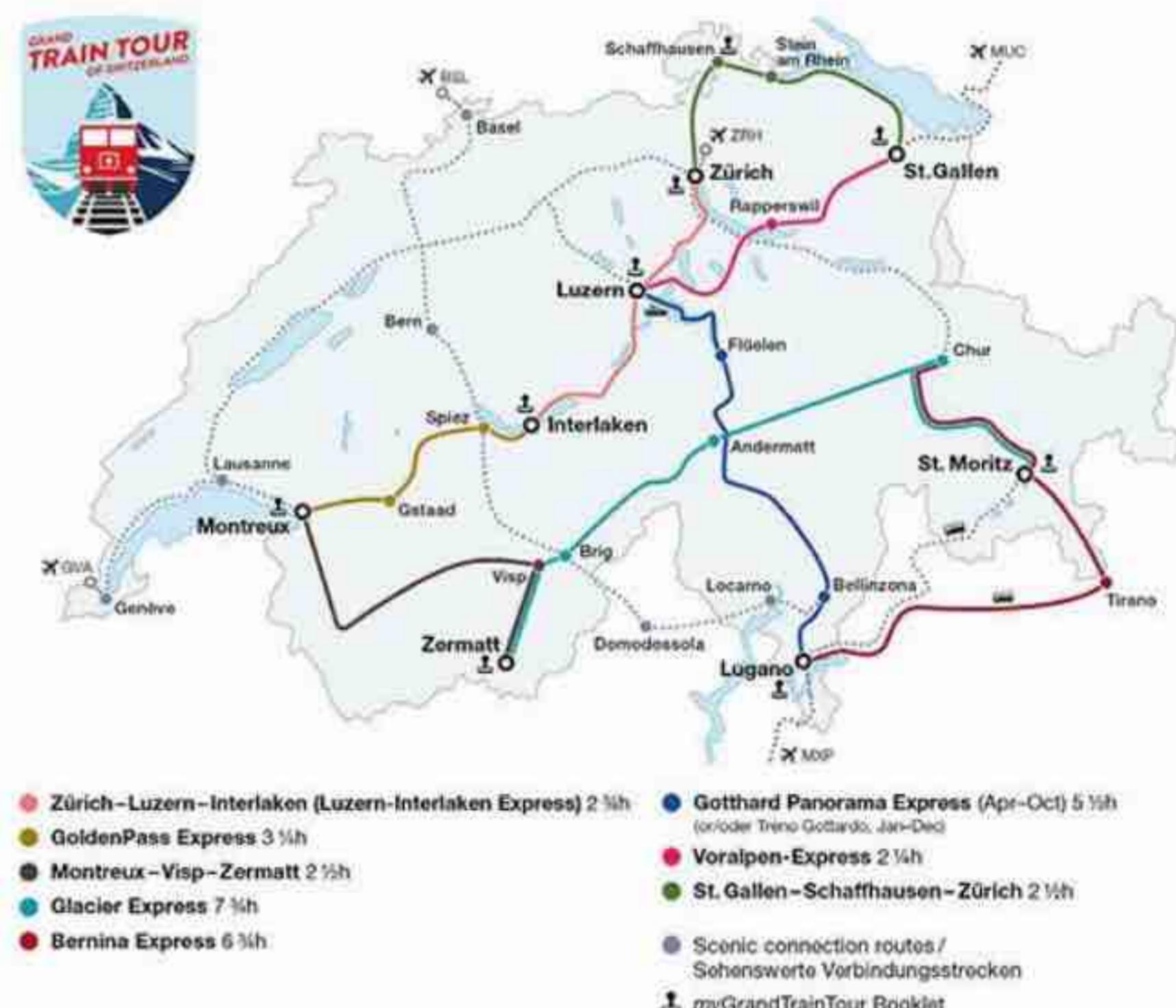
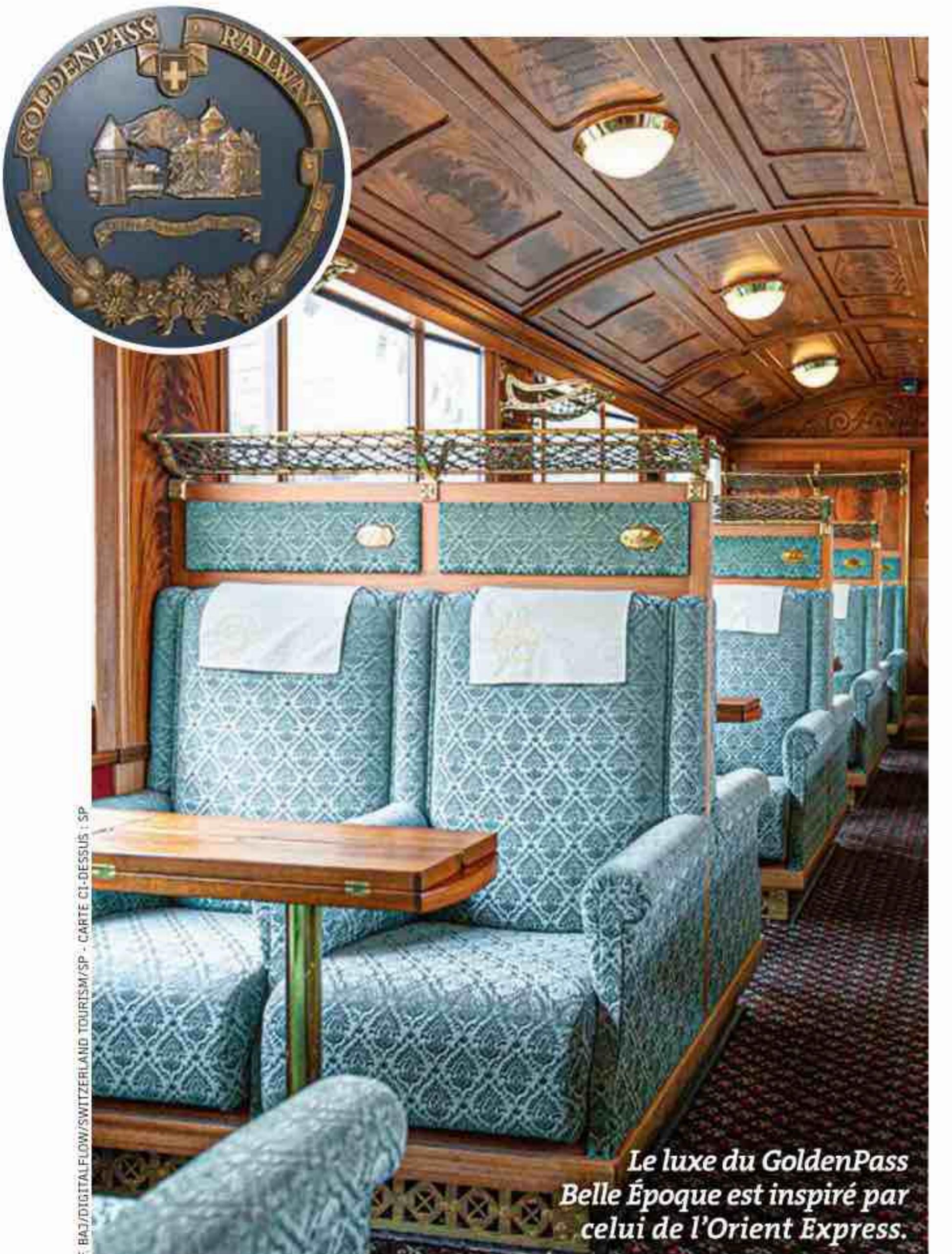
nombreuses possibilités d'excursions, de randonnées et de découvertes. L'un d'entre eux, le GoldenPass Panoramic & Belle Époque, au départ de Montreux (ville située à 390 m d'altitude), circule jusqu'à Zweisimmen (947 m). Avant d'embarquer sur la compagnie Montreux Oberland Bernois (MOB) qui dessert la ligne, prenez le temps de déambuler sur la

“Grande-Rue” qui borde le majestueux lac Léman. Grâce à l’essor des stations de villégiature en montagne, conjugué à l’intérêt d’une compagnie exploitant la ligne de l’Orient Express dans les années 1930, il existe une véritable passion helvétique pour le confort, le service et le meilleur accueil : un savoir-faire que le GoldenPass perpétue, pour l’enchante-ment des voyageurs. À l’inté-rieur des quatre voitures, des sièges tapissés de velours vert gaufré, des tables en bois, des montants en cuivre, de vastes fenêtres, un service à la place... Cette croisière ferroviaire prend de la hau-teur au-dessus du lac, puis à partir de Jaman et de son tunnel, s’enfonce dans les

paysages nordiques du can-ton de Fribourg, avec ses sapins poudrés de blanc et ses grands chalets de mélèze noircis par le soleil, dissémi-nés dans les alpages.

Chocolat Express

Sachez aussi que chaque gare du trajet peut être desservie à la demande, pour être en conformité avec un service pour tous ! La compagnie MOB propose également un “Chocolat Express” pour ceux qui souhaitent visiter les chocolateries, dont la maison Cailler, à Broc, ainsi que le “train du fromage” incluant un arrêt visite et fondue à Château-d’Œx. Les superbes paysages alpins de l’Ober-land bernois de Saanen méritent une halte à Gstaad



VOYAGES, PAYSAGES, CÉPAGES



Ne partez pas sans un petit guide astucieux et pratique pour conjuguer les balades en plein air avec des rencontres œnologiques chez des vignerons et des vigneronnes d’excellence. L’essayiste, écrivaine et journaliste Ellen Wallace, adepte des “expéditions lentes” et vivant dans le Valais, propose aux lecteurs

50 randonnées détaillées, enrichies d’informations touristiques, dans toutes les régions viticoles. Ces parcours ont des points de départ et d’arrivée accessibles en transports en commun, et utilisent autant que possible le réseau de sentiers pédestres bien entretenus. Parmi les vins de la Confédération, peu exportés, et la grande variété des cépages locaux, le blanc de référence est le chasselas.

Randos vin en Suisse, d’E. Wallace. Éd. Helvetiq, 327 p., 26 €.



Randonnées à ski ou à raquettes sont, bien sûr, au programme pour ceux qui souhaitent faire escale dans l'une des villes étapes du voyage.

(1050 m), surtout si vous êtes randonneur à raquettes ou skieur de fond à la recherche de quiétude, d'espaces naturels protégés et d'authenticité. C'est là l'occasion de succomber au charme romantique du lac de Lauenen, bien souvent gelé en cette saison, dans la réserve naturelle de Gelten-Iffigen.

Fondue avec vue

Pour repartir d'un bon pied, commandez votre sac à dos à fondue dans une laiterie. Nombreuses sont celles qui en proposent : celle de Schönried, ou bien Fromage & Pain, à Saanen, ou la Molkerei Gstaad, ou encore la Molkerei Zweisimmen, dans le canton de Berne. Après un jeu de pistes en pleine nature, il vous suffit de trouver un "caquelon"

géant (photo ci-contre) pour déguster le fromage des alpages tout en admirant les montagnes environnantes. Et ne manquez pas la visite guidée du village de Saanen pour découvrir ses vieux chalets des XVI^e et XVII^e siècles. Enfant du pays et férue des us et coutumes des familles paysannes du Saanenland, Claudia von Siebenthal Fust vous accompagne aussi à raquettes sur les sentiers enneigés.

Vins du Cervin

Le Cervin fait courir le monde entier jusqu'à Zermatt. Pour arriver au chevet de ce véritable emblème suisse, l'un des plus hauts sommets des Alpes (4478 m), embarquez dans un premier temps à bord du train panoramique GoldenPass Express. En



Dégustez une fondue sur les sommets, dans un "caquelon" géant.



direction d'Interlaken, laissez-vous bercer par la monotonie bienheureuse des alpages transformés en champs de neige, des chalets engourdis par le froid, du clocher octogonal de chaque église, du panorama sur le lac de Thoune... Rassasié par une planchette montagnarde servie sur place, changez de train à Spiez. Après un court trajet jusqu'à Visp

(Viège, en français), vous entrez dans le canton du Valais, au pied du plus haut vignoble d'Europe (voir encadré p. 39). De Visp à Zermatt, le confortable train rouge à crémaillère (Matterhorn Gotthard Bahn) serpente, au rythme du teuf-teuf, dans la vallée la plus encaissée de Suisse, offrant une vue imprenable sur les hautes montagnes : le Täschhorn (4491 m),

Y. ROMAGNOLI/SWITZERLAND TOURISM/SP

SHUTTERSTOCK

Circulant entre les sommets, la Gornergrat Bahn relie cette montagne à Zermatt.



le Dom des Mischabel (4545 m) ou encore le Weisshorn (4 506 m). Station sans voiture, traversée par la bouillonnante rivière Matter Vispa, haut lieu du ski sous toutes ses formes (y compris en été, sur le glacier du Théodule, à 3 820 m), Zermatt (1 620 m) est une destination phare de l'alpinisme et de l'escalade.

Ascension insensée

La grande histoire sportive de Zermatt s'ouvre le 14 juillet 1865, lorsque l'alpiniste anglais Edward Whymper (1840-1911), à la tête d'une expédition, va conquérir le Matterhorn par l'arête du Hörnli. Au cours de cette aventure, hélas, périrent quatre de ses coéquipiers. Au départ de la gare de Zermatt, dans une voiture orange du

Gornergrat Bahn, le plus haut train à crémaillère en plein air d'Europe, prenez place de préférence à droite pour ne jamais perdre de vue le village et le Cervin. La ligne fut inaugurée le 20 août 1898, jusqu'à Riffelalp, pour des excursions estivales. Puis, dans les années 1940, la galerie paravalanche va permettre d'aller encore plus haut et d'atteindre le Gornergrat même en hiver. Heureux ceux qui pourront aller jusqu'à ce terminus à 3 100 m et, grâce à sa plate-forme panoramique, être saisi par le spectacle époustouflant du massif du Mont-Rose, du glacier du Gorner et de 29 sommets culminant à plus de 4 000 m. Ils auront la tête dans les nuages, ce qui semble bien être, ici, une profession de foi !



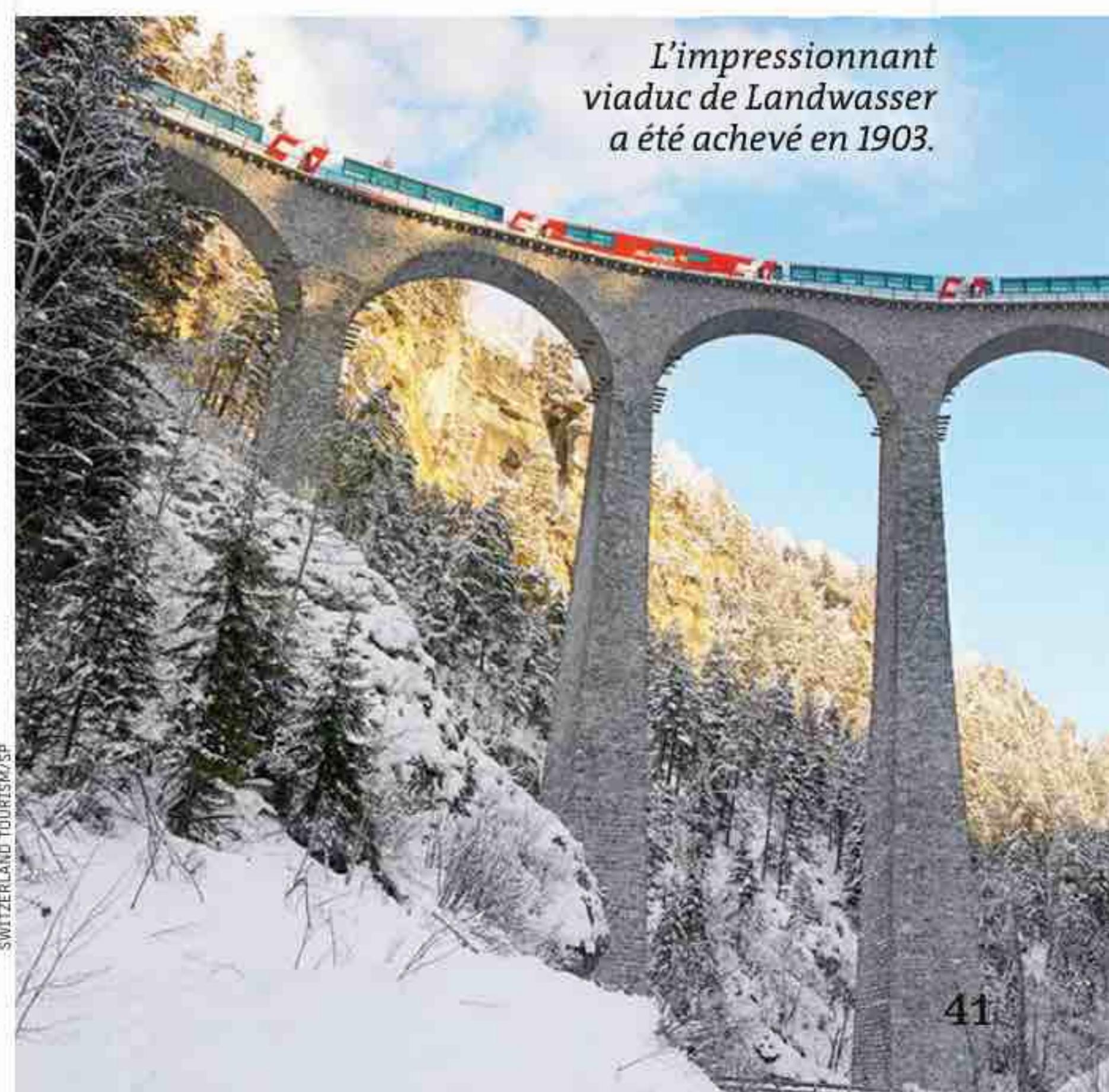
L'WEST/PHOTONONSTOP

Le Glacier Express.

