

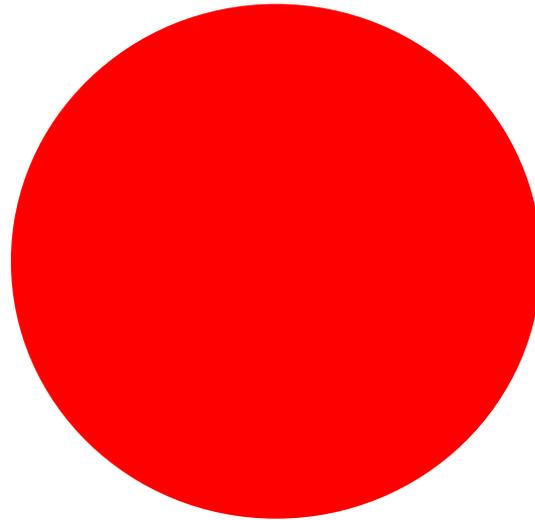


www.jardiniersdetournefeuille.org

bullesathym@gmail.com

Bulletin N° 45
Avril / Mai 2014

BULLES A THYM



SPECIAL JAPON

VIE DE L'ASSOCIATION...

Le Café botanique du 14 février.. une soirée inoubliable pour plus de 20 personnes avec Françoise BOILLOT D'« OLFANESSENCE ».

C'est une conseillère en orientation, (pour des publics difficiles), qui nous a accueillis chaleureusement ce soir-là, pour nous parler d'OLFACTOLOGIE.

Françoise BOILLOT réalise très vite dans sa vie professionnelle que la mémoire et les émotions sont fondamentales. Elle décide, après trois ans de formation, en milieu hospitalier, de se lancer dans la science de l'olfaction, qui permet justement d'approfondir ces 2 domaines.

–« *Travailler son cerveau avec les odeurs, c'est important pour tout le monde* » nous annonce –t-elle, en sortant deux boîtes merveilleuses, contenant mille et un flacons. La curiosité nous émoustille. Le cerveau limbique est touché, les échanges chimiques et électriques vont s'effectuer.



Notre formatrice va proposer des touches, 6 ou 7 maximums car le nez sature au-delà, à l'aide de papiers testeurs. L'objectif est de rencontrer l'odeur, de la laisser « *bavarder* », jusqu'à arriver à la décrire, au moyen d'un vocabulaire personnel à chacun. L'odorat est d'ailleurs associé à un vocabulaire quelquefois pauvre, souvent emprunté aux arts (note, harmonie, etc.) ou à la popularité...« *Je ne peux pas le blairer.*»

Chacun a pour mission, tout au long de la soirée, et petit à petit, de s'approprier des odeurs différentes. Nous allons consolider notre propre encodage, grâce aux émotions et perceptions ressenties. D'ailleurs, NEZ est le palindrome de ZEN ! Aïe, aïe, aïe...



Françoise utilise des huiles essentielles mais aussi des odeurs reconstituées grâce à la chimie, pour des raisons de coût et de ressources limitées. Les terroirs doivent se régénérer, c'est fondamental. (Exemple : 1L d'eau de rose coûte 15000€). De plus, la qualité des huiles se base sur leur fraîcheur et sont à renouveler régulièrement. Les matières naturelles se périment vite.

L'extraction peut être réalisée à partir des fleurs, des feuilles, du bois, des graines.

Les odeurs proposées lors du café botanique ont été diversifiées.

Les mots suivants correspondent aux différents commentaires de l'assemblée, et montrent la diversité des perceptions selon les personnes.



Hélicryse (*Helycrisum italicum*): huile essentielle réalisée à partir de la fleur.

« Volume », « plusieurs déclinaisons », « odeur de goudron », « fin désagréable », « méditerranée », « garrigue », « anis », « térébenthine », « chaleur », « irritante », « lavande », « oppressive », etc.



Melon : odeur reconstituée. En effet, il n'existe pas d'huile essentielle de fruit.

« Légère odeur de courge », « odeur alimentaire », « chaude », « gourmande », « sucrée »



Absolu de mousse de bois de chêne : odeur

« fine », « légère », « basse », « boisée », « sylvestre »



Nard



la myrrhe



Duo de lavande, l'une naturelle, l'autre reconstituée.



Huiles sacrées, **la myrrhe** et le **Nard** (ou Jatamansi) : Repoussantes au début, ces odeurs évoluent, présentent plusieurs facettes, invitent à de nouvelles sensations.

L'importance olfactive diffère au cours d'une vie : elle culmine chez les nourrissons, l'adolescent, et en fin de vie.

Plusieurs disciplines en lien avec les sciences de l'olfaction :

L'aromathérapie : utilisation médicale des extraits aromatiques de plantes, tels essences et huiles essentielles). Soins par voie buccale, massage, anale.

La phytothérapie : utilisation médicale de l'ensemble des éléments d'une plante, effets galéniques.

L'olfactothérapie : méthode psycho énergétique qui utilise les odeurs, la vibration de certaines huiles essentielles et le toucher pour aider chacun à trouver et pacifier les nœuds du passé qui encombrent son présent. Utile en soins suite à un A.V.C. ? Une perte de langage, une perte de mémoire. Cette science est validée par les médecins. L'aromatologie : l'Aromatologie est la connaissance des arômes et de leur utilisation à des fins de bien-être non exclusivement thérapeutiques.

L'olfactologie : Elle fait référence à l'aspect vibratoire des huiles essentielles, qui établit un lien subtil avec notre identité spirituelle. L'huile essentielle renseigne et réveille les émotions passées afin de soigner le présent.

L'odorologie : Est utilisé par les policiers pour des scènes de dépiages. L'odeur d'une personne est une empreinte digitale.

