

**À FAIRE  
CETTE SEMAINE**

\* Créer de nouveaux carrés au potager \* Planter des vignes à palisser et des asiminiers \* Installer une haie de différents lauriers

Rustica

# Rustica

Le magazine n°1 du jardinage au naturel

## À PLANTER

8 houx très  
décoratifs

## BIEN-ÊTRE

Bains et douches  
détox ou revigorants

TRUCS ET ASTUCES

## PLANTES D'INTÉRIEUR AU TOP DE LEUR FORME

- \* Tous les bons soins à leur apporter : lumière, arrosage, taille...
- \* À chaque problème, nos solutions efficaces

### RECETTES



Le poireau : sain, facile  
et économique !

Du 3 au 9 janvier 2025

CPPAP

L 11850 - 2871 S - F: 2,90 € - RD



Belg.: 3,20€ - CH: 4,90 CHF



# Indispensable !

**Rustica** N°37  
**Hors-série**

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

**CALENDRIER 2025 DES TRAVAUX AU JARDIN**

**Tailles et autres soins**

**Réussir les plantations**

**Quand et comment semer ?**

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

L 12804 - 37 H - F: 6,90 € - RD

BEL : 2,90€ - DOM : 7,90€ - SUISSE Romande : 11,80 CHF - LUXEMBOURG / PORTUGAL / ITALIE / ESPAGNE : 7,80€ - TUN : 11,00€ - MAROC : 7,80€ - TUNISIE : 22 TND - CANADA : 12,00\$ CAN

**En vente dans votre rayon presse**  
et sur [www.laboutiquejardinmaison.fr](http://www.laboutiquejardinmaison.fr)

Ou scannez ce QR code



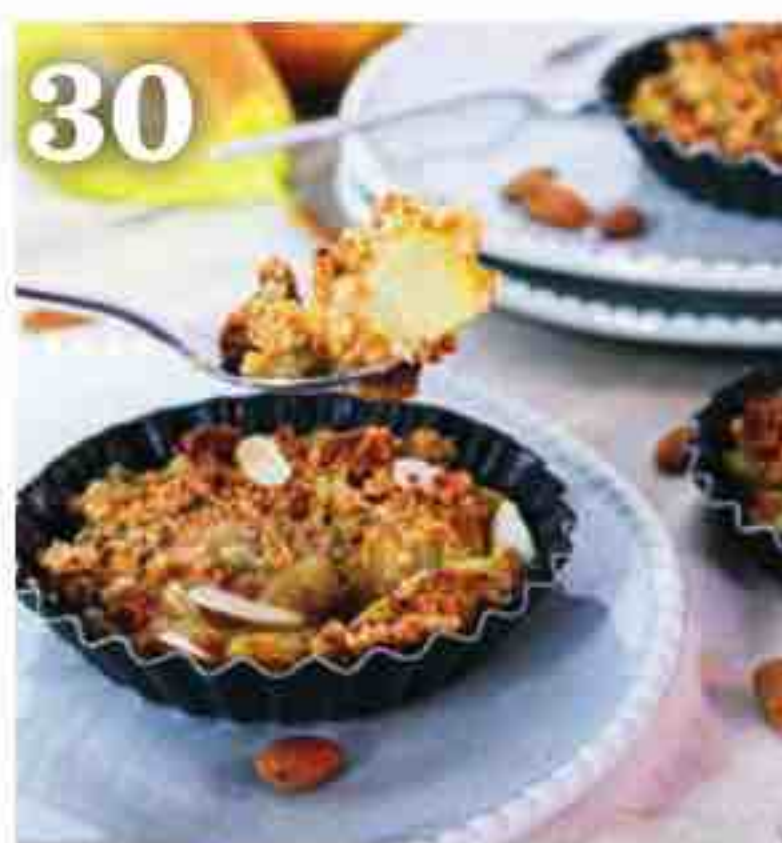




## ÉDITO

Journées courtes et souvent nuageuses, chauffage central asséchant l'air ambiant de nos intérieurs, fenêtres ou portes ouvertes laissant passer des courants d'air froid... Ce sont autant de conditions stressantes qui malmènent les plantes

cultivées dans la maison et les rendent plus sensibles aux attaques des ravageurs. Et cela va durer encore pendant de nombreuses semaines ! Ce n'est pas le moment de les oublier ni de les négliger, même si elles ont l'air "endormies", ce qui n'est qu'une apparence : ces végétaux exotiques poussent toute l'année, mais plus lentement en cette saison froide. Grâce à nos conseils, vous pouvez les aider à passer cette phase peu favorable, même si vous n'avez pas la "main verte", sans rien dépenser, mais en leur consacrant un petit peu de votre temps au fil des semaines à venir. **Alain Delavie**



## SOMMAIRE

### 4 ACTUALITÉS

### 8 LIVRES

### 9 À FAIRE AU JARDIN CETTE SEMAINE

**Potager** ●● Je construis des carrés potagers et une couche chaude

●● **Fruits** ●● Je plante une vigne à palisser sur un mur ●● J'installe un asiminier ●● **Arbustes** ● Je compose une haie de persistants

### 17 DOSSIER Soins d'hiver pour les plantes vertes

●● Nos conseils pour leur assurer une bonne luminosité, déjouer maladies et parasites...

### 24 DEMAIN AU JARDIN

Les houx

### 28 RENDEZ-VOUS AVEC L'EXCELLENCE

### 30 EN CUISINE

- Le poireau
- Vos menus de la semaine
- 7 recettes de saison

### 34 VIE PRATIQUE

Les vins et bières sans alcool

### 36 BIEN-ÊTRE

Les bains chauds ou froids

### 40 ANIMAUX

Leurs bienfaits pour les seniors

### 41 TERROIR

La maison Perrin, à Monceau-les-Mines (71)

### 42 C'EST NOUVEAU !

### 44 AGENDA

### 46 COURRIER

### 48 CARNET D'ADRESSES

### 50 JEUX



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

**ABONNEZ-VOUS VITE ! RENDEZ-VOUS p. 43**

Photos couverture : J.-M. Groult/Biosphoto (philodendron devant une fenêtre) - A. Kerouédan/CNIEL/SP (Vignette : poireauflette à la cancoillotte).  
Ce numéro comporte un encart abonnement de 4 pages broché sur l'ensemble des exemplaires destinés aux kiosques, un courrier de réabonnement sous enveloppe posé sur une sélection d'exemplaires destinés aux abonnés et un encart Françoise Saget posé sur les exemplaires abonnés hors relances.





Le toit rétractable se fermera dès les premières gouttes.

## JEUNES SAVOIR-FAIRE RÉCOMPENSÉS

Le 15 octobre 2024, le Moulin rouge, à Paris (75), a accueilli la cérémonie de remise des prix Avenir métiers d'art aux dix lauréats de la promotion 2023. Parmi eux, on trouve Noémie Boulay (2<sup>e</sup> à droite) pour la marqueterie, la tapissière Olivia Géraud (1<sup>re</sup> à droite), le souffleur de verre Valentin Rizzo (au centre)... Ces jeunes artisans encore en formation ont démontré une créativité et une maîtrise impressionnante de leur métier, et ont reçu une dotation financière pour soutenir leur parcours professionnel. Créé en 2002 par l'Institut pour les savoir-faire français, "ce prix présente près de trente métiers différents, allant du bois au métal en passant par la verrerie, la céramique ou le textile, et la liste des lauréats atteint quasiment la parité (54 % de femmes et 46 % d'hommes)", se félicite Christopher Miles, directeur général de la création artistique au ministère de la Culture.



## Sans eau et au pin sec

*Une expérience de privation d'eau sur des pins maritimes va démarrer dès cette année à Floirac, en Gironde.*

Une expérimentation novatrice a été présentée, en octobre 2024, pour étudier les effets du changement climatique sur les pins maritimes. Sur une parcelle de 500 arbres, un dispositif d'exclusion de pluie simule les conditions météorologiques prévues pour la fin du siècle. Le projet, mené par l'Office national des forêts (ONF), l'université de Bordeaux (33) et l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (Inrae), vise à réduire les précipitations de 50 à 60 % du 15 avril

à la fin de l'été, pendant dix ans. Des pins maritimes de huit provenances seront testés pour évaluer leur résistance à la sécheresse. L'objectif est de déterminer les seuils de stress hydrique et d'identifier les variétés les plus adaptées au futur climat. Cette étude s'inscrit dans le cadre plus large du projet FORLand, qui cherche à adapter la forêt au réchauffement climatique. Des feuillus seront également inclus dans l'expérience, pour diversifier les essences et limiter les dégâts causés par les ravageurs.



Truite de rivière.

## PIÈGE EN EAUX DOUCES

Dans son rapport "Pour des rivières vivantes", le Fonds mondial pour la nature (WWF) constate que les poissons d'eau douce disparaissent plus rapidement que les autres espèces. La destruction des écosystèmes aquatiques, causée par la construction de barrages et l'urbanisation, perturbent leurs routes migratoires. La pollution due aux pesticides et aux rejets industriels dégrade la qualité de l'eau. Le changement climatique entraîne l'augmentation de sa température et la diminution du débit des rivières. Les prélèvements excessifs d'eau pour l'agriculture et l'industrie réduisent les ressources disponibles pour les poissons. Enfin, la surpêche et le braconnage aggravent la situation. Ces pressions combinées ont conduit au déclin de 85 % des populations d'animaux d'eau douce en 50 ans – bien plus que dans les milieux terrestres ou marins.



# 365 ASTUCES

## Pour vous étonner chaque jour !



**16,90€**  
SEULEMENT  
(Frais de port inclus)



Nature & jardin



Loisirs & jeux



Patrimoine



Cuisine



Maison  
& vie pratique



### BON DE COMMANDE

Complétez le bulletin ci-dessous et retournez-le accompagné de votre règlement dans une enveloppe SANS L'AFFRANCHIR à :

Rustica - Libre réponse 23102 - 60647 Chantilly Cedex

OU



**+ SIMPLE + RAPIDE**

0 806 000 465

Service gratuit  
+ prix appel

Indiquez le code **PRUAL253T**

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

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

**16,90€**

(frais de port inclus)

PRUAL253

#### JE CHOISIS MON MODE DE PAIEMENT :

- Chèque bancaire à l'ordre de Rustica
- Carte bancaire ou PayPal sur le site internet

<https://www.laboutiquejardinmaison.fr/ru-25>

Mes coordonnées : M ☐ Mme ☐

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :  Ville :

Tél. fixe :  Mobile :

E-mail :

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

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

**OU SCANNEZ ce QR code**

Pour commander votre  
Almanach Rustica 2025  
Scannez ce QR Code



Offre valable jusqu'au 30/06/2025 en France métropolitaine. Réception de l'Almanach 2025 après enregistrement du règlement dans un délai de 15 jours environ dans la limite des stocks disponibles. 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 l'envoi de votre commande. Elles sont destinées à être utilisées par RUSTICA et les prestataires techniques de RUSTICA afin de permettre la bonne réception de votre commande 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 - 60643 Chantilly Cedex. L'ensemble des informations relatives au traitement des données personnelles que nous effectuons se trouve dans notre Charte pour la Protection des Données Personnelles accessible sur le site [www.rustica.fr/chartepdp](http://www.rustica.fr/chartepdp).





Les attaques de  
scolytes font dépérir  
les conifères.

## LES FORÊTS ONT LA GUEULE DE BOIS

Le dernier inventaire publié par l'Institut national de l'information géographique et forestière (IGN), en octobre dernier, révèle une dégradation préoccupante de la santé des forêts françaises. Bien que la surface forestière continue d'augmenter, couvrant désormais 32 % du territoire métropolitain et de la Corse, les arbres subissent des pressions croissantes. Leur mortalité a doublé en l'espace de dix ans, tandis que leur croissance a ralenti. L'épicéa commun, le châtaignier et le frêne sont plus particulièrement touchés. Cette situation est due aux sécheresses, aux températures élevées et à la prolifération de parasites comme les scolytes. La région Grand Est est la plus affectée. Ces changements ont un effet significatif sur la capacité des forêts à absorber le CO<sub>2</sub>, laquelle a fortement diminué au cours de la dernière décennie. L'IGN souligne que ces pressions multiples menacent la vitalité des peuplements, leur renouvellement et les services écosystémiques rendus par les forêts. Ces résultats mettent en évidence l'urgence d'adapter la gestion forestière au changement climatique.

P. MOËS/BIOTOPHOTO

## AU SERVICE DE MÈRE NATURE

Les premiers officiers judiciaires de l'environnement (OJE, poste créé par la loi du 24 décembre 2020) vont intégrer ce mois-ci l'Office français de la biodiversité (OFB) pour renforcer la lutte contre les atteintes à la nature. Une formation d'un an les a préparés à leurs nouvelles fonctions. Bien que des lois de protection existent déjà, cette nouvelle police répond à la nécessité de les faire respecter. Ces inspecteurs bénéficient ainsi de pouvoirs élargis pour mener des enquêtes avec des techniques avancées. En janvier 2023 et en novembre 2024, lors des manifestations agricoles, l'OFB avait été la cible de nombreuses protestations, ayant conduit à des dégradations de plusieurs antennes locales.

## UN ARBRE AMÉRICAIN À NANTES

Âgé d'environ 235 ans, le tulipier de Virginie (*Liriodendron tulipifera*) du parc de Procé vient d'être labellisé 1000<sup>e</sup> Arbre remarquable de France par l'association A.R.B.R.E.S. Planté en 1789, ce géant majestueux témoigne du patrimoine naturel exceptionnel de Nantes (44). Originaire d'Amérique du Nord, l'essence fut introduite dans nos contrées en 1732 par un armateur nantais. Affichant une hauteur de 38 m et une circonférence de 6,15 m, c'est l'un des plus larges représentants de son espèce dans l'Hexagone. Sa résistance aux aléas climatiques et aux événements historiques en fait un témoin vivant inestimable. Cette labellisation s'inscrit dans une tradition nantaise de protection des arbres, la ville ayant déjà obtenu un premier label en l'an 2000, pour le châtaignier du bois de l'Éraudière. La maire, Johanna Rolland, a souligné l'engagement de la municipalité pour préserver et enrichir son patrimoine arboré, avec l'adoption d'une charte métropolitaine et l'objectif de planter 50 000 arbres.



Cérémonie de labellisation  
du tulipier de Virginie, ou  
arbre-aux-lis.

R. BOULANGER/NANTES MÉTROPOLE/SP



**Testez-les sans risque pendant 30 jours !**

# Éliminez vos douleurs articulaires en 24h à peine !

**Les docteurs annulent des opérations prévues des hanches et des genoux !**

**Découvrez ce remède surprenant qui déferle sur notre pays !**

"Après les avoir portées 10 jours, je n'ai plus du tout mal, pour la première fois depuis des années ! Si seulement je les avais découvertes plus tôt..."  
Elaine C.

**+ de 80.000 clients satisfaits**

**COMPATIBLE TOUTES CHAUSSURES**

**30 JOURS D'ESSAI CHEZ VOUS**

## LES SEMELLES CUIVRE CONFORT :

- ✓ **Mettent un terme aux douleurs articulaires des chevilles, genoux, hanches et plus !**
- ✓ **Réduisent les inflammations des pieds et des jambes**
- ✓ **Soulagent les tensions dans le dos, la nuque et les épaules**
- ✓ **Améliorent la posture et apaisent les maux de dos**

## COMMENT ÇA MARCHE :

Les études montrent que le cuivre peut venir à bout des douleurs arthritiques les plus tenaces. Il renforce vos articulations et vos os tout en réparant le cartilage endommagé. C'est une méthode simple et saine pour agir sur vos douleurs.

Les plantes de vos pieds comptent 250 000 glandes sudoripares ; c'est la partie du corps idéal pour absorber du cuivre. Le cuivre en contact avec votre peau, forme un composé chimique appelé « chélate » qui joue un rôle primordial dans le transport de l'oxygène. Les **Semelles Cuivre Confort** vous apportent le cuivre et tous ses bénéfices.

**Il y a 250 000 glandes sudoripares sur vos pieds : parfait pour l'absorption du cuivre !**



- ✓ **Soulage la douleur**
- ✓ **Design galbé**
- ✓ **Super confortable**
- ✓ **Naturel**
- ✓ **Ultra fine**
- ✓ **Unisexe**

**NOTÉ 5-ÉTOILES**



"Après un mois de port des semelles Cuivre Confort, mes douleurs ont **TOTALEMENT** disparu !" S.T.W. Cannes



"Plus de douleurs dans les pieds... Et j'ai perdu 5 kg !" Ms. S. Bordeaux



"Je marche sagement, et je me sens en forme !" Mr P Paris

## TESTEZ SANS RISQUE

Si vous n'êtes pas 100% satisfait des résultats que vous obtenez, vous n'avez qu'à le retourner dans les 30 jours et demander un remboursement.

**2 PAIRES ACHETÉES = 1 OFFERTE**

Si vous avez des douleurs aux genoux, dans les hanches, les chevilles, la nuque, les épaules, le dos ou les poignets... votre corps a besoin de cuivre ! En effet, le cuivre est un oligo-élément dont l'action pour soulager votre corps rapidement et durablement a été démontrée. En vieillissant, votre corps cesse d'absorber naturellement le cuivre issu de l'alimentation. C'est une mauvaise nouvelle : vous êtes alors enclin à développer de l'arthrite et sensible aux maladies et infections, subissez un vieillissement accéléré, et plus encore.

En effet, une analyse composée de 8 études comptant plus de 2100 participants a démontré que les sujets atteints d'ostéoporose avaient des niveaux de cuivre significativement plus bas que les adultes en bonne santé. La semelle Cuivre Confort a été créée afin de vous soulager de l'arthrite au quotidien et sur le long terme. La semelle Cuivre Confort a changé des centaines de milliers de vies, et nous sommes sûrs qu'elle changera la vôtre...

### Super confortable et discrète

La semelle Cuivre Confort se glisse dans n'importe quel type de chaussures : des sandales à orteils ou talons découverts, des chaussures de sport, des bottes et même des pantoufles ! Chaque paire est fabriquée dans un tissu comportant du cuivre et avec deux disques de cuivre pur, ainsi qu'une mousse à mémoire de forme confortable qui rendra toutes vos chaussures très agréables à porter. Elles comportent aussi une couche de charbon pour éviter les odeurs.

Vous pouvez porter les semelles avec des chaussettes ou des collants : ceux-ci joueront le rôle de connecteurs entre la plante du pied et la semelle Cuivre Confort et garantir l'absorption du cuivre.

**01 87 64 74 37 - elitebienetre.fr**

**GARANTIE SATISFAIT OU REMBOURSÉ 30 JOURS**

A retourner à : **ELITE BIEN ETRE - BP 3276 - 06205 NICE CEDEX 3**

J'indique pointure et quantité :

☐ X Qté. ☐ ☐ X Qté. ☐ X Qté.

☐ **Je teste :**

1 paire de semelle CUIVRE au prix spécial de **39,95 €**

☐ **J'économise :**

**ECONOMIE 10€** soit 2 paires de semelle CUIVRE ~~79,90 €~~ **69,90 €**

☐ **Je fais une affaire**

**J'ACHETE 2 PAIRES + 1 paire GRATUITE** au prix meilleure offre ~~119,85 €~~ **79,90 €**

FRAIS D'EXPÉDITION À DOMICILE ..... + 8,95€ **TOTAL**

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

CP ..... Ville .....

Email (facultatif) .....

