

# **BULLES A THYM**



De quel arbre  
en fleur ?  
Je ne sais  
Mais quel  
parfum !

Haïkus du poète japonais  
Bashô (1664-1694)

A Hélène...

# AG 2017

Au Phare, vous étiez **plus de 110 adhérents**, réunis pour notre Assemblée Générale. Un vrai bonheur pour toute l'équipe.

Les **nombreuses activités** de l'association pour l'année 2016 ont été présentées de façon dynamique par les bénévoles au cours de cette AG.

Les **objectifs de l'association** rappelés : solidarité (jardins familiaux), apprentissage (cours ateliers...), environnement (Butinopolis, jardinage sans pesticides) et surtout convivialité.

La vitalité de l'association se mesure d'année en année, par **plus d'adhérents (350) plus de bénévolat (7000h/an), plus de visiteurs (presque 3000)**... En s'adressant à des publics très variés, apprentis jardiniers, écoles, crèches, organismes sociaux, elle veut aussi faire du jardin un espace de rencontres interculturelles et intergénérationnelles, un lieu d'apprentissage et participer activement à la connaissance et à la protection de l'environnement.

Les **projets** pour 2017 ont été ensuite exposés :

- **Construction d'un bâtiment d'accueil** (Maison de la biodiversité) si nous avons les autorisations,
- Mise en place des **nouveaux jardins familiaux**, chemin du Prat près de la Ramée, en partenariat avec la Mairie
- Mise en place de **jardins alimentaires et fleuris**, sur la résidence des Saules, en partenariat avec l'OPH31 et la Mairie
- **Développement des actions collectives** sur les jardins (permaculture, formations...)

Les **temps forts de cette année 2017** seront d'abord la semaine pour une alternative aux pesticides du 20 au 30 mars, la bourse des plantes le 23 avril, le vide-jardin le 8 octobre. Sur les jardins familiaux les bénévoles peuvent se retrouver chaque **mardi et jeudi de 10 heures à midi** pour partager un bon moment et aussi jardiner ensemble, l'association y tient une permanence.

*Bref, une bien belle AG !*

# *Election du conseil d'administration en AG et des membres du Bureau à la suite*

## ***Le bureau***

Secrétaire : Jean Pierre Rossignol,  
Secrétaire adjoint : Henry Gauthier,  
Trésorier : Pierre Luteyn,  
Trésorier adjoint : Jacques Dupouy,  
Présidente : Geneviève Blanc,  
Vice-présidente : Dominique Dupouy

## ***Autres membres du C.A.***

Annie Agostini, Alain Cabarrot, Doly Galindo,  
\*Dany Romain, Josiane Souverville  
et Roland Theyre

\* Démissionnaire depuis l'AG

# Plantations sur les nouveaux jardins familiaux

## Chemin du Prat à Tournefeuille

25 et 26 Février 2017 - Plantation de la haie.  
**Un grand merci** à tous ceux qui sont venus planter, nous avons passé deux belles journées ensemble.



### Le terrain est investi!

Ces arbustes ont été pralinés, bien arrosés et paillés avec du broyat. Ils vont vivre leur vie tous seuls comme ceux des jardins Tourn'Sol. Ils sont de petite taille mais rattraperont très vite leurs grands frères !



**300 arbustes plantés en 2 jours... Bravo!**



Ils proviennent de l'association **Arbres et Paysages d'Autan** que nous remercions pour leurs conseils.

<http://www.arbresetpaysagesdautan.fr/>

# La liste des 15 espèces plantées:



Alisier torminal



Camerisier



Cognassier



Cornouiller sanguin



Eglantier



Erable champêtre



Laurier tin



Néflier



Noisetier



Poirier sauvage



Pommier sauvage



Prunelier



Sureau noir



Troène des bois



Viorne lantane

# ART FLORAL

## *Bouquet de printemps*



Guyline explique les proportions en fonction du contenant ...



et montre la coupe des végétaux et le sens de pousse



Une table très concentrée....

1ère finition de la structure en attendant de placer les fleurs



Une composition en stade de finition

La composition gagnante ! ...