IKEBANA

Miroir de la nature, source et modèle de philosophie de la vie, l'Ikebana est l'art de faire vivre les fleurs (Ikeru signifie « respirer, être vivant », bana ou hana signifie « fleurs »).



Plus que millénaire, cet art est apparu au Japon au début du 7ème siècle, venant de la Chine. La dynastie Tang rayonnait alors sur le monde oriental, et les ambassadeurs japonais du prince SHOTOKU ramenèrent au Japon, avec le bouddhisme, les rites d'offrandes florales aux autels bouddhiques. Le plus connu de ces ambassadeurs fut ONO-NO IMOKO, qui se convertit au bouddhisme, pris le nom sacerdotal de SENMU et consacra sa vie à orner l'autel de Bouddha et à enseigner la compréhension des fleurs dans un petit temple, le ROKKAKUDO, situé près d'un étang, dans la ville qui allait devenir Kyoto.

Il enseignait la rigueur d'une composition trinitaire à l'origine du premier bouquet vertical composé de trois fleurs, une haute et deux plus basses, le TATEBANA, ancêtre du RIKKA et du SHOKA.

L'ermitage de SENMU allait devenir plus connu sous le nom d'IKENOBO, qui signifie littéralement « la résidence du prêtre près de l'étang ». Depuis lors, des générations de grands maîtres porteront ce nom d'IKENOBO.

Les écoles et les styles sont aujourd'hui nombreux, plusieurs milliers au Japon, mais trois grandes écoles représentent les principaux courants de l'Ikebana : IKENOBO, OHARA et SOGETSU.

IKENOBO, la plus ancienne est la plus classique. OHARA tire sa modernité des formes traditionnelles.

SOGETSU, la plus moderne, met l'accent sur l'expression personnelle.



IKENOBO



OHARA



SOGETSU.

Cours d'Ikebana donné par Danielle

29 janvier 2014

Quelques végétaux, peu de fleurs, un zeste de philosophie, une grande sérénité et la composition doit exprimer la vie.



生け花



Harmonie entre le contenant et le contenu...
Chacun doit mettre l'autre en valeur

Moribana A



Quelques compositions
du débutant au confirmé

Paysage d'hiver



Danielle notre professeur d'Ikébana



Kenzan ou pique fleurs



Paysage de fin d'hiver

L'Histoire du thé par Chloé...

Saveurs & Harmonie a proposer une causerie dégustation de thé sur le thème Histoire du thé

Samedi 22 mars, après l'atelier bonsaï, **Chloé** qui a revêtu son kimono de printemps nous a raconté la longue histoire du thé. Après sa causerie, elle nous a proposé la dégustation de différents thés, des plus jeunes aux plus vieux, avec en prime les **délicieuses pâtisseries**, elles aussi à base de thé, réalisées par Corinne, qui souhaite devenir maître pâtissier... et qui accompagnait Chloé. Cette riche après-midi a, je le pense, enthousiasmé tous les participants!! Le soleil n'était pas au rendez-vous mais le thé nous a réchauffé le cœur. Un grand merci à Chloé qui est passionnée et sait parler du thé comme personne!!!



Saveurs & Harmonie
24, rue de la Colombe
Toulouse
Tel. : 05 61 99 32 98
<http://www.saveursharmonie.com/>



L'Histoire du Bonsaï



Les Origines:

La Chine est le plus grand «réservoir» du monde de plantes et arbres d'une infinie variété. Elle peut également être considérée comme la mère des jardins.

L'Art du Bonsaï, à la consonance asiatique, est issu de Chine avant de passer par le Japon.

L'origine de la culture d'arbres miniaturisés et cultivés en pot remonte au III^{ème} siècle dans l'Empire du milieu, ils étaient alors appelés «P'en-tsaï».

On raconte qu'un vieux sage chinois se rendant à un temple en montagne trouva sur son chemin un arbre rabougri, à la silhouette élégante. Délicatement, il retira l'arbre de l'anfractuosité de la roche où il poussait et le transporta soigneusement jusqu'au temple pour l'offrir à Bouddha, après l'avoir mis en pot.

La première transcription (écrite) connue du Bonsaï remonte à la dynastie des T'ang.

Une peinture murale montre une servante portant un P'en-Tsaï sur une tombe du prince Zhang Huaï à Xi'an. Plus tard, sous la dynastie des Song, des annales font référence à un sage qui savait créer dans un seul pot et donc, dans un petit espace, une impression d'immensité.

D'abord consacrés aux dieux taoïstes et bouddhistes, les arbres étaient récoltés dans la nature et mis dans des poteries décorées de délicats motifs dans des matières nobles: porcelaine fine ou marbre. Chaque cour des hommes, dans la propriété des Mandarins, possédait son ou ses Bonsaï, souvent en signe de bienvenue, de protection.

Entre le XI^{ème} et le XIV^{ème} siècle, l'image du Bonsaï a été véhiculée au travers de l'Asie, de la Thaïlande aux Indes, de l'Indochine au Japon. Les moines bouddhistes qui soignaient les malades sur leur route, transportaient les plantes médicinales dans des pots.

Si l'origine chinoise est indéniable, la date d'introduction du Bonsaï au Japon n'est pas sûre : au 6^{ème} siècle avant le bouddhisme (an 538 après J.-C.), ou entre le 8^e et le 12^e s. (ère Heian) avec la propagation du Zen, mais l'ère Héian a précisément été marquée par la résistance aux influences chinoises.

Quoiqu'il en soit, le Bonsaï «japonais» acquiert dès le 12^e s. son autonomie par rapport à ses origines continentales. Des écrits, des paravents, des estampes prennent le Bonsaï pour thème à l'ère Kamakura.

Au XIV^{ème} siècle, le Japon, alors en pleine expansion, découvre le Bonsaï et lui donne ses lettres de noblesse en érigeant des règles strictes dans la culture de ces arbres. Il fallait tendre à la perfection.