Tél. OBLIGATOIRE ..... Date de naissance / /

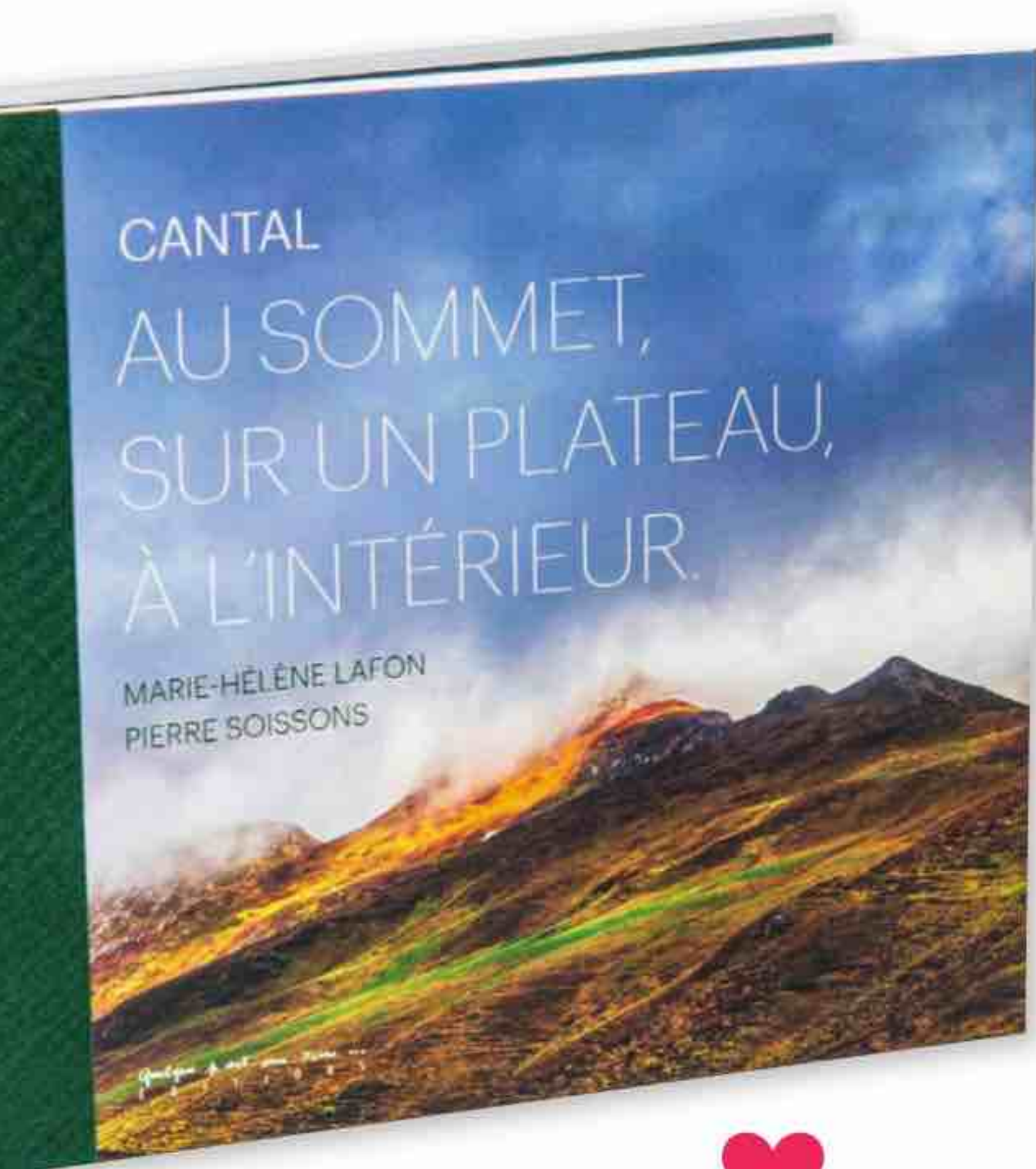
Je règle par : ☐ Chèque à : **ELITE BIEN ETRE** ☐ Carte :

N° ..... **RV2501 0013**

Date Exp. .... 3 chiffres au dos ..... Signature : .....

Les informations personnelles font l'objet d'un traitement informatique, nécessaire à la gestion de votre commande et de nos relations commerciales. Elles peuvent être communiquées à des sociétés tierces afin de vous permettre de recevoir leurs offres par courrier ou téléphone. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez vous opposer à l'utilisation de vos données personnelles en nous écrivant. Pour éviter de faire l'objet de démarchage téléphonique, inscrivez-vous sur http://bloctel.gouv.fr Conformément au RGPD du 25 avril 2016, vous disposez des droits de retrait, accès, rectification, effacement, opposition, limitation et portabilité de vos données, et d'en définir le sort après votre décès. Pour cela, écrivez à ELITE BIEN ETRE. Photos non contractuelles. Le nom commercial du produit peut varier en fonction des fournisseurs. 834 864 969 R.C.S. Nice. Vous bénéficiez d'un délai de rétractation de 14 jours à réception de votre commande.





## FARANDOLE DES DÉSERTS

Des hauts prés de transhumance aux basses forêts, le photographe Pierre Soissons nous transporte sur les pentes des immenses volcans du Cantal. Une promenade envoûtante à travers des paysages désertiques, dénués de toute présence humaine. L'ouvrage, accompagné des textes de l'autrice Marie-Hélène Lafon, lauréate des prix Goncourt et Renaudot, est composé de trois parties : les sommets, les plateaux et les bois. **Cantal, au sommet, sur un plateau, à l'intérieur, de Marie-Hélène Lafon et Pierre Soissons, éd. Quelque part sur terre, 256 p., 210 photographies, 49 €.**

## VOYAGE AU CENTRE DE LA TERRE

Après *Arbres* et *Graines*, l'auteur poursuit son inventaire naturel en nous emmenant au cœur de la terre. Le cahier des charges est respecté : histoire, géographie, agriculture, géologie, politique, explications scientifiques... mais aussi images d'archives, dessins et photographies explorent l'élément dans toutes ses dimensions.

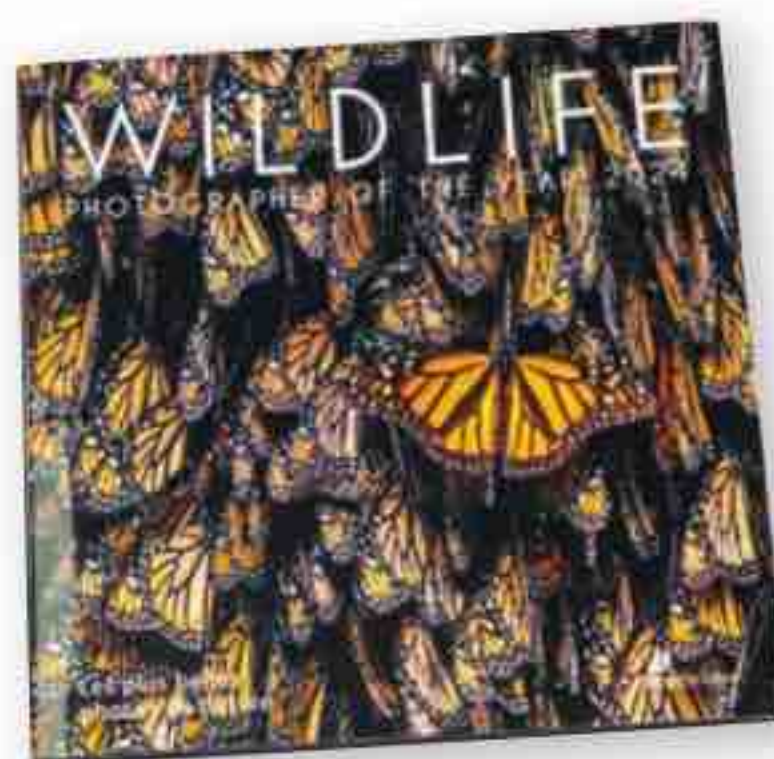
**Terres, de Serge Schall, éd. Plume de carotte et Terre vivante, 288 p., 39 €.**



## Entre les vignes

L'un des guides des vins français les plus influents fête ses 30 ans, répertoriant plus de 1400 producteurs, tous notés et commentés par une équipe d'experts.

**Le Nouveau Bettane et Desseuve 2025, éd. Flammarion, 360 p., 24,90 €.**



## Nature en beauté

Ces 100 photographies, lauréates du concours du Muséum d'histoire naturelle de Londres (Royaume-Uni), nous font découvrir la grande richesse, la beauté, mais aussi la fragilité de notre biodiversité. **Wildlife Photographer of the Year 2024, éd. Biotope, 160 p., 34 €.**

## À LIRE AUSSI

### Chorale animalière

Écologues, animalistes, spécialistes ou simples citoyens : quatre points de vue sur les animaux afin de rationaliser et d'apaiser nos relations avec eux. *Facettes fascinantes de belles bêtes*, de François Lasserre, éd. Belin, 232 p., 15,90 €.

### Guide antimalbouffe

Tous les conseils de deux spécialistes de la nutrition canine pour assurer une alimentation saine et plus équilibrée à Médor. *La Gamelle idéale pour votre chien*, de A. Carrez et C. Lacoste, éd. Souccar, 224 p., 19,90 €.

### Bêtes préjugés

Psychologue et éthologue, l'auteur interroge les idées reçues que nous entretenons sur les animaux pour adopter un comportement plus respectueux de leur bien-être. *Nos préjugés envers les animaux*, de D. Bertrand, éd. HumenSciences, 360 p., 22 €.

### Champignons maison

Voici une petite bible pour apprendre à cultiver shiitakés, hydnes ou pleurotes au jardin ou même dans le salon ! *Guide de culture des champignons maison*, d'Elliot Web, Marabout, 192 p., 17,90 €.



# À FAIRE AU JARDIN

## cette semaine

### C'EST D'ACTUALITÉ

Des kalanchoés fleuris, on en trouve toute l'année, mais, le plus souvent, ces sujets ont été forcés à fleurir à contre-saison. En effet, ces jolies plantes grasses, faciles à cultiver, fleurissent naturellement en hiver. Si vous souhaitez les cultiver, c'est maintenant qu'il vaut mieux les acheter, car elles sont vraiment de saison. Il en va de même pour les poinsettias, justement appelés étoiles-de Noël, et les schlumbergeras ou cactus de Noël. Vous pouvez aussi craquer pour les spathiphyllums, les hybrides d'anthuriums et les orchidées phalaénopsis qui, bien soignés, fleurissent à longueur d'année. **Alain Delavie**



*Kalanchoé blanc et poinsettia 'Glace Early'.*

F. STRAUSS/BIOSPHOTO



*Poinsettia 'Marble Star'.*

F. STRAUSS/BIOSPHOTO



*Cactus de Noël (Schlumbergera) 'Christmas Flame'.*

F. STRAUSS/BIOSPHOTO



# POTAGER

## CARRÉ D'AS POUR LES LÉGUMES

*Productif et esthétique, le carré potager est d'une redoutable efficacité grâce à une terre idéale : meuble, drainée et réchauffée.*

**L**e succès des carrés potagers n'est plus à démontrer. Certes, leur construction requiert du temps, du travail et un petit investissement financier, mais cette saison de moindre activité au jardin est le moment parfait pour préparer de nouveaux carrés **en vue des premiers semis hâtifs**. Idéalement, ils doivent mesurer 120 cm de côté et 40 cm de hauteur. Durables et économiques, les planches et chevrons de sapin de Douglas naturel restent le nec plus ultra, mais divers modèles de carrés en kit, en bois, en plastique (photo) ou en matériaux recyclés sont disponibles à la vente. La mise en place, dès janvier, de vos carrés peut être l'occasion d'en construire un plus haut qui accueillera une couche chaude.



Ces bacs peuvent aussi contenir une couche chaude

F. MARRE/RUSTICA/JARDIN LES FONTAINE

### Une protection durable

Bien que le sapin de Douglas soit un bois très résistant aux agressions extérieures, la pose d'un plastique étanche

et drainant à l'intérieur des carrés, comme une membrane de fondation à alvéoles, prolonge leur durée de vie.



1

F. MARRE/RUSTICA/JARDIN LES FONTAINE



2

F. MARRE/RUSTICA/JARDIN LES FONTAINE



3

F. MARRE/RUSTICA/JARDIN LES FONTAINE

**Pour créer une couche chaude,** prévoyez un cadre plus haut, de 80 cm au minimum, ou bien creusez une fosse de 40 cm à l'intérieur du carré. Commencez par entasser 40 cm de fumier dit "chaud" (de cheval ou de mouton), frais et pailleux, mélangé à des feuilles mortes.

**Tassez et humidifiez la couche de fumier** à raison de 15 l d'eau/m<sup>2</sup> environ. Le mélange fumier-feuilles doit être humide, mais pas détrempé. Si l'on presse ce mélange dans la main, l'eau ne doit pas s'écouler. Enfin, recouvrez de 10 cm de compost jeune.

**Terminez le montage** par une couche de 20 cm de substrat fin, dans lequel vous effectuerez vos semis et plantations. Déposez un mélange constitué de deux tiers de terre de jardin tamisée (calibre 0/10 mm) et d'un tiers de terreau pour plantation. Griffez et plombez légèrement.



## LONGUE VIE AUX COURGES !

L'état sanitaire des potimarrons, 'Butternut' et autres courges doit être régulièrement contrôlé durant leur stockage. Pour une longue conservation, ces Cucurbitacées doivent être posées sur des étagères ou des palettes, voire dans des caisses ajourées. Il faut leur **éviter tout contact avec le sol** et permettre une bonne circulation de l'air dans la pièce. La température du lieu de remisage doit être stable, comprise entre 10 et 18 °C, avec un taux d'hygrométrie de 70 %.



*Vous pouvez poser les potimarrons sur un lit de paille bien sèche.*

J.-M. GROUT/BIOPHOTO

## SANTÉ DES GRAINES

Avant de vous plonger dans les catalogues pour préparer vos commandes de graines, faites l'inventaire de vos stocks. Vérifiez l'état sanitaire des semences que vous avez vous-même récoltées et, en cas de doute, **effectuez un test de germination**. Procédez de même pour celles du commerce dont la date de péremption est dépassée. Si vous obtenez plus de 60 % de succès, vous pouvez toujours semer, mais un peu plus dense. En dessous, abstenez-vous.



E. BRENCHE/ARISTICA/POTAGER DE MONSIEUR ARISTICAUD

## ET AUSSI...

**Nettoyer** et affûter les outils. **Semer**, sous abri chauffé, des carottes, des radis à forcer, des laitues de printemps et batavias. **Récolter** les choux d'hiver et les poireaux. **Protéger** ceux qui restent avec de la paille. **Faucher** les engrais verts comme la phacélie et la moutarde. **Épandre** un peu de cendre de bois au potager. **Aérer** les parcelles vides. **Diviser** l'oseille et la rhubarbe. **Forcer** les endives.

## POUR UN SOL VIVANT

Une fois vos déchets de légumes hachés sur le sol, **épandez 2 à 3 kg de fumier** de ferme bien émietté, puis couvrez de 2 cm de feuilles mortes ou de BRF. Laissez alors les lombrics œuvrer, puis, en mars ou avril, griffez la terre pour incorporer les restes non digérés de ce mulch.



F. MARRE/ARISTICA/JARDIN D'HAUTEFOIS

## POUR QUELQUES DEGRÉS DE PLUS...

En cas de grand froid, disposez une protection supplémentaire sur les cultures (épinards, laitues, mâches, choux-fleurs...) en place sous abri froid. Selon l'intensité des gelées, posez provisoirement, à même les légumes ou sur des arceaux, un voile de forçage, un filet Climalex ou un voile d'hivernage.



F. MARRE/ARISTICA/JARDIN LES FONTAINES



## PLUS BELLE LA VIGNE

*C'est le moment de planter cette liane sarmenteuse à palisser sur un mur. Pour cela, quelques règles de plantation sont à respecter.*

**S**i vous habitez au nord de la Loire, choisissez une exposition ensoleillée : sud, sud-ouest ou plein sud. Préparez les supports dès la plantation : une treille ou un grillage à fixer durablement au mur, ou des fils de fer inoxydable d'un bon diamètre. Ces derniers devront être tendus horizontalement, tous les 40 cm au moins en partant du sol. Deux ou trois rangées suffisent. Le pied sera placé à environ 40 cm du mur. **Décompactez le fond du trou de plantation** le plus profondément possible, surtout si votre sol est argileux. Dans ce cas, réalisez un drainage en y plaçant une épaisseur de graviers, après avoir bien travaillé la terre en dessous. Vous pouvez y adjoindre une bonne quantité de sable, mais ne le tassez pas.



*Les raisins vont profiter de la chaleur de ce mur de pierre.*

Y. AVRIL/BIOSPOTO

### Choisir la bonne variété

Pour produire rapidement et obtenir de belles récoltes d'un raisin de table plein de saveur, pensez à bien vous renseigner sur les variétés adaptées au

climat de votre région. Dans le Nord, évitez les vignes à floraison précoce, dont les boutons seraient menacés par les gelées printanières.



1

E. BRECKLE/RUSTICA



2

E. BRECKLE/RUSTICA



3

E. BRECKLE/RUSTICA

**Préparez un mélange** destiné à faire reprendre vigoureusement le plant : un tiers de compost et deux tiers de terre de jardin. En sol ingrat, employez du terreau de plantation. Si vous utilisez un fertilisant du commerce, diminuez les quantités conseillées pour ne pas brûler les racines.

Si vous avez un plant à racines nues, pralinez-les. **Faites tremper les sujets en motte**, déposez et coupez l'excédent de racines au fond du pot. Taillez le plant afin de ne garder que des rameaux opposés, espacés, parallèlement au mur, le plus près possible des fils.

Si le sujet est trop jeune pour être taillé, vous le ferez l'année suivante. N'enterrez pas le porte-greffe, même s'il peut être légèrement recouvert. **Réalisez une cuvette** de plantation pour concentrer l'arrosage sur les racines. En région froide, paillez le sol pour protéger le jeune plant.



Paillez le sol sur un rayon de 2 m autour de l'arbre.



E. BRENCLE/RUSTICA/JARDIN DE MONSIEUR DENIZET

## L'ASIMINIER, BELLE DÉCOUVERTE

*Nouveau dans le paysage fruitier, cet arbre venu d'Amérique du Nord mérite une bonne installation, protégé d'un soleil trop ardent.*

**A**ussi appelé paw-paw, cet arbre produit de savoureux fruits rappelant la mangue, qui étaient consommés par les peuples amérindiens. Il peut atteindre 5 m de hauteur. Les écarts de températures, de  $-20^{\circ}\text{C}$  à  $+45^{\circ}\text{C}$ , ne lui font pas peur. **En revanche, il aime un sol profond et drainant.** Choisissez un plant jeune, qui aura passé peu de temps en conteneur. Plantez-le au milieu d'arbustes d'environ 2 m de hauteur, qui lui offriront de l'ombre durant les premières années. Pour accueillir sa racine pivotante, le trou de plantation doit être profond. Amendez la surface de compost. Les variétés commercialisées sont autofertiles, mais la proximité de deux asiminiers favorisera la pollinisation, grâce aux mouches attirées par la mauvaise odeur des fleurs, en mai. Il faut être patient avant de récolter les premiers fruits, et maintenir des arrosages estivaux durant 3 à 5 ans.



E. BRENCLE/RUSTICA/JARDIN DE MONSIEUR DENIZET

1

### Mettez le tuteur en place dès la plantation.

Il assurera le maintien de l'arbre et son bon enracinement. Attachez-le solidement du côté opposé aux vents dominants. Les liens devront être contrôlés chaque année pour ne pas étrangler le tronc durant sa croissance.



E. BRENCLE/RUSTICA/JARDIN DE MONSIEUR DENIZET

2

### Taillez les jeunes plants (scions) à la

hauteur de formation des futures branches charpentières. Les années suivantes, aucune taille ne sera nécessaire, car cela ne favorise pas la fructification. Préférez une forme libre, en laissant l'arbre se ramifier selon son désir.

## ET AUSSI...

**Cerner** les arbres fruitiers vigoureux. **Élaguer** les amandiers s'ils deviennent moins productifs. **Appliquer** un badigeon à base de chaux sur le tronc et le départ des branches. **Marcotter** les noisetiers. **Apporter** du compost au pied des framboisiers. **Bouturer** les cassissiers, groseilliers et framboisiers. **Récolter** les olives noires. **Stratifier** les noyaux de pêches afin de les faire germer.



## UNE HAIE VIVE TOUJOURS VERTE

À la fois brise-vue et brise-vent, une haie de persistants offre des floraisons décalées, souvent mellifères, des fruits et des abris pour les oiseaux.

Grâce au feuillage persistant des arbustes qui la composent, la haie reste verte toute l'année et constitue un bel écran varié, qui se pare de fleurs et de fruits à diverses saisons. Elle coupe les vents et assure une bonne protection pour le jardin. Les lauriers-palmes (*Prunus laurocerasus*) fleurissent en grappes blanches, au printemps, tout comme les lauriers du Portugal (*P. lusitanica*). Les photinias offrent leurs pousses rouges après chaque taille : après la floraison, en juin, puis en septembre. Les éléagnus (*E. xebbingei* et *E. pungens*) fleurissent en automne et les lauriers-tins (*Viburnum tinus*) en hiver. Quant aux cotonéasters (*C. franchetii* et *C. lacteus*), leurs fruits rouges succèdent aux corolles blanches printanières.

Laurier-palme 'Caucasica',  
éléagnus, cotonéaster  
et photinia 'Red Robin'.



C. HOCHET/RUSTICA/PÉPINIÈRES DE CLAIRÉAU

## ET AUSSI...

**Bouturer** l'althéa (*Hibiscus syriacus*) ainsi que vos variétés de rosiers préférées. **Brosser** les écorces. **Retirer** le gui dans les arbres. **Récupérer** les feuilles mortes pour les mettre au compost ou vous en servir pour pailler le sol des massifs. **Oter** la neige qui alourdit les ramures. **Tailler** le lagerstroemia et le laurier-rose. **Couper** les rameaux secondaires des glycines. **Rajeunir** les chèvrefeuilles.