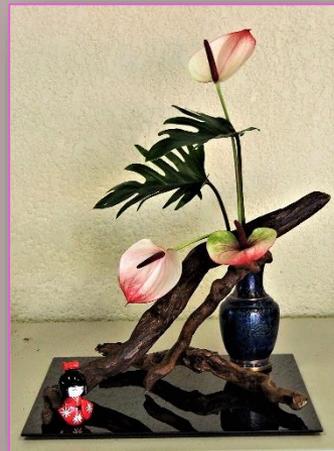


2eme prix

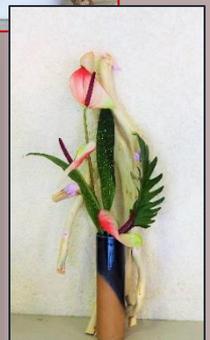


# IKEBANA... Le Morimono

*Morimono* : fleurs, fruits et légumes présentés sur un plateau appelé dai.



Crédits photos: Dominique Dupouy  
Chantal Manent





# 11 ème semaine pour une alternative aux pesticides

## À Tournefeuille, avec le collectif T-CAP

**Dimanche 19 mars** actions sur le marché de Tournefeuille : stands, sketches, musique, conseils en jardinage naturel, infos abeilles... et plantations potagères dans l'espace urbain...

**Dimanche 19 mars** 14h 30 -16h30 : atelier de Muriel Thill sur les jardins familiaux "Grelinette et Lasagne sont de sortie !" Tout apprendre sur le jardinage au naturel et la permaculture.

**Lundi 20 mars** à 20h30 au Phare : Soirée débat autour d'un film « Insecticide mon Amour » de Guillaume Bodin

**Mercredi 22 mars** à 20h30 à la Maison des Associations de Tournefeuille, conférence de Muriel Thill : "Economisons et respectons l'eau au jardin", en jardinant de façon naturelle, en paillant...

**Dimanche 26 mars** à 9h30 au cinéma Utopia de Tournefeuille, partenaire de cette semaine Petit déjeuner débat autour du film « Qu'est-ce qu'on attend ? » de Marie-Monique Robin. Le débat sera animé par les membres du collectif T-CAP

**Dimanche 26 mars** à 14h : Sortie botanique dans la ville de Tournefeuille, à la découverte de la flore sauvage. Nous découvrirons la beauté, la rareté de certaines plantes et parfois leur utilisation culinaire ou en pharmacopée... Inscription au 06 32 32 07 00

**Toute la semaine**

Jeu de l'oie sur le jardinage au naturel dans les ALAE, par T-CAP



**mobilisez vous!**



## Quelques gestes au quotidien

Oui à la vie,  
non aux pesticides !

### **Consommateurs, nous avons le pouvoir de faire changer les choses !**

Privilégions les produits de **saison et de proximité**, issus de l'agriculture biologique.

Nous protégeons notre santé mais aussi celle des agriculteurs et nous soutenons le développement d'une agriculture propre.

A la maison, le zéro microbes n'est pas bon pour la santé !

Privilégions les produits naturels pour le ménage et aérons nos intérieurs. <http://raffa.grandmenage.info>

### **Jardiniers, en 2019, la vente des pesticides sera interdite aux particuliers. Sans attendre adoptons les bonnes pratiques !**

- \* Choisir des plantes adaptées (climat, exposition, sol...). Planter des haies variées
- \* Laisser un endroit en friche, créer des refuges, nichoirs, mangeoires, coin d'eau...
- \* N'utiliser que les produits de traitements naturels et les engrais organiques
- \* Couvrir le sol avec des paillis, des plantes couvre-sols et des engrais verts, ne pas laisser le sol nu

### **Collectivités publiques, des progrès importants ont été accomplis.**

**Mais nous pouvons soutenir leurs effort en changeant notre regard sur les petites fleurs qui poussent entre les pavés, sur les herbes un peu folles qui verdissent nos cimetières.**

## Semaine pour une alternative aux pesticides du 20 au 30 mars 2017

Suzy, notre petite abeille tournefeuillaise, nous le répète chaque année, les pesticides nuisent gravement à la biodiversité et à notre santé. Ils suppriment les indésirables (animaux et plantes) mais en même temps beaucoup d'autres êtres vivants indispensables, comme les pollinisateurs, les bactéries, etc.