L'influence japonaise encourage la structuration de la silhouette des Bonsaï correspondant à celle des arbres vus dans la nature, mais aussi en fonction d'archétypes déterminés.

Si les Chinois ont inventé le Bonsaï, les Japonais ont créé l'archétype de l'arbre.

La collection du Palais Impérial de Tokyo montre des Bonsaï créés au 15^{ème} siècle, encore magnifiques. *(Extrait de l'histoire du Bonsaï par Rémy Samson spécialiste du Bonsaï à Châtenay-Malabry).*



Atelier Bonsaïs du 22 mars



Après 3 semaines de beau temps... cette après-midi, installés sous le auvent car la pluie nous accompagne, l'atelier repotage de bonsaï peut commencer. Certaines ont porté leur bonsaï et un pot pour remplacer l'ancien. Sylvie a choisi un érable du japon qu'elle avait dans son jardin et après l'avoir laissé un ou deux ans en pot, nous allons le repoter. Elle a choisi un pot trop grand pour cet érable... c'est l'erreur du débutant!

Le choix du contenant est très important, pour plusieurs raisons. 1 - La grandeur. La céramique met l'arbre en valeur et lui donne son échelle. Les exigences de proportion sont rigoureuses. Un bac trop vaste ne permet pas aux racines d'absorber toute l'humidité du sol, d'où un risque de pourrissement.

2 - La forme. Comme tous les pots de culture, la poterie a le fond percé d'un trou ou de plusieurs selon la taille. Ainsi s'élimine l'excès d'eau. La forme du pot doit être en harmonie avec la forme de l'arbre... et avec le goût du propriétaire... Certaines espèces sont pleinement en valeur dans des coupes plus profondes, des coupes ovales ou rectangulaires ou rondes. Certains styles d'arbres demandent certaines formes : une cascade sera dans un pot profond, généralement rond, carré ou hexagonal. Une forme balai sera dans une coupe ovale très plate. Une forêt sera généralement placée dans une coupe dont la largeur équivaut aux deux tiers de la hauteur du plus grand des arbres. En règle générale, l'envergure de la poterie est égale à l'envergure moyenne des branches de l'arbre, cependant elle peut toujours être légèrement plus grande.



Taille après repotage



Christine avait porté un magnifique Tilleul, nous étions en extase...!

La quasi totalité des rempotages s'effectue de la fin de l'hiver au début du printemps, entre le moment où les bourgeons gonflent et celui où ils s'ouvrent (débourrement). Ce moment dépend bien sûr des conditions climatiques et il sera donc déterminé par observation. Tenir compte des prévisions météo afin de ne pas repoter juste avant une grosse vague de froid. Aussi possible durant une autre période de repos, en fin d'été/début d'automne. Pour les tropicaux et subtropicaux, préférer la fin du printemps.

Déconseillé avant l'hiver pour les arbres vivant à l'extérieur car cela les fragilise et les rend plus vulnérables au gel.

Fréquence :

Rapprochée pour les jeunes arbres (tous les 1 ou 2 ans)
plus éloignée pour les arbres matures (tous les 3, 4 ou 5 ans).



Chaque essence demande une composition du sol qui lui est propre.

Aussi est-il nécessaire de préparer le mélange terreux adéquat lors des rempotages.

Les terreaux pour Bonsaï ne sont que tromperie et mauvais pour les arbres.

Il faut 2 à 3 couches de mélange qui s'affinent du fond du pot à la surface. L'ensemble des terres mélangées doit être tamisé et non chaque terre.

Certaines espèces demandent des sols acides (pH inférieur à 7), d'autres préfèrent des sols alcalin (pH supérieur à 7).

L'engrais peut aider à modifier le pH du sol pour répondre aux besoins de l'espèce.

Les terres sélectionnées pour les mélanges sont les suivantes. Elles ne s'utilisent pas toutes ensemble, mais se mélangent en fonction de l'arbre à repoter :

- **Le sable de rivière** ou de montagne Composant indispensable dans le mélange terreux pour bonsaï, favorise un bon drainage.

- **Le terreau** Mélange de matières animales et végétales décomposées qui permet un bon amendement de la terre. Préférer un bon terreau de feuilles pour les Bonsaï.

- **L'Akadama** Mélange terreux japonais composé de granulés d'argile.

Cette terre, résistante au tassement et à la décomposition, permet une bonne oxygénation des racines et favorise un bon drainage.

Son pH de 6,5 à 6,9 est légèrement acide à neutre.

- **Le Kanuma** Mélange terreux japonais composé d'argile issue d'un milieu privé d'oxygène, au pH acide. On utilise ce mélange essentiellement pour les Azalées, les rhododendrons et les végétaux dits de terre de bruyère.

- **Le Kyriu** Mélange japonais composé d'argile et de gravier. Il est utilisé surtout pour les conifères et les orchidées, pur ou en mélange avec de l'Akadama. (Rémy Samson – spécialiste des bonsaïs à Châtenay-Malabry)



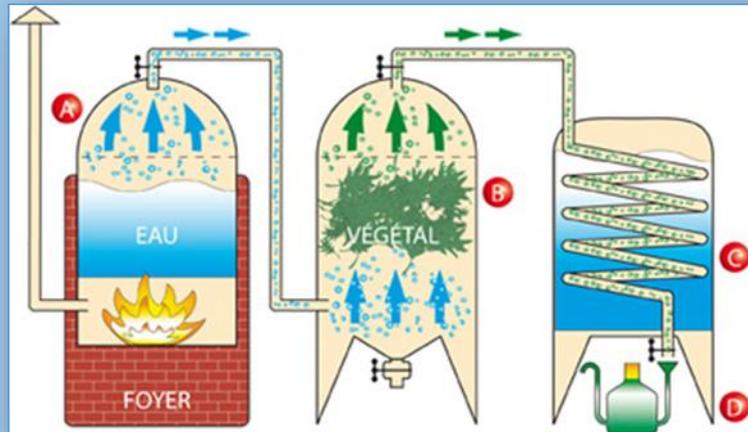
Atelier Huiles essentielles du 1/03/2014



Définition: Distillation à la vapeur d'eau : le procédé d'extraction des huiles essentielles est tout un savoir-faire et demande une formation approfondie. C'est le procédé le plus ancien et le mieux adapté à l'extraction des essences.