LE TRAIN RAPIDE LE PLUS LENT DU MONDE

Certains diront que c'est la ligne la plus féerique d'Europe, d'autres du monde... Quoi qu'il en soit, le Glacier Express, qui relie Zermatt, dans le Valais, à Saint-Moritz, dans les Grisons, est une aventure ferroviaire à nulle autre pareille. Exploité par le réseau Chemins de fer rhétiques (RhB), il est surnommé "le train rapide le plus lent du monde", au regard des 291 km parcourus en 8 h – soit une moyenne de 36 km/h – avec moult performances techniques, comme cette traversée de la chaîne des Alpes, le franchissement de 91 tunnels, 291 ponts et viaducs. Celui de Landwasser (photo ci-dessous) est classé au patrimoine mondial de l'Unesco depuis 2008. Il suit une trajectoire courbe et décrit un arc de cercle de 100 m de rayon ! Prendre place à bord du Glacier Express, c'est s'installer dans un train confortable doté de larges baies vitrées allant jusqu'au toit, écouter les commentaires audio détaillant l'histoire, la géographie et le patrimoine culinaire tout au long des paysages grandioses qui défilent autour de vous. Et, peut-être aussi, avoir le sentiment que le temps qui passe, si proche des gorges du Rhin, de la source du Rhône ou du col de l'Oberalp (point culminant du voyage, à 2 033 m d'altitude), méritait bien le voyage.

L'impressionnant viaduc de Landwasser a été achevé en 1903.



SWITZERLAND TOURISM/SP



L'EAU SOIGNE

La prévention des infections urinaires (ou de récidive) passe avant tout par une bonne hydratation. Pour inciter votre chien à boire, veillez à ce qu'il ait toujours de l'eau propre et bien fraîche à sa disposition (qui est plus attractive qu'une eau tiède et stagnante dans la gamelle depuis plusieurs jours !) et multipliez les points d'eau. Utilisez une fontaine : l'eau courante, en effet, est parfois plus appréciée. Vous pouvez aussi ajouter un peu de bouillon à son breuvage pour l'aromatiser et/ou mouillez ses croquettes. Sachez qu'il existe des croquettes élaborées pour les chiens sujets à ces infections. Et si votre canidé est un petit buveur, privilégiez une nourriture humide (boîtes, sachets) qui lui apportera une meilleure hydratation. Outre la boisson et l'alimentation, il est important de multiplier les promenades afin qu'il puisse uriner : un chien qui se retient trop longtemps a plus de risques de développer une IVU. Enfin, il existe des compléments alimentaires diurétiques, antibactériens et anti-inflammatoires. Par exemple, la canneberge s'avère un bon désinfectant des voies urinaires.

QUAND YOKI souffre d'un trouble urinaire

Les causes des infections des voies urinaires chez le chien ont diverses origines. Comment repérer les symptômes ?

Moins fréquentes que chez les chats, les infections des voies urinaires (IVU) affectent de 10 à 20 % des chiens. Dans la majorité des cas, les bactéries colonisent l'urètre et prolifèrent dans la vessie occasionnant une inflammation de sa paroi : c'est ce qu'on appelle une cystite. L'autre principale cause d'infections urinaires est la présence de calculs urinaires, appelée "urolithiase". Une tumeur ou une prostatite (inflammation de la prostate) peut également être à l'origine de problèmes urinaires.

Bas débit douloureux

Plusieurs symptômes chez votre canidé doivent vous interpeller. A-t-il une envie fréquente d'uriner et des mictions en faible quantité, goutte à goutte, et douloureuses ? Ou bien, fait-il preuve d'une malpropreté inhabituelle (pipi dans la maison, par exemple) ou encore,



Votre compagnon a-t-il des difficultés à vidanger sa vessie (dysurie) ?

montre-t-il des signes d'incontinence ? Au cours de ce type d'infection, les urines peuvent parfois dégager une très forte odeur ou être sanguinolentes. Du fait de la

douleur et de l'irritation causées par l'IVU, le chien aura tendance à lécher anormalement son orifice urinaire. S'il présente ces signes cliniques, consultez votre vétérinaire.

Y a-t-il des races prédisposées ?

À ce jour, il n'existe aucune étude qui ait mis en évidence des espèces de canidés plus exposées que d'autres au risque de contracter des infections des voies urinaires. Si les chiens de toute race, de tout âge et des deux sexes peuvent en souffrir, il faut toutefois préciser qu'elles touchent en priorité les seniors : en effet, l'âge moyen des chiens souffrant de cystites ou d'autres pathologies des voies urinaires se situe entre sept et huit ans.

D'autre part, les chiennes sont plus souvent touchées par la cystite que les mâles du fait de leur urètre plus court. Les femelles ayant été stérilisées seraient aussi plus particulièrement sensibles, ainsi que les jeunes chiennes qui, avant leurs premières chaleurs, peuvent développer des infections urinaires à répétition. Enfin, les chiens souffrant de diabète sucré sont plus prédisposés aux IVU en raison de la présence de sucre dans leurs urines.

ABONNÉ
RUSTICA

Rustica & MOI

Pour un service plus fluide et efficace, créez votre espace abonné sur notre site. Ajoutez vos coordonnées (téléphone, email) et restez toujours connecté avec nous pour tout ce qui concerne votre abonnement.

VOS AVANTAGES



Recevez des emails en cas de perturbations relatives à la distribution de votre magazine



Gérez votre abonnement en toute simplicité en ligne



Vous déménagez ou vous partez en vacances ? Mettez à jour vos infos en un clic

Créer votre espace abonné en ligne en 3 étapes

C'est rapide et facile, suivez la procédure



1. Scannez le QR Code ou connectez-vous sur <https://abo.rustica.fr/creer-compte>
2. Renseignez votre numéro abonné et votre code postal
Votre numéro abonné se trouve sur l'emballage de votre magazine, il est composé d'1 lettre suivie de 7 chiffres
3. Recevez un mail de confirmation

Agenda

Sous réserve d'annulation de la manifestation par les organisateurs



Chantilly (60).

Grasse (06)

Le marché de la truffe investit, **le 4 janvier 2025**, la bastide Saint-Antoine. Au programme : la vente de truffes et de produits agricoles locaux, mais aussi de nombreuses démonstrations de chiens truffiers et des dégustations de mets préparés à base du diamant noir de Provence. De 9 h 30 à 17 h 30. Entrée libre. Renseignements : www.paysdegrassetourisme.fr



Paris (75)

À l'occasion du 14^e Festival du merveilleux, le musée des Arts forains organise Joyeux Bercy. Cet événement vous plongera dans l'atmosphère festive des guinguettes d'antan et dans le passé du plus grand marché de vins et spiritueux du monde. **Jusqu'au 5 janvier 2025**, le village de Bercy se transforme en une immense salle de spectacle avec des musiciens, des danseurs, des marionnettistes et des acrobates.

De 10 h à 18 h. Tarif : 22 €. Renseignements : <https://arts-forains.com>

Laurens (34)

Le marché de la truffe et du vin se tient, **le 4 janvier 2025**, autour de producteurs régionaux qui proposent la vente de leurs alcools, champignons, etc. Renseignements : www.tourisme-occitanie.com

Cheverny (41)

Alors que les jardins sommeillent, l'intérieur du château vit à l'heure féerique des festivités de fin d'année. **Jusqu'au 12 janvier 2025**, des décorations lumineuses scintillent dans chaque pièce, une forêt de bonbons envahit la salle des Trophées et la façade est éclairée dès la tombée de la nuit. De 10 h à 17 h. Tarif : 14,50 €. Infos : www.chateau-cheverny.fr

Chantilly (60)

Le potager des Princes présente, tous les jours **jusqu'au 4 janvier**, des animations pour les enfants, dont un parcours ludique émaillé d'indices pour retrouver l'étoile du Berger et un spectacle de Guignol "La Plante mystérieuse" présenté

à 15 h et 16 h. Ouvert de 15 h à 17 h 30. Entrée : 10 €. Informations : www.potagerdesprinces.com

Chantilly (60)

La Compagnie équestre du château de Chantilly anime, **jusqu'au 5 janvier 2025**, le spectacle "Le Vieil Ange et l'Enfant" à travers une multitude de tableaux aux univers très différents, créés et mis en scène par Virginie Bienaimé. Dôme des Grandes Écuries, à 14 h 30 et 16 h 30. Tarif spectacle uniquement : 24 €. Rens. : <https://chateaudechantilly.fr>

Ittenheim (67)

Plongez dans l'ambiance de la Nativité, **jusqu'au 13 janvier 2025**, en découvrant les crèches du monde entier, créées par un couple de particuliers et installées dans la cour de leur demeure alsacienne. De 17 h à 21 h du lundi au vendredi, et de 16 h à 21 h les samedis et dimanches. Visite libre. Informations au tél. : 06 73 25 45 78.

Paris (75)

L'Association des auditeurs des cours du Luxembourg (AACL) dispense, **le 6 janvier 2025**, le premier cours de l'année. Animé par Hugo Jalet, il a pour thème les arbres fruitiers à noyau : choix, culture et entretien. À 14 h 30. Tarif : 25 € les 5 cours. Tél. : 01 43 25 43 03 ou www.aacl.fr



Grasse (06).

P. MOYA/VILLE DE GRASSE/SP

DECOUVREZ LE CONFORT ET LA CHALEUR DOUCE DES POÈLES À BOIS ET À GRANULÉS EN CÉRAMIQUE

FABRICANT ARTISANAL FRANÇAIS DEPUIS PLUS DE 50 ANS

03 87 07 90 26
info@oliger.fr
www.oliger.fr

KIT D'ARROSAGE GOUTTE A GOUTTE

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

www.iriso.fr/boutique

Jardivigne

Le Spécialiste de la vigne à raisins de table :
Près de 60 variétés anciennes, nouvelles, sans traitement.

Tél. 05 53 01 30 80
E-mail : contact@jardivigne.com

Boutique en ligne : www.jardivigne.com

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

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

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

LARRIEU FRERES Fabricant
414 rue Dauphine. Zone du Partage
33127 ST JEAN D'ILLAC
Tél. 05 56 52 59 00
www.larrieufreres-filets.fr
Vente en ligne - Catalogue gratuit sur demande

FOURS À BOIS TRADITIONNELS FABRICATION FRANÇAISE

Régalez vos amis et votre famille

EN BRIQUES OU DESIGN

03 29 65 20 53
fourgrandmere.com

FOUR GRAND-mère
— Le temps du bon !

Komat
Serre de jardin

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

CATALOGUES GRATUITS

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

www.komat.fr

Dans le Cantal, producteur fromages Cantal Fermier AOP Le Montagnard. Liste et tarifs sur demande à : www.lafermedescochonsdor.com ou 04 71 62 27 50

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**

Département 94320 loue proche, toutes commodités dans villa au calme, logement + (salle, environ 20m²) Tout confort, la semaine 2 personnes 350 € et voir pour durée plus longue Tél 01 48 52 19 90

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

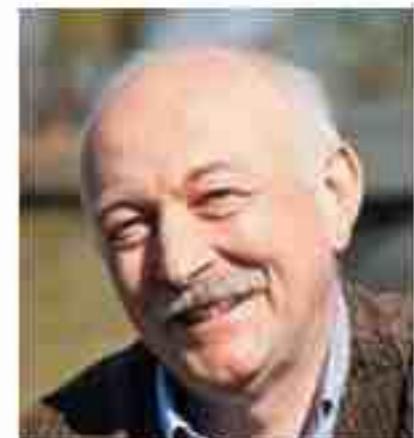
Vous vous heurtez à un problème jardinier, il vous manque une information ? Vous voulez faire connaître une de vos réussites, de vos trouvailles ? N'attendez plus pour échanger avec nous : écrivez-nous !



Eric Costan



Patricia Kadijevic



Hubert Fontaine



Enrayer la chute des citrons caviar

“Mon citronnier caviar porte des fleurs, puis ses fruits tombent. De quoi s’agit-il ?”
Monique M. (courriel)

Ilest normal qu'une partie des fruits se détache de l'arbre. Le plus important est que votre agrume soit pollinisé et que la nouaison ait lieu. Ensuite, tous les fruits ne pouvant être nourris correctement, les moins viables tombent pour préserver les autres. En revanche, si aucun fruit n'arrive à maturité, il y a trois causes possibles : un manque de nutriments, de luminosité ou un défaut d'arrosage. Si le substrat ne doit pas être humide en permanence, ce qui entraînerait le pourrissement des racines, il ne faut pas que la motte sèche complètement. En hiver, le problème se pose moins, mais dès la belle

saison, l'arrosage doit être quotidien et de plusieurs litres pour un plan adulte. Attention aux eaux trop calcaires car elles bloquent l'assimilation des nutriments ! Enfin, il est impératif de nourrir régulièrement l'arbuste avec un engrais spécifique en respectant les quantités et les fréquences. ÉC

Éliminer les liserons des framboisiers

“Comment venir à bout des liserons qui envahissent mes framboisiers ?”
Monique D., Autingues (62)

Vous agirez au retour des beaux jours en pratiquant un épais paillage. En conservant son humidité au sol, la paille incite les racines à rester en surface en période sèche. Quand les liserons réapparaîtront, ils n'auront pas besoin d'aller puiser l'eau en profondeur et il sera plus aisés de les extirper. Certains conseillent l'utilisation d'herbicides naturels – ou pas –, mais attention si le désherbage est efficace, il détruira aussi les jeunes pousses des framboisiers ! S'ils ont été plantés en rang, une autre technique consiste à passer la tondeuse entre leurs pieds, au bord des tiges, éliminant ainsi une partie des liserons. Déposez ensuite cette tonte entre les cannes. Quelles que soient les méthodes utilisées, dès que les liserons commencent à grimper dans les framboisiers, il est préférable de renouveler les plants en créant une nouvelle parcelle. HF

Rempoter un cactus de Noël

“Comment puis-je rempoter mon cactus de Noël pour ne pas casser ses branches ?” Cécile C. (courriel)

Sous les tropiques, le cactus de Noël (*Schlumbergera*) est une plante épiphyte qui pousse accrochée dans les cavités des arbres, sous une ombre légère. Dans un intérieur, le rempotage a lieu après une période de repos, c'est-à-dire en mars ou en avril, dans un substrat léger et drainé. Utilisez un mélange à parts égales de terreau de feuilles, de terreau pour

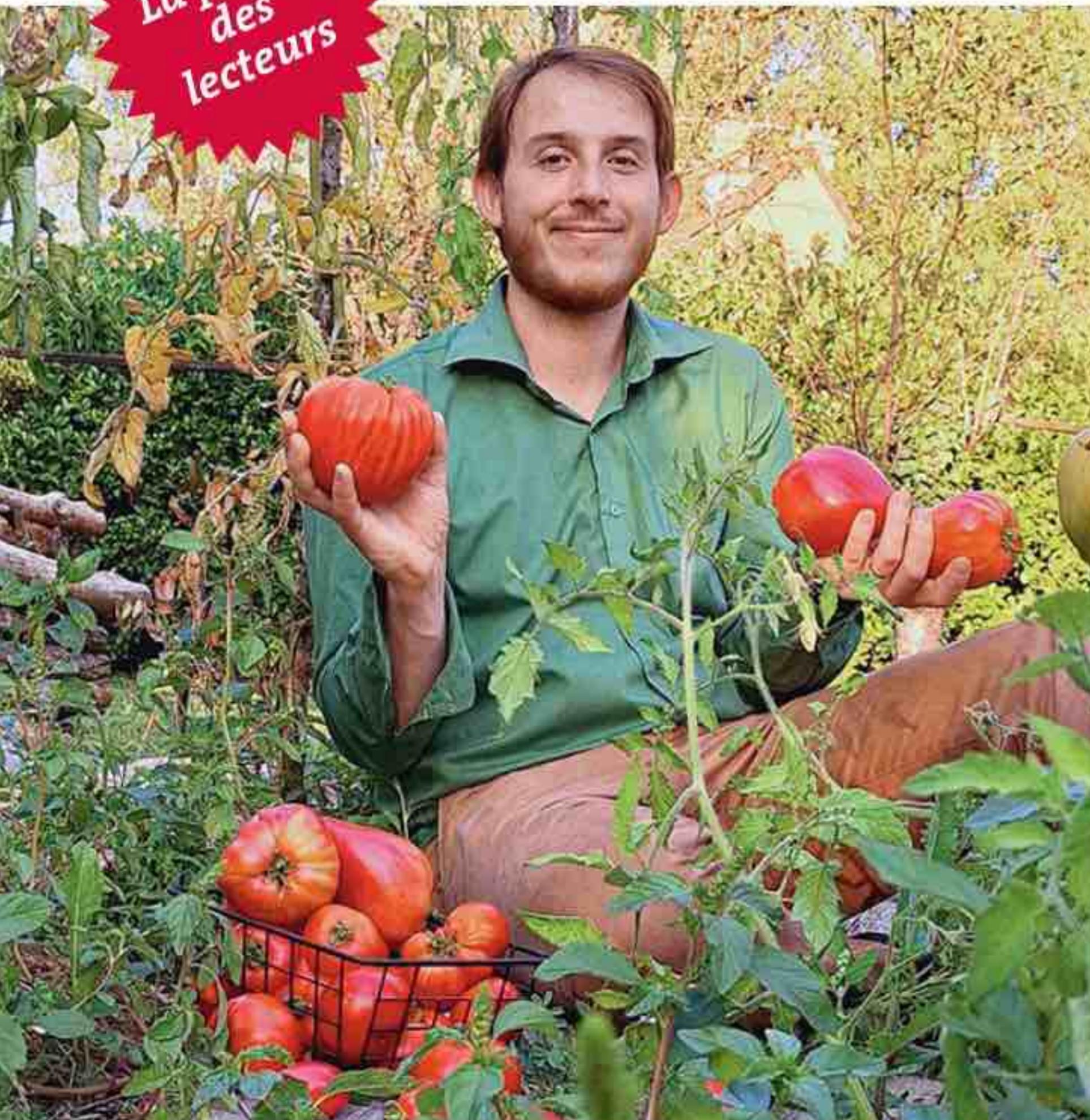
plantes vertes et de perlite. Profitez du rempotage pour rajeunir votre schlumbergera. Taillez l'extrémité des tiges en les cassant au niveau des segments. N'ayez aucune crainte, il ne souffrira pas de cette opération, qui stimule, au contraire, l'émission de boutons floraux pour une plus belle floraison l'hiver suivant. Multipliez facilement votre cactus de Noël à partir des tiges cassées. Attendez plusieurs jours avant de les bouturer dans un mélange à parts égales de terreau et de sable. HF

Composter les plantes toxiques

“Est-il dangereux pour ma santé de mettre dans le compost des déchets de végétaux dits toxiques, comme le muguet ou encore le laurier-rose ?” Laurent C., Burgheas (03)

Composter des végétaux toxiques ou agressifs pour les humains ne présente aucun risque. Tous leurs composants se dégradent sous l'action de différents macro ou micro-organismes et sont transformés intégralement. Il n'y a pas d'accumulation de toxines et la vie des animaux décomposeurs, comme les lombrics, n'est pas perturbée, contrairement à ce qu'affirment des croyances tenaces. Vous pouvez donc composter des feuilles d'if, de laurier, de digitale, de rhubarbe et même des champignons réputés mortels. En ce qui concerne les feuilles dites non compostables, comme celles des noyers ou des chênes, elles sont décomposées comme le reste après avoir été broyées à la tondeuse et incorporées au compost en fines couches. Il en est de même pour les feuilles et des fruits atteints de maladies fongiques, à condition que le compost soit bien mûr. **ÉC**

La photo
des
lecteurs



Ce jardinier de Haute-Saône voit ses bons soins récompensés : des tomates 'Cœur de bœuf' énormes (530 g pour la plus grosse) !