F. MARRE/RUSTICA/JARDIN LES FONTAINES

Ces arbustes sont vendus en pot ou en motte entourée d'une toile biodégradable. Faites-les tremper avant de les dépoter. Ouvrez des trous assez grands, espacés de 1 m sur la ligne. **Placez la plante au centre**, de façon que le haut de la motte soit juste couvert de 2 cm. Bouchez, tassez et arrosez.



F. MARRE/RUSTICA/TRUFFAUT SERVON

**Le laurier-tin Lisarose 'Loren'** est une variété aux boutons roses et aux fleurs rosées qui s'épanouissent entre novembre et avril. Laissez-le pousser librement, jusqu'à 2 m de hauteur : ses fleurs seront plus nombreuses et régaleront les insectes butineurs. Moyennement rustique, l'arbuste craint les vents froids.





## VOTRE CALENDRIER LUNAIRE

*"Les hivers les plus froids prennent vers les Rois."*

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

Vendredi 3	Samedi 4	Dimanche 5	Lundi 6	Mardi 7	Mercredi 8	Jeudi 9
S <sup>te</sup> Geneviève	S <sup>t</sup> Odilon	Épiphanie	S <sup>te</sup> Mélaïne	S <sup>t</sup> Raymond	S <sup>t</sup> Lucien	S <sup>te</sup> Alix
lever 8 h 46 coucher 17 h 05	lever 8 h 45 coucher 17 h 06	lever 8 h 45 coucher 17 h 08	lever 8 h 45 coucher 17 h 09	lever 8 h 45 coucher 17 h 10	lever 8 h 44 coucher 17 h 11	lever 8 h 44 coucher 17 h 12
lever 11 h 13 coucher 21 h 17	lever 11 h 30 coucher 22 h 38	lever 11 h 46 coucher 23 h 58	lever 12 h 01 -	coucher 1 h 19 lever 12 h 17	coucher 2 h 42 lever 12 h 36	coucher 4 h 07 lever 13 h
Jours-racines 10h51	Jours-fleurs	8h45	Jours-feuilles	23h11	Jours-fruits	19h28

NŒUD LUNAIRE  
 ASCENDANT  
  
 PREMIER QUARTIER

Les heures sont données en heures légales.  
Pour plus d'informations reportez-vous à *Jardinez avec la lune 2025* par Céleste, Rustica éditions, ainsi qu'à notre calendrier paru le 19/01/2024.

### Jours-racines

Semer en ligne, sous abri, des carottes de type grelot telle 'Marché de Paris 4'. Disperser les semences, les couvrir, tasser et arroser.

### Jours-fleurs

En terrine, entre 15 et 18 °C, semer des choux-fleurs 'Sérac'. Enfoncer peu les graines, tasser avec une planchette et vaporiser de l'eau.

### Jours-feuilles

À chaud, en caissette, semer des laitues 'Blonde de Paris', 'de Pierre bénite', 'Dorée de printemps', 'Gotte jaune d'or' et 'Reine de mai'.

### Jours-fruits

Ouvrir des sillons tous les 40 cm, y déposer une graine de fève tous les 10 cm, à 5 cm de profondeur. Boucher, tasser avec un râteau et arroser.

## JARDINER avec la lune

### SEMER DU POURPIER DORÉ EN TERRINE

Opérez en lune montante, quand elle passe devant la constellation des Poissons.

**Les bonnes dates :** les 5 (entre 8 h 45 et 15 h 40), 6 et 7 janvier, les 2 (après 8 h 55) et 3 février, les 2, 3 (avant 11 h 50), 28 (avant 12 h 20) et 30 (après 12 h 30) mars, ainsi que les 25 (après 9 h 30) et 26 avril.

**Comment faire ?** Utilisez une terrine ou une plaque alvéolée neuve, ou propre et désinfectée. Remplissez-la de terreau tamisé ou spécial semis. Aplanissez la surface et tassez. Répartissez les semences à la volée ou en lignes tous les 20 cm, en les écartant de quelques centimètres. Comme elles sont fines, pour plus de facilité, il est possible de les mélanger à du sable ou à du marc de café sec. Couvrez peu les graines et tassez avec une planchette. Vaporisez de l'eau et placez à la lumière, sans soleil direct. À partir de mars, vous pouvez semer sous abri bien exposé. La levée a lieu au bout de 10 à 20 jours.



Un semis de janvier se récoltera à partir de mai.



## Philodendron

'Pink Princess'



**PLANTE D'INTÉRIEUR**  
**GRIMPANTE**

**Aracées**

*Philodendron gloriosum*

**Hauteur** : de 1 à 1,20 m.

**Étalement** : 60 cm.

**Croissance** : normale.

**Feuillage** : persistant,  
large et pointu, vert  
foncé à pourpre, avec des  
panachures roses  
irrégulières.

**Floraison** : nulle sous nos  
climats.

**Plantation** : en mars-  
avril ou en septembre.

**Substrat** : mélange  
composé par tiers  
de sable, de terre et  
de terreau.

**Rusticité** : 0 °C.

**Arrosage** : régulier, mais  
laissez sécher le substrat  
entre deux apports d'eau.

*Étonnantes, les panachures  
roses sont plus abondantes  
sur les plantes âgées.*

**UTILISATION** Placez le pot dans une  
pièce lumineuse mais sans soleil direct,  
dans une serre ou une véranda, à une  
température comprise entre 15 et 25 °C.

**PLANTATION** Rempotez les jeunes  
sujets tous les ans, dans un pot à peine  
plus grand que le précédent. Ajoutez une  
petite dose d'un amendement orga-  
nique au substrat. Tassez et arrosez.

**ENTRETIEN** D'avril à octobre, appor-  
tez deux fois par mois un engrais pour  
plantes vertes, après un arrosage à  
l'eau non calcaire. Palissez les tiges sur  
un tuteur. Surveillez la présence de  
cochenilles et d'acariens. Tournez le pot  
vers la lumière une fois par mois.

**MULTIPLICATION** Par bouturage de  
tiges ou par marcottage aérien.

### Secret de jardinier

**En hiver, vaporisez le dessus et  
le dessous des feuilles avec une  
eau non calcaire et tempérée.**

## Piment

'Chinese Five Colors'



**PLANTE ANNUELLE**  
**Solanacées**

*Capsicum annuum*

**Hauteur** : 50 cm.

**Étalement** : 50 cm.

**Croissance** : rapide.

**Feuillage** : vert, allongé  
et pointu.

**Floraison** : violette.

**Fruit** : petit, conique et  
dressé, d'abord violet,  
crème, jaune, orange,  
puis rouge.

**Semis** : de février à avril.

**Plantation** : de janvier à  
avril sous abri ou en région  
douce, en mai ailleurs.

**Récolte** : de juillet  
à octobre.

**Sol** : profond, frais, riche  
mais drainé.

**Rusticité** : non.

**Arrosage** : modéré après  
l'enracinement en pleine  
terre, plus fréquent en pot.

*Potagère et ornementale,  
cette variété porte cinq tons  
de fruits à la fois.*

**UTILISATION** Cultivez ce piment au  
potager ou en potée, sur un rebord de  
fenêtre, un balcon ou une terrasse.

**SEMIS/PLANTATION** Dispersez les  
graines dans un godet ou une terrine, au  
chaud (20 à 25 °C). Repiquez les jeunes  
plants en pot environ un mois plus tard.  
Habituez-les peu à peu aux tempéra-  
tures extérieures avant de les installer au  
jardin. Mélangez du compost bien  
décomposé à la terre d'origine.

**ENTRETIEN** Ôtez les pousses qui  
apparaissent à la base des tiges. En  
août, étêtez les rameaux pour favoriser  
le mûrissement des fruits. Arrosez régu-  
lièrement, sans mouiller le feuillage.

**MULTIPLICATION** Renouvelez les  
semis au chaud tous les ans.

### Secret de jardinier

**Si ce piment est comestible,  
son piquant est classé fort à très  
fort sur l'échelle de Scoville.**





# BEL HIVER AUX PLANTES VERTES

*Elles ne demandent qu'à se reposer, alors on les installe là où elles sont les plus belles et on veille à leur confort sans trop les déranger. ✨ ANNIE LAGUEYRIE*

**A**vec des jours courts et un temps souvent nuageux, la luminosité n'est plus suffisante pour que les plantes poussent vraiment. Elles adoptent une vie au ralenti, un rythme qu'on accompagne en limitant les arrosages et en stoppant les apports d'engrais. L'hiver s'étant installé, il peut être nécessaire de modifier un peu le décor pour exploiter au mieux la lumière et l'espace : toutes les

pièces peuvent accueillir des plantes, y compris les chambres à coucher, où la production de gaz carbonique d'un végétal est bien inférieure à celle d'un humain ! Or, dormir à deux n'a jamais tué personne... En outre, il y fait souvent plus frais, ce qui est aussi bon pour notre sommeil que pour les végétaux stressés par la chaleur souvent trop sèche du salon, favorable aux parasites. D'une pierre, deux coups !



# Dans les meilleures conditions

## Pour un supplément de clarté



En cette saison, si nos plantes pouvaient marcher, elles se bousculeraient devant les fenêtres les mieux exposées aux pâles rayons du soleil, qui ne risquent plus de brûler leur feuillage. À vous de partager l'espace avec elles et de les répartir au mieux.

**Placez-les devant une source de lumière :** à 2 m de distance d'une baie, l'intensité lumineuse est quatre fois plus faible, elle est très atténuée sur les côtés de la baie ou en hauteur sur des meubles. Pour dégager le sol, les bricoleurs installeront, comme ici, les petits sujets retombants en suspension : philodendron à feuilles de cœur, chaîne-des-cœurs. Gardez l'esprit pratique afin de pouvoir tirer les rideaux et arroser sans tout déménager, sauf si vous disposez d'une table à roulettes.



## Bain de couleurs

En été, un séjour à l'extérieur compense en partie le déficit hivernal durant lequel notre éclairage courant n'est d'aucun secours. Depuis la généralisation des leds, **on trouve à présent des lampes horticoles très économes en énergie.** Comme elles ne chauffent pas, on peut les placer très près des plantes et choisir les couleurs qui favorisent le mieux la croissance – le bleu – ou la floraison – le rouge –, les deux étant souvent combinés en un rose-violet quasiment psychédélique : quelle ambiance !

### PASSE-MOI L'ÉPONGE...

La poussière qui se dépose sur les plantes fait écran à la photosynthèse déjà réduite en hiver.

**Lavez les feuilles** à l'aide d'une simple éponge imbibée d'eau sans calcaire (et sans détergent), celui-ci pouvant encrasser autant les pores que la poussière. N'oubliez pas le revers des feuilles, là où se trouvent les pores permettant à la plante de respirer et de s'hydrater.



## Corriger le phototropisme

Alors que les racines des plantes fuient la clarté, les feuilles la perçoivent grâce à des récepteurs chimiques. Quand la lumière est partout, la croissance d'une plante est régulière, mais placée dans un coin sombre, **elle pousse vers la source de clarté – comme cet aloe vera –** afin d'en absorber le plus possible : c'est le phototropisme. Il faut alors la rapprocher d'une vitre bien exposée et tourner le pot, par exemple après chaque arrosage, de manière à exposer toutes ses faces.







## De l'eau juste quand il faut

Certaines espèces (papyrus, colocasias, fougères) ont besoin de plus d'eau que d'autres, mais en général et surtout en hiver, un excès est toujours plus dangereux qu'un oubli. Deux fois par semaine, faites le tour de vos plantes et posez un doigt sur le terreau. Inutile d'arroser s'il est encore frais. Dans un substrat toujours mouillé, il y a peu d'air et les racines peuvent y pourrir. Laissez-lui le temps de sécher sur quelques centimètres et apportez de l'eau moins souvent, mais généreusement en remplissant l'espace entre la surface du terreau et le rebord du pot. Laissez passer 15 à 20 min, **puis videz la soucoupe** ou le cache-pot s'il y reste du liquide. Utilisez de l'eau à température ambiante et douce, de pluie ou filtrée.



86/NUSTICA

## Bien hydratés

Le bain consiste à immerger un pot dans l'eau pour réhydrater en urgence un terreau qu'on a oublié d'arroser ou un substrat qui retient peu l'eau, tel celui des orchidées. N'en abusez pas et **laissez tremper le pot** 10 min, pas plus (photo 1). En revanche, **l'hydratation par pulvérisation** (photo 2) est peu efficace car de courte durée : il faudrait la renouveler plusieurs fois par jour. Si elle convient aux feuilles, elle peut abîmer les fleurs.



J.M. GROULT/BIOSPHOTO



86/NUSTICA

## Pincer ou tailler

On parle de pincement quand on peut couper des extrémités encore tendres **en les écrasant entre le pouce et l'index**, une méthode adaptée aux jeunes plantes qui prennent trop vite de la hauteur. Pour couper des rameaux plus épais tout en travaillant avec précision, l'épinette est un petit sécateur très agile. La taille stimule la ramification de la branche coupée et favorise des plantes plus denses. Cette repousse est plus rapide au printemps et en été, mais amoindrie en hiver par manque de lumière. À cette époque, taillez surtout ce qui vous encombre.



BBC MAGAZINES LTD/GAP PHOTOS

## ENGRAIS EN MODE PAUSE

Ce qu'il reste de nutriments dans le terreau suffit à passer l'hiver compte tenu de la croissance réduite des plantes vertes. Reprenez les apports d'engrais quand vous verrez de nouvelles feuilles en formation, en février ou mars.



# À chaque type ses préférences

## Les plantes à feuillage décoratif



1

Q. D'ARCY/GWT/BIDSPHOTO

On les adopte pour leur graphisme et leurs couleurs qui vont bien au-delà du vert. Originaires de sous-bois tropicaux, elles sont plus faciles à réussir que des plantes à fleurs avides de lumière. Avec ses curieuses feuilles rondes, **la plante à monnaie chinoise** (*Pilea peperomioides*, photo 1) se satisfait d'une fenêtre à l'est ou de soleil indirect. Les calathéas, ornés de motifs des plus originaux, comme ici **'Network'** (photo 2), quadrillé de vert clair et foncé, ont les mêmes besoins. Offrez juste plus de lumière aux variétés panachées de blanc, pour compenser leur photosynthèse réduite et stimuler leur croissance.



2

SHUTTERSTOCK



F. MARRE/RUSTICA/TRUFFAUT



F. MARRE/RUSTICA/TRUFFAUT

### POTÉE POUR CHAT

Votre chat a besoin de manger de la verdure pour se purger et rester en bonne santé et s'il n'a pas accès à l'extérieur, il peut être tenté de grignoter vos plantes au risque de s'intoxiquer. Éloignez minou **du lierre**, des ficus, du poinsettia... Semez simplement du blé, de l'orge, de l'avoine dans un pot : leurs jeunes pousses sont plus appétissantes !



SHUTTERSTOCK

## Les arbustes

Parmi les classiques **figurent les ficus** et les palmiers, ces plantes hautes qui font figure de petits arbres pour nos forêts intérieures. Comme ils ont besoin de lumière et qu'ils prennent de la place, mieux vaut disposer d'une pièce assez grande, très bien éclairée, l'idéal étant de les placer l'été à l'extérieur en leur apportant de l'engrais et des arrosages plus copieux. Taillez le ficus.



F. MARRE/RUSTICA/ETS HORTICOLE BOURGOIN

## Les cactées et succulentes

Très différentes des plantes vertes, les succulentes le sont aussi par leurs conditions de culture : beaucoup moins d'eau et, en hiver, plus de lumière et pas de chaleur excessive, surtout près des vitres. La nuit, la température y baisse – mais attention au gel ! Soyez sûr de la plante que vous achetez car il y a des exceptions.

**Rhipsalis burchellii** (photo 1) est un cactus épiphyte soiffard, que vous arroserez comme une plante verte. Ce que n'aimera pas du tout **le cléistocactus cristé** (photo 2) !





## Les retombantes

Le placement en hauteur d'une plante est d'abord un choix esthétique. Installez-la sur une sellette, idéale **pour une grosse fougère** (*Nephrolepis exaltata*, photo 1) ou un asparagus, moins exigeants en lumière que beaucoup d'autres. Réalisez des suspensions avec les sujets plus petits et très retombants, **comme l'aeschynanthe** (photo 2), la populaire chaîne-des-cœurs ou les misères, préférant tous trois les endroits bien lumineux. Faites tourner leurs pots, pincez les tiges et taillez-les plus court au printemps pour les renouveler.



VISIONS PICTURES/BIGSPHOTO



F. MARRE/RUSTICA/TRUFFAUT

## Les grimpantes

Dans l'ambiance tamisée d'un appartement, misez sur les plantes au feuillage luxuriant, dont les plus classiques se sont bien renouvelées, **tel le philodendron 'Pink Princess'** dans son habit vert et rose ou le légendaire pothos (*Epipremnum aureum*). Il a ouvert la voie à de nombreux cousins aussi faciles à cultiver, comme *E. pinnatum*, aussi découpé qu'un palmier. Un gros tuteur en coco planté dans le pot reste le moyen le plus pratique de garder ces plantes sous contrôle en les conduisant vers le haut. Des plantes à vrilles comme les vignes d'appartement (*Cissus*) ou le jasmin de Madagascar (*Stephanotis floribunda*) grimpent plus aisément sur une échelle en bambou.



SHUTTERSTOCK

## Les spécimens XL

La tendance jungle urbaine qui fait fureur sur les réseaux sociaux donne à penser : comment décorer sans encombrer ? Avec ses feuilles si particulières, un seul beau palmier se découpant sur le ciel d'une baie vitrée crée une ambiance. Avec ses feuilles dressées, **l'aréca ou palmier d'Arec** (*Dypsis lutescens*) est facile à installer. *Rhapis excelsa* et *Chamaedorea elegans* sont moins exigeants en lumière.



F. MARRE/RUSTICA/TRUFFAUT

### CHALEUR OBLIGE

De manière générale, il convient d'éloigner les plantes des radiateurs, lesquels hélas sont souvent placés sous les fenêtres ! Pour compenser leur effet desséchant sur l'air ambiant et les feuilles, utilisez la chaleur qu'ils dégagent pour faire évaporer de l'eau placée dans un saturateur, à poser sur la tablette ou à suspendre au radiateur.



SHUTTERSTOCK



# SOS : les problèmes et leurs solutions



## Perte de tonus

**Symptôme** : les feuilles dressées grâce à la pression de l'eau dans les tissus montrent des extrémités tombantes et perdent leur éclat.

**Solution** : touchez le terreau. S'il est très sec, arrosez. S'il est très humide, attendez qu'il sèche. Si les symptômes persistent, repotez le végétal en éliminant le terreau détrempé.

## Vilain dessèchement

**Symptôme** : les tissus brunissent et semblent secs sur les pointes des feuilles ou les rebords. Si le terreau n'est pas sec, c'est plutôt un excès de chaleur qui assèche l'air.

**Solution** : baissez le chauffage la nuit. Placez le pot loin d'un radiateur sur un plateau étanche garni de billes d'argile humides sans que le fond du pot ne baigne dans l'eau.



## Feuilles jaunissantes

**Symptôme** : une feuille jaune apparaît sur une plante verte.

**Solution** : une seule feuille jaune et sèche – comme ici – meurt de vieillesse. Elle va tomber. Plusieurs feuilles qui jaunissent peuvent signaler un manque ou un excès d'eau et dans ce cas elles sont plutôt molles : touchez le terreau pour vérifier. La plante s'étiole d'un seul côté, celui qui est dans un coin sombre : rapprochez-la d'une vitre car les feuilles manquent de lumière. Un jaunissement plus généralisé peut aussi se produire si vous avez trop baissé le chauffage durant une absence prolongée.

## Coup de soleil

**Symptôme** : les tissus jaunissent et se dessèchent non pas sur le bord d'une feuille, mais au centre, là où le soleil frappe.

**Solution** : éloignez légèrement la plante de la fenêtre, que vous équiperez d'un voilage, ou placez-la devant un vitrage moins exposé. Les plantes supportent le soleil direct quand on les y habitue progressivement.







SHUTTERSTOCK

## Décoloration suspecte

**Symptôme** : la couleur verte s'éclaircit, à l'exception des nervures, quand la plante manque d'un élément nutritif.

**Solution** : difficile de savoir lequel, alors faites un apport modéré d'un engrais plus complet. N'abusez pas de la fertilisation en hiver car les plantes poussent peu. Si cela ne suffit pas, rempotez votre plante dans un nouveau terreau.



F. STRAUSS/BIDSPHOTO

## Becs enfarinés

**Symptôme** : la pruine blanche de la cochenille farineuse est visible sur le vert des feuilles. Elle suce la sève des plantes stressées.