L'homme utilise les propriétés des huiles essentielles (HE) depuis des siècles et dans de nombreuses civilisations (Grèce/Azèques/Mayas/Incas/Inde/Chine/Afrique) pour soigner aussi bien le corps que l'esprit. Leur utilisation s'arrête brusquement au moyen-âge pour reprendre de plus belle pendant la révolution industrielle, grâce à l'amélioration des techniques d'extraction, réalisées dès lors par distillation à la vapeur d'eau à basse pression. Au XXème siècle, Chamberlan et d'autres chercheurs démontrent le pouvoir antiseptique des HE.

Quelques grands noms autour des HE : Gattefossé/Valnet (pères de l'aromathérapie) ; Franchomme/Baudoux (pharmaciens)



A : Sous l'effet de la chaleur l'eau se transforme en vapeur.
B : La vapeur passe à travers les plantes dans l'alambic, elle se volatilise et entraîne les molécules aromatiques.
C : Recondensées en passant dans le serpentin réfrigérant, les gouttelettes contenant l'huile essentielle sont récupérées en fin de circuit.
D : A la sortie de l'alambic, un essencier récupère l'huile essentielle qui flotte à la surface de l'eau de distillation, que l'on appelle aussi hydrolat.

Il existe d'autres procédés d'extraction de molécules aromatiques, à savoir l'enfleurage, technique d'extraction des molécules des fleurs par la graisse ; et la technique d'extraction par expression, très utilisée pour les agrumes.

Essence : Substance aromatique que sécrète la plante dans ses organes sécréteurs. On parle d'essence d'agrumes car on ne peut extraire leurs molécules aromatiques par distillation.

Huile essentielle : Résultat de la distillation à la vapeur d'eau des plantes pour en extraire l'essence, autrement dit l'« essence distillée ». Ce n'est donc pas un corps gras.

Hydrolat : Eau distillée (vapeur d'eau recondensée) et séparée de l'HE, à la sortie de l'alambic. Il contient également des molécules aromatiques, mais en plus faible concentration. Ce que l'on appelle eau de rose/eau de bleuet, etc. correspond à de l'hydrolat de rose ou de bleuet respectivement.

Chémotype : notion qui permet de définir la race chimique de l'HE.

La race chimique correspond à différents composés chimiques propres à une plante, et varie au sein d'une même espèce, selon des facteurs pédoclimatiques. Pour déterminer le chémotype, on utilise la chromatographie.

Exemples : plusieurs races chimiques de romarin sont utilisées en HE : le romarin médicinal 1,8 cinéole, le romarin à camphre, le romarin riche à verbénone sont autant de chémotypes différents d'HE. Ils ont des propriétés thérapeutiques et une posologie très différentes d'où l'importance de bien connaître le chémotype lorsque l'on utilise les HE pour se soigner.



Généralités sur les plantes à HE

a) Localisation des cellules sécrétrices

Les essences des plantes sont sécrétées par des cellules spéciales, localisées au niveau de l'épiderme, souvent à la base d'un poil. Elles sont aussi présentes dans les feuilles (menthe/verveine/basilic/estragon), dans les fleurs (lavande/jasmin/ylang ylang), dans les racines (vétiver, HE de la tranquillité), dans les fruits (piment/poivre), dans la résine (cannabis/myrrhe/térébenthine), dans le bois (santal/camphre), dans les boutons fleuris (girofle).

b) Principales familles de plantes à essence

Abiétacées : famille des conifères (cèdre/sapins/épicéas)

Apiacées : aneth/angélique/coriandre/fenouil/carvi

Astéracées : armoise/camomille/matricaire/hélichryse/tanaisie

Ericacées : gaulthérie/lédon

Géraniacées : pélargonium asperum

Lamiacées : isope (elle est à l'origine d'une HE dangereuse, épileptisante) /romarin/sauge/menthe/thym

Lauracées : laurier/cannelle/camphrier/bois de rose/ravensara

Myrtacées : eucalyptus/girofle/myrte

Rutacées : agrumes/rue

Zingibéracées : gingembre/curcuma

De même, on utilise l'eucalyptus citriodora, à citronnelal, pour ses vertus antiinflammatoires, antalgiques, apaisant cutané ; l'eucalyptus citronné par massage et diffusion ; l'eucalyptus globulus 1,8 cinéole pour ses vertus antivirales, antifongiques, antibactériennes, expectorantes par voie orale ; l'eucalyptus radiata pour ses vertus anticatarrhales et neurotoniques, par massage ou diffusion.

Chromatographie : contrôle chimique de la qualité d'une HE. Elle permet d'analyser les différentes particules contenues dans l'HE. La plus utilisée est la chromatographie en phase gazeuse, qui permet une analyse qualitative et quantitative de plus de 100 molécules chimiques.

Aromathérapie : utilisation médicale des extraits aromatiques des plantes, différent de la phytothérapie qui utilise l'ensemble de la plante. Il y a 2 grandes écoles de l'aromathérapie. L'anglo-saxonne qui utilise les HE seulement par massage et diffusion, et la française qui utilise la voie orale et exige une formation spécialisée.

Huiles essentielles conseillées pour la pharmacie familiale

Lavandula angustifolia, riche en linalol : antispasmodique, antisédative, cicatrisante puissante, antidépressive. Elle s'utilise directement sur la peau.