**Ils contaminent tous les milieux, l'air, le sol, l'eau. Mais ils s'attaquent aussi à la santé des utilisateurs et des consommateurs que nous sommes tous!**



Mobilisons-nous, dans le cadre de la semaine internationale initiée par Générations Futures avec le collectif T-CAP\*

\* TCAP (Tournefeuille Collectif pour une Alternative aux Pesticides) : AJT, ALT, TAE, Tourn'Abeille, AMAP,



**T-CAP**

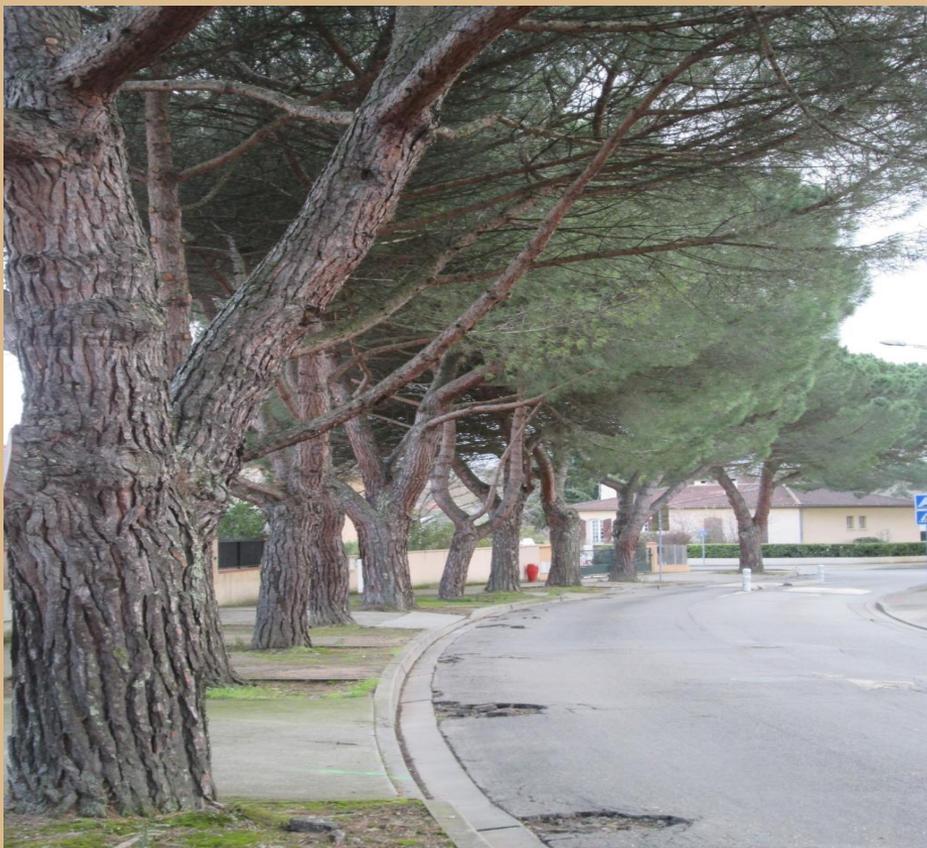
## Les PINS

Nous étions l'ombrage ami lorsqu'a brûlé le soleil d'été, le refuge des oiseaux pendant les froides nuits d'hiver, les spectateurs et sentinelles de vos fêtes et jubilés. Par la verdure de nos manteaux nous avons captivé vos regards, nos fleurs ont accueilli bourdons et abeilles et délivré leurs douces senteurs. À nos pieds les hérissons souvent faisaient escale. Sur nos troncs et branches les écureuils faisaient des galipettes et courses poursuites, les tourterelles prospéraient, les papillons virevoltaient dans les airs, se posaient délicatement sur nos épinettes. Nos pommes de pin régalaient les habitants du quartier. Nous vivions pour étouffer le bruit de la rocade « arc-en-ciel », calmer les vents, retenir les eaux, tempérer le climat et embellir votre paysage.

Il nous a fallu un demi siècle pour devenir ce que nous étions, majestueux, fiers et vigoureux, témoins silencieux de votre histoire.

Vous nous avez abattus pour quelque avantage hypothétique ...vous allez remplacer nos racines par vos ralentisseurs en béton....

Alors nous rêvons qu'ici même, sous l'impulsion d'hommes et de femmes de bonne volonté, aura lieu une nouvelle plantation de notre noble espèce, qu'il lui sera laissé le temps de croître, de s'épanouir et de devenir à son tour majestueuse, fière et vigoureuse pour le plus grand bonheur de nos enfants et petits-enfants. »



Texte de Viviane une habitante de la rue Hector Berlioz À Tournefeuille...