**Solution** : douchez les petites plantes, puis décollez les insectes un à un avec un pinceau ou une brosse à dents enduit de savon noir. Soyez vigilant, surveillez souvent pour agir vite et recherchez la cause du stress : sécheresse de l'air, manque de lumière...

## Poussée de champignons

**Symptôme** : la lépiote jaune figure parmi les champignons pouvant se développer dans le terreau des plantes.

**Solution** : cette pousse est le signe que le terreau est bien vivant et qu'il y a encore de la matière organique à décomposer, ce dont se charge le champignon. Il n'est pas dangereux. S'il vous gêne, vous pouvez l'enlever, mais pas le manger!



SHUTTERSTOCK

## Acarieus, bons à rien

**Symptômes** : le feuillage se décolore par petits points et l'on observe sur les nervures du dessous des feuilles une poussière blanche ou de fines toiles d'araignées.

**Solutions** : ces attaques sont liées à la sécheresse. Arrosez plus souvent et douchez carrément les plantes touchées. Baissez le chauffage pour que l'air soit moins sec.



F. STRAUSS/BIDSPHOTO







# HOUX Y ES-TU et sous quelle forme ?

Rois de l'hiver et grands champions de l'adaptabilité, les houx verdoient dans toutes leurs utilisations : en haie défensive, dans un massif, comme suppléants du buis, en topiaire, en isolé... ❀ ÉRIC COSTAN



F. MARRE/RUSTICA/PÉPINIÈRE DU VENT VAL

## 'MYRTIFOLIA'

De pousse lente, ce houx commun rustique est une sélection mâle très graphique, au feuillage fin et luisant.

toute exposition humifère  
abondant le premier été

**Dimensions :** plante érigée, H. 2 x étal. 0,70 m à 10 ans. **Plantation :** de sept. à mai. **Utilisations :** haie, isolé, potée. **Soins :** aucun après la plantation.

**Notre conseil :** il apprécie un paillage fourni qui allège et enrichit le sol. En haie, plantez-le tous les 80 cm. En isolé, il atteindra 1,50 m d'étalement avec le temps. En pot, apportez-lui un engrais en mars.

## 'CASTANEIFOLIA'

*I. x koehneana* grimpe à plus de 5 m en quelques années, formant une grande pyramide.

toute exposition humifère  
abondant le premier été

**Dimensions :** H. 10 x étal. 5 m. **Plantation :** de sept. à mai. **Utilisations :** en isolé, haie. **Soins :** une taille de formation est possible en fin d'hiver.

**Notre conseil :** taillé, il compose rapidement une haie dense, mais en forme libre, il garnit un coin de jardin et occulte le voisinage.

**D**e croissance lente, les houx atteignent rarement la dimension d'un arbre et, comme ils se taillent très bien, ils s'adaptent à tous les jardins, en haie ou en isolé. Leur rusticité alliée à leur franche élégance fait leur succès. Les nombreux hybrides et variétés montrent l'intérêt pour ce végétal. Il faut dire que, hormis un arrosage suivi lors de la reprise, il réclame peu d'entretien et s'acclimate en tout sol drainé. Les houx à feuillage persistant avec leur capacité à prospérer à l'ombre ou en sous-bois simplifient la vie du jardinier. En outre, l'arbuste offre le couvert aux pollinisateurs et aux oiseaux. Certaines variétés de houx commun (*Ilex aquifolium*), qui poussent dans nos forêts, arborent des panachures crème ou dorées. On trouve des formes naines

ou à grand développement, érigées ou compactes. Les hybrides de variétés asiatiques ou américaines ont produit des spécimens aux feuilles non piquantes, plus allongées, crénelées ou brillantes.

## Le sexe des *Ilex*

Les houx sont dioïques : associez un plant mâle et un autre femelle pour obtenir des baies. S'ils apprécient un sol profond et humifère, en les plantant dans un large trou, ils se développent aisément dans une terre très calcaire ou caillouteuse, à condition de les pailler régulièrement. La pleine lumière les embellit, mais dans le Sud, les expositions trop ensoleillées ne leur conviennent pas. En été, ils peuvent souffrir s'ils sont installés en pot sur une terrasse brûlante.



## 'BLUE PRINCE'

Cette variété mâle originale de *I. x meserveae* est élégante toute l'année. Une valeur sûre !

toute exposition humifère  
le premier été

**Dimensions :** 3 m en tous sens.

**Plantation :** de septembre à mai.

**Utilisations :** isolé, haie, topiaire. **Soins :** il se taille très bien après la floraison.

**Notre conseil :** même sans baies, il vaut le coup, avec son feuillage bleuté et son tronc noir. La variété 'Blue Princess' donne des fruits.

## 'CAMELLIIFOLIA'

*I. x altaclerensis* arbore des feuilles sans épines ressemblant à celles des camélias,

soleil et mi-ombre humifère  
le premier été

**Dimensions :** jusqu'à H. 12 x étal. 5 m.

**Plantation :** de septembre à mai.

**Utilisations :** isolé, bac, haie ou encore alignement. **Soins :** faites une taille de formation à la sortie de l'hiver.

**Notre conseil :** son port pyramidal et vigoureux, ses jeunes pousses pourprées et son absence de piquants en font un sujet très prisé. Pour un bel effet, placez-le en isolé.



SHUTTERSTOCK



NOUVEAU/BIOSPHOTO



NOUVEAU/BIOSPHOTO

## 'CONVEXA'

Avec ses petites feuilles ovales lustrées, ce beau houx crénelé (*I. crenata*) est parfait en topiaire.

soleil, mi-ombre humifère  
régulier en pot

**Dimensions :** de H. 1 à 3 m, en buisson épais. **Plantation :** de septembre à mai. **Utilisations :** isolé, haie, topiaires. **Soins :** il n'apprécie pas les situations brûlantes ou trop ombragées. La plante est plus sensible en pot.

**Notre conseil :** il se taille très bien et peut remplacer le buis.





### 'MARYLAND BEAUTY'

Ce houx verticillé (*I. verticillata*) ne pique pas et fructifie sur ses branches nues.

soleil et mi-ombre frais  
régulier si sécheresse

**Dimensions:** 2 m en tous sens. **Plantation:** de sept. à mai. **Utilisations:** isolé, haie, massif. **Soins:** taille de formation les premières années.

**Notre conseil:** acidifiez le sol s'il est calcaire avec de la terre de bruyère et des copeaux de pin. Mariez ce houx à un plant mâle qui fleurit tard comme 'Southern Gentleman'.



### 'GOLDEN MILKBOY'

Ce houx commun, aux feuilles jaunes marginées de vert, ne pique presque pas.

soleil, mi-ombre et ombre humifère  
régulier le premier été

**Dimensions:** H. 6 x étal 2,50 m. **Plantation:** de septembre à mai. **Utilisations:** isolé, haie, massif, sous-bois. **Soins:** il n'en requiert pas une fois la reprise assurée.

**Notre conseil:** tolérant bien l'ombre et la pollution, cette variété rare trouve sa place dans les jardins de ville.

### 'FEROX ARGENTEA'

Avec ses panachures crème et ses épines aiguës, ce houx est splendide.

toute exposition humifère  
régulier le premier été

**Dimensions:** il forme une pyramide de H. 5 x étal. 2,50 m. **Plantation:** de septembre à mai. **Utilisations:** isolé, haie, massif. **Soins:** aucun, à part une taille de formation si besoin.

**Notre conseil:** il est idéal en haie variée, car il pousse assez lentement et se taille très bien. Attention il pique vraiment !





Rendez-vous avec l'excellence

# LES JARDINS POTAGERS les plus remarquables de France

Comme chaque année, un concours national ouvert à tous récompense les plus beaux potagers privés, associatifs, pédagogiques ou partagés. ✦ PIERRE NESSMANN

**L**e 27 novembre 2024 a eu lieu la remise des trophées du Concours national des jardins potagers, organisé par la Société nationale d'horticulture de France (SNHF), l'interprofession des semences et plants (Semaes), l'association Jardinot et la Fédération nationale des jardins familiaux et collectifs (FNJFC). Durant l'été 2024, un jury d'experts a sillonné la France pour identifier les potagers remarquables, qui ont été distingués par des grands prix. Nous vous en présentons six.

## CATÉGORIE POTAGER PÉDAGOGIQUE



**POTAGER DE L'ÉCOLE DU BREUIL**  
Paris (75)  
L'établissement forme 300 élèves et plus de 1000 jardiniers amateurs par an. Ce potager abrite une collection de basilics et de tomates et a pour vocation la conservation de variétés anciennes de légumes. Hugo Bernard (à gauche) et Hervé Fréreau y travaillent en toute autonomie.

## CATÉGORIE POTAGER PRIVATIF AU SUD



**POTAGER FLEURI DE CATHY BABAU**  
Le Pradal (34)  
Dans l'Hérault, le jardin de Cathy Babau (ci-contre) mêle agroforesterie, permaculture et offre des solutions pour cultiver des légumes en climat aride (comme cette astucieuse ombrière).

## CATÉGORIE POTAGER COLLECTIF



**POTAGER DE MARGUERITE ET ALFRED STOCK**  
Sélestat (67)  
Dans les jardins ouvriers, Alfred Stock (ci-dessus avec son épouse) cultive 60 variétés de tomate sur des buttes et carrés de sa fabrication et d'autres légumes, des fleurs...

## CATÉGORIE POTAGER PRIVATIF AU NORD

**POTAGER DE LA MOLIÈRE**  
Bouvignies (59)  
Dans un espace bien ordonné et en parfaite autosuffisance, Gilles et Marie-Thérèse Février (ci-contre) cultivent au naturel des variétés régionales de légumes adaptées au climat du Nord. Gilles reproduit lui-même ses graines.





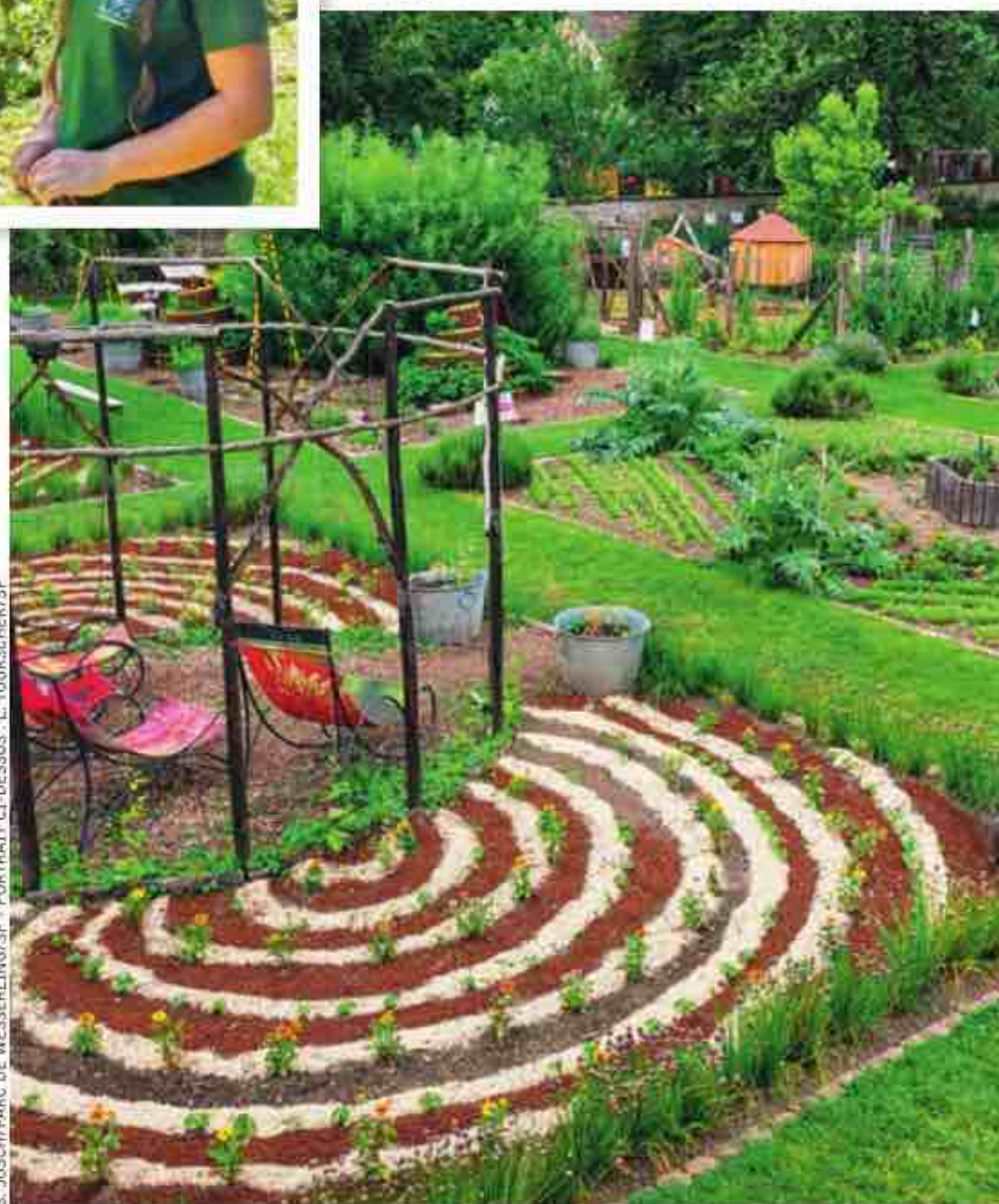
## CATÉGORIE POTAGER PRIVATIF DANS UN ENVIRONNEMENT PAYSAGÉ



### JARDINS POTAGERS DE WESSERLING

Husseren-Wesserling (68)

Lisa Tourscher (ci-contre) dirige ce potager labélisé AB qui est aussi un chantier d'insertion de 22 personnes. Coup de cœur du Jury pour son tracé esthétique !



S. JOSCH/PARC DE WESSERLING/SP - PORTRAIT CI-DESSUS : L. TOURSCHER/SP



### POTAGER DE TERRA BOTANICA

Angers (49)

Véronique Lancelot (à gauche) et Solène Gaudin pilotent le potager pédagogique du parc, un bel exemple des bonnes pratiques et du savoir-faire horticole angevin.



PORTRAIT CI-CONTRE : V. LANCELOT/SP - TERRA BOTANICA/SP

## CATÉGORIE POTAGER PARTAGÉ



J. P. COLLAERT/SP

### POTAGER DE CHAMPROSAY Draveil (91)

Jean-Paul Collaert (4<sup>e</sup> depuis la droite) est président de l'association Le Potager de Champrosay. De 2 000 m<sup>2</sup>, ce lieu, situé dans l'espace naturel régional du Bois-Chardon, occupe l'emplacement d'un ancien verger. Une trentaine de jardiniers viennent y cultiver des légumes et des fleurs.



PHOTOS C. GROSSE/VOLTZ/SP

## CATÉGORIE POTAGER PARTAGÉ: 1<sup>ER</sup> PRIX

**LE POTAGER DE FLEURETTE** à Colmar (68) a reçu le 1<sup>er</sup> Prix du Jardin partagé d'entreprise. Créé à l'initiative des Graines Voltz (voir *Rustica* n° 2865, pp. 28-29), il est coordonné par Christelle Grosse et offre plusieurs gammes de fleurs (Facil'Eté) et de légumes (Saveurs du potager). Il se compose de parcelles cultivées et entretenues par les salariés de l'entreprise que dirigent Serge et Christian Voltz (ci-dessous).



# LE POIREAU, pilier de la gastronomie

*Réconfortant, économique, facile à préparer, sain et savoureux : que demander de plus ? Seul ou en compagnie, le poireau se plie à toutes les fantaisies culinaires hivernales.*



**I**l n'y a pas que la soupe, la vinaigrette et le pot-au-feu dans la vie des poireaux ! Essayez-les en terrine avec du chèvre, en flan avec du bleu, en tarte avec du maroilles ou bien du camembert. Gratinez-les avec du saumon, des crevettes, des lardons. Ils garniront vos sandwiches, pancakes, croque-monsieur. Associés à du poisson, de la viande, du fromage..., ils farcissent des cannellonis, raviolis... Pour un peu d'exotisme, préparez-les avec du curry et du lait de coco. N'oubliez pas de garder le vert pour un bouillon ou un bouquet garni. Et faites frire les radicelles pour l'apéritif !

## 'Antarès'

Cette variété (et marque) d'une pomme obtenue par l'Inrae est produite en Val de Loire.



## Amandes sèches

Pour vos fruits secs, privilégiez les amandons de Provence ! Leur production de qualité, en hausse, provient de petites exploitations.



RECETTE ET PHOTO A. KEROUEDAN/CNIEL/SP

## Poireauflette à la cancoillotte

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min – Cuisson : 30 min

- 3 gros poireaux • 220 g de cancoillotte nature
- 20 g de beurre • 3 branches de thym frais
- 200 g de dés de jambon (ou de blanc de poulet)
- 1 cuill. à café de cumin • poivre

• **Nettoyez** les poireaux, éliminez les feuilles vertes des fûts (utilisez-les dans une soupe). Coupez-les en fines rondelles et faites-les cuire durant 15 min dans une casserole d'eau bouillante salée. • **Égouttez-les** soigneusement. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6). • **Disposez** une première couche de poireaux dans un plat à gratin qui a été préalablement beurré. Poivrez généreusement, puis ajoutez la moitié des dés de jambon (ou de blanc de poulet), 1 branche de thym effeuillé et le cumin. • **Recouvrez** du reste des poireaux et du reste de dés de jambon (ou de blanc de poulet). Versez la cancoillotte nature sur la totalité de la surface du plat. • **Effeuillez** le reste du thym et poivrez. Enfournez pour 15 min environ.

POUME : LA BLOTTIERE/SP PHOTOS SHUTTERSTOCK





## L'actu gourmande

Nathalie Collin, cheffe de service maison

### EN 50 NUANCES CÂLINES, LE RIZ AU LAIT

Croûte dorée à l'extérieur et crémeux à l'intérieur, le riz au lait nous fait renouer avec notre enfance. En outre, il est déclinable à l'infini ! À l'impératrice, aux fruits, en tarte, chouquette, glace... cet entremets recèle un monde de nuances. Dans son livre, le chroniqueur gastronomique Philippe Toinard nous confie la recette de sa grand-mère, transmise par sa mère, et 49 chefs de cuisine, pâtisseries, glaciers et boulangers nous livrent leurs réinterprétations.

**Le Riz au lait, c'est mon dessert préféré !** par P. Toinard et G. Czerw (photos), La Martinière, 160 p, 22,90 €.



## C'est nouveau !

### CONFITURE DOUCE



Cette marmelade d'oranges et de poires est mélangée à un chocolat noir grand cru de Madagascar sélectionné par les artisans chocolatiers Glaz pour sa saveur fruitée.

**La Cour d'Orgères. Orangelette,** pot 240 g, 10 € env.

### CONDIMENT CAMARGUAIS

Certifiée Indication géographique protégée (IGP), cette fleur de sel est le fruit du travail mutuel des sauniers, du mistral, de la mer et du soleil de Méditerranée.



**Le Saunier de Camargue.** Boîte 125 g, 3 € env.

### BISCUITS AU FROMAGE

Croustillants ! Ces petits sablés pur beurre et à la raclette de Savoie affinée IGP sont relevés d'une pointe d'ail-des-ours pour titiller les papilles. Disponibles jusqu'en mars 2025.



**Michel & Augustin. Sablés raclette,** 90 g, 3 € env.

### TERRINE DU SUD-OUEST

Ce foie gras de canard sans conservateur est préparé dans la tradition culinaire du Sud-Ouest par la coopérative d'éleveurs La Capel (46), partenaires de la marque.



**Les Sens du terroir,** verrine 130 g, 18 € env.



## Au menu

### SAMEDI

- Soupe de courge 'Butternut'
- Omelette aux champignons
- Crumble aux poires et amandes

### DIMANCHE

- Salade de mangue verte
- Cassoulet d'hiver aux poireaux
- Salade de fruits à la cannelle

### LUNDI

- Émincé d'endives aux noix
- Sandwichs aux poireaux et brie
- Pommes au four

### MARDI

- Choucroute crue en salade
- Tourte aux poireaux
- Crèmes végétales au citron

### MERCREDI

- Mâche aux fruits secs
- Filet de merlu au citron
- Bottereaux aux pommes 'Antarès'

### JEUDI

- Farandole de crudités
- Poireauflette à la cancoillotte
- Salade de clémentines

### VENDREDI

- Coleslaw de panais
- Barquettes aux poireaux
- Pannacotta aux kiwis



## La sélection du sommelier

Antoine, membre du comité de dégustation Avenue des vins

En partenariat avec



### Domaine Chollet, pouilly-fumé tradition 2023, AOC pouilly-fumé, Loire

D'une teinte jaune clair aux reflets dorés éclatants, ce vin dévoile de subtils arômes délicats de fleurs blanches et de zestes d'agrumes mûrs. En bouche, il est à la fois vif, frais et minéral, avec une agréable touche de gourmandise et de rondeur.