SOS

“Quelle est cette maladie qui touche mes cactus de Noël ?” Blandine P. (courriel)

Ils sont victimes du champignon *Cercospora*, qui se développe suite à un excès d'humidité. Des nécroses brunes (vignette) apparaissent et lorsqu'elles se rejoignent, l'organe dépérît. La maladie se manifeste quand les plantes sont trop serrées. Taillez les parties infestées, traitez avec un fongicide pour plantes d'intérieur et arrosez vos plantes sans mouiller leur feuillage, puis laissez-les s'égoutter. **ÉC**

“Pouvez-vous me dire à quoi sont dues ces pustules qui ont infesté mon goji ?”

Agueda T., Bobigny (93)

Ces déformations présentes sous les feuilles semblent être causées par un insecte du genre *Phylloxera*. Il est délicat de fournir une indication exacte sur l'insecte piqueur-suceur qui a provoqué cette lésion à partir d'une photo, mais ce ne sont pas des galles dues à des acariens de la famille des Phytoptes ou bien des Eriophyides. Procurez-vous un insecticide dont l'utilisation est autorisée au jardin auprès d'un vendeur spécialisé. **ÉC**



PHOTO LECTEUR

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

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

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...

RENDEZ-VOUS AVEC L'EXCELLENCE

Les Sauvages pépinière, lieu-dit La Plaine, chemin de Saint-Jacques, 09190 Saint-Lizier. Tél. : 06 84 44 20 82. Courriel : contact@les-sauvages-pepiniere.com ou www.les-sauvages-pepiniere.com

À FAIRE AU JARDIN CETTE SEMAINE

Lierre 'Königers Auslese' :

Javoy Plantes, 1035, rue du Parc-Floral, 45590 Saint-Cyr-en-Val. Tél. : 02 34 52 64 67 ou www.javoy-plantes.com

Truffaut

tél. : 0 806 800 420 ou www.truffaut.com

Syngonium 'Silver Fox' :

Dans le rayon serre chaude

des jardineries.

Styrax du Japon :

Pépinière Aoba, La Touche-au-Burgot, 35460 Saint-Ouen-la-Rouerie. Tél. : 07 67 30 37 98. Courriel : info@pepiniere-aoba.com ou www.pepiniere-aoba.com

DOSSIER

Basilic 'Sweet Aroma' F1 :

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

Chou 'Pancalier de Touraine' :

Mille Variétés anciennes, ferme Sainte-Marthe, route de Marcilly, 41200 Millançay. Tél. : 06 98 18 10 43 ou www.millevarietesanciennes.org

Tomate 'Pyros' F1 :

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

Basilic 'de Macédoine' et tomate 'Blanche de Picardie' :

Kokopelli, forêt de Castagnès, route de Sabarat, 09290

Le Mas-d'Azil. Tél. : 05 61 67 69 87 ou www.kokopelli-semences.fr

Oignon 'Rouge d'Abbeville' :

Les Graines Bocquet, 255, rue de la Mairie, 59283 Moncheaux. Tél. : 03 27 80 11 36

ou www.graines-bocquet.fr

Melon 'Silvan' F1 :

Agrosemens, ZA du Verdalaï, 105, rue du Chemin-de-Fer, Peynier, 13790 Rousset. Tél. : 04 42 66 78 22

ou www.agrosemens.com

Tomate 'Paola' F1 :

Agrosemens, voir ci-dessus.

Graines Baumaux, voir ci-dessus.

DEMAIN AU JARDIN

Bruyère de Darley (*Erica x darleyensis*) 'Ghost Hills' :

Lepage vivaces, chemin du Portu, 49130 Les Ponts-de-Cé. Tél. : 02 41 44 93 51 ou www.lepage-vivaces.com

Pépinières Arnaud Travers,

domaine de Bellevue, chemin rural des Montées, RD126, 45590 Saint-Cyr-en-Val. Tél. : 02 38 66 13 70 ou www.pepinières-travers.fr

Bruyère de Noël

(*Erica canaliculata*) :

Roué pépinières, 20, route de Garlan, Kerangoué, 29610

Plouigneau. Tél. : 02 98 79 11 89

ou www.rouepepinières.com

Pépinières Stervinou,

1, lieu-dit Kerguelen, Guipronvel, 29290 Milizac-Guipronvel.

Tél. : 02 98 07 28 00

ou www.stervinou.fr

Bruyère cendrée (*Erica cinerea*) blanche (ou 'Alba') et bruyère du Cap (*E. verticillata*) :

Promesse de fleurs, voir ci-contre.

Bruyère d'hiver (*E. gracilis*) :

Dans les jardineries et chez les horticulteurs lors de sa floraison.

Bruyère carnée (*Erica carneae*) 'Isabell' et autres variétés :

Lepage vivaces, voir ci-dessus.

Promesse de fleurs, voir ci-dessus

Bruyère du Portugal

(*Erica lusitanica*) :

Pépinières de Kerfandol,

Locuon, 56160 Ploerud.

Tél. : 02 97 39 44 56 ou www.

pepinièresdekerfandol.com

Roué pépinières, voir ci-dessus

EN CUISINE

Chef Didier Robin, restaurant Le Botaniste, château La Chenevière, Escures-Commes, 14520

Port-en-Bessin. Tél. : 02 31 51 25 25 ou www.lacheneviere.com

Pineau des Charentes :

Comité national du pineau des Charentes, 112, avenue Victor-Hugo, 16121 Cognac.

Tél. : 05 45 32 09 27

ou https://boutique.pineau.fr

Mortier en céramique :

Peugeot, https://fr.peugeot-savoirs.com

Coffret Le Nez du vin :

Éditions Jean Lenoir, livres-objets. Tél. : 04 42 73 59 55 ou www.lenez.com

Dessert glacé :

Amorino, liste des points de vente sur www.amorino.com

BIEN-ÊTRE

Les Thermes de Saujon, 18, rue de Saintonge, 17600 Saujon. Tél. : 05 46 23 50 15

ou www.thermes-saujon.fr

Thermes Saint-Gervais Mont Blanc, 355, allée du Dr-Lépinay, 74170 Saint-Gervais-les-Bains.

Renseignements sur : www.thermes-saint-gervais.com

Thalasso Concarneau, 36, rue des Sables-Blancs, 29900 Concarneau. Tél. : 02 98 75 05 40 ou www.concarneau-thalasso.com

TERROIR

Gstaad Saanenland Tourismus, Haus des Gastes, promenade 41, 3780 Gstaad (Suisse).

Tél. : (00 41) 33 748 81 81

ou www.gstaad.ch/fr

Laiterie de montagne Molkerei

Shönried, Dorfstrasse 63, 3778 Schönried (Suisse).

Tél. : (00 41) 33 744 12 82

ou www.bergmolkerei.ch

MOB-GoldenPass, rue de la Gare, 22, 1820 Montreux (Suisse).

Tél. : (00 41) 21 989 81 90

ou www.mob.ch/fr

Molkerei Gstaad, Lauenenstrasse 24, 3780 Gstaad (Suisse).

Tél. : (00 41) 33 744 11 15

ou www.molkerei-gstaad.ch

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 9h à 18h.

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

A R P P

autorité de régulation professionnelle de la publicité

Audience mesurée par

AUDIT PRESSE

ACPM



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

Directeur général : Guillaume Arnaud.

Directeur des rédactions : Alain Delavie.

Rédactrice en chef : Corinne Beaudouin.

Directrice artistique : Aurore Nguyen.

Rédacteur en chef adjoint jardin

(agenda, un jardin-des idées, plan-patron, à faire soi-même, RDV avec l'excellence, invité de la semaine) : Pierre Nessmann.

Cheffe de service maison : Nathalie Collin.

Chef de service (actus, animaux, terroir, bien-être) : Jérôme Verroust.

Cheffe de rubrique jardin (à faire au jardin cette semaine, 1 projet/5 plantes, demain au jardin, courrier) : Patricia Kadjevic.

Rédacteurs-graphistes :

Aline Bahuchet (1^{re}), Marc Béguin et Gérard Bahuchet.

Secrétaire générale de la rédaction :

Véronique Gonzalez.

Secrétaires de rédaction :

Claude Bourdel (1^{re}), Florence Blondel (2^{re}) et Camille Schuster.

Cheffe du Pôle image :

Karine Israël.

Iconographes :

Rougui Barry-Oger, Maria Varnier.

Photographe :

Frédéric Marre.

Assistante de la rédaction :

Muneerah Shamsudine,

tél. : 01 53 26 32 82.

Publicité et contents :

Cambium Média Solutions,

www.cambium-media.com/solutions

COO dév. stratégie et RSE :

Laurence Gaboury,

l.gaboury@cambium-media.com

Directeur de publicité :

LA SEMAINE PROCHAINE



Dossier

PLANTES D'INTERIEUR

En hiver, les plantes vertes ou fleuries, bien qu'étant au repos, nécessitent des soins pour devenir encore plus belles à la saison prochaine. Lumière, soin du feuillage, arrosage, prévention des maladies... Découvrez toutes nos astuces.

ET AUSSI...

DEMAIN AU JARDIN

Les houx

EN CUISINE

Le poireau

VIE PRATIQUE

Janvier sans alcool

BIEN-ÊTRE

Les bienfaits des bains

ANIMAUX

Des alliés des seniors

TERROIR

La maison Perrin, en Saône-et-Loire

MA SEMAINE AU JARDIN

POTAGER # J'installe des carrés et une couche chaude #

FRUITS # Je palisse la vigne # Je plante l'asiminier # ARBRES

J'aménage une haie composée d'arbustes à feuillage persistant.

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 souhaité 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 - 60 647 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/charterdpd

MOTS FLÉCHÉS



JEUX



LE GRAINETIER

PRÉPARER UNE MONTURE		LEURS GRAINES S'ÉPANOISSENT AU POTAGER		PIÈCES DANS L'ESCAR- CELLE		ARRÊTER DE TERGI- VERSER		DANS UNE NÉCROPOLE		DE COULEUR BEIGE		RÉPONSE DU SCEPTIQUE		SUPPORT DE CULTURE
PRODUITS DE SON COMMERCE		VIEILLE PEAU		DIVINITÉ MARINE		PRÉPOSITION				JEUNES GENS		OBJET QU'IL PEUT VENDRE: ... À INSECTES		
SPORTIVES DE LA GLISSE								EMBALLAGE POUR LES SEMENCES						
DES COULEURS ISSUES DE GRAINES								Oncle d'AMÉRIQUE						
QUI N'EXISTE QUE DANS L'IMAGINATION		PRONOM RÉFLÉCHI		IL ACCUEILLE DES LYCÉENS		NAVARIN OU GIBELOTTE		DÉPARTE- MENT						
D'UN NATUREL JOYEUX	PRODIGE				FAIT "FLIC FLAC"			À SEMER POUR CRÉER UN TAPIS DE VERDURE						
	COMPÉ- TENT													
OUTIL QU'ON TROUVE CHEZ LUI		IL EST TENDRE BIEN AVANT D'ETRE MUR		MOYEN DE FAIRE SAUTER		DANS LE VENT								
CONJONCTION						BOURG EN BOURGOGNE								
AGITATION DE FOULE		ARTICLES DE JARDINAGE												

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

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

difficile

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

DEVINETTE

PETITS EFFECTIFS

Quelle est la race de ce troupeau de moutons ?

- Boulonnaise
- Solognote
- Tarasconnaise



Réponse: solognote.

MOTS CROISÉS

HORIZONTALEMENT: A. Il fabrique des objets d'art. Grand vin. B. Qui a obtenu satisfaction. Il est au vert dans le désert. C. Jacques, qui fut cinéaste. Poils sur la nuque de l'étalon. D. Champignons communs. Primate proche du babouin. E. Il est souvent panoramique. Devenu plus éclatant. F. Dépression marécageuse au Sud-Soudan. Résidu solide de pétrole. Se tiendra les côtes. G. Une ligne à ne pas franchir. Adjectif démonstratif. Lettres en fin de lettre. H. Se faner faute de soins (s'). Rendue moins intelligente. I. Message succinct. J. Voiles de mariées. D'une pensée, elle peut faire tout un roman. K. Elles se succèdent dans l'histoire. Elle peut donner des ailes à la majorité du peloton. Roseau aromatique.

VERTICIALEMENT: 1. Fromages grecs. Fait tomber l'ancre. 2. Il met le candidat à l'épreuve. 3. Recette de légumes cuits à l'huile d'olive. 4. Ça coule de partout. Chants de fin d'année. 5. Vieille affirmation. Comme Brel. 6. C'est divinement bon. Une boucle pour le marin. 7. Végétal d'Afrique. Boulette des Antilles. 8. Prophète biblique. Figure de la Chine. 9. Vieux chevalier (d'). Il agit dans l'urgence. 10. Mettre sous tension. Stupide, sauf en Grèce. 11. Est courant sur les courts. Un club. 12. Fabricant de bougies. Le mari, la femme et l'amant. 13. Qui n'est pas fictif. Dans les pommes (d'). Le chrome. 14. Petit numéro. Patron de la Manche. Distancée par les autres.

PHOTOS MYSTÈRES

QUELLES SONT CES PLANTES SAXICOLES?

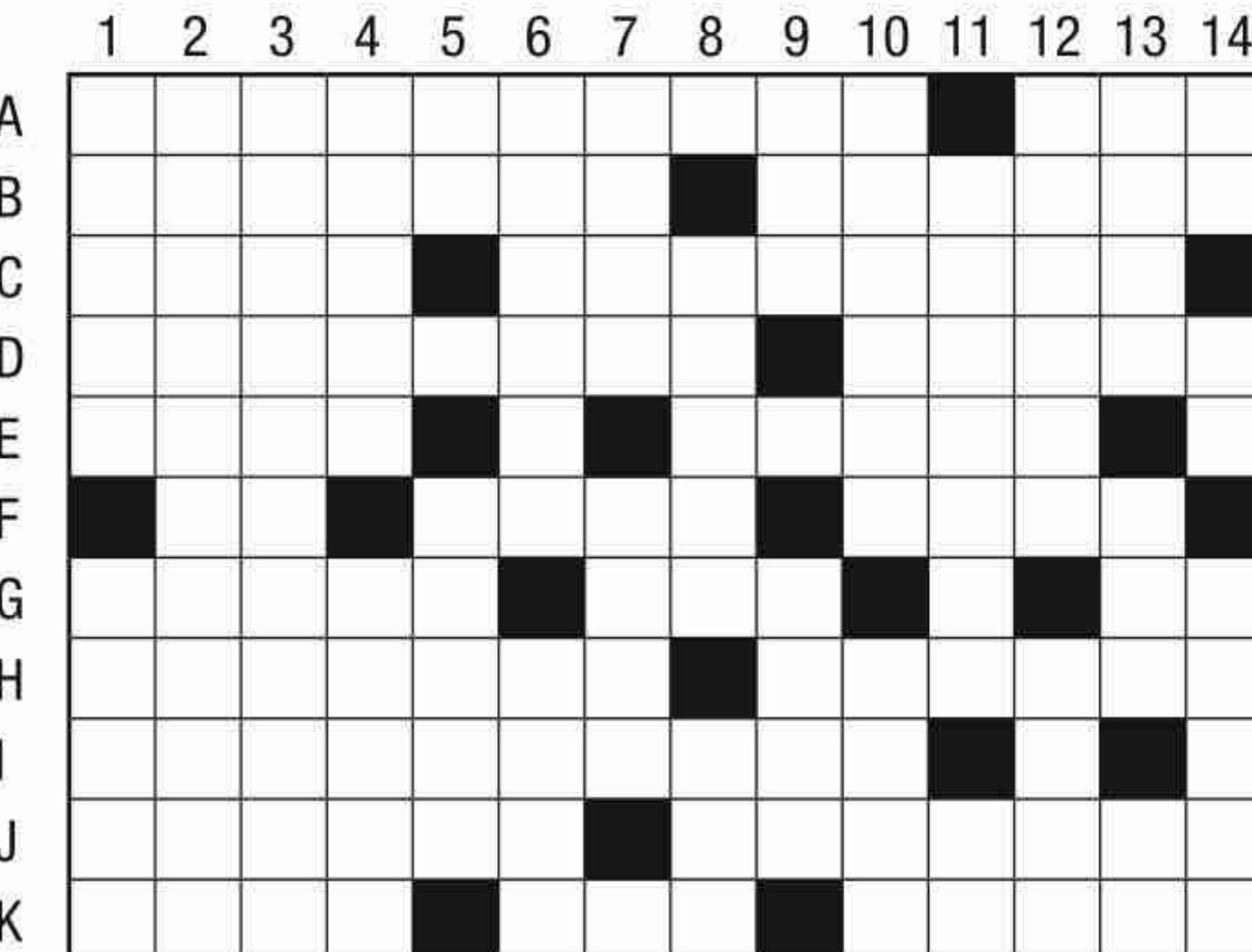


Cymbalaria des murailles

Nombril-de-Vénus

Joubarbe

Capillaire des murailles



ANAGRAMMES

RETROUVEZ LE FIL

Assemblez les lettres autrement et formez les noms des textiles et pièces de tissu.