# Marie,

Interview et photos de Marie:  
Parizad Akbaraly

## Une des personnes ressources des AJT



**M**arie fait partie des premières à participer à l'aventure des Tourn'sols et a fait de nombreuses erreurs sur sa parcelle de 136 m<sup>2</sup>. Par exemple, planter des pommes de terre, la première année sans pouvoir en profiter car le sol n'était pas aussi meuble que maintenant. Il faut dire qu'elle la bichonne sa terre, tous les ans. Elle manie de la grelinette, ajoute des couches de compost et de carton et termine par le paillage pour préparer sa parcelle à recevoir: framboisiers, fraisières, artichauts, salades, tomates, choux, poireaux, aubergines, poivrons, courgettes, blettes, haricots, oignons, échalotes, sarriette, marjolaine, lauriers,... et des fleurs pour les bordures (iris, corbeille d'argent, nigelle, soucis, lavande, ...).



Rosier Banks



Soucis



corbeille d'argent



Nigelle

Credit photo: Chantal Marnet

« Petite Marie » fourmille d'idées et veut les partager avec une grande générosité. Elle a, par exemple, élaboré un système d'arrosage sans la pompe avec un tuyau plongé dans le tonneau pour arroser sans fatigue. L'emploi du béton étant interdit, elle le fait durcir dans des pots en plastique et y enfonce des piquets puis entre les 2 pots, elle déroule la ficelle pour faire tenir ses tomates. Elle utilise aussi les palettes pour ranger les outils sans faire de trous sur les murs de l'abris de jardin.

Elle a également conçu une tonnelle avec un rosier de Banks pour faire de l'ombre végétale afin d'apporter de la fraîcheur qu'elle partage avec ses trois voisins même si elle ne les voit pas beaucoup en raison d'un turn over important.

Qu'à cela ne tienne ! Marie participe à de nombreuses activités et projets en tant que bénévole depuis qu'elle fréquente les AJT. Elle est sur tous les fronts : à l'accueil des enfants le mercredi en tant que monitrice, atelier couture, participation à la confection des repas pour la Résidence d'OC, confection de gâteaux lors des manifestations, tombola, participation à la semaine pour les alternatives aux pesticides, bénévole le jeudi matin ... Marie ne chôme pas et n'est pas prête de s'arrêter. Depuis qu'elle est à la retraite, elle vient tous les jours entre 9h à 12h et peut rester jusqu'à 22h le soir en été. Elle n'arrive pas à comprendre jusqu'à présent, pourquoi dès qu'elle arrive sur les jardins, le miracle se produit : elle oublie tous ses soucis ! Est-ce la concentration requise dans le travail du jardin qui lui permet de les évacuer ou l'hormone du bonheur en mettant la main dans la terre ???

# Bouturer la patate douce

Procéder comme sur le document ci-joint. Je commence mi-janvier à mettre mes bouts de patate à tremper dans l'eau. Sous 15 à 20 jours les racines croissent.

Vers le mois d'avril couper les longues tiges en morceaux d'une dizaine de cm pour les replonger immédiatement dans l'eau.

Ces morceaux refont racine. Quand ces racines sont suffisamment développées, je transplante dans des pots, en attendant que le sol soit assez chaud pour la mise en terre (dernière quinzaine de mai).

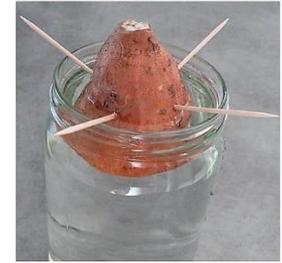
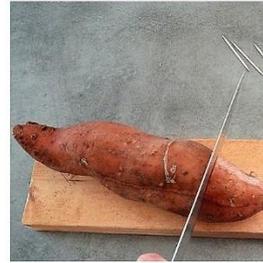
Outre l'intérêt financier, c'est de pouvoir se choisir une variété qui plaise au goût. (il existe certaines patates de couleur pale qui ne sont pas excellentes) j'ai choisi une variété de couleur orange qui nous régale.

La première année(2015) en plantant 6 pieds de ma réalisation j'ai eu 20kg de patates. La deuxième année(2016) avec 6 pieds j'ai obtenu 17kg. Je recommence ce mois ci avec la récolte 2016. Après récolte (oct-nov), je conserve les patates dans une ancienne poubelle remplie de tourbe sèche.

Résultat: on se régale en purée ou cuites au four.

Proposé par **Jean Luc TARIT**

Faire au moins 3 ou 4 bouts de patates pour s'assurer la réussite



Couper un bout de patate douce, piquer 4 cure dents, placer dans bocal rempli d'eau (vers la mi janvier)  
Placer le bocal à la lumière dans une pièce tempérée.  
Placer des tuteurs.  
Quand les tiges sont suffisamment longues, couper des longueurs d'une dizaine de cm, les placer dans de l'eau.  
Repiquer dans des godets quand les racines sont bien développées  
Bien tenir arrosé et au chaud

Notre ornithologue préféré nous présente...