**Accord :** sublime à l'apéritif, sur des crustacés, des poissons, des viandes blanches ou idéal en compagnie d'un fromage de chèvre ou encore avec une tourte aux poireaux et à la mimolette. Cépage 100 % sauvignon. **Prix : 15 € env.**



### Domaine Cady, Saint-Aubin 2022, AOC coteaux-du-layon, Loire

Ce vin liquoreux révèle des arômes intenses de fruits exotiques d'une grande complexité. Son attaque minérale, reflet du terroir schisteux dans lequel il est élevé, lui confère élégance et fraîcheur très appréciée. Sa belle concentration et sa texture ample laissent en bouche une saveur longue, persistante et harmonieuse.

**Accord :** idéal à l'apéritif, sur un foie gras, ou un dessert tel un crumble aux poires et aux amandes. Cépage : 100 % chenin. **Prix : 18 € env.**





## Sandwichs aux poireaux et brie

Pour 4 personnes

Préparation: 15 min

Cuisson: 40 min

- 6 poireaux Prince de Bretagne
- 400 g de brie
- 8 tranches de pain de mie complet
- 120 g de beurre
- huile d'olive
- sel • poivre

• **Lavez** soigneusement les poireaux, retirez l'extrémité des feuilles vertes et émincez le reste. • **Faites chauffer** 60 g de beurre dans une poêle, ajoutez les poireaux, assaisonnez et faites revenir 5 min à feu moyen. • **Ajoutez** un petit verre d'eau, couvrez et poursuivez la cuisson de 20 à 30 min, jusqu'à ce que les poireaux soient fondants. Coupez le brie en tranches fines. • **Répartissez** la moitié du fromage sur 4 tranches de pain de mie, puis recouvrez de fondue de poireaux. Déposez le reste du fromage, les poireaux et les 4 autres tranches de pain. • **Chauffez** les 60 g de beurre restant et un filet d'huile d'olive dans une grande poêle. Mettez-y délicatement les sandwichs, couvrez et faites cuire à feu moyen durant 3 min. • **Retournez** délicatement les sandwichs. Ajoutez un peu d'huile d'olive si besoin, couvrez et poursuivez la cuisson: le pain de mie doit être doré et le fromage fondu.



## Cassoulet d'hiver aux poireaux

Pour 4 personnes

Préparation: 20 min

Cuisson: 40 min

- 4 poireaux
- 2 carottes
- 125 g de champignons de Paris
- 3 gousses d'ail
- 2 feuilles de laurier
- 4 brins de thym
- 1/2 cuill. à soupe de concentré de tomate
- 400 g de haricots blancs cuits (ou 2 boîtes)
- huile de colza
- sel • poivre

• **Supprimez** les radicelles des poireaux. Coupez les parties les plus vertes, lavez soigneusement entre les feuilles puis émincez-les finement. • **Rincez** les blancs de poireau et coupez-les en tronçons de 5 cm. Épluchez les carottes et émincez-les. Pelez les gousses d'ail, dégermez-les. • **Égalisez** le pied des champignons de Paris, puis passez-les sous un filet d'eau et coupez-les en deux. • **Faites chauffer** 2 cuill. à soupe d'huile de colza dans une sauteuse et faites-y revenir les verts des poireaux émincés, les rondelles de carottes et l'ail émincé pendant 5 min. • **Ajoutez** les tronçons de blancs de poireau, les champignons de Paris, le concentré de tomate, le thym ficelé avec les feuilles de laurier, les haricots blancs cuits (sans les égoutter s'ils sont en boîte, avec un fond d'eau autrement). • **Salez**, poivrez et mélangez. Puis laissez cuire à petits bouillons pendant 30 min.



## Bottereaux aux pommes 'Antarès'

Pour 60 pièces env.

Préparation: 15 min

Repos: 12h

Cuisson: 20 min

- 2 pommes 'Antarès'
- 500 g de farine
- 15 g de levure boulangère
- 2 gros œufs
- 75 g de beurre
- 100 g de sucre
- huile de friture
- sucre glace

• **Faites** fondre le beurre à feu doux. Délayez la levure dans 5 cl d'eau tiède. Mélangez la farine et le sucre dans un grand saladier. • **Ajoutez** les œufs, le beurre fondu refroidi et la levure. • **Pétrissez** de 15 à 20 min environ jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Recouvrez-la d'un torchon propre. Réservez cette pâte pendant 12h à température ambiante. • **Étalez** la pâte sur moins de 1 cm d'épaisseur. • **Découpez-y** des triangles. Lavez et séchez les pommes, taillez des triangles plus petits que ceux découpés dans la pâte et enfoncez légèrement les pommes dans ces derniers. Chauffez un bain de friture (170 °C) • **Plongez-y** les triangles 1 min pour qu'ils dorent. Égouttez-les à l'écumoire. • **Posez-les** sur du papier absorbant. Saupoudrez-les de sucre glace et dégustez-les tièdes.





## Barquettes aux poireaux

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 50 min

- 2 petits poireaux
- 4 grosses pommes de terre à four
- 1 cuill. à s. de crème fraîche
- 250 g de pavé de saumon
- 1 l de court-bouillon
- 20 g de noixes concassées
- 4 cuill. à soupe de chapelure
- 3 ciboules • huile d'olive
- 5 brins de ciboulette • sel • poivre

• **Préchauffez** votre four à 210 °C (th. 7). Lavez et séchez les pommes de terre. • **Disposez-les** sur une plaque recouverte de papier cuisson. Enfourez-les pour 35 à 40 min. • **Portez** le court-bouillon à ébullition dans une casserole, faites-y pocher les pavés de saumon 8 min env. Lavez les poireaux, coupez-les en tagliatelles. • **Ciselez** les ciboules. Faites revenir dans une poêle les tagliatelles de poireaux et les ciboules de 5 à 7 min dans un peu d'huile d'olive. • **Émiettez** le saumon et mélangez-le à la garniture. Ajoutez la crème fraîche, mélangez, salez et poivrez. • **Ouvrez** les pommes de terre. Déposez la garniture à la crème, saupoudrez de chapelure et poursuivez la cuisson à 180 °C (th. 6) pendant 10 min. • **Parsemez** les barquettes de ciboulette ciselée et de noixes concassées avant de servir.



## Tourte aux poireaux

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Réfrigération : 30 min

Cuisson : 50 min

- 3 poireaux
- 2 tranches de jambon cuit coupées en carrés
- 250 g de farine
- 155 g de beurre
- 200 g de mimolette vieille
- 20 cl de crème
- 20 cl de lait • 3 œufs
- sel • poivre • muscade

• **Râpez** 100 g de mimolette. Mixez-la avec 125 g de beurre en dés, la farine et 1 pincée de sel. • **Ajoutez** 3 ou 4 cuill. à soupe d'eau en mixant jusqu'à ce que la pâte commence à se mettre en boule. Finissez d'amalgamer à la main et laissez-la reposer 30 min au réfrigérateur. • **Étalez** la pâte à tarte sur le plan de travail fariné, sur 3 mm d'épaisseur. Foncez-la dans un grand moule à tarte. • **Piquez-la** et replacez au réfrigérateur. Lavez les poireaux.

• **Séparez** le vert des blancs. Émincez très fin le vert et faites-le revenir à la poêle durant 5 min à feu doux dans 15 g de beurre, salez. • **Remettez** la poêle à chauffer avec 15 g de beurre et ajoutez les blancs de poireau en rondelles de 2,5 cm, 3 cuill. à soupe d'eau et couvrez. Laissez cuire 10 min. • **Fouettez** les œufs avec la crème et le lait, poivrez, ajoutez 1 pincée de muscade, le vert de poireau, le jambon et le reste de la mimolette en tranches. • **Versez** sur la pâte, ajoutez la fondue de poireau (vert émincé et blanc en rondelles) en les enfonçant légèrement. Faites cuire pendant 35 min à 180 °C (th. 6).



## Crumble aux poires et amandes

Pour 6 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 40 min

- 100 g d'amandes en poudre lbo
- 6 poires bio
- 1 gousse de vanille
- 90 g de beurre salé
- 100 g de farine (T55)
- 30 g de sucre de fleur de coco lbo
- 1 pincée de sel

• **Préparez** la pâte à crumble dans un saladier en mélangeant du bout des doigts 80 g de beurre, la farine, le sucre de fleur de coco, la poudre d'amandes et 1 pincée de sel jusqu'à obtenir une consistance de sable grossier. • **Frottez** entre la paume des mains sans appuyer pour séparer les grains. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6). • **Fendez** la gousse de vanille, prélevez les graines avec la pointe de la lame d'un couteau. • **Lavez** les poires, coupez-les en deux puis en petits morceaux. Faites chauffer 10 g de beurre dans une poêle, ajoutez-y les poires coupées, les graines de vanille et la gousse. Faites revenir l'ensemble pendant 5 min. • **Disposez**, dans un plat ou des ramequins, les poires cuites à la vanille. Ensuite, répartissez dessus, uniformément, la pâte à crumble. • **Enfourez** durant 20 à 25 min (jusqu'à coloration de la pâte). Dégustez tiède ou froid.





Buvons donc  
gaiement en  
janvier et sans  
alcool !

## JANVIER SOBRE & SANS PEINE suivez le sobrelier

*Hier, la bière ; aujourd'hui, le vin : la désalcoolisation est plébiscitée par les consommateurs. Il existe désormais des sommeliers pour les boissons sobres. Lisez leurs conseils. ✦ CORINNE VILDER*

**B**aptisé *Dry January* depuis 2019 et porté par les associations de prévention contre l'alcoolisme au moment de son lancement, la résolution de passer le premier mois de l'année sans alcool manifeste plus qu'un besoin de diète après les agapes, mais un désir de changer ses habitudes de boisson. Cette tendance est nettement décelée chez le jeune public : 23 % des Français entre 18 et 25 ans privilégient les breuvages sans alcool (baromètre Sowine/Dynata). Notons que, pour 80 % des personnes interrogées dans cette

tranche d'âge, une volonté de diminuer sa consommation d'alcool pour prendre soin de sa santé se fait jour.

### Vins désalcoolisés

Nos vignobles français semblent vouloir rattraper leur retard sur le secteur de la bière qui affiche une belle croissance à deux chiffres, chaque année. Selon l'Association des brasseurs de France, la bière sans alcool poursuit son développement (+ 20 % en 2019, + 15 % en 2020, + 16 % en 2021 et + 18 % en 2022). Une tendance au *no-low* est plus largement constatée en grandes et



PHOTO DE FOND ET VERRERIE : SHUTTERSTOCK





À la Cave parallèle, à Aix-en-Provence (13), découvrez un monde parallèle insoupçonné à travers une sélection de plus de 250 boissons sans alcool.

moyennes surfaces mais tend à se développer dans le réseau des cafés, des hôtels et des restaurants. *No-low*? C'est le nom donné aux boissons sans alcool ou avec peu d'alcool, contraction de deux expressions anglaises : *no alcohol* et *low alcohol*. Dans l'Hexagone, une boisson est considérée comme désalcoolisée ou sans alcool si son titre alcoométrique ne dépasse pas 0,5 % pour le vin et 1,2 % pour la bière à la suite d'une désalcoolisation ou d'un début de fermentation. Ajoutons qu'on peut faire un produit viticole zéro alcool et

l'appeler "vin" sans abus de langage à condition qu'il soit réalisé à partir de raisin.

### Secrets de fabrication

Il existe deux techniques pour éliminer l'alcool des boissons : la filtration et la distillation. La première ou filtration membranaire, appelée aussi "osmose inverse", consiste à pomper le liquide sous pression à travers des filtres jusqu'à séparer les composés aromatiques de l'éthanol qui finit par être éliminé. Une technique qui nécessite que de l'eau soit continuellement ajoutée. Le second procédé, la distillation, sépare les composés en fonction de leur température d'ébullition. Comme la chaleur modifie les saveurs, cette distillation doit être effectuée à très basse pression et sous vide afin de ne pas trop dénaturer le produit. Cependant, et notamment pour la bière, l'ajout

d'arômes naturels s'avère la plupart du temps nécessaire pour remédier à l'évaporation d'une partie des saveurs au cours du processus de séparation.

### Cuvées zéro degré

Préserver le goût : tel a été le défi pour Sébastien Thomas et Fabien Marchand-Cassagne qui ont créé Moderato, une gamme de vins sans alcool. Ils ont choisi la méthode de la distillation à basse température pour des raisins en provenance des meilleurs domaines de Gascogne. *"Les vins obtenus sont riches en arômes et équilibrés. Qu'ils s'agissent de nos rouges tanniques, de nos blancs délicats ou de nos rosés fruités."* C'est aussi le pari réussi du Petit Béret, le premier château entièrement dédié au sans-alcool. Au cœur des vignes du Languedoc et d'un parc arboré, on y déguste de nombreuses références primées.

### SÉLECTION

En édition limitée, ce chardonnay vieilli en fût 4 mois, séduit par ses arômes de fruits blancs et sa finale boisée. À servir frais, entre 6 et 8 °C, sur un poulet à la crème.

**Moderato. Cuvée Révolutionnaire, millésime 2023**

**Le Chardonnay, 17 € env.**



À base du cépage sauvignon, ce pétillant issu d'un terroir du Sud-Ouest est doté d'arômes de pommes vertes, de fleurs blanches et d'agrumes. À l'apéritif ou en dessert avec un cheesecake.

**Berticot, Le Pétillant blanc, 5 € env.**



Cette cuvée, mise au point au château avec Dominique Laporte, Meilleur Ouvrier de France et sommelier, est un vin rouge puissant qui a toute sa place avec les viandes et les fromages affinés.

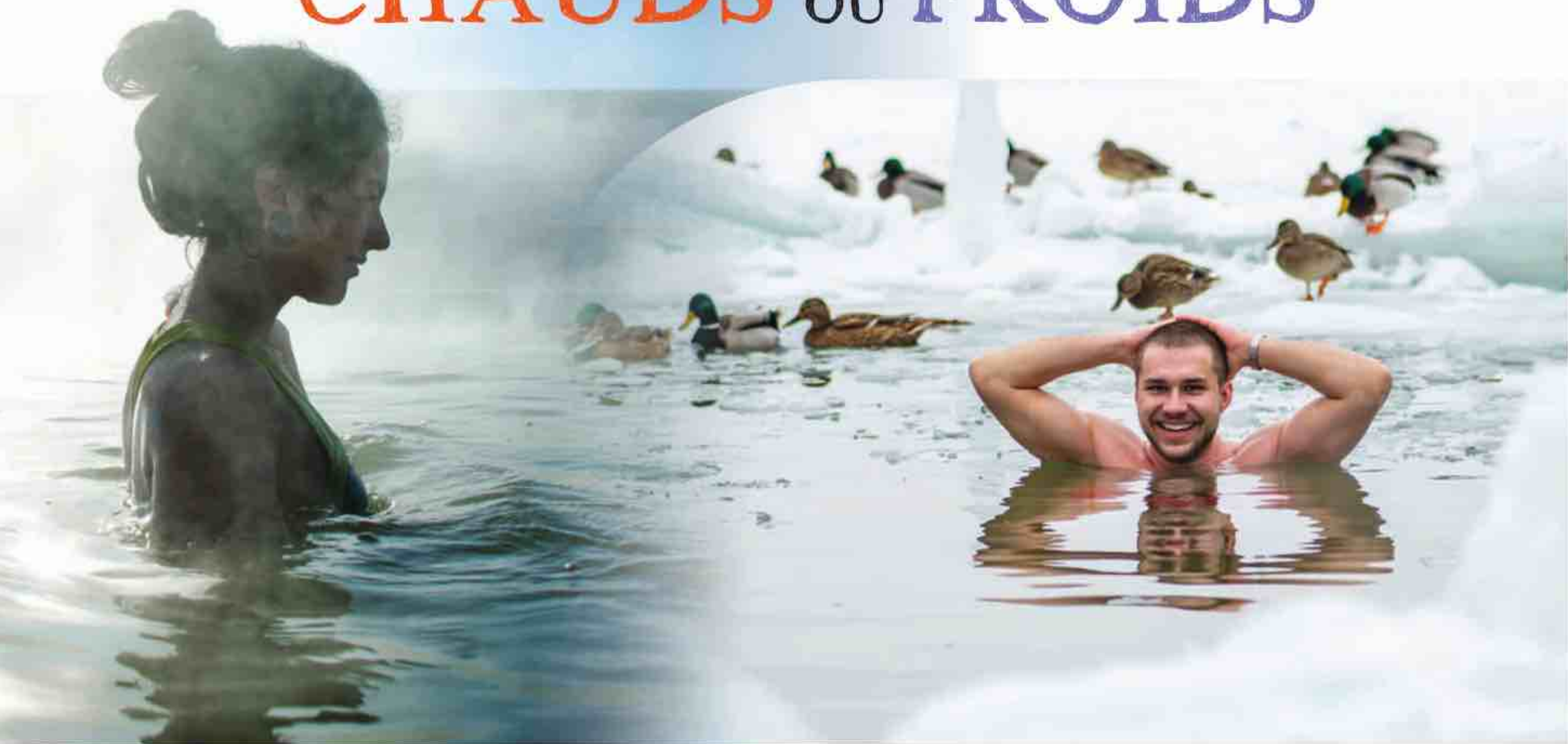
**Maison Petit Béret, cuvée Vieilles Vignes N° 1, 25 € env.**



L'engouement pour le sans-alcool s'est d'abord manifesté en faveur des bières à 0°.



# AUX BONS BAINS CHAUDS OU FROIDS



## des soins qui coulent de source

*L'eau nous apporte du bien-être de différentes manières, en douche écossaise, bain froid ou chaud. Détaillons ses effets revigorants, stimulants et apaisants.* ✦ ADELIN GADENNE

**V**ous vous sentez fatigué, vous manquez cruellement de tonus ? Profitez donc de la saison pour vous baigner dans l'eau froide de la mer ou d'un lac. Cette pratique, bien qu'ancienne, est devenue tendance depuis que le très médiatique Wim Hof, dit "l'homme de glace", l'a érigée en panacée. Détente du système nerveux, stimulation de l'immunité, lutte contre la fatigue... Autant d'effets que vous pourriez ressentir en réaction au stress que provoque, pour votre organisme, l'immersion en eau froide.

Géraldine Pezet, autrice de *Mon corps en équilibre* (éd. Tana, 2020), explique comment réaliser ces bains à la maison : deux fois par semaine, immergez-vous pendant 2 min, corps entier ou jusqu'au bassin, dans une eau de 15 à 25 °C.

Toutefois, la naturopathe met en garde : "Cette pratique revitalisante n'est pas faite pour tout le monde et vous pouvez même tomber malade si votre force vitale est trop faible." Abstenez-vous de vous y adonner en particulier si vous êtes en convalescence ! La respiration a son importance pendant un bain froid : inspirez pendant 4 s par le nez et expirez pendant 6 s par la bouche.

### Petite mise en douche

Pour les plus frileux, la praticienne naturopathe propose une alternative qui permet quand même de tirer des bénéfices en termes de revitalisation : la fameuse douche écossaise ! À la fin de votre douche, réglez le robinet sur l'eau froide et faites remonter le jet depuis le bas du corps. "La naturopathie

conseille la progressivité : commencez par les pieds et montez chaque jour un peu plus haut." Vous pouvez alterner trois fois entre eau chaude et eau froide et terminer par l'eau chaude si vous en ressentez le besoin. Après une fracture,





## Petit bain écossais

un traumatisme ou une chirurgie du pied ou de la main, médecins ou kinésithérapeutes recommandent cette pratique pour diminuer la douleur et l'œdème (voir pas-à-pas ci-contre). L'eau chaude a, quant à elle, de nombreux bénéfices pour l'organisme, et pas seulement en termes de détente du système nerveux et de décontraction musculaire. *"Les bains chauds sont détoxifiants, car ils permettent de dilater les capillaires qui font circuler les déchets métaboliques vers la périphérie du corps, c'est-à-dire vers la peau",* explique la naturopathe. C'est ainsi que l'on recommande la pratique des bains hyperthermiques qui, portés progressivement à 41 °C, permettent de lutter contre les virus hivernaux (voir encadré).