1. Encornet : - - - - -
2. Feinteur : - - - - -
3. Lotie : - - - - -
4. Oies : - - - -
5. Saint : - - - - -
6. Voleurs : - - - - -

LES SOLUTIONS DU NUMÉRO 2868

R	T	F	F	E	B	C
P	A	L	O	U	R	D
E	C	O	U	T	R	E
M	O	U	L	E	T	R
O	U	M	L	R	I	L
F	U	R	I	S	L	L
R	M	A	R	E	L	E
M	E	S	E	T	E	S
I	S	T	T	R	E	S
S	E	R	E	S	T	E
E	T	R	E	S	T	E
C	E	R	E	S	T	E
O	E	R	E	S	T	E
U	E	R	E	S	T	E
R	E	R	E	S	T	E
A	E	R	E	S	T	E
M	E	R	E	S	T	E
E	E	R	E	S	T	E
N	E	R	E	S	T	E
A	E	R	E	S	T	E
T	E	R	E	S	T	E
O	E	R	E	S	T	E
S	E	R	E	S	T	E
E	E	R	E	S	T	E
C	E	R	E	S	T	E
O	E	R	E	S	T	E
U	E	R	E	S	T	E
R	E	R	E	S	T	E
A	E	R	E	S	T	E
M	E	R	E	S	T	E
E	E	R	E	S	T	E
N	E	R	E	S	T	E
A	E	R	E	S	T	E
P	E	R	E	S	T	E
A	E	R	E	S	T	E
T	E	R	E	S	T	E
E	E	R	E	S	T	E
L	E	R	E	S	T	E
E	E	R	E	S	T	E
T	E	R	E	S	T	E
O	E	R	E	S	T	E
S	E	R	E	S	T	E
E	E	R	E	S	T	E
C	E	R	E	S	T	E
O	E	R	E	S	T	E
U	E	R	E	S	T	E
R	E	R	E	S	T	E
A	E	R	E	S	T	E
M	E	R	E	S	T	E
E	E	R	E	S	T	E
N	E	R	E	S	T	E
A	E	R	E	S	T	E
P	E	R	E	S	T	E
A	E	R	E	S	T	E
T	E	R	E	S	T	E
E	E	R	E	S	T	E
L	E	R	E	S	T	E
E	E	R	E	S	T	E
T	E	R	E	S	T	E
O	E	R	E	S	T	E
S	E	R	E	S	T	E
E	E	R	E	S	T	E
C	E	R	E	S	T	E
O	E	R	E	S	T	E
U	E	R	E	S	T	E
R	E	R	E	S	T	E
A	E	R	E	S	T	E
M	E	R	E	S	T	E
E	E	R	E	S	T	E
N	E	R	E	S	T	E
A	E	R	E	S	T	E
P	E	R	E	S	T	E
A	E	R	E	S	T	E
T	E	R	E	S	T	E
E	E	R	E	S	T	E
L	E	R	E	S	T	E
E	E	R	E	S	T	E
T	E	R	E	S	T	E
O	E	R	E	S	T	E
S	E	R	E	S	T	E
E	E	R	E	S	T	E
C	E	R	E	S	T	E
O	E	R	E	S	T	E
U	E	R	E	S	T	E
R	E	R	E	S	T	E
A	E	R	E	S	T	E
M	E	R	E	S	T	E
E	E	R	E	S	T	E
N	E	R	E	S	T	E
A	E	R	E	S	T	E
P	E	R	E	S	T	E
A	E	R	E	S	T	E
T	E	R	E	S	T	E
E	E	R	E	S	T	E
L	E	R	E	S	T	E
E	E	R	E	S	T	E
T	E	R	E	S	T	E
O	E	R	E	S	T	E
S	E	R	E	S	T	E
E	E	R	E	S	T	E
C	E	R	E	S	T	E
O	E	R	E	S	T	E
U	E	R	E	S	T	E
R	E	R	E	S	T	E
A	E	R	E	S	T	E
M	E	R	E	S	T	E
E	E	R	E	S	T	E
N	E	R	E	S	T	E
A	E	R	E	S	T	E
P	E	R	E	S	T	E
A	E	R	E	S	T	E
T	E	R	E	S	T	E
E	E	R	E	S	T	E
L	E	R	E	S	T	E
E	E	R	E	S	T	E
T	E	R	E	S	T	E
O	E	R	E	S	T	E
S	E	R	E	S	T	E
E	E	R	E	S	T	E
C	E	R	E	S	T	E
O	E	R	E	S	T	E
U	E	R	E	S	T	E
R	E	R	E	S	T	E
A	E	R	E	S	T	E
M	E	R	E	S	T	E
E	E	R	E	S	T	E
N	E	R	E	S	T	E
A	E	R	E	S	T	E
P	E	R	E	S	T	E
A	E	R	E	S	T	E
T	E	R	E	S	T	E
E	E	R	E	S	T	E
L	E	R	E	S	T	E
E	E	R	E	S	T	E
T	E	R	E	S	T	E
O	E	R	E	S	T	E
S	E	R	E	S	T	E
E	E	R	E	S	T	E
C	E	R	E	S	T	E
O	E	R	E	S	T	E
U	E	R	E	S	T	E
R	E	R	E	S	T	E
A	E	R	E	S	T	E
M	E	R	E	S	T	E
E	E	R	E	S	T	E
N	E	R	E	S	T	E
A	E	R	E	S	T	E
P	E	R	E	S	T	

Évasion au fil des jardins : croisière sur le Rhin

par



Voyages d'exception

en partenariat avec

Rustica



Rustica et Voyages d'exception vous proposent une croisière florale sur le Rhin, fleuve qui a inspiré de nombreux poètes dont Victor Hugo. Nos intervenants **Alain Baraton** et **Pierre Nessmann** partageront avec vous leurs connaissances et leur passion en matière de botanique.

Du 16 au 23 avril 2025

Dès 2 690 €/pers.*

depuis Paris - pension complète



ALLER/RETOUR

Scannez ce QR code pour télécharger la brochure



Voir en brochure et sur notre site web pour tous les détails du voyage et les CGV Photos ©Aubert Stock ©VivaCinnes



CROISIÈRES
FRANCOPHONES



ACCOMPAGNEMENT
DEPUIS PARIS



CONFÉRENCIERS
DE PRESTIGE

RÉSERVATIONS ET INFORMATIONS :

Tel : 01 75 77 87 48 - mail : contact@voyages-exception.fr
voyages-exception.fr/brochures (code RHINR)
ou dans votre agence de voyage

VOYAGES-EXCEPTION.FR

*Prix incluant une remise de 100€/pers. pour toute réservation.

VOTRE PROGRAMME DE TRAVAUX
LES BONS GESTES POUR
UNE NOUVELLE SAISON POTAGÈRE

PRÉPARER ET LANCER SON POTAGER



- * **Comment organiser et structurer son potager, bien disposer et associer les légumes**
- * **Tous les conseils pour réussir les semis, les plantations et fortifier les cultures**

Tout pour réussir mon potager en 2025



- Enrichir le sol, planifier les cultures, bien associer les légumes, choisir les bons plants...
- Entretenir et soigner au naturel

CAHIER
SPÉCIAL
TOMATE
18 pages



Robustes primevères
DES FLEURS FACILES
POUR JARDIN ET BALCON



Cuisiner les lentilles
DES PLATS GOURMANDS
ET ÉCONOMIQUES



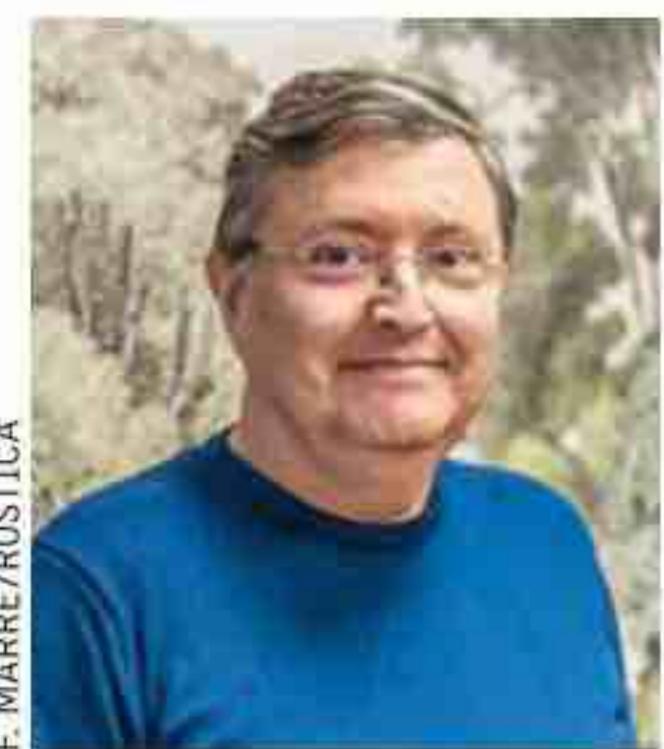
Se prémunir du froid
BONNES ASTUCES ET
RECETTES NATURELLES

L 16012 - 53 - F: 5,90 € - RD

CPPAP

148
PAGES
DE CONSEILS

**En vente dans votre
rayon presse**



F. MARRE/RUSTICA

Penser, organiser, structurer, nettoyer

Les potagers sont plutôt délaissés pendant la mauvaise saison, à cause de la météo moins favorable, de journées plus courtes et d'une moindre envie de jardiner après des mois de pleine activité. Cependant, les travaux de préparation des parcelles, effectués au cours de l'hiver jusqu'au début du printemps, sont très importants et contribuent à la réussite de la prochaine saison jardinière. C'est le moment de réfléchir aux changements d'organisation et de structure de votre jardin gourmand, ainsi qu'à la nouvelle disposition de vos cultures potagères, à leur succession, associations et bons voisinages entre légumes. Dès que le temps le permet, nettoyez les parcelles qui sont libres et enrichissez-les en tenant compte des futurs légumes qui y seront cultivés. Et préparez les planches réservées aux premiers semis et plantations. Bonne année au potager !

Alain Delavie, directeur des rédactions

Sommaire

Installer son potager	4	Endurcir les plantes	21
Organiser et structurer.....	5	Premier potager :	
Comment disposer les légumes dans son potager.....	7	5 conseils pour vos plantations	22
Associer pour enrichir et renforcer	12	Liaison heureuse	23
Règles de rotation.....	16	Biner en sol ressuyé.....	23
Choisir des variétés aux défenses efficaces	18	Fortifier les cultures	24
Semis et plantations selon votre climat	19	Filets contre mouches	24
Premier potager : 5 conseils pour vos semis.....	20	Produire plus en cultivant sur buttes	25
Le faux avant le vrai	21	Désherbage et nettoyage d'automne	26
		Choisir le fumier adapté à sa terre.....	28
		L'hiver à l'abri d'une couche de mulch...	29
		Couvrir le sol pour agrandir son potager.....	30

Photos couv. : B&G/Rustica (photo principale) - F. Boucourt/Rustica (binage) - P. Giraud/Biosphoto (brouette) É. Brencklé/Rustica (paillage avec du carton) - F. Marre/Rustica/Jardin Les Fontaine (désherbage entre les salades)

Ont collaboré à ce carnet : É. Costan, S. Dumont, J.-M. Groult, P. Kadijevic, A. Lagueyrie et X. Mathias.

Rustica

Média Participations, Rustica SA,

57, rue Gaston-Tessier, CS 50061, 75166 Paris Cedex 19
Bureaux: 32, avenue Pierre-Grenier, 92100 Boulogne-Bill.
Impression: Agir Graphic, www.agir-graphic.fr



INSTALLER son potager

Soleil, vent, points d'eau, pentes, arbres... Que faut-il considérer pour déterminer le lieu idéal où planter des parcelles et des carrés productifs ?



Privilégiez les zones bien orientées au soleil.

J.-M. GROULT/BIOSPHOTO

Vous pourrez toujours améliorer le sol de votre potager, soigner les plantes que vous y cultivez, il vous sera impossible de corriger la situation ou l'exposition de votre terrain. Une fois sa place choisie, c'est trop tard ! Or, de cet emplacement (près d'un point d'eau ou de la cuisine, avec du soleil, à l'abri du vent...) dépendent la qualité et la quantité des récoltes.

Pour pousser et mûrir, les légumes ont besoin de soleil. Le plus possible ! Veillez à ce que l'espace soit dégagé au sud et à l'ouest. Au moment

de l'installation d'une cabane ou d'autres constructions, prenez en compte l'ombre portée. Réservez les parties ombragées à la culture des salades et autres légumes-feuilles.

Le vent coquin

Outre qu'il fait plier et maltraite les végétaux les plus souples, le vent fait baisser les températures et dessèche le sol et les plantes. Protégez vos cultures par des paravents naturels : grillages ou clôtures habillés par des grimpantes, haies libres ou champêtres... Les écrans végétaux peuvent

aussi être formés par des arbres fruitiers ou des plantes vivaces denses et hautes. Pour des raisons pratiques, il est préférable d'installer le potager près de la porte d'entrée de la cuisine où se préparent les légumes du jardin. De même, si l'abri où sont entreposés les outils et le matériel est situé à proximité, les travaux en seront facilités. Enfin, un point d'eau placé non loin des légumes vous épargnera bien des allers-retours épuisants.

Pour ou contre

☒ Terrain en pente, oui.

Certains éléments rébarbatifs lors de l'installation d'un potager peuvent être contournés ou améliorés pour permettre la culture, tandis que d'autres non.

Ainsi, vous pourrez aménager des terrasses, c'est-à-dire des zones de culture planes, sur un terrain en pente.

☒ Grands arbres, non.

En revanche, vous fuirez les terrains situés à proximité de grands arbres comme le bouleau ou le peuplier qui assèchent le sol à plusieurs mètres de distance autour d'eux.

ORGANISER et STRUCTURER

Ordonné ou fantaisiste, le tracé du potager nécessite un minimum d'organisation pour faciliter la culture et la récolte des légumes.



F. MARRE/RUSTICA/JARDIN LES FONTAINE

Un croquis sommaire suffit.



A. PETZOLD/RUSTICA/POTAGER CAILLEBOTTE



SHUTTERSTOCK

Quels que soient votre tempérament et votre style, votre potager doit être beau, mais aussi et surtout fonctionnel, facile d'entretien et productif. Les jardiniers les plus organisés dessineront leur projet bien avant de

commencer à planter. Nul besoin d'être un artiste: un croquis rapide, avec quelques informations, suffit. Dans tous les cas, il faut faire preuve de bon sens. Les espacements entre les rangs doivent être suffisants pour une bonne

ventilation des légumes, un entretien et une récolte aisés. Les plates-bandes ne seront pas trop larges pour faciliter l'accès aux cultures, et les allées suffisamment spacieuses pour cheminer aisément. Veillez à ce que les

légumes encombrants ne fassent pas d'ombre aux plus petits. Enfin, si votre jardin est en pente, organisez vos cultures perpendiculairement à celle-ci. Le potager est un espace qui réclame des interventions régulières et ponctuelles, telles que l'arrosage, le désherbage ou la cueillette. Il faut donc le mettre en place le plus près possible de la maison.

Laissez passer

Si le sol nécessite des apports importants d'amendements ou de paillages, pensez à en faciliter l'accès : laissez le passage accessible à une brouette et, pourquoi pas, à un véhicule équipé d'une remorque. N'oubliez pas d'alimenter les parcelles en eau avec un robinet de puisage à proximité ou, mieux encore



L'apport de paillis profite au sol.

C. HOCHET/RUSTICA/LES FEUGERETS



F. BOUCOURT/RUSTICA/JARDIN DE GEKE ROOK-KATS

L'abri de jardin, indispensable pour entreposer et préserver ses précieux outils.

et plus économique, un cours d'eau, un puits ou un récupérateur d'eau de pluie. Enfin, prévoyez de la place pour installer une cabane à outils, plusieurs bacs à compost, une serre ou un tunnel et des châssis, surtout si vous avez l'intention de produire vos propres plants.

Une fois ces aspects pratiques pris en compte, il vous faudra intégrer les exigences particulières de ce type de jardin. En effet, les légumes sont des

plantes qui exigent le plein soleil pour croître, mais aussi pour mûrir. Optez pour un emplacement bien exposé à la lumière, qui ne souffrira pas de l'ombre des arbres ou des bâtiments. Méfiez-vous également des courants d'air que certains légumes, notamment ceux du Sud, comme la tomate, ne supportent guère. Choisissez un coin ensoleillé et abrité des vents dominants, grâce à un mur ou une haie, et ce, en été comme en hiver.