Helichrysum (immortelle, aussi appelée « plante des boxeurs »): on en distille la sommité fleurie. Antispasmodique, soigne les hématomes. Elle est miraculeuse par voie externe comme cicatrisante. Elle s'utilise aussi par voie interne.

Melaleuca alternifolia ou tea tree : antibactérienne, soigne les herpes buccaux, protectrice cutanée. Elle ne s'utilise pas pure sauf sur les herpes.

Citronnelle de Ceylan : insecticide puissant

Eucalyptus globulus

Girofle : antibactérien, fongicide, vermifuge, tonique terrain, nerveux et sexuel.

Hélichryse d'Italie

Menthe poivrée : pour les nausées, maux de transport, vomissements, digestion, sommeil au volant. Elle permet la tonicité intellectuelle.

Essences d'orange et de citron : très douce, utilisable pour les enfants. Parfume les desserts, les produits vaisselles, savons, etc.

Lavande vraie, Tea tree, Gaulthérie (pour les articulations), **Géranium rosa**, **Thym à linalol**

Utilisation dans la pratique familiale :

Les HE s'utilisent avec un excipient pour les diluer. On utilise souvent une huile de massage végétale, telle huile de noisette, d'amande douce, de bourrache, de sésame, de macadamia, de pépin de raisin. Il faut mettre 5 à 10 gouttes d'HE dans une c.s d'huile végétale. Les HE peuvent aussi être mélangées à du miel liquide et prises par voie orale ou externe en cicatrisant. Elles peuvent également être utilisées en solution alcoolique ou teinture-mère. Enfin, on les utilise avec des dispersants, proposés en pharmacie, afin de les solubiliser dans l'eau ou l'air. Les HE ne sont pas hydrosolubles, mais le deviennent si on les mélange à du lait en poudre ou autre dispersant.

Les produits Valnet contiennent des HE prêtes à l'usage pour éviter de faire soi-même les mélanges.

Précautions majeures :

Pas d'injection intraveineuse! Il ne faut pas acheter les HE n'importe où pour des raisons de traçabilité : privilégier des magasins diététiques, des pharmacies spécialisées. Ex : aromazone/art stella)

Asthmatiques et allergiques, s'abstenir !

L'HE de lavande est suspectée d'agir comme un perturbateur endocrinien (eux même fortement suspectés de participer à l'augmentation importante de la fréquence des pubertés précoces).

Les HE riches en cétone (armoise/tanaisie/sauge/isope) sont interdites chez les enfants et à utiliser avec précaution chez l'adulte. Les HE riches en phénol (origan/sarriette/clou de girofle) ne doivent pas être utilisés en massage car elles sont irritantes pour la peau et les muqueuses. Pas de menthe ni eucalyptus pour les enfants de moins de 4 ans.

Ne pas s'exposer au soleil après utilisation des HE, qui sont photosensibilisantes !

En cas d'ingestion, ne surtout pas boire d'eau. En cas de projection dans les yeux, nettoyer avec de l'huile végétale.



Petites recettes :

Quelques gouttes d'HE de mélisse apaisent les abeilles d'une ruche. 1 à 2 gouttes d'HE de menthe dans une mousse au chocolat sont un régal pour les papilles. 1 goutte d'HE de lavande sous l'oreiller et repos assuré ! 1 à 2 gouttes d'essence de citron dans une cuillère de miel ou sur un sucre, c'est un petit bonbon excellent pour la digestion, idéal pour les enfants ! 3 gouttes d'HE d'orange douce dans une brioche et voilà un excellent dessert parfumé... Les HE peuvent aussi permettre la fabrication de parfums, en choisissant une note de tête (agrumes), une note de cœur (épices/fleurs), une note de fond (bois/résine). Pour 10 ml de parfum, il faut 10% de note de fond, 30% de note de cœur, 60% de note de tête.

Conservation des HE :

Les HE sont à conserver hors de portée des enfants, dans un placard sec (pas dans la salle de bain), entre 5 et 20°. Elles doivent être dans des flacons teintés ou des flacons d'aluminium. Attention à bien les refermer pour éviter l'évaporation. En bonnes conditions, les HE se conservent 5 ans et les essences d'agrumes, 3 ans.

Diffusion dans la maison :

Utiliser un diffuseur électrique, mettre 3 gouttes dans un bol, mettre quelques gouttes sur du bicarbonate de soude, mettre dans l'eau du fer à repasser sont autant de possibilités.

Idée de sortie pour les AJT : la ferme Lacontal à Touffaille (82). En plus de l'élevage de brebis, ils font de l'HE et autres produits dérivés de la lavande.

DÉCOUVREONS...

La Kalanchoé... du Cap Vert

Pourquoi aller au Cap Vert ?

Pour profiter d'un grand bain de nature, rendez-vous des randonneurs et amoureux des plages.

De 0 à 3 000 m, nous sommes ailleurs. Nous sommes en Macaronésie (Cap Vert, Canaries, Madère et Açores)

Des 10 îles cap verdiennes qui se situent au large du Sénégal, au carrefour de l'Europe, de l'Afrique et de l'Amérique du sud, 9 sont habitées et regroupent moins d'habitants que Toulouse. La créolité, douceur et dureté de la vie nous entoure.

On se régale de l'environnement diversifié, que l'on soit en tongs ou en chaussures de rando, nous sommes sous les tropiques et il y fait beau et chaud ... toute l'année.

On y perd ses repères ... on est vraiment ailleurs ...

On y voit des kalanchoés sur l'île de Santo Antao, à 1 000 ou 1 500 m d'altitude, mais rien à voir avec notre petit kalanchoé d'appartement !



Qui sait ? Peut-être aurons-nous dans quelques temps une nouvelle crassulacée : le kalanchoé pinnata Cap-Tournefeuillais ???