### Bains détox

Ajoutez du sel d'Epsom (sulfate de magnésium) à votre bain chaud pour en augmenter l'effet détoxifiant et soulager plus efficacement les douleurs articulaires et musculaires. Ajoutez deux verres à l'eau, laissez le sel se diluer, immergez-vous durant 15 à 20 min et, à la fin, rincez-vous à l'eau claire. Vous bénéficierez ainsi, juste avant d'aller vous coucher, d'un puissant effet calmant, à condition qu'il ne soit pas trop chaud, d'autant que le sel renforce l'impression de chaleur. Si vous n'êtes pas adepte des bains chauds ou si vous voulez en faire l'économie par souci écologique, préférez des pédiluves.



**1.** Cette pratique permet de diminuer la douleur et l'œdème après une chirurgie ou un traumatisme. Commencez par **remplir deux bassines**, une avec de l'eau à 15 °C, et l'autre à 40 °C.



**2. Plongez vos mains et/ou vos pieds** dans la bassine à 40 °C durant 3 min et effectuez les mouvements de mobilisation des doigts et du poignet (ou des orteils et de la cheville).



**3. Réalisez un choc thermique léger**, en passant dans la bassine à 15 °C, durant 1 min. Répéter le cycle 3 à 5 fois. La variation de la température modifie la circulation du sang et de la lymphe.



**4. Terminez en appliquant une crème** hydratante afin de drainer le pied ou la main. Cette technique simple du bain écossais peut aussi soulager les articulations en cas de rhumatismes.

## Méthode antigrippale



### BAIN HYPERTHERMIQUE

Aussi appelé "bain Salmanoff", du nom du médecin russe qui l'a inventé, le bain hyperthermique a pour principe d'élever la température du corps d'un degré, afin de créer une fièvre artificielle et d'éliminer les virus sans fatigue. Entrez dans un bain à 35 ou 36 °C, et ajoutez peu à peu de l'eau chaude jusqu'à votre maximum personnel, généralement autour de 39,5 à 41 °C. Restez dedans 10 à 20 min en ajoutant de l'eau chaude pour maintenir la température. Le rythme cardiaque s'accélère modérément. Ensuite, sortez du bain lentement, séchez-vous, enveloppez-vous dans un drap de bain et couchez-vous tout de suite pour bénéficier de la sudation. Ce bain est déconseillé en cas d'hypotension et de troubles du rythme cardiaque. Il est préférable de prendre un avis médical. Si vous souffrez de problèmes circulatoires, relevez vos jambes de chaque côté de la baignoire.



Avoine, savon, miel et lait pour un bain relaxant.



PHOTOS SHUTTERSTOCK

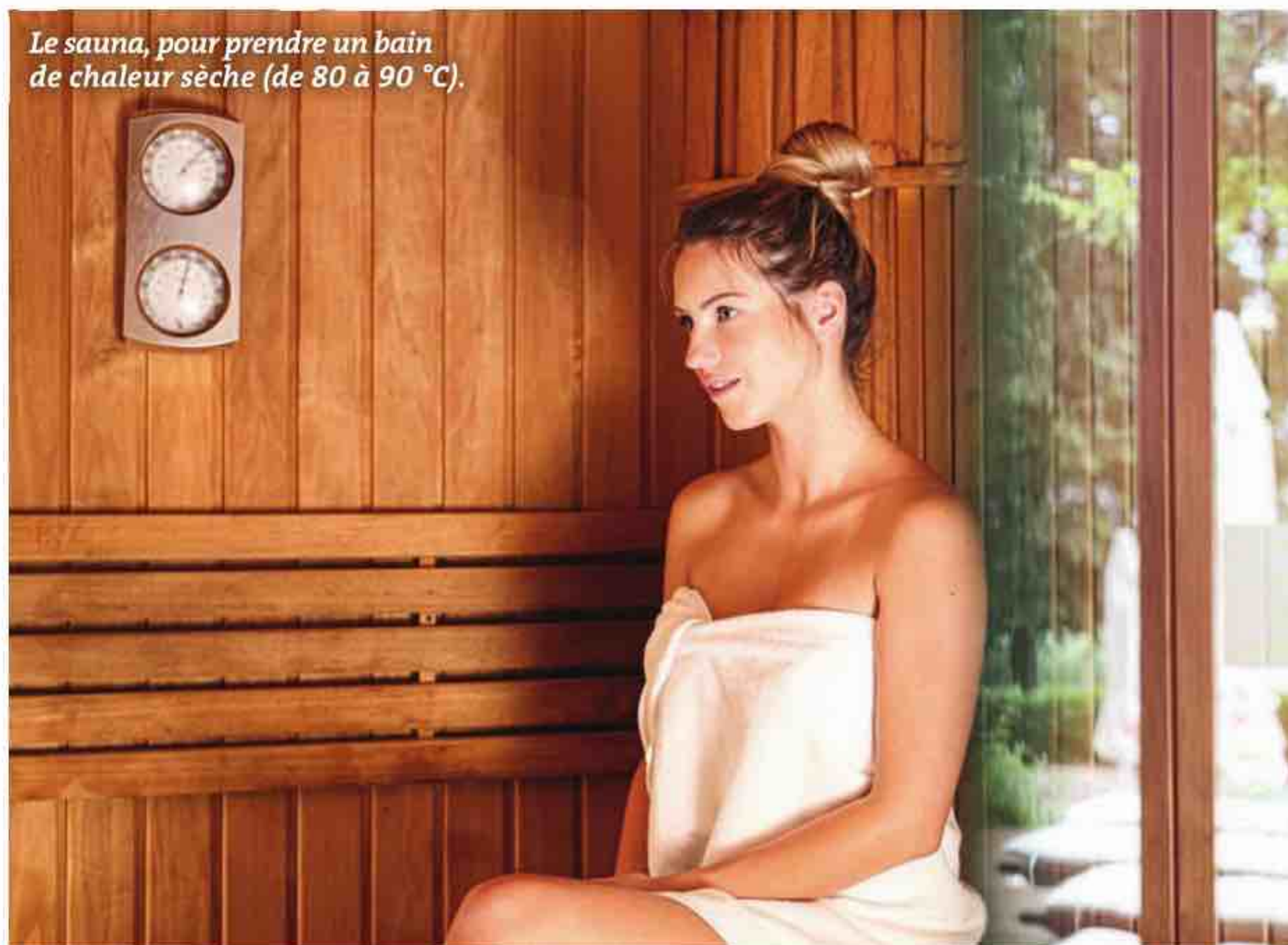
Versez de l'eau, à une température comprise entre 39 à 42 °C, dans une bassine et immergez-y vos pieds pendant 10 à 20 min. Cette pratique favorise la détente, idéale le soir en cas de problèmes de sommeil ! *"Je recommande les bains de pieds aux personnes qui ont des maux de tête, car ils décongestionnent l'afflux de sang dans la tête, permettant de faire redescendre la circulation vers le bas du corps"*, ajoute Géraldine Pezet. Mais les bains de pieds chauds sont déconseillés aux personnes souffrant de problèmes circulatoires des membres inférieurs. Il existe une alternative en cas de mal de tête : réalisez un bain de mains qui décongestionne aussi le réseau sanguin du haut du corps. Plongez vos bras jusqu'à mi-biceps pendant 2 min dans une eau à 40 °C, puis passez-les sous l'eau fraîche pendant 1 min.

## Passage à l'étuve

Le sauna, bien connu pour stimuler les défenses immunitaires, fait également partie des techniques thérapeutiques utilisant l'eau puisqu'il repose sur l'alternance entre douche et chaleur. De plus en plus de centres aquatiques nous permettent d'y avoir accès. *"Pour en tirer des bénéfices, sans risque pour la santé, il faut suivre un protocole précis"*, stipule la naturopathe. Débutez impérativement par une douche assez

chaude, afin de réchauffer le corps et de stimuler le système nerveux, puis procédez à un séchage minutieux. Réalisez un premier passage de 8 à 15 min, puis rincez-vous sous une douche tiède et séchez-vous. Reposez-vous 10 à 15 min puis faites un second passage suivi d'une douche plus fraîche et d'un temps de repos. Il existe des contre-indications à cette technique : les états fébriles ou infectieux, les maladies cardiaques et la grossesse.

Le sauna, pour prendre un bain de chaleur sèche (de 80 à 90 °C).



Huile essentielle de lavande.

## Actifs botaniques

Ajoutez des extraits végétaux à votre bain pour lui conférer des propriétés supplémentaires. En cas d'eczéma, de psoriasis ou d'urticaire, l'avoine est calmante et apaise les démangeaisons : déposez une poignée de flocons dans un gant de toilette, refermez-le avec un élastique et ajoutez-le au bain jusqu'à ce que l'eau devienne laiteuse. Puis, immergez-vous pendant 15 min. Apprenez aussi à valoriser les huiles essentielles aux vertus calmantes du système nerveux (lavande vraie, ylang-ylang, camomille noble...) : comme elles ne peuvent pas se diluer dans l'eau, vous devez d'abord en verser entre 5 et 10 gouttes dans une grosse noisette de gel douche neutre. C'est seulement par ce moyen que vous pourrez les mélanger à l'eau. Enfin, pour accroître l'effet relaxant du bain, respirez profondément.





PHOTO SHUTTERSTOCK

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

## 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, 32 AVENUE PIERRE GRENIER, 92100 BOULOGNE-BILLANCOURT**

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 afin de permettre le bon traitement du don et d'assurer le service donateurs. 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, 32 avenue Pierre Grenier, 92100 Boulogne-Billancourt. 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/>





## EN COMPAGNIE À L'EHPAD

Quoique la loi Bien vieillir prévoit d'autoriser l'accueil des animaux de compagnie en Ehpad, chaque établissement conserve une certaine latitude dans l'application de cette mesure. Il faut que le Conseil de la vie sociale (CVS) de l'établissement donne un avis favorable à l'accueil des animaux. Le résident doit être en mesure de prendre soin de son animal, c'est-à-dire "assurer ses besoins physiologiques, médicaux et comportementaux." S'il n'est pas autonome, une aide sera requise pour subvenir aux besoins de l'animal. Ce dernier doit être en bonne santé, vacciné et à jour de ses contrôles vétérinaires. Il convient également que son comportement soit bien adapté à la vie en communauté (ni agressif ni perturbateur). Des normes d'hygiène seront en outre exigées pour ne pas poser de problèmes aux autres résidents et au personnel. Enfin, une assurance responsabilité civile pour l'animal peut être réclamée afin de couvrir d'éventuels dommages. Un arrêté ministériel qui complètera la liste des animaux et précisera la taille maximale des chiens pouvant être accueillis est attendu.

# AIDE-BONHEUR au domicile des seniors

*Les animaux apportent des bienfaits significatifs à leurs maîtres seniors sur tous les plans. De vrais aides-soignants permanents.*

Une étude menée par l'institut OpinionWay pour la marque d'alimentation Purina à l'occasion de la Journée internationale des personnes âgées (1<sup>er</sup> octobre 2024) révèle l'importance cruciale des animaux de compagnie dans la vie des seniors. L'enquête montre que ces animaux contribuent significativement au bien-être mental, physique et social des personnes âgées, avec 65 % des seniors estimant que leur animal a un effet positif sur leur santé.

## Véritable partenaire

Pour beaucoup, l'animal devient un partenaire de vie, avec 44 % des sondés déclarant lui parler plus souvent qu'à leur famille. Les animaux favorisent également les interactions sociales, qui aident à combattre l'isolement. L'adoption d'un animal est souvent liée à l'approche de la retraite, période qui peut s'accompagner de défis.



Parmi les seniors possédant un animal, 44 % l'ont adopté à l'approche ou pendant la retraite. La relation est si forte que 86 % des seniors n'envisagent pas de se séparer de

leur animal, et 90 % souhaitent pouvoir l'emmener en maison de retraite, un droit récemment reconnu par la loi Bien vieillir du 8 avril 2024 (voir *Rustica* n° 2836, p. 4).

## En bonne intelligence

Les animaux de compagnie jouent un rôle essentiel dans la vie des seniors. Grâce aux promenades régulières, les personnes âgées restent actives, se maintiennent en bonne santé cardiovasculaire, prévenant ainsi les problèmes liés à l'âge, tel l'ostéoporose. Mais les bienfaits sont aussi psychologiques. Selon des chercheurs chinois (Jama Network Open, 26 décembre 2023), la possession d'un animal de compagnie pourrait à long terme ralentir le déclin cognitif des personnes

âgées. L'analyse de 1300 adultes de plus de 50 ans durant 6 ans montre que les propriétaires d'animaux, surtout depuis plus de 5 ans, présentent une altération moins marquée de la mémoire verbale. L'interaction avec les animaux, grâce aux liens émotionnels et à la stimulation physique régulière, pourrait réduire le stress et favoriser un vieillissement cognitif plus sain. Des études supplémentaires sont nécessaires pour confirmer ces effets.





A GAUCHE: C. LEBOUCHER/DSL TV/SP - A DROITE: SHUTTERSTOCK

## MAISON PERRIN toujours à pied d'œuvre

*Installée à Monceau-les-Mines (Saône-et-Loire), cette manufacture de bonneterie a fêté ses cent ans il y a quelques jours.*

**L**abellisée Entreprise du patrimoine vivant, la manufacture Perrin se positionne comme le dernier fabricant de chaussettes et de collants à capitaux familiaux produisant entièrement en France. Fondée en 1924, l'entreprise propose environ 500 modèles de chaussettes résistantes qui ne serrent pas ni ne descendent, sans élastique grâce à une méthode de tressage spécifique. Elles

sont distribuées sous quatre marques aux univers totalement différents : Berthe aux grands pieds, La Chaussette française, Dagobert à l'envers et Perrin 1924.

### Merveilles de maille

Pour découvrir ce temple du bas de laine contemporain, la manufacture propose des visites guidées de 45 min qui permettent aux participants de découvrir les ateliers en

fonctionnement et d'observer les innombrables étapes de fabrication (conception des modèles et choix des designs, tricotage, appairage, finition...) des chaussettes et collants. Un savoir-faire d'excellence y est perpétué depuis plus de cinq générations. Pour les plus jeunes, un casque de réalité virtuelle permet également de faire cette visite de manière interactive et ludique.

## Louons Louhans



N. THIBAUT/PHOTONOSTOP

Visiter le marché de Louhans (à 35 km de Chalon-sur-Saône), c'est plonger dans une atmosphère colorée. Chaque lundi matin, on peut trouver sur cette foire – une des plus grande de France – les célèbres volailles de Bresse, des têtes de veaux et des corniottes (des viennoiseries). Le déballage vestimentaire dans la Grande-Rue, les étals alimentaires sur les places autour de l'église Saint-Pierre (photo) et, surtout, la vente de volailles, qui perdure depuis le Moyen Âge, sur les places du Champ-de-Foire et de la Charité, résonnent d'une ambiance joyeuse.



### VÉLO & FROMAGE EN MÂCONNAIS

Le parcours cycliste culte de la grande boucle de Bourgogne du Sud relie Mâcon (71) à Chalon-sur-Saône, par la voie verte à l'ouest et la bleue à l'est, le long des chemins de halage. Cet itinéraire de 145 km, labellisé Vélo et fromages – la France sur un plateau, s'adresse aux sportifs de tous niveaux et se parcourt en 3 ou 4 jours. Cette boucle gourmande permet de découvrir une des fameuses spécialités de Saône-et-Loire, le fromage de chèvre, dont deux Appellations d'origine protégée, le mâconnais et le charolais, sur 23 sites fromagers, tous à moins de 6 km de la piste cyclable (10 dégustations à la ferme, 13 marchés). Le parcours est l'occasion de visiter deux grands vignobles, la côte chalonnaise, au nord, et la côte mâconnaise, au sud. Sans oublier les bourgs médiévaux de Buxy et de Saint-Gengoux-le-National, l'abbaye de Cluny, chef-d'œuvre de l'art roman (x<sup>e</sup> siècle), et le château de Cormatin, un bijou d'architecture Renaissance (xvii<sup>e</sup> siècle). Un conseil avant de partir : téléchargez sur votre smartphone le fichier GPX de l'itinéraire et l'application Voie verte 71.



# C'est nouveau !

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

**1. Pour s'absenter** quand on a un chat ou un petit chien, voici l'appareil idéal. Ce distributeur de croquettes, relié à un smartphone, permet de planifier les portions à délivrer. Vous pouvez aussi garder un œil sur votre compagnon grâce à une caméra HD.

**Philips. Distributeur Série 5000 (4,5 l), 160 € env.**



**2. Cette courtepointe** confortable trouve place sur le canapé ou le lit. En toile métis lin et coton bio (label Gots), avec couette intérieure en synthétique, elle est déhoussable pour faciliter son entretien. Fabriquée en France, elle est disponible en onze coloris.

**Tissage de Luz. Courtepointe (80 x 200 cm), 140 € env.**



**3. Profitez de votre terrasse** même en hiver avec ce brasero de table diffusant une chaleur intense, dans un rayon de 60 à 90 cm, sans fumée ni odeur grâce à sa conception à double paroi. Posé sur un support stable, il fonctionne avec du bois ou des granulés.

**Barbecook. Solo Stove Mesa (Ø 17,8 cm), 110 € env.**



**4. Conservez jusqu'à 5 fois** plus longtemps vos aliments grâce à cette machine de mise sous vide (120 W). Elle est pourvue de cinq modes pour s'adapter à une grande variété d'aliments : marinade, sous-vide, sec, humide et pulse (denrées délicates). Le bac de récupération amovible se nettoie facilement.

**FoodSaver. VS2290X, 180 € env.**



**5. À batterie (18 V),** cette tronçonneuse, pesant 2,2 kg dispose d'une vitesse de chaîne de 14,5 m/s, et d'un couple optimisé. Elle est parfaite pour l'abattage de petits arbres, l'égamage, le débroussaillage ou la coupe de bois de chauffage.

**Husqvarna. Aspire C15X-P4A, 230 € env. (350 € env. avec batterie et chargeur).**



**6. Très résistants** à la perforation, ces gants "spécial taille des rosiers" protègent vos mains. Ils sont composés de latex certifié FSC ainsi que d'un support textile 100 % coton. Leur dos aéré et leurs poignets ajustés les rendent agréables à porter.

**Mapa. Gants taille des rosiers (S, M, L et XL), 33 € env.**





# Abonnez-vous à Rustica

Recevez chaque semaine le **MAGAZINE N°1 DU JARDINAGE** au naturel



**53%**  
de réduction

**+ de 12 MOIS**  
de lecture **OFFERTS**

**154,90 €**

au lieu de 330 €\* en kiosque

**2 ans - 100 numéros**

## BULLETIN D'ABONNEMENT

Complétez le bulletin ci-dessous et retournez-le accompagné  
de votre règlement dans une enveloppe **SANS L'AFFRANCHIR** à :

**Rustica - Libre réponse 23102 - 60647 Chantilly Cedex**

**+ SIMPLE + RAPIDE**

Par internet sur **abo.rustica.fr/ABORU2871**

0 806 000 465 Service gratuit + prix appel indiquez le code **PRU2871T**

**Oui, je m'abonne à Rustica**

Mon abonnement annuel sera renouvelé à date anniversaire

☐ **2 ANS - 154,90 €**

au lieu de 330 €\* en kiosque soit **53% de réduction**. Je recevrai **Rustica pendant 2 ans** (100 numéros dont 4 numéros doubles + 28 carnets pratiques) en versions papier et numérique.

☐ **1 AN - 94,90 €**

au lieu de 165 €\*\* en kiosque soit **42% de réduction**. Je recevrai **Rustica pendant 1 an** (50 numéros dont 2 numéros doubles + 14 carnets pratiques) en versions papier et numérique.