COMMENT DISPOSER

les légumes dans son potager

Dans ce tableau est indiqué le nombre de plants au mètre linéaire et le nombre de semis ou plantations à réaliser pour une production échelonnée.

Légumes **2 personnes** **4 personnes** **6 personnes**

AIL	25 cayeux, soit 5 m	50 cayeux, soit 10 m	60 cayeux, soit 12 m
ARTICHAUT	3 plants	5 plants	8 plants
AUBERGINE	3 plants	5 plants	8 plants
BASILIC	1 plant x 2 à 1 mois d'intervalle	3 plants x 2 à 1 mois d'intervalle	4 plants x 2 à 1 mois d'intervalle
BETTE	4 plants x 2 à 1 mois d'intervalle	6 plants x 2 à 1 mois d'intervalle	8 plants x 2 à 1 mois d'intervalle
BETTERAVE DE CONSERVATION	50 unités, soit 6 m	65 unités, soit 8 m	80 unités, soit 10 m
BETTERAVE PRIMEUR	15 unités, soit 2 m	30 unités, soit 5 m	45 unités, soit 8 m
CAROTTE DE CONSERVATION	150 unités, soit 15 m	300 unités, soit 30 m	400 unités, soit 40 m
CAROTTE PRIMEUR	50 unités, soit 2 m	125 unités, soit 5 m	200 unités, soit 8 m
CASSISSIER	2 pieds	3 pieds	5 pieds
CÉLERİ-RAVE	6 plants	12 plants	20 plants

Légumes**2 personnes****4 personnes****6 personnes**

CÉLERI BRANCHE	5 plants	10 plants	12 plants
CHICORÉE	21 plants, soit 6 m	35 plants, soit 10 m	42 plants, soit 12 m
CHOU BROCOLI	4 plants	6 plants	10 plants
CHOU CHINOIS	12 plants	20 plants, soit 5 m	32 plants, soit 8 m
CHOU DE BRUXELLES	6 plants	10 plants	15 plants
CHOU FEUILLE	6 plants	12 plants	15 plants
CHOU FRISÉ ET DE MILAN	5 plants	12 plants	15 plants
CHOU PRIMEUR	3 plants	6 plants	8 plants
CHOU-RAVE	12 plants, soit 3 m	20 plants, soit 5 m	32 plants, soit 8 m
CONCOMBRE	2 plants x 3 à 3 semaines d'intervalle	3 plants x 3 à 3 semaines d'intervalle	4 plants x 3 à 3 semaines d'intervalle
CORNICHON	21 plants, soit 6 m	35 plants, soit 10 m	42 plants, soit 12 m
COURGE	5 plants	10 plants	12 plants
COURGETTE	2 plants x 3 à 3 semaines d'intervalle	3 plants x 3 à 3 semaines d'intervalle	4 plants x 3 à 3 semaines d'intervalle

Légumes**2 personnes****4 personnes****6 personnes**

ÉCHALOTE	35 cayeux, soit 5 m	70 cayeux, soit 10 m	84 cayeux, soit 12 m
ENDIVE	12 plants, soit 3 m	20 plants, soit 5 m	32 plants, soit 8 m
ÉPINARD D'AUTOMNE	30 unités, soit 3 m	50 unités, soit 5 m	80 unités, soit 8 m
ÉPINARD D'HIVER	30 unités, soit 3 m	50 unités, soit 5 m	80 unités, soit 8 m
FÈVE	12 poquets, soit 3 m	20 poquets, soit 5 m	32 poquets, soit 8 m
FRAISIER	30 plants, soit 6 m	50 plants, soit 10 m	60 plants, soit 12 m
FRAMBOISIER	16 pieds, soit 4 m	24 pieds, soit 6 m	32 pieds, soit 8 m
GROSEILLIER	3 pieds	4 pieds	5 pieds
HARICOT DEMI-SEC	10 poquets, soit 4 m	15 poquets, soit 6 m	23 poquets, soit 8 m
HARICOT SEC	10 poquets, soit 4 m	15 poquets, soit 6 m	23 poquets, soit 8 m

Légumes**2 personnes****4 personnes****6 personnes**

LÉGUME	2 personnes	4 personnes	6 personnes
HARICOT VERT	32 poquets/4 m x 3 à 3 semaines d'intervalle	40 poquets/5 m x 3 à 3 semaines d'intervalle	64 poquets/8 m x 3 à 3 semaines d'intervalle
LAITUE PRIMEUR ET HIVER	8 plants/2 m x 5 à 3 semaines d'intervalle	20 plants/5 m x 5 à 3 semaines d'intervalle	24 plants/6 m x 5 à 3 semaines d'intervalle
MÂCHE D'AUTOMNE	150 unités, soit 3 m	250 unités, soit 5 m	400 unités, soit 8 m
MÂCHE D'HIVER	250 unités, soit 5 m	500 unités, soit 10 m	600 unités, soit 12 m
MAÏS DOUX	2 unités	6 unités	10 unités
MELON	2 plants	2 plants	4 plants
NAVET DE CONSERVATION	72 unités, soit 6 m	96 unités, soit 8 m	120 unités, soit 10 m
NAVET PRIMEUR	30 unités, soit 2 m	60 unités, soit 4 m	90 unités, soit 6 m
OIGNON BULBILLE	60 unités, soit 6 m	80 unités, soit 8 m	120 unités, soit 12 m
OIGNON DE SEMIS	60 unités, soit 6 m	80 unités, soit 8 m	120 unités, soit 12 m
OIGNON PRIMEUR	20 plants, soit 2 m	40 plants, soit 4 m	60 plants, soit 6 m
PANAIS	48 unités, soit 6 m	64 unités, soit 8 m	80 unités, soit 10 m

Légumes**2 personnes****4 personnes****6 personnes**

PERSIL PLAT OU FRISÉ	50 plants sur 0,50 m ²	100 plants sur 1 m ²	200 plants sur 1,50 m ²
PERSIL TUBÉREUX	48 unités, soit 6 m	64 unités, soit 8 m	80 unités, soit 10 m
PETIT POIS	12 poquets/3 m x 2 à 1 mois d'intervalle	20 poquets/5 m x 2 à 1 mois d'intervalle	32 poquets/8 m x 2 à 1 mois d'intervalle
PIMENT	1 plant	2 plants	2 plants
POIREAU	8 m, soit 64 plants	16 m, soit 128 plants	20 m, soit 160 plants
POIVRON	2 plants	4 plants	6 plants
POMME DE TERRE DE CONSERVATION	90 tubercules, soit 40 m	180 tubercules, soit 80 m	225 tubercules, soit 100 m
POMME DE TERRE PRIMEUR	12 tubercules, soit 3 m	20 tubercules, soit 5 m	40 tubercules, soit 10 m
RADIS DE TOUS LES MOIS	50 unités/1 m x 5 à 3 semaines d'intervalle	100 unités/2 m x 5 à 3 semaines d'intervalle	200 unités/4 m x 5 à 3 semaines d'intervalle
RADIS LONG	32 unités, soit 4 m	48 unités, soit 6 m	64 unités, soit 8 m
TOMATE	6 plants	12 plants	16 plants
TOPINAMBOUR	2 plants	4 plants	6 plants

ASSOCIER pour enrichir et renforcer

Légumes, fleurs et aromatiques se rendent service. Ils éloignent des parasites ou favorisent la production de leurs voisins. En les regroupant, vous profiterez de leur bonne entente et limiterez les traitements.

Des légumes en bonne compagnie



Betteraves et capucines.



Carottes et poireaux.



Tagètes, choux et tomates.

ASPERGE

L'odeur des feuillages des tomates, de la tanaïsie, de la rue et de la sauge repousse la **mouche de l'asperge**.

BETTERAVE

Associez la betterave avec les capucines naines, qui attirent les **pucerons**. Les laitues éloignent les **altises**.

CAROTTE

Le parfum des poireaux, des oignons, de l'échalote, de l'ail, de la ciboulette et de la sauge repousse la **mouche de la carotte**. Contre les araignées rouges, qui gênent la levée des carottes, semez des radis 15 jours plus tôt.

CÉLERI

Le raifort a une action efficace contre la **rouille** du céleri.

BROCOLI

Combinez le brocoli avec les aromatiques (romarin, sauge, sarriette, thym), qui agissent contre les **altises** et la **piéride** de tous les choux.

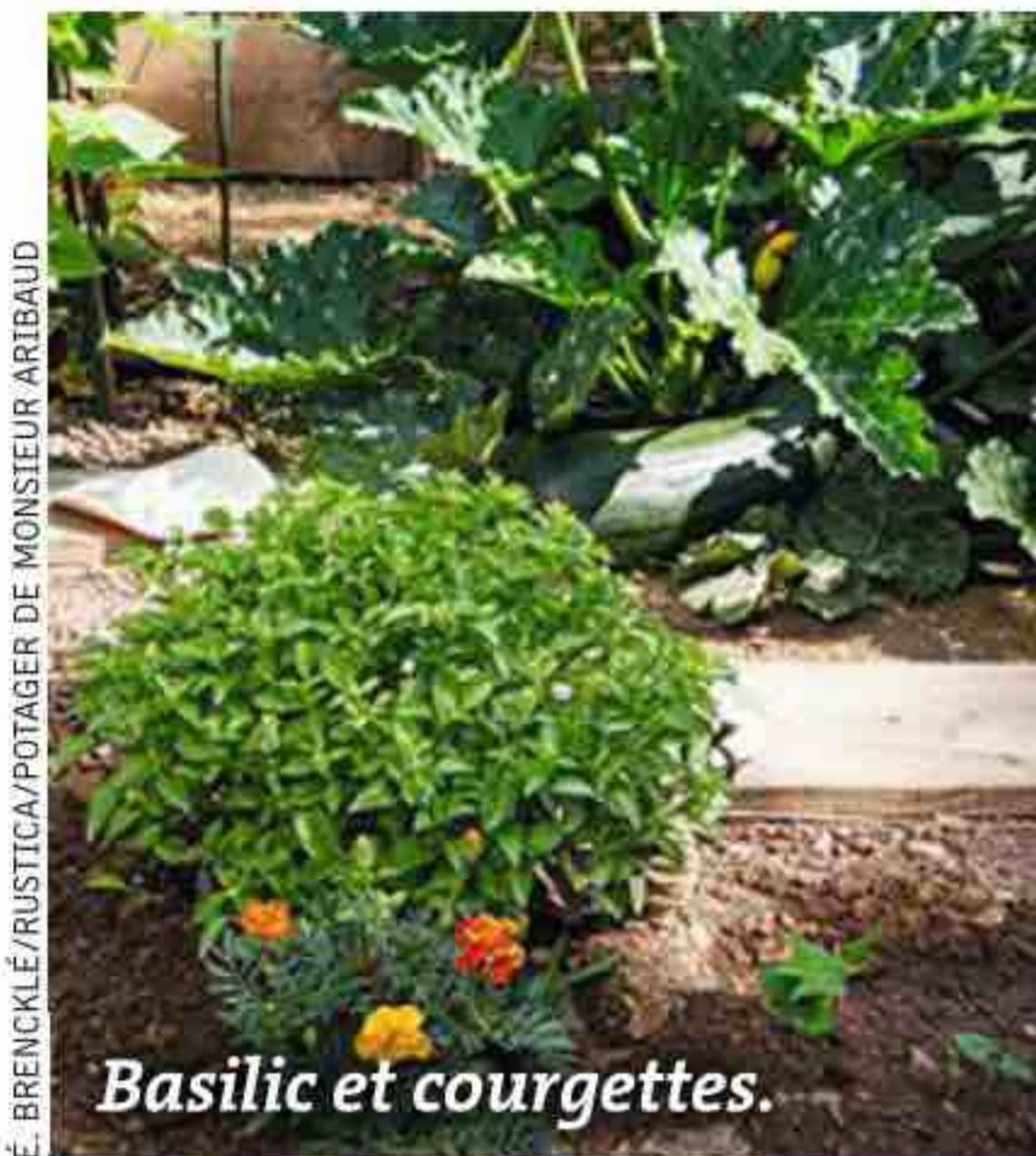
CHOU-FLEUR, CHOU ET CHOU POMMÉ

Associez le chou pommé et le chou-fleur avec les œillets d'Inde et les chicorées qui repoussent les **altises**. Mariez-les avec des aromatiques (l'hysope, la menthe, la sauge et le thym) contre les piérides.

Les tomates, l'aneth, la marjolaine, la menthe et l'origan sont de bons repoussoirs de la mouche du chou et la piéride. Les haricots protègent les choux de la **mouche du chou** et des **pucerons cendrés**. Les céleris et les tomates détournent les **piérides**. Associez chou-fleur, chou et chou pommé aux fleurs: les cosmos contre les piérides; les œillets d'Inde contre les **altises**.

CONCOMBRE ET CORNICHON

La sauge et le tournesol semblent favoriser le développement des concombres et cornichons. Quant au basilic, il les protège de l'**oïdium**.



Basilic et courgettes.

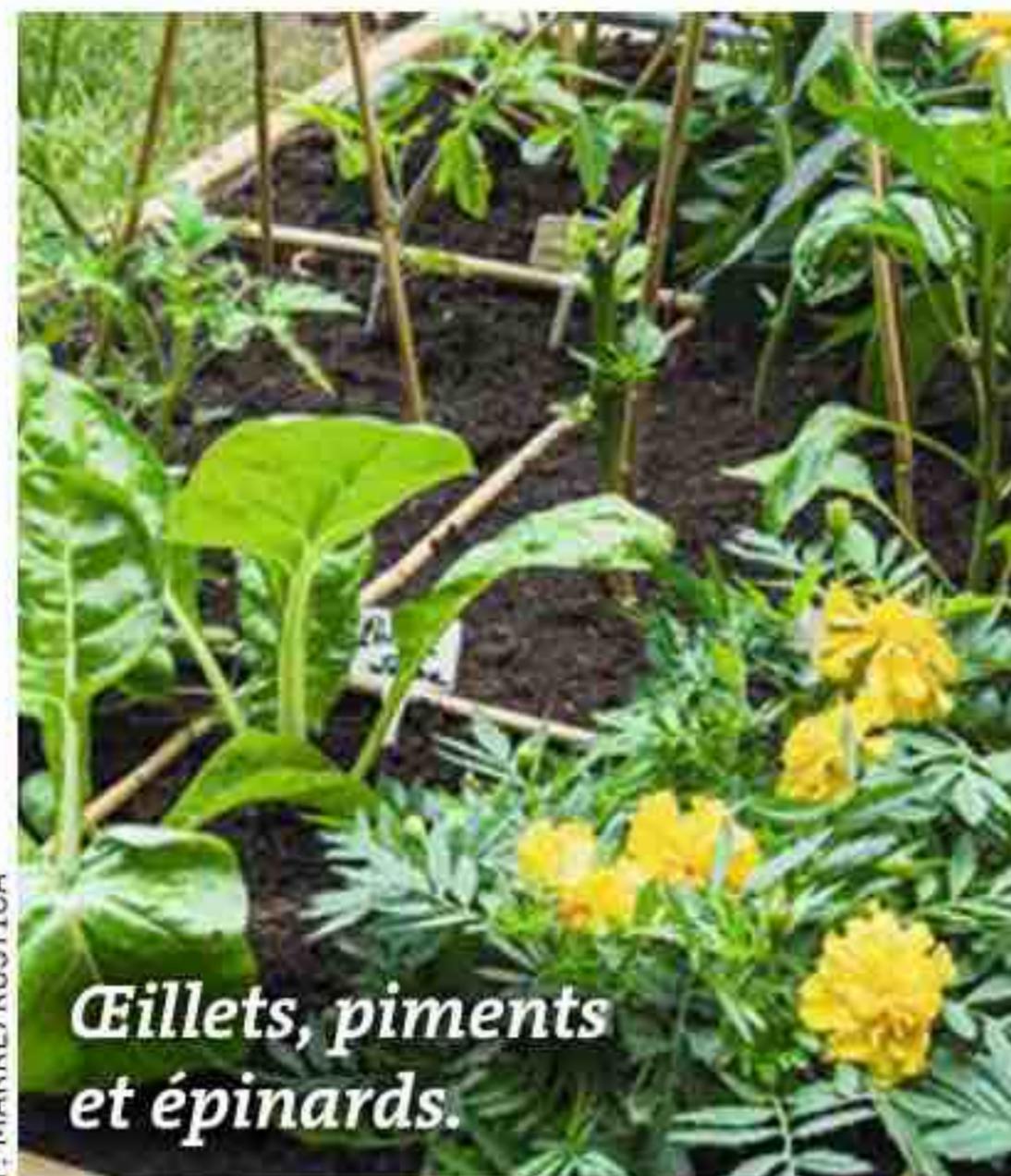
Les capucines attirent les **pucerons**, qui abandonnent les concombres et les cornichons.

COURGETTE

Les tiges et les feuilles collantes des tabacs d'ornement piégent les **aleurodes**. Les capucines, soucis et œillets stimulent la croissance et attirent les **pucerons** qui se détournent de la courgette. Mariez celle-ci avec le basilic contre l'oïdium, avec le thym contre les **limaces**.

ÉPINARD

Les soucis et les œillets d'Inde fleurissent tard en automne et se détournent des **pucerons**. Le thym protège des **limaces**.