Originnaire de Madagascar ou des îles Comores, la Kalanchoe Pinnata est une plante herbacée d'environ 1m de hauteur. Cultivée dans toutes les régions tropicales et subtropicales, ses belles feuilles et son abondante floraison en font une plante ornementale recherchée. Ses propriétés médicinales sont assez nombreuses, que ce soit en usage interne ou externe.

Kalanchoé pinnata est une curiosité comme beaucoup d'autres espèces de la section Bryophyllum car ils présentent une reproduction végétative avec de minuscules sujets présents au bord des feuilles des sujets adultes. Ils comportent même des amorces de racines. Quand la feuille du sujet adulte est cassée, voire simplement secouée par le vent ou un animal, les petits sujets qui arrivent en contact avec le sol s'enracinent directement.



Une malheureuse feuille ramenée dans mon guide voyage semble s'acclimater et est en train de se multiplier - photos ci-contre.



Nicole P.



Nicole P.

Nicole PEGORARO

Un adhérent, un jardin... voici celui de Claire

Pas à pas, depuis déjà deux dizaines d'années,
Aidée par mes proches pour le confectionner,
Avec beaucoup d'attention, d'amour et de cœur,
Il est pour moi un grand bonheur.

Il n'est pas du tout sophistiqué.
Mais simplement composé
De fleurs sur le terrain éparpillées,
Quelques haies et des fruitiers,
Ainsi qu'un petit potager
Puisqu'il faut bien manger !!!

Au printemps, quelle joie !!!
Tout sort par ci par là...
Sur les dents la jardinière
Mais avec les bonnes manières.



En été, il faut continuer...
Semer, biner, pailler, arroser (un peu...) le potager
Mais aussi récolter pour ensuite se régaler.
Pareil bien sûr du côté des fruitiers !!!

Mon Jardin



L'automne n'est que bonheur et beauté
Je suis obligée de contempler
Les mille couleurs de toutes les haies
Et les oiseaux qui viennent picorer

En hiver, où sont passées
toutes les fleurs ?
Restent seulement les
étiquettes en couleurs...

Mais, il suffit d'un peu de soleil et quelques degrés, Pour que dame violette sorte le bout de son nez !!!



Tout au long de l'année je suis émerveillée
J'ai vu sur le fenouil la chenille du Machaon
Et sur le pommier d'ornement,
Les coccinelles jouer gaiement...
Les bourdons se régaler sur les Mahonias,
Et les « gendarmes » se cacher en bons soldats !!!
Je reste souvent dehors plus que de raison
Avant de rentrer rêver dans mon lit douillet



Xylocope



Claire

A la rencontre des jardiniers des AJT



Parmi les 73 parcelles qui composent les jardins familiaux de Tournefeuille, nous avons rencontré Olga et Ahmed qui ont bien voulu nous parler de leur « petit coin de paradis.» et nous les remercions. Tous deux habitent en appartement et retrouvent leur jardin dès qu'ils en ont le temps. Tous deux utilisent les techniques du jardinage au naturel (sans engrais, sans pesticides, paillage, ...) avec le respect de l'environnement.

Olga a un jardin de 105 m² qu'elle travaille depuis 10 ans. Sans pratique de départ, elle s'est inspirée des conseils des « Doués », de quelques cours de jardinage et de lecture. Elle a choisi de laisser faire la nature «de ne pas la domestiquer» Olga cultive : herbes aromatiques, tomates, poivrons, fèves, poireaux...

Elle mange Bio et recycle les déchets pour le compost. Le tour du jardin est composé de fleurs. Elle s'appuie sur l'échelonnement des saisons.

Elle aime le calme, la nature, les oiseaux, le soleil, les relations avec les autres. Faire venir ses amies pour pique-niquer, boire un thé, c'est un réel plaisir. En venant sur son jardin, elle éprouve un sentiment de liberté.

Son souhait est de garder le jardin. Même si elle ne produit plus de légumes, elle viendra ramasser des fleurs.

Elle est très reconnaissante envers ceux qui ont mis en place ces jardins.

OLGA



Un moment de liberté !



Ahmed est sur les jardins depuis 3 ans où il cultive une parcelle de 166 m². Originaire du Maroc, il connaissait déjà les pratiques du jardinage.

Sa parcelle est essentiellement composée de légumes : pomme de terre, oignon, fèves, salades, tomates, ..., et des fraises. Son épouse vient l'aider parfois. Son secret pour un bonne récolte : l'échange de graines qui traversent les frontières. « C'est mieux car elles ont profité du soleil » Il aime manger des produits naturels, discuter avec les autres jardiniers, échanger les conseils, recevoir sa famille et des amis autour d'un thé « ça empêche d'aller au bistrot » (son cabanon est équipé pour !). Il a choisi d'avoir un jardin pour garder une activité. Car il aime par dessus tout « bouger, travailler et nourrir sa famille ».



TRAVAUX DU MOIS D'AVRIL



Au potager :

Semez sous abri : concombre, courge, melon, aubergine, basilic, céleri-rave, tomate, piment, poivron.
Semez en pleine terre : betterave, carotte, chou cabus, épinard, fenouil, navet, persil, poireau, radis.
Plantez : échalote, laitue de printemps, oignon, pomme de terre précoce.

Au jardin de fleurs :

Semez : capucine, cosmos, lin, œillet d'inde, reine marguerite, zinnia.
Plantez glaïeul, et dahlia, divisez et plantez les vivaces.
Paillez vos haies et massifs d'arbustes.
Rosiers : binez, apportez du compost, puis paillez.



Au verger :

Sarcléz le pied des arbres et épandez du compost. Ajoutez un épais mulch.
Grefpez en fente et en couronne quand les écorces se décollent bien.
Bouturez groseilliers et cassis. Divisez les touffes de framboisiers.

Et la lune dans tout ça ?