### JE CHOISIS MON MODE DE PAIEMENT :

- Je règle par **chèque bancaire** à l'ordre de Rustica
- Par carte bancaire / PayPal sur le site internet

**abo.rustica.fr/ABORU2871**

(4x sans frais possible avec PayPal)

Mes coordonnées : M ☐ Mme ☐

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :  Ville :

Tél. fixe :  Mobile :

E-mail :

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

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

### VOS AVANTAGES ABONNÉS



Version  
numérique incluse



Accès illimité aux  
anciens numéros  
numériques sur 3 ans



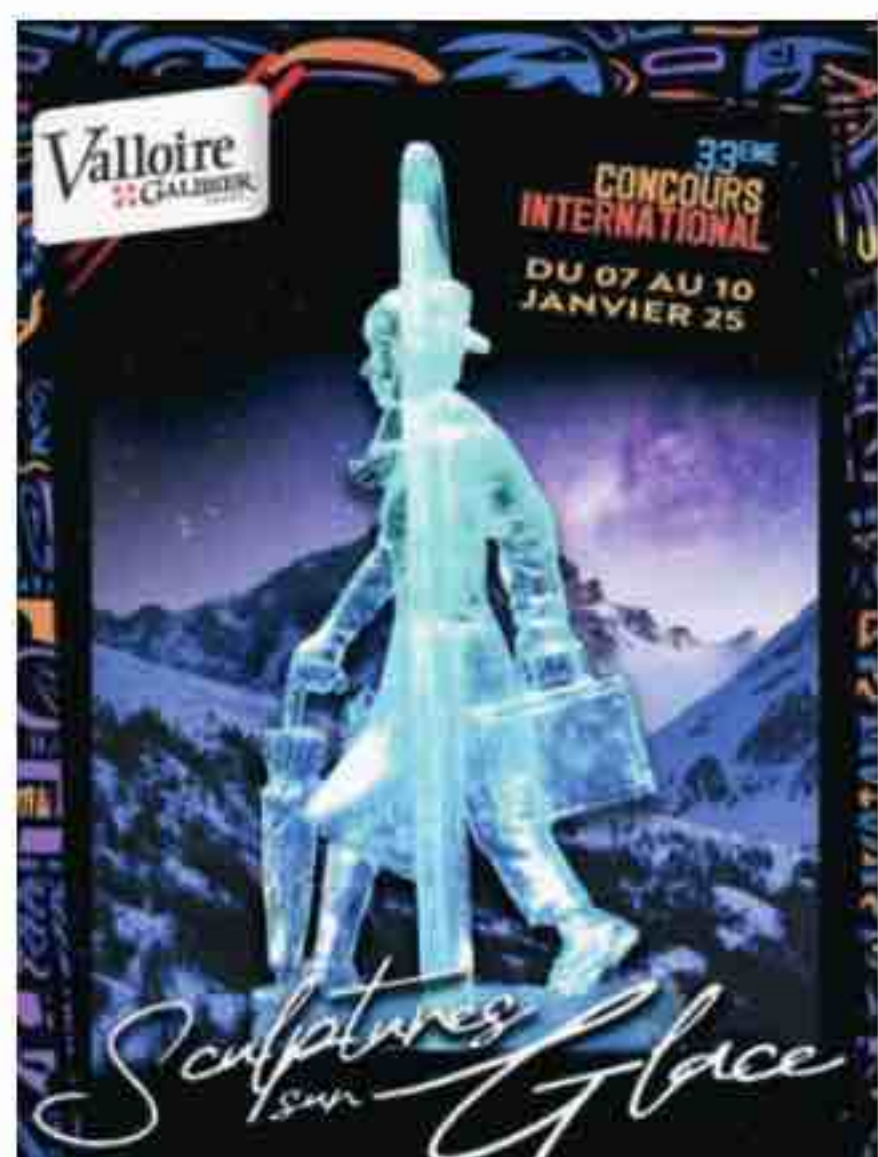
Frais de port  
offerts en France  
métropolitaine



Gestion de votre  
abonnement en ligne  
à tout moment

Offres valables jusqu'au 30/06/2025 pour les nouveaux abonnés en France métropolitaine. \*330 € = prix de vente en kiosque pour 2 ans de Rustica. \*\*165 € = prix de vente en kiosque pour 1 an de Rustica. Abonnement annuel automatiquement reconduit à date anniversaire. Vous pouvez ne pas reconduire l'abonnement à chaque échéance contractuelle anniversaire. Pour ce faire, RUSTICA vous informera par écrit dans un délai de 3 à 1 mois avant chaque échéance contractuelle de la possibilité de résilier votre abonnement à la date indiquée, avec un préavis déterminé par RUSTICA avant la date de renouvellement tacite de l'abonnement. A défaut, l'abonnement à durée déterminée sera renouvelé tacitement pour une durée identique à celle de l'abonnement souscrit. Le prix des abonnements est susceptible d'augmenter à date anniversaire. Vous en serez bien sûr informé préalablement par écrit et aurez la possibilité de résilier l'abonnement en cas de désaccord. Conformément aux dispositions légales et réglementaires en matière de données personnelles, les informations recueillies sur ce formulaire sont enregistrées dans un fichier informatisé par RUSTICA pour la mise en place et le suivi de l'abonnement souscrit ainsi que pour l'envoi des courriers ou e-mails de réabonnement. 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 par voie postale. Vous pouvez exercer votre droit d'accès aux données vous concernant et les faire rectifier en adressant un courrier à RUSTICA - Service Abonnements - B200 - 60643 Chantilly cedex. L'ensemble des informations relatives au traitement des données personnelles que nous effectuons se trouve dans notre Charte pour la Protection des Données Personnelles accessible sur le site [www.rustica.fr/chartepdp](http://www.rustica.fr/chartepdp)





Valloire (73).

## Talairan (11)

Une vente de truffes et de produits de l'Aude a lieu place du Marché, **le 11 janvier**, à l'initiative de l'Association des trufficulteurs audois. De 9 h à 13 h. Infos : [www.aude-truffles.com/04-les-marches](http://www.aude-truffles.com/04-les-marches)

## Uzès (30)

Le Week-end de la truffe réunit, **du 17 au 19 janvier**, de nombreux événements festifs, comme la

soirée vigneronne du duché d'Uzès, la Nuit de la truffe proposant des plats préparés par des chefs étoilés ou la Journée de la truffe, pendant laquelle se tiendra un marché dédié au diamant noir du Gard. Programme complet : [www.vins-truffles-terroirs-uzes.com](http://www.vins-truffles-terroirs-uzes.com)

## Saint-Geniès-des-Mourgues (34)

Les producteurs de l'Hérault organisent, **le 12 janvier**, une fête de la truffe et invitent les visiteurs à des dégustations, des rencontres avec des trufficulteurs locaux et des démonstrations de cavage. Place de l'Abbaye. À partir de 9 h. Renseignements sur le site : [www.tourisme-occitanie.com](http://www.tourisme-occitanie.com)

## Andrézieux-Bouthéon (42)

Une exposition avicole se tient **du 10 au 12 janvier**. Les championnats nationaux de pigeons Sottobanca français, Queue de paon indien et Capucin hollandais, ainsi que les concours régionaux de volailles Orpington et Brahma, de lapins

Argenté et de pigeons Modéna, s'y déroulent. Entrée libre. Horaires et programme au tél. : 06 33 46 20 48.

## Lyon (69)

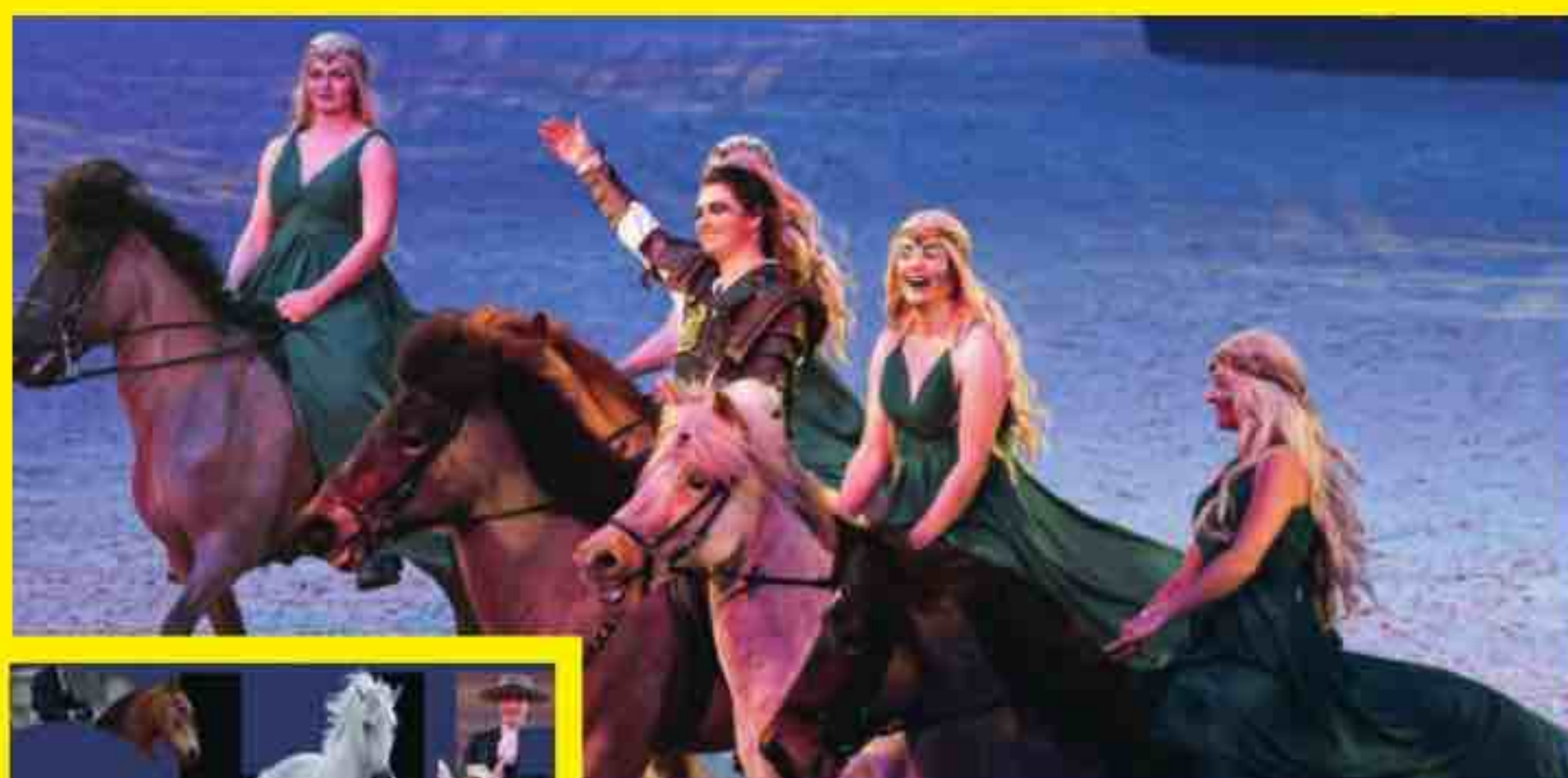
Pour vous faire découvrir les vertus des eaux de mer et de source, les Thermalies réunissent, **du 17 au 19 janvier**, plus de 140 exposants des secteurs de la thalassothérapie, du thermalisme, du spa et de la balnéothérapie. Cité internationale, ouvert de 10 h à 18 h. Entrée : 5 €. Rens. : [www.thermalies.com](http://www.thermalies.com)

## Valloire (73)

Le 33<sup>e</sup> Concours international de sculptures sur glace investit, **du 7 au 10 janvier**, le plateau des Verneys, face au Galibier. Y sont exposées les créations inédites et féeriques de 20 artistes, à admirer de préférence lorsqu'elles sont éclairées par un magnifique spectacle son et lumière, la nuit du vendredi 10 janvier. Rens. au tél. : 04 79 59 03 96 ou [www.valloire.net](http://www.valloire.net)

## Paris (75)

Gilles Quennevat anime un cours, **le 15 janvier**, permettant de découvrir et de soigner les variétés de rosier adaptées au changement climatique, à l'initiative de L'Association des auditeurs des cours du Luxembourg (AACL). À 14 h 30. Tarif : 25 € les 5 cours. Rens. et inscriptions au tél. : 01 43 25 43 03 ou <https://aacl.fr>



## Avignon (84)

Toute la magie des arts équestres est à découvrir, **du 15 au 19 janvier**, au Parc des expositions. Au programme, des spectacles réunissant un millier de chevaux, de nouveaux équipements pour cavaliers et montures, des concours et le gala des Crinières d'or. De 9 h à 18 h. Entrée : 15 €. Renseignements : <https://cheval-passion.com>



Andrézieux-Bouthéon (42).



# Petites annonces Rustica

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

DÉCOUVREZ LE CONFORT ET LA CHALEUR DOUCE  
DES POÊLES À BOIS ET À GRANULÉS  
EN CÉRAMIQUE

ÉCOLOGIQUE  
PERFORMANT  
ÉCONOMIQUE



FABRICANT ARTISANAL FRANÇAIS  
DEPUIS PLUS DE 50 ANS

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

OLIGER

**IRISO**

Médaille d'Or  
Concours Lépine

MADE IN FRANCE

**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, pontes, reprise, nasses, cordages

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

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

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. Tél : 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

**FOURS À BOIS TRADITIONNELS  
FABRICATION FRANÇAISE**

Régalez vos amis et votre famille

GARANTIS  
10 ANS

EN BRIQUES  
OU DESIGN

**FOUR GRAND-MÈRE**  
— Le temps du bon !

03 29 65 20 53  
fourgrandmere.com

**Komat**

Serre de jardin




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

**CATALOGUES GRATUITS**

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

www.komat.fr

## 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 !*



Éric Costan



Patricia Kadijevic



Hubert Fontaine



## Noisettes moisies

**"Pourquoi mes noisettes sont-elles moisies, après s'être fendues en séchant ?"**  
Éliane R., Saint-Rémy (79)

**S**i, lors des années précédentes, le séchage des noisettes ne posait aucun problème, 2024 fut très humide. Les noisetiers peuvent être atteints par l'oïdium, maladie cryptogamique reconnaissable au feutrage blanc qui se forme sur les feuilles. En fin de saison, les coques attaquées deviennent plus foncées. Parfois, le champignon endommage la coque et ouvre la porte au botrytis (moisissure). En prévention, cet hiver, effectuez une taille d'éclaircissage à l'intérieur du noisetier afin que l'air y circule bien. Pulvérisez aussi une décoction de prêle et de bicarbonate de soude. Autre cause possible, une attaque du

balanin, un insecte ravageur qui pond dans les noisettes. Griffez dès maintenant le sol pour faire remonter les larves et les mettre à la disposition des oiseaux. En mai et juin, étalez un bâche au pied du noisetier et secouez-le pour faire tomber les insectes adultes. **HF**

## Anthracnose du tilleul

**"Les feuilles de mon tilleul se couvrent de taches brunes et de points noirs. Quel est le problème ?"**  
Anna B., Cours-la-Ville (69)

**V**otre arbre souffre d'anthracnose. Ce terme regroupe plusieurs maladies foliaires causées par des champignons. Elles se développent lors d'épisodes climatiques humides. Sur un tilleul âgé, il n'y aura pas de conséquences préjudiciables au développement de l'arbre, mais ce n'est pas esthétique. Le mieux à faire est d'éliminer toutes les feuilles tombées au sol, de les broyer à la tondeuse et de les composter. Si la maladie se développe sur le bas de l'arbre, vous pouvez éventuellement élaguer quelques rameaux ou branches. Le traitement fongicide, à administrer en hiver, n'est pas facile à appliquer sur les grands arbres. Si le printemps suivant n'est pas très humide, il y a peu de chances que le champignon réapparaisse, mais évacuez les feuilles mortes chaque année, car la maladie se transmet à d'autres végétaux et peut y faire plus de dégâts que sur un tilleul. **ÉC**

## Division de la sauge

**"Comment puis-je faire pour réduire une touffe de sauge qui est devenue bien trop imposante ?"**  
Chantal B., La Villegie-en-Fontenette (70)

**I**l est utile de réduire les touffes de sauge trop envahissantes à peu près tous les trois ou quatre ans. Pour cela, intervenez au printemps (nos lecteurs vivant au sud de la Loire peuvent aussi opérer en automne). Préparez le terrain qui accueillera l'éclat de touffe extrait. Munissez-vous d'une bêche et soulevez la motte

en formant un cercle avec l'outil, à 15 cm au moins des tiges en périphérie de la motte afin de ne pas les blesser. Secouez la souche pour retirer le maximum de terre et, à l'aide d'un couteau propre et bien aiguisé, découpez les racines pour extraire un ou plusieurs morceaux à replanter dans la foulée, en les espaçant de 50 cm. Arrosez juste après la plantation et continuez régulièrement jusqu'à la reprise, avant de réduire les apports d'eau ensuite, car la sauge déteste les excès d'humidité. **PK**



## Greffage d'un abricotier

**"Mon abricotier, issu de semis, s'est bien développé, atteignant 2,50 m de hauteur, mais n'a jamais donné de fruits. Pourrait-il servir de porte-greffe ?" Joël C., Reims (51)**

Un peu de patience, et vous récolterez sûrement de succulents abricots ! La greffe permet d'obtenir des fruits identiques à ceux de l'arbre d'origine. Elle se développe sur un porte-greffe adapté au climat et à la nature du sol (parfois ingrat), et accélère la mise à fruits. Cependant, une greffe sur votre abricotier déjà grand risquerait de faire plus de mal que de bien, car il semble trop âgé pour la supporter. Il risquerait de développer une gommose. Ne pratiquez pas non plus de taille sévère, qui ne ferait qu'accentuer la pousse des rameaux, au détriment des fleurs. Ces dernières années, les hivers étant très doux, les abricotiers, comme de nombreux arbres fruitiers, forment leurs bourgeons floraux trop tôt, dès la fin du mois de janvier ou début février, à une époque où ils sont très sensibles au gel. Les futures fleurs sont donc anéanties avant même de s'épanouir. **HF**

La photo  
des  
lecteurs



Sous la véranda de Nathalie D., une lectrice de Lamnay (72), se tient un drôle de lapin qui ne manque pas de piquant !



PHOTO LECTEUR

SOS

**"Quel est cet insecte apparu cette année, en colonies, sur mes poireaux ?" Jean M., La Genétouze (85)**

Le criocère du lis (*Lilioceris lili*) sévit aussi, hélas, sur les poireaux. On retrouve également ce coléoptère sur le muguet ou la fritillaire. La chasse aux adultes reste un bon moyen de limiter la ponte (les petits œufs, orange, qui sont visibles, doivent être retirés). L'armoïse, au feuillage odorant, attire ce coléoptère. Plantez-en à proximité de vos poireaux pour le tenir à distance. **PK**

**"Quelle est cette chenille qui dévore à belles dents mon brugmansia ?" Christiane P., Saint-Rémy-de-Provence (13)**

Il s'agit de la larve du fameux sphinx à tête de mort (*Acherontia atropos*). Cette chenille est d'une voracité hors du commun. En 30 jours, son poids passe de 2 mg à 15 g, et sa taille de 1 à 10 cm. De quoi avoir besoin de réserves nutritives... Une fois parvenue à maturité, elle se laissera tomber pour s'enterrer et se nymphoser dans le sol. Le papillon nocturne qui en sortira est le plus lourd et le plus grand d'Europe. **PK**



SHUTTERSTOCK

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

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

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

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

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



## POUR TOUT TROUVER...

## LIVRES

**Éditions Quelque part sur terre,**  
10, rue Pasteur, 15000 Aurillac.  
Tél. : 04 71 49 20 31  
ou [www.surterre.com](http://www.surterre.com)

À FAIRE AU JARDIN  
CETTE SEMAINE

## Sapin de Douglas :

**Central Bois,** route de Decize,  
ZI du Pré-Charpin, 58260  
La Machine. Tél. : 03 86 50 91 11  
ou [www.centralbois.fr](http://www.centralbois.fr)

## Carrés potagers en kit :

**Graines Baumaux,**  
88503 Mirecourt Cedex.  
Tél. : 03 29 43 00 00  
ou [www.graines-baumaux.fr](http://www.graines-baumaux.fr)  
**Scierie Année,** pont de Saint-  
Congard, 56200 Saint-Martin-  
sur-Oust. Tél. : 02 99 91 50 55  
ou [www.bois-direct-usine.com](http://www.bois-direct-usine.com)

Membrane plastique de  
fondation et soubassement  
avec alvéoles :

**La Maison naturelle.com,**  
6, boulevard Marcel-Paul,  
31170 Tournefeuille.

Tél. : 05 61 85 43 06

ou [www.la-maison-naturelle.com](http://www.la-maison-naturelle.com)

## Voile de forçage, filet

## Climatex et arceaux :

**Magellan,** 350, rue de la Muque,  
59830 Cysoing. Tél. : 03 74 09 47 50  
ou [www.magellan-bio.fr](http://www.magellan-bio.fr)

## Laurier-tin Lisarose 'Loren' :

**Le Châtel des vivaces,** 18, rue  
du Portail, 45300 Givraines.

Tél. : 02 38 34 20 97 ou

[www.le-chatel-des-vivaces.com](http://www.le-chatel-des-vivaces.com)

**Gamm vert,** tél. : 0 825 359 360

ou [www.gammvert.fr](http://www.gammvert.fr)

## Laurier-palme, laurier

## du Portugal, photinia,

## éléagnus, laurier-tin,

## cotonéaster :

Plantes courantes en jardinerie  
et chez les pépiniéristes.

## Carotte 'Marché de Paris 4' :

**Le Colporteur,** Marcel Petey,

tél. : 06 88 44 94 06

ou [www.le-colporteur.fr](http://www.le-colporteur.fr)

**Ernest Turc,** tél. : 02 41 66 01 65

ou [www.ernest-turc.fr](http://www.ernest-turc.fr)

## Chou-fleur 'Sérac' :

**Graines Baumaux,** voir ci-contre.

Laitue 'Gotte jaune d'or'  
et pourpier doré :

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

ou [www.labonnegraine.com](http://www.labonnegraine.com)

Laitues 'Blonde de Paris',  
'De pierre bénite', 'Dorée  
de printemps' et 'Reine  
de mai' :

**Ferme de Sainte Marthe,**

3, route de la Plotinière,  
49800 Brain-sur-l'Authion.