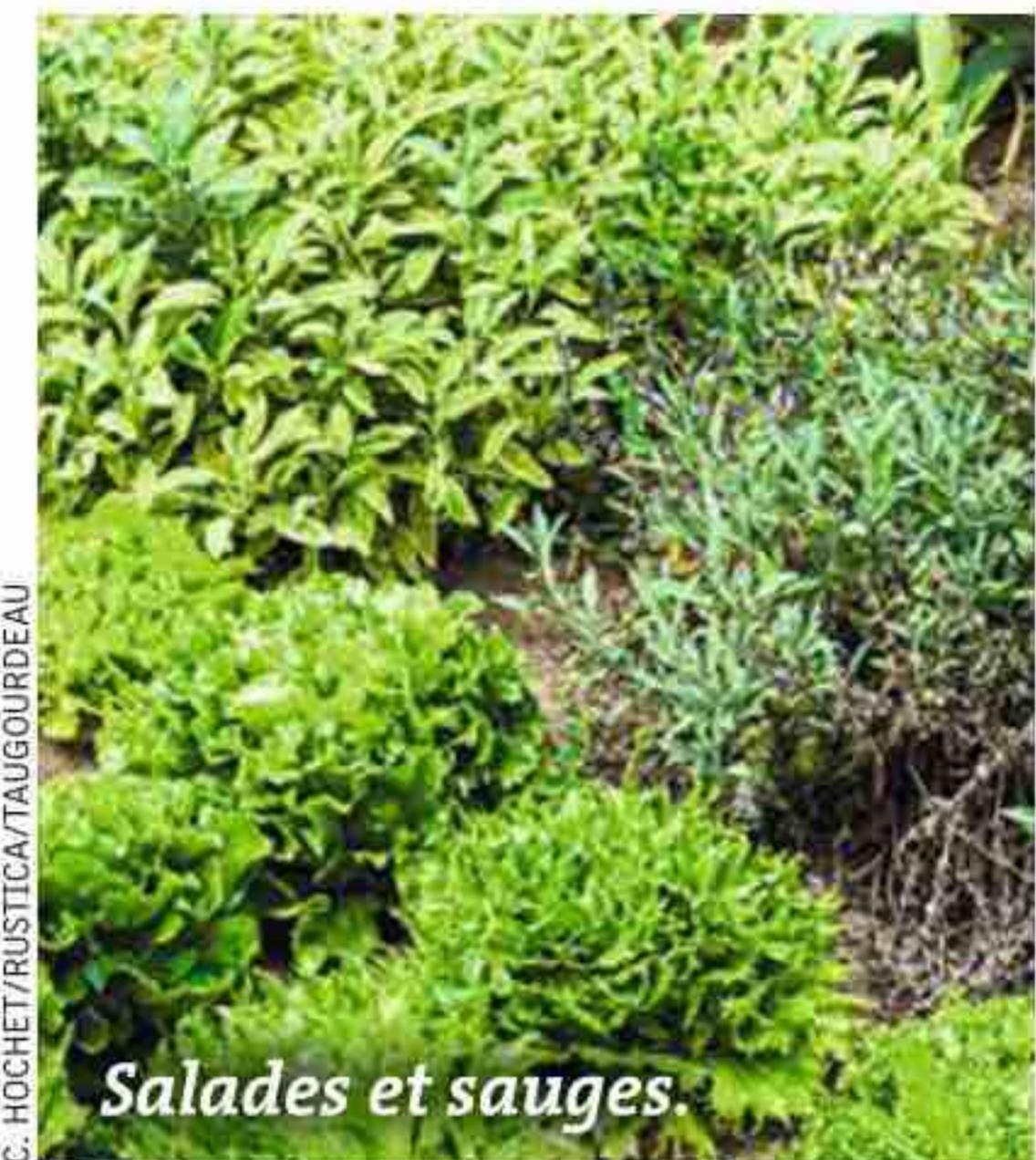
Œillets, piments et épinards.

HARICOT VERT

Le maïs – qui profite de l'azote fixé par les haricots – peut servir de tuteur aux variétés grimpantes. Combinez les haricots avec des aromatiques: la sarriette et le romarin contre la **mouche du haricot** et pour renforcer le goût. Associez les haricots avec des fleurs: les capucines contre les **pucerons** qu'elles attirent irrésistiblement.

LAITUE

Les choux procurent de l'ombre aux laitues en début de culture ou en été. Placez les laitues à côté des plantes aromatiques: le romarin, la sarriette, la sauge et le thym contre les **pucerons**.



Salades et sauges.

Contre les **limaces**, le thym se montre aussi efficace. Associez les laitues aux fleurs: capucines et soucis contre les **pucerons**.

MELON

Installez le melon avec des aromatiques pour lutter contre les **ravageurs**. Le cultiver en compagnie de persil et d'origan lui épargne les attaques de **pucerons**. Si vous avez beaucoup de thym dans votre potager, placez-en quelques brins autour de vos melons, il protège leurs feuilles des **limaces**.

NAVET

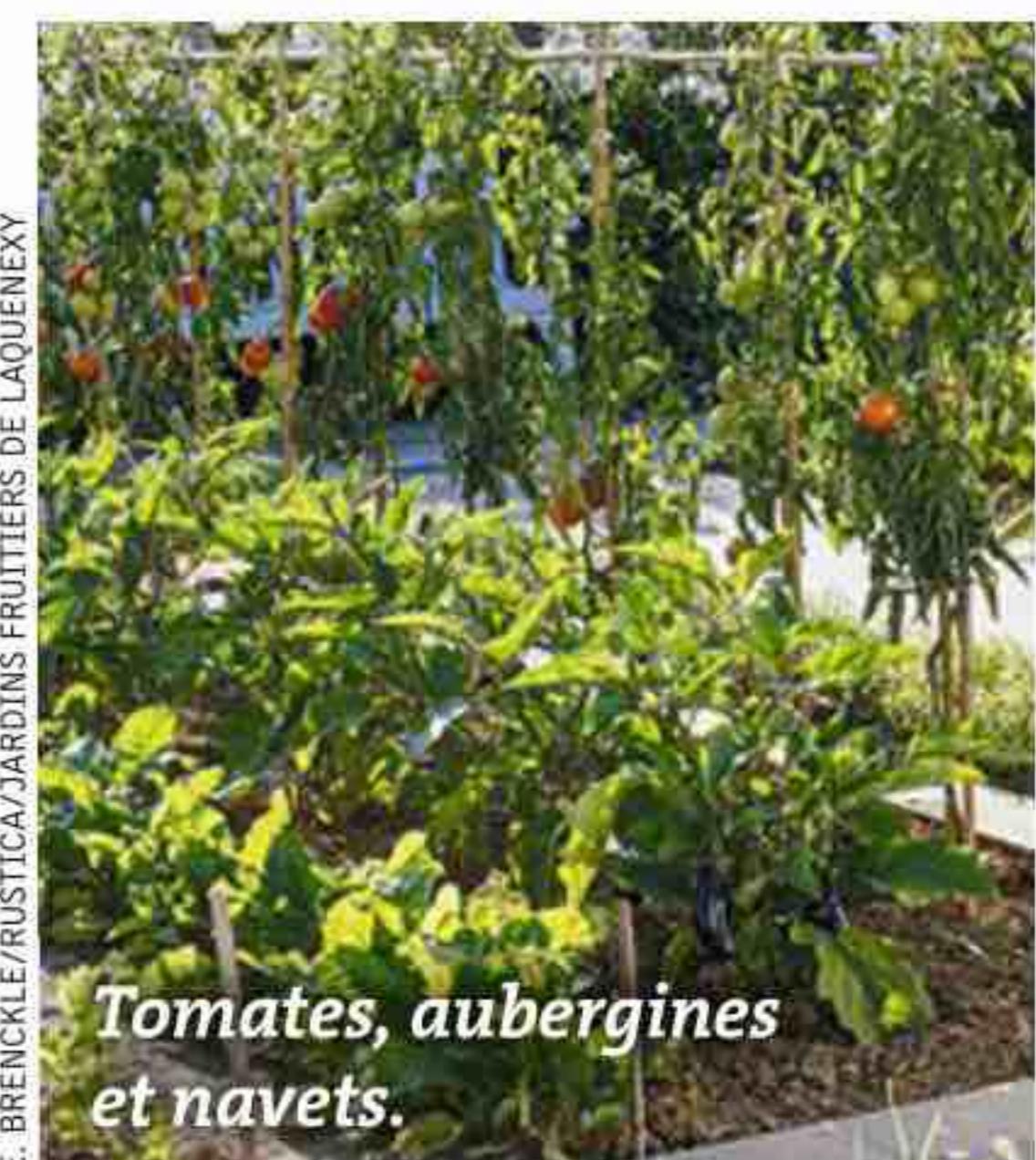
L'odeur du feuillage des tomates et des plantes aromatiques fait



Maïs, haricots et potirons.



Melons et basilic.



Tomates, aubergines et navets.



Carottes et oignons.

É. BRENCKLÉ/RUSTICA/POTAGER DE MONSIEUR ARIBAUD



Piments et bourrache.

É. BRENCKLÉ/RUSTICA/POTAGER DE LA QUENEXY



Pois et pommes de terre.

F. MARRE/RUSTICA/POTAGER CAILLEBOTTE

fuir la **mouche du navet**. Les salades, les tomates et l'aneth sont des répulsifs efficaces contre les **altises**.

OIGNON

Associez l'oignon aux carottes, elles éloignent la **mouche de l'oignon**. Mariez-le avec des aromatiques comme le persil pour stimuler la croissance.

PIMENT ET POIVRON

Les radis éloignent les **araignées rouges**. Les soucis et les œillets d'Inde repoussent les **aleurodes**. Le persil fait fuir les **pucerons**. La bourrache qui attire les pollinisateurs permet une



Tomates, salades et capucines.

F. MARRE/RUSTICA/MICROFERME DE LA BOURDAISIÈRE

meilleure fécondation des fleurs et donc favorise la fructification.

POIREAU

Les carottes sont efficaces contre la **teigne du poireau**. Alternez un rang sur deux de ces légumes.

POIRÉE

Le cresson alénois, la menthe, le romarin et les œillets d'Inde combattent les **altises**.

POIS

Assemblez-le avec les pommes de terre – qui profitent de l'azote fixé par cette Fabacée – contre l'oïdium. Associez-le aussi avec des fleurs : le tabac d'ornement, efficace contre les **thrips**.

POMME DE TERRE

L'ail repoussent les **doryphores** ; quant aux haricots, aux pois et aux fèves, ils apportent de l'azote dans la terre, ce qui stimule la croissance. Combinez aussi la pomme de terre avec des plantes aromatiques : ciboulette et coriandre contre les doryphores.

RADIS DE TOUS LES MOIS

La proximité des carottes semble adoucir les radis. En faisant de l'ombre et en gardant l'humidité du sol, les salades limitent les attaques d'**altises**.

SALADE À COUPER

Les soucis, les aromatiques à l'odeur forte (romarin, sarriette, sauge, thym) ont une action efficace contre les **pucerons**.

SALADE POMMÉE

Les capucines attirent les **pucerons** qui soulagent la salade pommée, et les œillets d'Inde les repoussent.

TOMATE

Les œillets d'Inde stimulent la production des fruits et repoussent les **nématodes des racines**. Les tabacs d'ornement piègent les **aleurodes** sur leurs feuilles collantes. Les capucines semblent limiter le **mildiou**. Quant au persil et au basilic, ils stimulent la croissance.

Les fleurs, légumes et aromatiques à associer aux principaux légumes pour les protéger et les fortifier

LÉGUMES À ASSOCIER	FLEURS	LÉGUMES	AROMATIQUES
ASPERGE	Tanaisie, rue	Tomate	Sauge
BETTERAVE	Capucine	Laitue	
CAROTTE		Poireau, oignon, échalote, ail	Ciboulette
CÉLERI		Raifort	
CHOU	Cosmos, œillet d'Inde	Céleri, haricot, salades, tomate	Romarin, sauge, sarriette, thym, aneth, marjolaine, menthe, hysope, origan
CONCOMBRE ET CORNICHON	Tournesol, capucine		Basilic, sauge
COURGETTE	Tabac d'ornement, souci, capucine, œillet d'Inde		Basilic, thym
ÉPINARD	Souci, œillet d'Inde		Thym
HARICOT VERT	Capucine	Maïs	Sarriette, romarin
LAITUE	Capucine, souci	Chou	Romarin, sarriette, sauge, thym
MELON			Persil, origan, thym
NAVET		Tomate	Aneth
OIGNON		Carotte	Persil
PIMENT ET POIVRON	Souci, œillet d'Inde, bourrache		Persil
POIREAU		Carotte	
POIRÉE	Œillet d'Inde	Cresson alénois	Menthe, romarin
POIS	Tabac d'ornement	Pomme de terre	
POMME DE TERRE	Lin bleu	Ail, aubergine, haricot, pois, fève	Ciboulette, coriandre
RADIS		Carotte, salades	
SALADE	Souci, capucine, œillet d'Inde		Romarin, sarriette, sauge, thym
TOMATE	Œillet d'Inde, capucine, tabac d'ornement		Persil, basilic

RÈGLES de rotation

Afin que le sol d'une culture n'hérite pas des maladies et des ravageurs de la précédente, une seule solution: faites tourner!

Mieux vaut ne pas faire se succéder deux légumes-fruits, feuilles ou racines pour ne pas priver les plantations de trop d'éléments nutritifs de même type. Mais surtout, ne cultivez pas au même endroit deux espèces de la même famille. La règle d'or étant d'organiser ses planches en établissant des rotations de trois ans au minimum, et même quatre quand c'est possible.

Cette préconisation a ses limites, surtout dans les sols humides où les organismes pathogènes ont une durée de vie plus longue que dans les terres sableuses. Ainsi, la sclerotiniose, redoutable pour les aubergines, peut perdurer 8 ans dans une terre forte!

Les familles comptant le plus de représentants sont les plus exposées. À peine installées, Brassicacées, Solanacées et Alliacées peuvent être victimes

de maladies cryptogamiques ou d'attaques d'insectes. Intercaler des cultures d'engrais verts n'appartenant pas à l'une de ces familles potagères aura un effet préventif. Enfouir le lin, la phacélie ou le sarrasin pendant la belle saison, les céréales en automne et en hiver permet de créer une "rupture d'espèces", l'absence de plantes hôtes empêchant ou au moins limitant la prolifération des maladies.

CULTURE PRÉCÉDENTE	PLANTE	CULTURE SUIVANTE
Carotte, betterave, haricot, salades, tomate, radis, melon, fève, pois	AIL	Carotte, betterave, haricot vert, laitue, mâche, chicorée
Radis, fève, pois	AUBERGINE	Radis, laitue d'hiver
Ail, oignon, pois, fève, laitue de printemps, choux, radis	BETTE	Mâche, laitue d'hiver
Choux, pois, fève, laitue, poireau	BETTERAVE	Choux, ail, laitue d'hiver, moutarde
Fève, pois, haricot, échalote, cresson, navet, laitue de printemps	CAROTTE	Choux, laitue d'hiver, oignon, ail, haricot vert
Oignon, choux, betterave, haricot vert, radis	CÉLERI	Épinard, radis, laitue d'hiver, moutarde
Carotte, haricot, salades, mais ni radis, ni navet, ni choux	CHICORÉE	Carotte, betterave, tomate, radis, melon
Pois, fève, laitue de printemps	CHOU POMMÉ	Laitue, épinard

CULTURE PRÉCÉDENTE	PLANTE	CULTURE SUIVANTE
Épinard, salades, mais ni radis, ni navet, ni choux	CHOU-FLEUR	Ail, oignon, laitue, mâche
Radis, laitue, fève	CHOU-RAVE	Laitue d'automne, radis, mâche
Tomate, pois, fève	CONCOMBRE	Laitue d'hiver, cerfeuil, chicorée, mâche, moutarde
Presque tout sauf ail, oignon ou poireau	COURGETTE	Mâche, épinard, laitue d'hiver
Tomate, aubergine, chou-rave, poivron, haricot vert, radis, mais pas betterave	ÉCHALOTE	Laitue, choux, haricot vert, radis
Betterave, carotte	ÉPINARD	Haricot vert, radis, choux, navet, carotte, tomate
Betterave, carotte	FÈVE	Haricot vert, radis, choux, navet, carotte, tomate
Laitue, carotte, radis	HARICOT VERT	Laitue d'automne, chicorée, mâche, poireau, radis
Chou-rave, radis	LAITUE	Choux, concombre
Haricots, pois, fève, épinard	MELON	Radis, laitue
Laitue, betterave, radis, haricot vert, moutarde	OIGNON	Radis, laitue d'automne, chicorée, mâche
Presque tout sauf carotte	PERSIL	Choux, laitue, oignon, haricot vert
Laitue, radis, carotte, cresson, chou-rave	POIREAU	Mâche, laitue d'hiver, carotte, persil, mais ni oignon, ni ail, ni échalote
Aucune la même année	POIS	Tomate, choux, melon
Chou-rave, épinard, haricots	POIVRON	Mâche, laitue d'hiver
Laitue, épinard, chou-fleur	PDT	Mâche, épinard, navet, poireau, chou de Bruxelles
Tout sauf choux, navet, cresson	RADIS	Laitue, mâche
Laitue d'hiver, chou-rave, épinard, moutarde	TOMATE	Mâche, radis, moutarde

CHOISIR DES VARIÉTÉS aux défenses efficaces

Certaines plantes sont résistantes car spécifiquement adaptées aux difficultés avérées du potager: climat, sol, maladies... Tablez sur la prévention.

Jardiner au naturel, ce n'est pas remplacer un pesticide par un autre: tous deux sont en effet conçus pour détruire. Adopter des mesures de prévention, c'est au contraire agir en faveur du vivant. Au lieu d'examiner vos légumes à la loupe à la recherche du moindre puceron, considérez ces plantes en lien avec leur environnement. La première mesure de protection contre tout danger consiste à favoriser les relations entre un sol vivant, le climat de son jardin, une faune sauvage diversifiée, en respectant les conditions propres à chaque espèce: un haricot qui lutte déjà contre le froid et l'humidité aura bien

du mal à faire face à une maladie. Privilégiez les légumes de saison, évitez de planter trop tôt ou très tard, et d'arroser par à-coups en plein été. Le recours à des variétés qui sont spécialement résistantes est intéressant en cas de difficultés avérées au potager.