Elle sera descendante du 5 au 18 : tondre, planter, tailler, bouturer.
Elle sera ascendante du 19 au 30 : semer, faire germer, greffer.
Repos le 1, 8, 15, 23, 28.



TRAVAUX DU MOIS DE MAI



Au potager :

Semez en pleine terre : betterave, carotte, chou brocoli, chou de Bruxelles, chou-fleur, concombre, courge, fenouil, haricot, navet, poireau d'hiver, potiron, radis.

Plantez en pleine terre : artichaut, scarole, pomme de terre.

Plantez tomate, poivron, courgette, etc... après les saints de glace (les 11, 12 et 13 mai).



Au jardin de fleurs :

Semez en pleine terre les annuelles : capucine, souci, belle de nuit, etc...

Bouturez les vivaces.

Taillez les lilas après floraison.

Recyclez les tontes de gazon sous forme de mulch.

Au verger :

Binez la terre et enlevez les mauvaises herbes au pied des arbres.

Eclaircissez les pommes et les poires en ne gardant qu'un fruit par bouquet.

Cerisiers : installez des pièges à mouches jaunes dans les arbres.

Préparez vos premiers purins à base d'ortie, de consoude, de prêle.



Et la lune dans tout ça ?

Elle sera descendante du 2 au 15 : tondre, planter, tailler, bouturer.

Elle sera ascendante du 16 au 29 : semer, faire germer, greffer.

Repos le 6, 13, 18, 25.

RECETTES D'AILLEURS...

MADELEINES MATCHA

Pour 28 madeleines :

- 200 gr de farine bio
- 200g de sucre de canne bio
- 150 gr de beurre demi-sel bio
- 5 œufs bio
- 4 cuillères à café de poudre de Matcha
- 1 moule à madeleines



Préchauffer le four à 180°

Faire fondre le beurre. Séparer les blancs d'œufs des jaunes. Dans une jatte, fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre, puis ajouter le beurre fondu.

Dans un bol, monter les blancs en neige en ajoutant une pincée de sel.

Mélanger la poudre de Matcha et la farine. Incorporer peu à peu les blancs en neige et la farine au mélange jaunes d'œufs/sucre.

Remplir les alvéoles du moules aux deux tiers.

Enfourner environ 10 mns. Au bout de 4 minutes, ramener la température du four à 150° et surveiller très attentivement la cuisson : les madeleines doivent être fermes et rester bien vertes.

Astuce : vous pouvez si vous le souhaitez rajouter cinq à six gouttes d'huile essentielle d'un agrume de votre choix, comme le citron, la bergamotte ou le pamplemousse.

Thé vert de Sophie Macheteau édit. Vigot

FONDANT D'AUBERGINES

Pour 4 personnes : préparation 15 mn, cuisson 30 mn.

- 2 aubergines
- 400 gr de Tofu ferme coupé en tous petits cubes
- 2 oignons nouveaux émincés
- 4 cm de racine de gingembre pelée et émincée ou bien en poudre
- 5 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe rase de miso
- 2 c. à soupe de fécule de pomme de terre (ou Maïzena)
- 10 cl d'eau
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 poignée de noix de cajou (non salée)
- 4 brins de ciboulette

Couper les aubergines en rondelles de 1 cm d'épaisseur. Cuire à la vapeur 15 à 20 minutes : elles doivent être fondantes.

Dans une poêle, faire revenir le tofu avec le gingembre émincé et les oignons nouveaux pendant 5 minutes.

Dans un bol, délayer la fécule dans l'eau, puis ajouter le miso et la sauce soja.

Sur feu doux, ajouter au tofu les noix de cajou émincées, puis la fécule délayée pour faire épaissir. Bien mélanger et retirer du feu.

Dans un plat, disposer les rondelles d'aubergines et répartir dessus le mélange de tofu. Parsemer de ciboulette ciselée.

Note : on pense souvent que l'aubergine est d'origine méditerranéenne, mais elle vient en fait de Chine. Au Japon, l'aubergine est très largement utilisée dans la cuisine, mais est d'une espèce différente : plus petite et moins aigre. Voici un plat assez répandu au Japon mais où l'aubergine est frite et non cuite à la vapeur comme dans cette recette. La cuisson à la vapeur est reconnue pour ses vertus saines car elle préserve les bienfaits nutritifs des produits, et tout particulièrement les vitamines.

Extrait de «Petits plats japonais» de Laure Kié -Editions Marabout (Hachette Livre) 2013

<http://www.laurekie.com/>

Gâteau au thé vert



Ingrédients 6 personnes:

Un moule carré de 20 cm de côté ou moule à cake

Préparation : 20 mn

Cuisson : 35 mn à 150 °

125 g de sucre en poudre

65 g de fécule de pomme de terre, ou moitié farine et maïzena

2 c.à s. de matcha

4 œufs

1 pincée de sel

70 g de beurre + 10 g pour le moule

Pour le glaçage

100 g de sucre glace ,

1 c. à c. d'eau " j'ai préféré mettre 1 c. à s. d'eau de rose "

2 gouttes de colorant rouge ou autre couleur

" j'ai doublé les proportions du glaçage qui me semblaient un peu juste ..."

Préparation

Séparez les blancs des jaunes

Montez les blancs en neige avec la pincée de sel

Dans une jatte fouettez les jaunes avec le sucre au batteur électrique puis ajoutez petit à petit la fécule de pomme de terre ou farine maïzena et le matcha puis incorporez le beurre fondu -je rajoute un peu de levure 1 c. à c.

Ajoutez les blancs en neige

Beurrez un moule , et y verser la préparation

Enfournez four préchauffé à 150 ° pour une cuisson de 35 mn

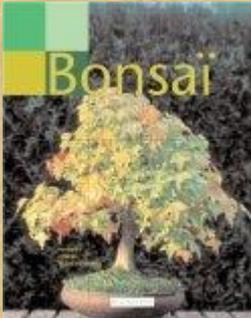
Sortir du four puis laissez refroidir.