Tél. : 02 41 44 11 77 ou

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

**La Bonne Graine,**

voir ci-dessus.

## Philodendron

## 'Pink Princess' :

**À l'ombre des figuiers,** ZA de  
Bel-Air, 29700 Pluguffan. Adresse  
postale : Kergoleg, 29120 Combrit.  
Tél. : 06 86 79 93 48 ou

[www.achat-vente-palmiers.com](http://www.achat-vente-palmiers.com)

## Piment 'Chinese Five

## Colors' :

**Kokopelli,** forêt de Castagnès,  
route de Sabarat, 09290

Le Mas-d'Azil. Tél. : 05 61 67 69 87

ou [www.kokopelli-semences.fr](http://www.kokopelli-semences.fr)

## DOSSIER

Toutes les variétés mentionnées  
sont courantes en jardinerie,  
certaines de façon irrégulière.

## DEMAIN AU JARDIN

## Houx 'Blue Prince'

## et 'Ferox Argentea' :

**Pépinières Lepage bord de mer,**

2, parc Meur, axe Lannion-  
Trébeurden, 22560 Pleumeur-

Bodou. Tél. : 02 96 47 27 64

ou [www.pepiniere-bretagne.fr](http://www.pepiniere-bretagne.fr)

## Houx 'Myrtifolia' :

**Pépinière de Penhouët,**  
Penhouët, 56880 Ploeren.

Tél. : 02 97 40 20 28 ou [https://](https://pepiniere-de-penhouet.com)

[pepiniere-de-penhouet.com](https://pepiniere-de-penhouet.com)

## Houx 'Golden Milkboy' :

**Pépinières Brochet-Lanvin,**  
la Presle, 51480 Nanteuil-la-Forêt.

Tél. : 03 26 59 43 39 ou [www.pepiniere-brochetlanvin.com](http://www.pepiniere-brochetlanvin.com)

## Houx 'Convexa' :

**Pépinières Jean Huchet,**

Les Creulais, 35370 Gennes-sur-

Seiche. Tél. : 02 99 96 97 31 ou

[www.pepinieres-huchet.com](http://www.pepinieres-huchet.com)

## Houx 'Camelliifolia'

## et 'Castaneifolia' :

**Pépinières Danguet,** La Voisinière,

route de Saint-Ellier-du-Maine,

53220 Larchamp. Tél. : 02 43 05 32 20

ou [www.pepinieresdanguet.fr](http://www.pepinieresdanguet.fr)

## Houx 'Maryland Beauty' :

## Promesse de fleurs, 23, route

du Fresnel, 59116 Houplines.

Tél. : 03 61 76 08 10

ou [www.promessedefleurs.com](http://www.promessedefleurs.com)

## EN CUISINE

**Michel & Augustin,**

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

## La Cour d'Orgères,

tél. : 02 97 29 55 62. Courriel :

[contact@lacourdorgeres.com](mailto:contact@lacourdorgeres.com)

ou [www.lacourdorgeres.com](http://www.lacourdorgeres.com)

## Le Saunier de Camargue,

tél. : 01 75 61 78 00

ou [www.saunierdecamargue.fr](http://www.saunierdecamargue.fr)

## Les Sens du terroir,

tél. : 01 76 28 43 54

ou <https://les-sens-du-terroir.fr>

Distribué dans les enseignes

Delbard, Gamm vert, Jardiland...

## VIE PRATIQUE

**La Cave parallèle,** 8, rue Portalis,  
13100 Aix-en-Provence.

Tél. : 06 21 09 11 34. Courriel :

[segolene.aix@lacaveparallele.fr](mailto:segolene.aix@lacaveparallele.fr)

ou [www.aix.lacaveparallele.fr](http://www.aix.lacaveparallele.fr)

## Modérato,

## cuvée Révolutionnaire :

chez les cavistes et vente en

ligne sur : [www.le-moderato.com](http://www.le-moderato.com)

## Berticot :

En grandes et moyennes surfaces.

## Château Milhau :

**Petit Béret,** route de Cazedarnes,

34620 Puisserguier.

Tél. : 04 99 41 06 90

ou [www.lepetitberet.com](http://www.lepetitberet.com)

## TERROIR

**Manufacture Perrin,** 17, rue

Claude-Forest, 71300 Monceau-

les-Mines. Tél. : 03 85 58 70 02

ou [www.manufacture-perrin.com](http://www.manufacture-perrin.com)

Visites guidées sur réservation

du lundi au vendredi à partir

de 5 adultes, et le mercredi

en individuel.

## C'EST NOUVEAU

**Barbecue,** [www.barbecue.fr](http://www.barbecue.fr)

**FoodSaver,** tél. : 01 57 32 35 78

ou <https://foodsaver.fr>

**Husqvarna,** tél. : 0 800 00 78 25

ou [www.husqvarna.com/fr](http://www.husqvarna.com/fr)

**Mapa,** tél. : 0 800 906 448

ou [www.mapa.fr](http://www.mapa.fr)

**Philips,** [www.philips.fr](http://www.philips.fr)

**Tissage de Luz,** tél. : 05 59 26 96 96

ou [www.tissagedeluz.com](http://www.tissagedeluz.com)



SHUTTERSTOCK

# 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](http://www.rustica.fr)

**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 Kadijevic.

**Rédacteurs-graphistes :**  
Aline Bahuchet (1<sup>re</sup>), Marc Béguin  
et Gérard Bahuchet.  
**Secrétaire générale de la rédaction :**  
Véronique Gonzalez.  
**Secrétaires de rédaction :**  
Claude Bourdel (1<sup>re</sup>), Florence Blondel (2<sup>e</sup>)  
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 contenus :**  
Cambium Média Solutions,  
[www.cambium-media.com/solutions](http://www.cambium-media.com/solutions)

**COO dév. stratégie et RSE :**  
Laurence Gaboury,  
[l.gaboury@cambium-media.com](mailto:l.gaboury@cambium-media.com)  
**Directeur de publicité :**  
Thierry Vimal de Flechac,  
[t.vimaldeflechac@cambium-media.com](mailto:t.vimaldeflechac@cambium-media.com)  
**Directeurs de clientèle :**  
Julie Foulonneau,  
[j.foulonneau@cambium-media.fr](mailto:j.foulonneau@cambium-media.fr)  
Antoine Zouaghi,  
[a.zouaghi@cambium-media.fr](mailto:a.zouaghi@cambium-media.fr)  
**Responsable administration  
des ventes :**  
Thomas Regal,  
[t.regal@cambium-media.com](mailto:t.regal@cambium-media.com)  
**Directrice Marketing BtoC :**  
Anne-Sophie Salamon,  
[a.salamon@cambium-media.com](mailto:a.salamon@cambium-media.com)

**Responsable des ventes et contact  
diffuseurs :** Olivier Blochet,  
[o.blochet@cambium-media.com](mailto:o.blochet@cambium-media.com)  
**Communication :**  
Agence Think +. [think@bourgarel.eu](mailto:think@bourgarel.eu)

**Directeur de la fabrication :**  
Claude Pedrono.

**Photogravure :** Key Graphic.

**Impression :** Maury - Malesherbes,  
56, rue du Général-Patton,  
45330 Le Malesherbois  
Dépôt légal janvier 2025.  
Vente au numéro MLP.  
Commission paritaire : n° 0229 K 82753.  
ISSN 2270-1915.

Écrivez - nous à l'adresse suivante :  
[abonnements@rustica.fr](mailto:abonnements@rustica.fr)  
**Tarif abonnement France :**  
50 n°s à 89,90 €.

**Service abonnements,**  
B 200, 60643 Chantilly Cedex.

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



autorité de  
régulation professionnelle  
de la publicité

Audience mesurée par  
**AUDIPRESSE**





# LA SEMAINE PROCHAINE



BC/RUSTICA

## Dossier

### LA TAILLE DES ARBRES À PÉPINS

1, 2, 3... récolte ! Pour avoir beaucoup de fruits à pépins de bon calibre, savoureux et sans maladie, il faut **tailler les arbres** ! Ne vous en faites pas une montagne, suivez notre méthode : **observez** les branches et les bourgeons, puis **dégrossissez** la ramure, enfin, **affinez** la silhouette.

## ET AUSSI...

### 1 PROJET, 5 PLANTES

Couvrir un mur au sud

### EN CUISINE

Les moules

### VIE PRATIQUE

Le mois du blanc

### BIEN-ÊTRE

Les aliments  
anti-inflammatoires

### ANIMAUX

Nourrir les oiseaux

### TERROIR

Le carnaval de Limoux

## MA SEMAINE AU JARDIN

POTAGER # Je fais des semis sous serre de légumes primeurs

# Je griffe le sol des carrés # Je couvre le tas de compost #

FRUITS # Je taille les pommiers de plein vent # FLEURS #

J'installe des roses de Noël # ARBRES # Je sème le platane

# Rustica

## Classez et protégez vos numéros

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



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



## Bon de commande

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

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

**Je choisis mon règlement :**

☐ Chèque bancaire à l'ordre de **Rustica** ou par carte bancaire / Paypal sur  
[aboutiquejardinmaison.fr/reliures](http://aboutiquejardinmaison.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.

**Pour commander vos reliures :**

© Par internet sur [aboutiquejardinmaison.fr/reliures](http://aboutiquejardinmaison.fr/reliures)

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

L'envoi 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 journalier ainsi que pour l'envoi des courriers ou e-mails de réabonnement. 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 des fins de prospection commerciale. Vous pouvez exercer votre droit d'accès aux données vous concernant et les faire rectifier en adressant un courrier à RUSTICA - Service Abonnements - B200 - 60 643 Chantilly cedex. L'ensemble des informations relatives au traitement des données personnelles que nous effectuons se trouve dans notre Charte pour la Protection des Données Personnelles accessible sur le site [www.rustica.fr/charteppo](http://www.rustica.fr/charteppo).



# MOTS FLÉCHÉS



# JEUX



## L'ANCHOIS

DÉFAUT		CORPS CÉLESTE		PRONOM PERSONNEL		SE LIVRE À : S'...		FERRURE		ELLE SE PRATIQUE AU CHALUT ET À LA SENNE		PRÉPARATION DANS LAQUELLE IL ENTRE		PARTIE IMMERGÉE DE LA COQUE D'UN NAVIRE
TARTE AVEC SES FILETS		ELLE PERMET SA CONSERVATION		MANIÈRE D'ÊTRE		CARTE MAÎTRESSE		FLOTTANTE AU DESSERT		NOTE		ACTINIUM		
												FROTTÉ D'HUILE		
LUSTRÉ					SOUS NOS PIEDS				EMPLOYA DONC UNE PELLE À EAU					
CELUI QU'ON EN FAIT SE TARTINE					PRÉNOM FÉMININ				PETIT ÉCRAN					
						BIEN MARQUÉ				LE JOUR D'AVANT				
						INSONDABLE				POINT DE VUE				
ANCIENNE MONNAIE D'OR OU D'ARGENT	REFLÉCHI			VÉHICULE				CAPITALE EUROPÉENNE						
	ELLES L'ACCOMPAGNENT DANS LA PIZZA À LA PUTTANESCA			BOUQUINÉ				ASSOCIA						
			CELUI DE COLLIOURE EN A OBTENU UN EN 2004						HOMME DE MAIN		POUDRE VÉGÉTALE			
			PAYSAGE								RIDEAU			
PÉNIBLE À FAIRE					DIEU QUI NE MANQUAIT PAS DE SOUFFLE		ORATEUR GREC					DANS LE NÉCESSAIRE DE COUTURE		
ATTRIBUT DE CHEVALIER							DÉMONSTRATIF					BRONZÉ		
				MARINADE QU'IL AROMATISE										SORTIS DU VENTRE MATERNEL
JEU DE BRIQUES		OBJET						RAYONS		DIEU ÉGYPTIEN			LARGEUR D'ÉTOFFE	
		MÈRE DES TITANS								BISMUTH				
				PREMIER PORT DE LA FAÇADE ATLANTIQUE POUR SA PÊCHE										
QUI CONCERNE UNE SUITE DE CHOSES							ORNÉES DE FAÇON À IMITER LES DESSINS SINUEUX DU MARBRE							

## 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

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

difficile

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

## DEVINETTE

### ILE D'YEU

Quelle est la superficie de la Perle de l'Atlantique ?

- 23 km<sup>2</sup>
- 33 km<sup>2</sup>
- 43 km<sup>2</sup>



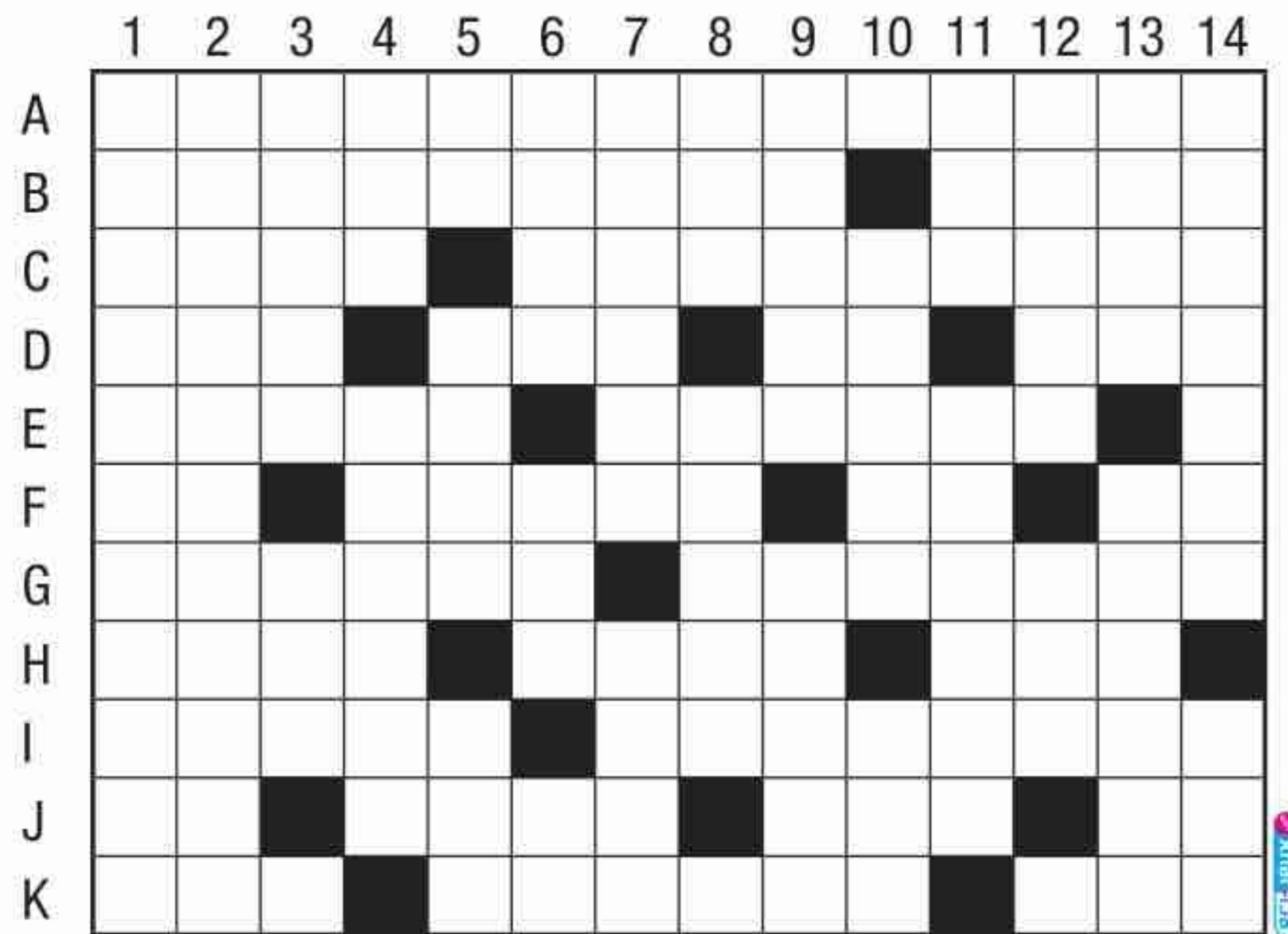
Réponse : 23 km<sup>2</sup>.



## MOTS CROISÉS

**Horizontalement :** A. Elle peut même se présenter sans laitue ni frisée (deux mots). B. Sa production finira bien pressée. Lâché dans la montée. C. Superposé. Fit un petit bond sur place. D. Fin de belote. Adams, jeune acteur. Réfléchi. Il s'est posé sur la Lune. E. Fenouil bâtard. Autre nom de la corbeille-d'argent. F. Révolte de mineur. Canasson. Grand axe routier. Manganèse au labo. G. D'argent pour l'edelweiss. Approfondie. H. Sable mouvant. Il aura toujours le dernier mot. Le pêcheur en sort de l'ombre. I. Éternel perdant. Ensemencer de nouveau la terre. J. Dans. Remonte plein du puits. Dupés. Comme un ver. K. Sud-Sud-Est. Bien établie. Morgane ou Viviane.

**Verticalement :** 1. Plantes herbacées des massifs montagneux. 2. Privations de liberté. 3. Bonne contenance. ... 117 en littérature et au cinéma. 4. Salut à Marie. Sélectionnées. 5. Instrument du hasard. Il maquille les yeux de l'almée. Roue de poulie. 6. Artiste russe. Passe près d'Avranches. Tombeur de dames. 7. Apiacées aromatiques. Sont grands dans la cave d'un château. 8. Bête à gaver. Retourne le sol. 9. Le prix de Paris. Belles du jardinier. 10. Un abri pour les primeurs. Se donne du mal. 11. Elle fait le tour du stade. Encore nommées aunées. 12. Livrés à eux-mêmes. Oncle américain. 13. Maison d'Émilie. Il soutient les artistes. 14. Élément de la partie mâle d'une fleur. Plante vivace des prés, à fleurs jaunes.



## PHOTOS MYSTÈRES

### QUELLES SONT CES COURGES ?



☐ COURGE 'SWEET DUMPLING'

☐ POTIRON 'KABOCHA'

☐ COURGE 'DELICATA'

☐ POTIRON 'BLUE HUBBARD'

PHOTOS SHUTTERSTOCK

Réponses : 1-Potiron 'Kabocha', 2-Courge 'Sweet Dumpling', 3-Potiron 'Blue Hubbard', 4-Courge 'Delicata'.

## COMBINAISONS GAGNANTES

### INVENTAIRE D'INVASIFS

Reliez-les mots et trouvez les espèces en question.



- |                      |                 |
|----------------------|-----------------|
| 1. La perche         | A. asiatique    |
| 2. Le crabe          | B. bleu         |
| 3. L'écrevisse rouge | C. de Louisiane |
| 4. L'écureuil        | D. de Pallas    |
| 5. La fourmi         | E. électrique   |
| 6. Le frelon         | F. japonais     |
| 7. Le scarabée       | G. soleil       |

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

## LES SOLUTIONS DU NUMÉRO 2870

les mots fléchés

S	L	E	O	O	E	H
S	E	M	E	N	C	E
L	U	G	E	U	S	E
F	L	E	U	R	S	R
E	M	E	C	M	A	S
I	R	R	E	E	L	L
A	S	P	A	N	T	O
G	A	I	U	P	I	N
P	L	A	N	T	O	I
E	T	G	A	N	T	S
E	M	E	U	T	E	S

les mots croisés

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

sudoku

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

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



# VOTRE SÉJOUR DÉCOUVERTE DU LOT

## JARDIN - PATRIMOINE - GASTRONOMIE

Du 5 au 12 avril 2025

- 5 %  
AVANTAGE  
ABONNÉS



J. M. Groult - Rustica

**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)



Shutterstock

**\*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 !



S. P. M. de St. Céré

Le Moulin à huile de noix de St Céré



Photos non contractuelles

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 apprécierez 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**

(prix d'un appel local depuis un poste fixe)

<https://www.capfrance-terrou.com/nos-sejours/sejours-a-theme/sejours-rustica-detente-et-jardin-du-lot>

Ou par courrier postal ou email à :

**CAP France Terrou**

**Le bourg 46120 Terrou**

**contact@cfterrou.fr**

\*759 €, (avec remise 5% abonnés) - Prix par personne base chambre double, 2 personnes par chambre. Supplément chambre individuelle 154 €. Ce prix comprend : hébergement en pension complète, repas comprenant vin et café midi et soir, lit fait à l'arrivée et linge 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.