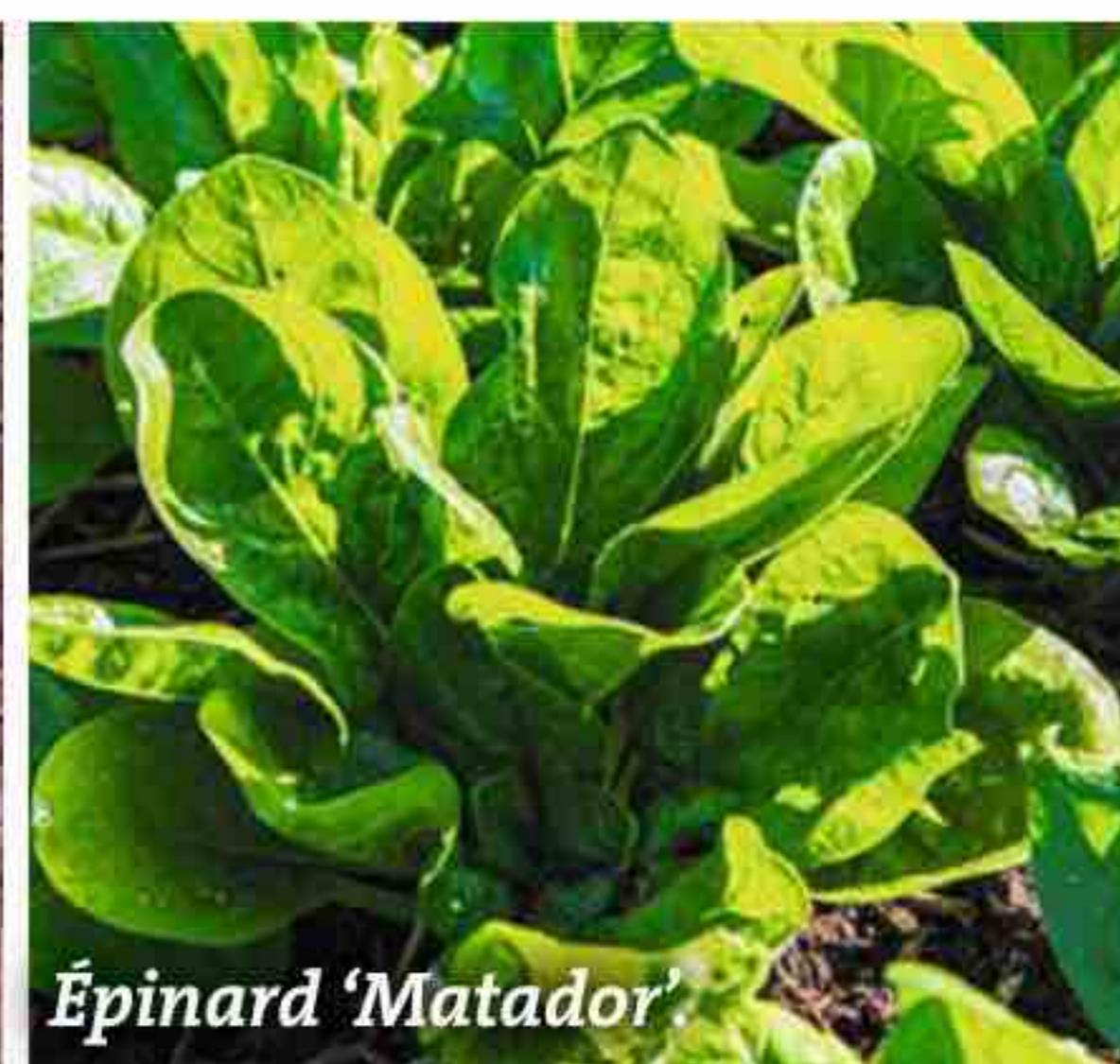
À toute épreuve

La robustesse affichée par les hybrides les plus récents, ou F1, répond souvent à des difficultés rencontrées en grandes cultures, sous serre ou hors sol (pucerons de la laitue, cladosporiose du concombre...).

Le maintien des variétés anciennes depuis des générations dans les potagers est la

meilleure preuve de leur endurance: la carotte 'De Colmar à cœur rouge' est réputée en sol lourd, la mâche 'Vit' reste productive même en hiver et résiste au mildiou.

L'adaptation aux conditions météorologiques est primordiale: l'épinard 'Matador' résiste à la chaleur, le haricot 'La victoire' au froid, la laitue 'Appia' convient pour effectuer les premiers semis de printemps et 'Brune d'hiver' tolère une température de - 20 °C. Profitez de la laitue 'Kinemontepas' et 'Merveille des 4 saisons'. Quant aux aromatiques, privilégiez des vivaces pas trop exigeantes, comme le thym, la sarriette, la ciboulette.



SEMIS ET PLANTATIONS

selon votre climat

À quelle période semer ou planter les dix principaux légumes en fonction du climat de votre région : océanique, semi-océanique, continental ou méditerranéen.

Lancer les cultures avec le bon timing

	Océanique	Semi-océanique	Continental	Méditerranéen
CAROTTE	Début mars (semis en place)	Mars (semis en place)	Mi-mars à mi-avril (semis en place)	Début février
CONCOMBRE	Mi-mai (semis en place)	Mi-mai (semis en place)	Début juin (semis en place)	Mi-avril (semis en place)
COURGETTE	Mi-mai (semis en place)	Mi-mai (semis en place)	Mi-mai à mi-juin (semis en place)	Début avril (semis en place)
HARICOT	Début mai (semis en place)	Mai (semis en place)	Mi-mai à mi-juin (semis en place)	Début février
LAITUE POMMÉE	Début mars (semis sous abri)	Mars (sous abri)	Mi-mars à mi-avril (semis en place)	Début février (semis sous abri)
OIGNON	Mars (semis en place)	Début mars (semis en place)	Début mars (semis en place)	Début février (semis en place)
POIREAU	Début mars (semis en pépinière)	Mi-mars (sous abri)	Début avril (sous abri)	Début février (semis sous abri)
POMME DE TERRE	Mi-mars à début avril (plantation)	Mi-avril à début mai (plantation)	Début mai (plantation)	Début mars (plantation)
RADIS	Début mars (semis en place)	Mi-mars (semis en place)	Début avril (semis en place)	Début février
TOMATE	Début mai (plantation)	Fin mai (plantation)	Mi-mai (plantation)	Avril (plantation)

Ces phases sont données à titre indicatif. Les périodes de semis et de plantation peuvent changer en fonction de votre microclimat et de conditions particulières selon l'année.



PREMIER POTAGER:

5 conseils pour vos semis

De la préparation du lit de semences à la levée des graines, suivez nos conseils pour réussir à coup sûr vos cultures.



1

1. PRÉPARER LE LIT DE SEMENCES

Les graines émettent de fines radicelles qui ne doivent pas rencontrer d'obstacles pour bien se développer. Préparez minutieusement le lit de semences: **ameublissez le sol à l'aide d'une griffe** et affinez-le en le débarrassant des cailloux, brins de paille et autres obstacles. Il existe cependant quelques exceptions à cette règle. Certaines plantes, comme la mâche ou l'épinard, lèvent mieux dans un sol tassé.



2

2. TRAQUER LES MAUVAISES HERBES

Qui a déjà désherbé un rang de carottes le sait: lutter contre l'envahissement des mauvaises herbes est une vraie corvée ! Un conseil, pratiquez le faux semis pour ne pas se laisser déborder par cette tâche (voir page 21). Quelques semaines avant le semis, ameublissez, affinez et arrosez le sol, comme expliqué ci-contre. **Mais vous pouvez aussi le couvrir d'un voile de forçage.** Les plantes adventices vont proliférer... Après un bon sarclage, le sol sera débarrassé de beaucoup de leurs graines et prêt pour le vrai semis.



3

3. SAVOIR ATTENDRE

Certaines plantes (haricots, maïs...) ont besoin, pour germer, que les températures, de l'air comme du sol, soient suffisamment élevées. Mais comment faire pour déterminer le

bon moment ? Un peu de phénologie (étude des variations des phénomènes en fonction du climat) peut vous y aider. Il s'agira ici d'observer les époques de floraison de différentes espèces d'arbustes ou le "fleurissement" du sol. Dans ce dernier cas, **il faut prélever une motte de terre** et scruter si les graines des adventices ont commencé à germer.

4. ENCOURAGER LA LEVÉE DES GRAINES

Certaines graines, comme celles du persil, ont des levées capricieuses. Elles passent par un état de "dormance", ce phénomène naturel qui évite aux semences de germer au cœur de l'hiver. Plusieurs techniques facilitent la levée de la dormance. La plus simple consiste à **faire tremper dans un verre d'eau**, durant 24 h, les graines des plantes aromatiques et potagères.

5. SEMER CLAIR

La plupart des graines doivent être semées clair. Plus facile à dire qu'à faire ! Pour y parvenir, **mélangez les graines à du sable**, du marc de café, de la semoule ou encore à des semences de légumes qui ont un cycle plus rapide, tels les radis ou les laitues et certaines plantes aromatiques. Il est aussi possible de recourir à des graines présemées, placées entre deux films papier (en nappe ou en ruban) ou encore prégermées.



4



5

LE FAUX avant le vrai



Réaliser un faux semis au préalable préserve des désherbages futurs. Même si vos parcelles ne comportent pas beaucoup de

mauvaises herbes, cette astuce vous permettra de vous débarrasser d'une bonne partie des graines d'indésirables enfouies dans le sol.

Remuez la terre et cassez les mottes, puis ratissez le sol comme si vous alliez semer, mais ne faites rien d'autre. Les plantes adventices cachées dans la terre lèveront sans tarder, souvent en moins de trois jours pour les plus rapides, comme le mouron des oiseaux.

Les herbes indésirables lèvent de toute façon toujours plus rapidement que les plantes

cultivées, même par temps chaud. Lorsque les plantules de mauvaises herbes atteignent 1 cm de hauteur, passez la binette.

L'emplacement est alors prêt pour un vrai semis cette fois. Le temps accordé au faux semis sera vite récupéré, car vous aurez moins de plantes adventices à retirer parmi les légumes semés.

Pour un meilleur rendu, effectuez cette opération deux fois de suite. Dans les friches qui sont remises en culture, c'est une technique qui s'avère très efficace.

ENDURCIR les plants

Les jeunes semences installées sous abri chauffé n'ont connu ni le stress du vent, ni celui d'un fort ensoleillement. Une transition en douceur est nécessaire. Pendant trois jours, sortez les plants en journée (gardez-les sous abri la nuit), sans les exposer à un soleil trop direct et à un vent trop fort.

Arrosez-les copieusement le matin. Ils resteront à l'extérieur trois jours de plus en zone abritée, comme devant un mur non exposé au vent du nord.



PREMIER POTAGER: 5 conseils pour vos plantations

La plantation est l'une des périodes primordiales au jardin.

C'est le moment d'installer les plants, issus de vos semis en pépinière ou encore achetés directement auprès de producteurs au marché ou en jardineries.

1. QUE PLANTER DANS SON PREMIER POTAGER

Certaines plantes originaires de pays tropicaux, frileuses, ne trouvent place dans nos jardins qu'en plants. Quelques végétaux privilégient d'autres modes et organes de multiplication que les graines. C'est le cas des plantes à tubercules (crosne...), à bulbes (ail, échalote), à rhizomes ou stolons (fraisier, menthe...). Enfin, le cycle des légumes, tels les poireaux ou les choux, est tellement long que les jardiniers sont parfois contraints d'acheter des plants à racines nues.

Les "plus"

L'achat d'une barquette de tomates est la garantie de plants bien racinés, avec un taux de réussite meilleur pour un coût moindre.

Les "moins"

Le choix des variétés proposées en plant est souvent restreint. Par ailleurs, la transplantation occasionne un stress.

2. ACHETER SES PLANTS

Sélectionnez les plants les plus trapus. Si vous vous laissez tenter par des plants déjà fleuris, ôtez les fleurs car la floraison consomme une partie de l'énergie nécessaire à la plante

pour supporter le stress de la transplantation. Les plants de végétaux non rustiques, produits sous abri, doivent être endurcis.

3. SOIGNER LA TRANSPLANTATION

Les plants issus des semis en pépinière doivent être repiqués. Arrosez-les la veille de cette opération. Arrachez-les à la fourche bêche en conservant un peu de terre autour des racines. Si le plant est étiolé, mieux vaut l'habiller, c'est-à-dire couper l'extrémité des racines et les feuilles supérieures. Si possible, pralinez les racines en les trempant dans une bouillie de terre argileuse, additionnée ou non de lithothamne.

4. INSTALLER LES PLANTS AU BON MOMENT

La plantation a lieu de préférence le soir ou en journée par temps couvert. Avant d'installer des plantes frileuses, vérifiez que le sol est bien réchauffé. Les plants vendus en godets, après avoir été trempés dans une bassine d'eau, seront placés dans un trou que l'on aura creusé à la houe ou avec un déplantoir, assez large pour que les racines prennent leurs aises. Pour un végétal à racines nues, faites un trou à l'aide d'un

plantoir et glissez-y le plant. Puis, tout contre ce premier trou, creusez un second creux et, d'un mouvement, tassez la terre contre le végétal.

5. MULTIPLIER LES LÉGUMES AU POTAGER

Par chance, un certain nombre de légumes et de plantes aromatiques se reproduisent par voie végétative. Ils nous offrent donc, à bon compte, nombre de rejets, éclats et autres futurs plants. Ainsi, on récupère les stolons des fraisiers, les oïilletons d'artichaut et on divise les touffes de rhubarbe, d'oseille, de raifort, de menthe. Conservez, pour les plantations de l'an prochain, des tubercules de pomme de terre, de crosne, bulbes d'échalote...

Que choisir pour vos carrés ?

Acheter des plants est recommandé pour la culture de certaines Solanacées (tomate, aubergine, poivron...), Cucurbitacées (cornichon, concombre...) et autres plantes à cycle long, comme les artichauts et les poireaux. En outre, les choux et les céleris-raves, s'ils sont bien trapus et dotés d'un chevelu dense, se développeront vite une fois installés. Enfin, ces légumes échappent aux attaques d'altises hivernant dans le sol.



LIAISON heureuse

Certaines interventions ou récoltes ne peuvent attendre au potager et vous êtes parfois contraint de circuler sur une terre détrempée. Préservez impérativement la structure meuble et aérée de votre sol ! Évitez de le compacter et de l'asphyxier en

installant des passe-pieds pour diminuer cette pression. Disposez des planches de sapin de Douglas (photo) ou déroulez une piste de jardin en polypropylène, pratique et efficace. Vous pourrez ainsi multiplier les allers et retours sans tasser le terrain.

BINER en sol ressuyé

Binages et sarclages sont les pratiques de base du jardinier. Ces actions aèrent le sol, ce qui stimule l'activité microbienne et par conséquent la minéralisation des matières organiques. En outre, elles sont indispensables pour limiter le développement des plantes adventices et assurer une meilleure gestion de l'eau. La destruction de la croûte superficielle du sol freine ainsi l'évaporation et favorise l'infiltration des pluies. Dès que le terrain est assez ressuyé – quand sa surface et les premiers centimètres sont secs –, effectuez, en fonction des cultures et de l'état de la terre, soit un binage (l'outil est légèrement enfoncé dans le sol), soit un sarclage (l'outil est juste passé en surface).



FORTIFIER les cultures



Choux paillés avec un broyat d'ortie.

BG/RUSTICA

Découvrez l'action bénéfique des pulvérisations de purins et d'extraits de végétaux. Tout au long du printemps, entretenez la vigueur de vos jeunes plants à l'aide de purin d'ortie (1 kg de feuilles fraîches coupées en morceaux pour 10 l d'eau), dilué dans de l'eau d'arrosage. Cueillez-la avec des gants plusieurs fois par an. Vous pouvez aussi pulvériser ce purin sur le

terrain avant de le pailler: toutes les préparations fermentées stimulent en effet fortement la vie du sol et, par conséquent, vos légumes. Chaque plante possède des propriétés différentes, mais pour concocter vos cocktails vitaminés, utilisez les végétaux qui poussent dans les environs du jardin: ortie, fougère, consoude, pissenlit, achillée, elles ont toutes une action stimulante.

FILETS contre mouches

Avec la hausse des températures, les larves de mouches se métamorphosent et prennent leur envol. En prévision de cet épisode et avant que les femelles ne pondent, prévoyez de quoi couvrir rapidement les cultures les plus sensibles (carotte, panais, oignon, échalote...). Un filet spécifique anti-insectes (Filbio), tendu sur des arceaux et enterré à sa base les protégera, et les préservera aussi des pucerons, thrips et teignes. Utilisez-le aussi pour protéger les poireaux des vols de mineuses.



Filet anti-insectes.

F. MARRE/RUSTICA/MICROFERME DE LA BOURDAISIERE

PRODUIRE PLUS en cultivant sur buttes

Gagner de la place, réchauffer le sol, fabriquer son substrat : voilà des conseils éprouvés pour avoir un potager généreux.