Réaliser le glaçage en mélangeant les ingrédients puis l' étaler sur le gâteau au thé vert, puisdécouper en cubes.



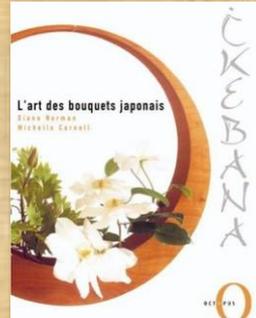
Une AJT...

BOUQUINONS...



La culture du bonsaï est un passe temps peu coûteux qui procure de grandes satisfactions pour peu qu'on soit patient. Mais c'est aussi une technique délicate si l'on veut réussir à obtenir un sujet qui allie élégance et longévité. Dans cet ouvrage, destiné à l'amateur comme au spécialiste, vous trouverez toutes les informations pour réussir l'entretien de votre bonsaï. Tous les conseils pour vérifier son état de santé avant de l'acheter. À l'intérieur ou à l'extérieur: comment choisir son bonsaï en fonction de l'emplacement auquel on le destine ; Connaître ses cycles de végétation et de repos ; Les soins courants et les opérations les plus délicates détaillées étape par étape: l'entretien, l'arrosage, la taille, le changement de pot, la mise en forme... Un catalogue illustré des variétés les plus courantes et tous les soins à leur apporter.

Date de publication: 13 février 2002



Le sens inné du style qui caractérise les Japonais en matière d'art, d'architecture ou de décoration intérieure s'exprime également dans la création de compositions de plantes et de fleurs, L'Occident n'a pas encore mesuré pleinement les richesses de l'ikebana, art ancestral consacré à l'agencement des végétaux. Or, ces compositions florales conviennent parfaitement aux intérieurs contemporains à la décoration de plus en plus dépouillée, voire minimaliste. L'ikebana ne se réduit pas à un simple arrangement floral. Au cours des siècles, les maîtres japonais ont établi des règles précises tenant compte des formes et lignes naturelles des plantes, de leur environnement et de leurs qualités esthétiques. Pratiqué par des millions de Japonais, l'ikebana est considéré à la fois comme un art et une technique de relaxation, Il fait d'ailleurs partie des programmes scolaires. Ikebana résume l'histoire de cet art et en présente les techniques de base. Des arrangements floraux illustrent l'influence des saisons sur le choix des plantes ainsi que les possibilités d'intégrer l'ikebana dans les différentes pièces de la maison.

Date de publication: 29 avril 2003



Lavande, citron, ravintsara, ylang-ylang... les huiles essentielles ont d'immenses pouvoirs pour soigner les maux quotidiens. Mais il est parfois intimidant de s'y mettre... Laquelle acheter en premier ? Comment la choisir ? la conserver ? Qu'est-ce que j'en fais ? Ce livre s'adresse aux nouveaux adeptes, à tous ceux qui veulent découvrir l'aromathérapie.

Grâce à ce guide, vous allez enfin pouvoir utiliser les huiles essentielles en toute sérénité. Suivez nos conseils pas à pas :

- 1re étape : lisez attentivement toute la première partie sous forme de questions/réponses.
- 2e étape : suivez nos conseils pour l'achat de votre premier flacon (où acheter et comment choisir, etc.)
- 3e étape : une fois chez vous, avec votre flacon, allez directement à la partie qui vous intéresse. Une simple douche aux huiles essentielles ? C'est ici, page 133 ! Soigner des boutons d'acné ? C'est là, page 181 ! Apprendre à gérer ses émotions, page 163.

Douleurs, rhume, vergetures, gingivite, mycoses... plus de 300 solutions santé aroma et 10 usages bien-être et beauté au quotidien pour toute la famille vous sont proposés dans ce livre.

Pas de formule complexe à faire préparer en pharmacie, juste des conseils très simples pour démarrer et tester le pouvoir extraordinaire des huiles essentielles. C'est LE guide idéal pour démarrer ! Date de publication: 10 septembre 2012

MANIFESTATIONS D'AVRIL ET MAI

5 et 6 avril : Floralys de Saint-Lys

12 et 13 avril : Compans-Caffarelli , Fête des cerisiers en fleurs, visite guidée du jardin japonais, 9h, 14h et 16h. RV devant le pavillon de thé

13 avril : marché aux plantes à Cornebarieu (31)

19 et 20 avril à Muret (31) expo-vente de végétaux

Le 20 avril à Saint-Antonin-Noble-Val (82): 6ème Fête de plantes et du jardin

27 avril à Lisle- sur- Tarn(81): 15ème marché floral,

24 au 27 avril à Mazamet; (81) Floriales

27 avril : Marché aux fleurs à Villemur sur Tarn(31)



11 mai à Castelnau d'Estrètefonds (31): Autour du jardin: fête du jardin, troc plantes, ateliers...

Du 14 mai au 18 mai: Festival Cinéfeuille à Gaillac (81) <http://www.cpie81.asso.fr/Cinefeuille> (thème « Du Jardin au Territoire »).

18 mai à Camon(09), Fête des roses. Tel 05 61 68 88 26

18 mai à La Romieu (32) marché aux rosiers.

20 au 25 mai: Portes ouvertes à la Roseraie de la pépinière à la Lumière du Jour à Verfeil (31) et du 30 mai au 1er juin Festival Terre d'artistes à la pépinière.

25 mai : Foire aux plantes rares ou originales à St Nicolas de la Grave (82)

1er juin : Festival Cahors (46) Juin Jardin

7 et 8 juin : exposition vente de plantes et arbustes à l'Union (31)

8 et 9 juin : Foire Biocybèle à Gaillac (81)

14 juin: Repas des AJT sur les JF – 19h30

18 Mai Troc plantes sur les jardins familiaux!!!