É. BRENCKLÉ/RUSTICA/JARDINS EN TERRASSES DE PLOMBIÈRES

Cette technique, peu courante dans nos jardins, connaît un certain succès. Le principe est simple : cultiver des zones jusqu'alors infertiles. Vous pouvez créer des buttes si votre terre est impropre à la culture, ou si vous désirez accroître votre surface de travail. Mieux drainée, la terre se réchauffe plus vite, ce qui est intéressant lors des semis de printemps. Elle ne connaît plus de problème de

tassemement car la circulation se fait dans les allées entre ces buttes. Utilisez les côtés de l'ouvrage en fonction de l'ensoleillement et des besoins des plantes. N'excédez pas une largeur de 120 cm si vous voulez accéder au centre de la butte. Servez-vous de la terre des allées pour entretenir la structure. Enfin, si l'élévation est étroite et haute, créez des bordures pour maintenir la terre.

Retrouver les ados

Mis en place contre un mur, une façade ou une planche, les ados sont des plates-bandes inclinées vers le sud, avec une pente de 30 %. Chauffants et drainants, ils sont utilisés pour les cultures d'entrée ou de sortie d'hiver et pour les légumes sensibles. Ils protègent aussi des vents froids et desséchants.

DÉSHERBAGE ET GRAND NETTOYAGE

Afin de préserver vos plantes des maladies, un décrassage en règle s'impose : godets, châssis, tuteurs, sécateurs, etc., tout y passe.

Les plantes du potager attirent des insectes utiles, mais peuvent aussi transmettre des maladies. Celles sauvages, comme la cardamine des prés ou la moutarde, hébergent ainsi le champignon de la hernie du chou. On retrouve également la mouche de l'oignon dans le cerfeuil sauvage ou encore le pissenlit...

1. DÉSHERBEZ SOUVENT

Les herbes indésirables profitent de la terre riche du potager. Arrachez-les à la main ou à la griffe en agissant le plus tôt possible.

2. JETEZ LES LÉGUMES FANÉS OU GELÉS

Les parasites se nourrissent des feuilles fanées ou abîmées, propices à la naissance de spores de champignons, qui se multiplient à une vitesse record. Retirez immédiatement les pieds abîmés ou gelés, mais ne les mettez pas au compost.

3. LUTTEZ CONTRE LE LISERON

L'éradication de cette plaie est une tâche longue et fastidieuse. Les racines, surtout celles



S. LAPOUGE / BIOSPHOTO

du petit liséron à fleurs roses, se retirent mieux avec un outil pénétrant profondément. Enfoncez une gouge à asperge sur 30 cm, faites levier et retirez-les délicatement. Le moindre morceau resté en terre repousse !

4. DONNEZ DU CROC

L'utilisation d'un croc pour retirer les herbes indésirables peut s'avérer utile, surtout si le geste est doux et sans à-coup. Une intervention trop brusque peut trancher les racines au lieu de les arracher. Agissez dans la douceur... Ce passage léger de l'outil est aussi une occasion d'effectuer un faux semis afin de mettre en évidence les graines des herbes adventices. Une fois qu'elles ont germé, vous n'aurez plus qu'à les éliminer.



F. MARRE / RUSTICA / JARDIN LES FONTAINE

5. NETTOYEZ LES TUTEURS

Après avoir arraché les pieds de tomates ou coupé les pieds des haricots, ne laissez pas en place les tuteurs, qui peuvent être vecteurs de maladies. Commencez par les nettoyer à l'aide d'une brosse à poils raides. Puis lavez-les avec une solution d'eau

légèrement javellisée. Le chlore, une fois sec, s'évapore rapidement.

6. ENTRETENEZ LES OUTILS À LAMES

Les sécateurs sont également facteurs de contamination. Les lames doivent être désinfectées entre chaque taille. Faites de même avant de les ranger pour l'hiver. Passez dessus un chiffon imbibé d'alcool à 60°. Affûtez-les à l'aide d'une pierre à aiguiser. Un papier de verre vous servira à retirer les points de rouille. Huilez les lames à l'aide d'un pinceau pour les protéger de la corrosion.

7. AIGUISEZ LA PELLE

Elle fait partie des outils en contact avec la terre et les plantes. Elle doit donc être lavée, désinfectée et aiguisée pour limiter les maladies ainsi que les efforts ! Après le nettoyage et le séchage, fixez la pelle dans un étau. À l'aide d'une lime à métaux ou encore d'une pierre à aiguiser, affûtez un seul côté du fer à un bon centimètre du bord en respectant un angle d'inclinaison constant.

8. DÉCRASSEZ LES PLANCHES

Les sapines de coffrage en bois sont utiles pour se déplacer dans le potager, mais elles servent aussi de refuge aux limaces. Remplacez celles qui sont fissurées. Les planches en bon état seront lavées à l'aide d'un balai à poils durs trempé dans une eau javellisée. Laissez sécher les éléments au soleil et profitez-en pour les replacer en variant les emplacements. C'est un moyen simple et rapide pour étouffer et donc désherber naturellement d'autres allées du jardin.

9. DÉSINFECTEZ LES OUTILS À MANCHE

Ceux qui auront servi pendant la belle saison seront nettoyés et remisés en attendant le printemps. Trempez dans de l'eau les parties métalliques de ceux dotés d'un manche pour enlever l'excédent de terre. Brossez les points de rouille avec un papier de verre très fin. Serrez ou remplacez les vis ou les clous mal fixés. Graissez les têtes une fois séchées et rangez-les dans un endroit sec.

10. DES GOUTTIÈRES PROPRES

Nettoyez les conduites en retirant les feuilles et vérifiez que les descentes ne sont pas obstruées par un bouchon de feuilles. Si c'est le cas, retirez-le avec un tuyau d'arrosage. N'hésitez pas à remplacer les gouttières en mauvais état. Pensez à graisser les charnières et les fixations.

11. UN CHÂSSIS NET

Vous devez traiter le bois de vos châssis contre la pluie et l'humidité. Ici aussi les charnières seront graissées et les vitres nettoyées pour retirer toute



NOUN/BIOSPHOTO

trace de calcaire, qui masque les rayons du soleil, empêchant ainsi une bonne photosynthèse.

12. DES POTS ET DES GODETS PRÊTS À L'EMPLOI

Ils méritent un nettoyage méticuleux pour prévenir les contaminations lors des cultures suivantes. Videz-les de leur substrat épuisé. Brossez-les pour retirer la terre résiduelle et plongez-les dans une eau légèrement javellisée. Si des traces de calcaire persistent, plongez-les plusieurs heures dans une eau additionnée de vinaigre blanc. Rincez-les à l'eau claire et laissez-les sécher au soleil.



F. MARRE/RUSTICIA/JARDIN LES FONTAINE

CHOISIR LE FUMIER

adapté à sa terre

D'origine variée et de diverse qualité, le fumier améliore la structure de la terre tout en la fertilisant. Cheval, mouton, vache, quels sont les plus appropriés ?

Le fumier est un mélange de déjections animales et de litière. Sa qualité et sa composition varient selon l'espèce animale, le type de litière, le mode et la durée de stockage. Les jardiniers de la campagne privilégieront celui de cheval, de mouton ou de vache,

les mieux adaptés aux besoins des plantes potagères. Réservez le fumier de cheval aux sols lourds et argileux et à la réalisation de couches chaudes. Celui de mouton exprimera tout son potentiel en terre lourde et calcaire, tandis que le plus commun, celui de

vache, peut donner du corps aux terres légères et alléger les sols lourds. L'apport de fumier doit stabiliser l'humus et stimuler l'activité microbienne. Afin d'y parvenir, compostez-le trois semaines en tas au jardin – si cela n'a pas déjà été fait à la ferme.

En granulés

Épandez-le à raison de 3 à 5 kg/m². Laissez-le ainsi plusieurs semaines. Les citadins, ceux qui cultivent des petites surfaces ou qui souhaitent se simplifier la tâche utiliseront du fumier déshydraté en granulés ou du compost de fumier, qui sont disponibles en sac. Incorporez-le par griffage en fin d'hiver à raison de 250 g/m² en terre franche et jusqu'à 1 kg/m² en sol pauvre, très léger ou très lourd.

QUEL FUMIER !

Procurez-vous si possible des fumiers de ferme issus d'une exploitation en agriculture biologique et choisissez-les très pailleux pour les terrains lourds et peu pailleux en terre légère.



Apport de compost dans les planches vides.

L'HIVER À L'ABRI

d'une couche de mulch

Avec le mulch, vous empruntez à la nature sa façon de préserver la fertilité du sol en le maintenant couvert. Mettez-vous donc à bonne école, surtout en hiver.

Aidez les citoyens de de-main à préserver la nature. En milieu naturel, le sol est toujours couvert: par une litière de feuilles mortes en sous-bois, des plantes couvre-sol dans la garrigue, des graminées dans les prairies naturelles, etc. Comment imaginer que le potager pourrait s'en passer?

Paillage, paillis ou mulch: ces trois dénominations désignent une couverture protectrice du terrain, constituée de divers matériaux disponibles au jardin ou récupérés localement. On parle généralement de paillage ou de paillis pour l'étalement qui est effectué après une plantation, et plutôt de mulch, pour celui qui suit une culture.

Contre les pluies

Hormis certaines terres très argileuses où un travail profond du sol est bénéfique, dès l'automne, pour l'exposer aux alternances climatiques hivernales, il convient plutôt de protéger votre terrain par un mulch pour freiner son



Des résidus de taille sont épandus au pied d'un artichaut.

érosion et son asphyxie par les pluies hivernales. De plus, l'ensemble des organismes du sol travaillent sans relâche sous cette couche protectrice et nourricière, favorisant ainsi l'ameublissement et l'enrichissement du sol en humus et minéraux.

En cette saison, épandez sur vos carrés libérés environ 4 ou

5 cm de paille ou de feuilles mortes (broyées de préférence), de compost jeune ou de bois raméal fragmenté provenant de la taille des arbustes et des haies de feuillus. Enfin, vous pouvez couvrir vos planches de 2 ou 3 cm de fumier de ferme frais et très pailleux ou de vos engrains verts et résidus de culture broyés.

COUVRIR LE SOL pour agrandir son potager

Vous manquez de place pour accroître vos récoltes et la rotation des cultures se complique ? Il est temps de vous agrandir ! Il suffit de bien anticiper !

Pour un démarrage des cultures au printemps suivant, procédez de septembre à décembre. Pour préparer à la main cette nouvelle parcelle, fauchez et éliminez les végétaux déjà présents; décompactez le sol à la fourche-bêche; passez plusieurs fois la griffe afin d'extirper les racines et autres rhizomes de plantes indésirables jusqu'au début des cultures.

Solution bien plus simple et aussi efficace : après avoir fauché les végétaux présents, sans même nécessairement évacuer les résidus de coupe, couvrez le terrain afin d'empêcher la lumière de passer. Vous rendrez impossible toute photosynthèse nécessaire à la vie des végétaux et vous réduirez quasiment à néant la quantité d'air.

Bâches et vieux tapis

Après avoir délimité votre emplacement, étalez au sol une bâche noire épaisse et opaque, du type bâche agricole destinée à l'ensilage ou à la protection des tas de paille. Elles sont solides et peuvent



É. BRENCKLÉ/RUSTICA/JARDIN DE MONSIEUR DENIZET

resservir plusieurs fois. Vous pouvez également recycler de vieux tapis qui trouveront au potager une seconde vie inattendue. Bloquez parfaitement au sol votre "couverture" : briques, poteaux de clôture en béton et autres poids répartis régulièrement de façon à empêcher que le vent puisse s'engouffrer dessous sont indispensables.

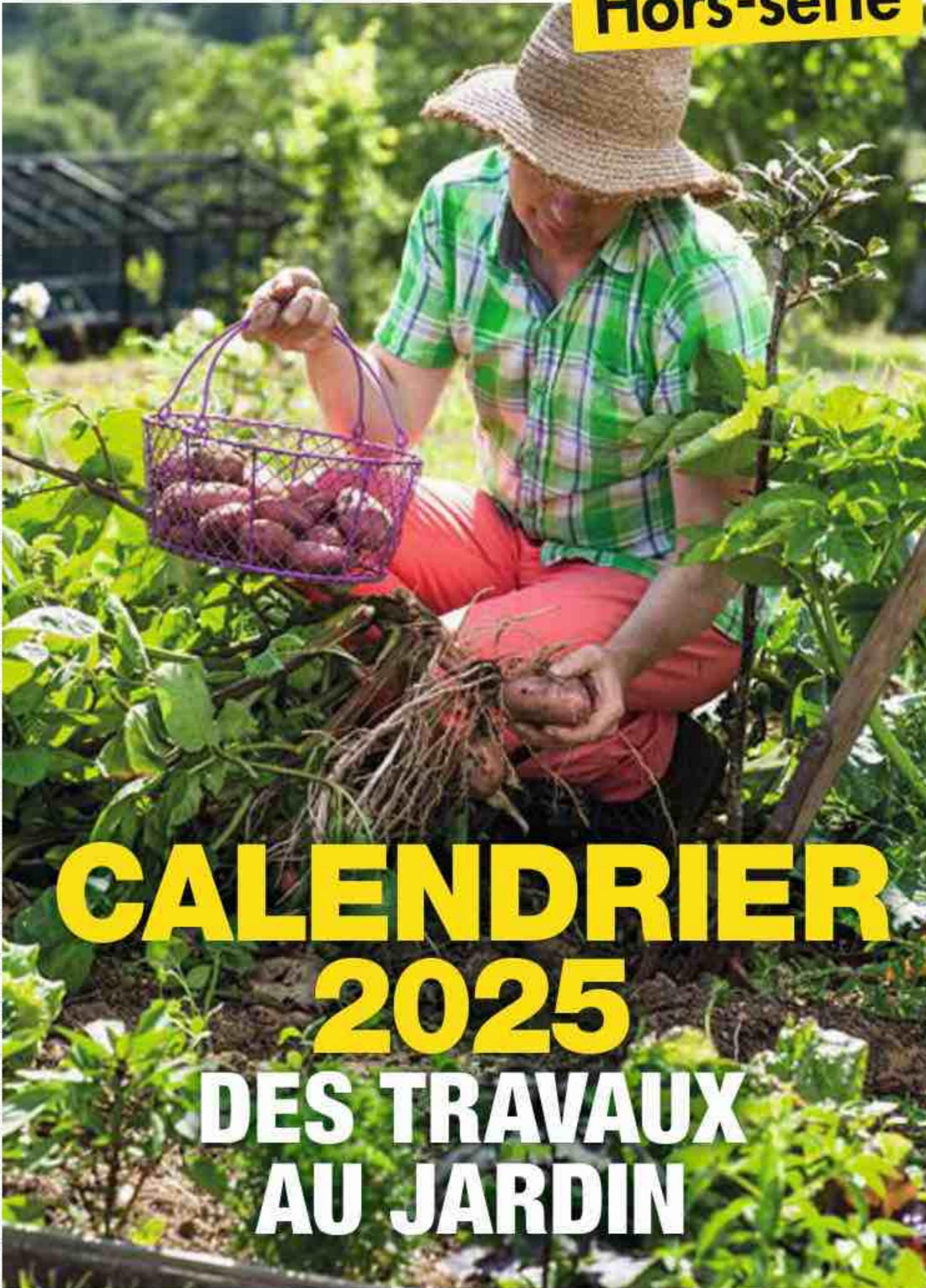
Vous pourrez retirer bâches ou tapis, un bon mois avant la mise en culture, et trouverez un sol, où les lombrics se sont

bien souvent régaliés tout l'hiver. Seuls quelques rhizomes d'adventices particulièrement coriaces (lisserons, chiendents ou fougères par exemple) auront survécu, mais seront nettement plus faciles à arracher à la main après ces quelques mois épuiants, plongés dans l'obscurité. Laissez alors le sol réchauffer et ressuyer quelques semaines avant d'apporter du compost bien décomposé que vous incorporerez au cours d'un petit décompactage du terrain.

Indispensable !

Rustica N°37 Hors-série

+ de 500 gestes de jardinage à faire au fil des saisons



Rustica HORS-SÉRIE CALENDRIER 2025 DES TRAVAUX AU JARDIN

BEL : 7,90€ - DOM : 7,90€ - SUISSE : 11,50 CHF - LUXEMBOURG / PORTUGAL / ITALIE / ESPAGNE : 7,90€ - TOM : 11,00 XPF - MAROC : 7,80 MAD - TUNISIE : 22 TND - CANADA : 12,50 \$CAN

L 12804 - 37 H - F: 6,90 € - RD



VOTRE PROGRAMME POUR UNE ANNÉE JARDINIÈRE
de la préparation du sol en passant par les semis,
les plantations et les soins jusqu'aux récoltes

En vente dans votre rayon presse

Votre compagnon INDISPENSABLE tout au long de l'année !

Rustica PRATIQUE

HORS-SÉRIE *Rustica* PRATIQUE

almanach

2025

1 PAGE, 1 JOUR
fêtes, jeux, dictons

- AGENDA DU JARDINIER
- VIE QUOTIDIENNE
- PRODUITS ET RECETTES DE SAISON
- CYCLES DE LA NATURE
Horloges des fleurs et des oiseaux
- MÉTÉOROLOGIE
- HISTOIRE ET LÉGENDES

450 PAGES de conseils

CALENDRIER
Vos tableaux mensuels pour jardiner avec la lune

BEL 13,50 € - DOM 13,5 € - SUISSE 18,5 CHF - CAN 22,95 \$CA - LUX 13,9 € - ESP/ITA/PORT CONT 13,9 € - TOM 1700 XPF

L 19299 - 16 H - F 1250 € - 50

Open pages showing:
- Weather forecast for Saturday, January 25, 2025, for Paris.
- Gardening tips for Poinsettia.
- A calendar entry for "Sonnez les matines!" (Ring the bells) with a bell icon.
- A question "A quoi sert cette machine?" (What is this machine for?) with a tractor image.
- A "LE CARNET DU JARDINIER" section with a list of tasks.
- A "MÉTÉO-JARDIN" section with a table for temperature, wind, rain, and notes.

ACTUELLEMENT chez votre marchand de journaux