# L'Alouette des champs

*Alauda arvensis*



L'hiver on la voit se nourrir en troupes dans les champs où sa couleur brun rayé lui fait un excellent camouflage. A peine plus grande qu'un moineau, elle dresse souvent une petite huppe de plumes. Si on rate sa huppe, son cri mélodieux la trahit ainsi que ses larges ailes. On suit le groupe qui va se poser un peu plus loin et on peut les observer à ce moment-là. Migratrice partielle, elle hante l'hiver les champs labourés et les semis. En cas de danger elle court sur le sol ou s'y aplatit. L'hiver elle se nourrit de graines mais en été elle devient insectivore. Sa particularité principale est de ne jamais se poser dans un arbre. Un piquet à la rigueur mais pas d'arbre. Oiseau originaire des steppes, pays sans arbres comme chacun sait, elle a suivi l'homme dans ses défrichements, s'est installée dans ses cultures.

Le chant nuptial de l'Alouette est justement célèbre, le plus célèbre peut-être après le rossignol. On dit qu'elle « grisolles, tirelire ou turlute » Il est gai, enjoué plein de trilles et d'imitations et peut durer plusieurs minutes sans interruption. Mais comment ce pauvre oiseau respire-t-il ? En même temps, tout simplement car il peut chanter en aspirant et en expirant comme le ferait un accordéon. Mais ce chant a l'air de tomber du ciel car l'oiseau le pratique en vol en cercles à une centaine de mètres de hauteur, où il est très difficile à repérer. Les Gaulois appréciaient beaucoup cet oiseau et les légions de Gaulois qui travaillaient pour Rome portaient sur leur casque leurs ailes. Les anciens fumeurs de gauloises bleues sauront de quoi je parle. Le coq gaulois n'a été adopté comme symbole des français qu'à la révolution.

La femelle produit deux ou trois couvées d'œufs tachetés de brun dans un nid creusé au sol. Cet oiseau est chassé, souvent à l'aide du fameux « miroir aux alouettes » dispositif composé de morceaux de bois et de miroirs destiné à les attirer. On ne sait pas ce qui les attire sur ces miroirs. Une fois l'Alouette tuée il fallait la plumer et tout le monde connaît le refrain : « Alouette, gentille Alouette, Alouette je te plumerai. » Ensuite, il fallait la cuisiner et la manger. « En pâté d'Alouette, Guillaume Guillemette » comme dit la chanson. Mais les effectifs de cette espèce déclinent à cause de l'empoisonnement des semences, de la déprise agricole et des pesticides en tout genre. Elle fuit la forêt et les pentes mais pas la montagne où on la retrouve sur les plateaux jusqu'à deux mille mètres. Cette espèce a été introduite en Australie, en Nouvelle Zélande et en Alaska et nous espérons qu'on l'entendra encore longtemps au printemps chez nous. **Bernard**



Si vous souhaitez écouter des chants d'oiseaux, je vous propose:  
<http://www.oiseaux.net/oiseaux/france.html>  
<http://www.xenocanto.org/collection/area/europe>

# Ornithogalum Pyrenaicum

*Ornithogale des Pyrénées*



Ornithogale des Pyrénées ou Aspergette, ou asperge des bois est une vivace bulbeuse de la famille des Liliacées. On la rencontre dans les sous-bois, les haies et talus sur tout le territoire français, jusqu'à 1200 m d'altitude. D'une hauteur à maturité de 1 m environ, ses feuilles linéaires disparaissent à la floraison laissant place à une hampe florale en forme d'épi présentant de petites fleurs en étoiles, d'un blanc verdâtre au parfum délicat. Dans les sous bois, au printemps, elle pourrait être confondue avec la jacinthe des bois quand le bouton de celle ci n'a pas encore pris de couleur bleutée mais l'aspergette est gracile et de croissance rapide, elle atteint vite 1m de haut sur des sols riches en humus. On récolte ces fins épis verdâtres, tendres que l'on cuira dans de l'eau salée quelques minutes pour les déguster tièdes ou froids en vinaigrette: leur goût est subtil. A la saison de petits fagots d'aspergettes se retrouvent sur certains étals de primeurs à des prix indécents... On peut tenter de les cultiver dans son jardin, elles sont très rustiques, ne demandent aucun entretien, ni eau, ni fertilisant, exigent simplement un sol riche en humus et une situation mi ombragée. Leur multiplication se fait par semis ou par division des bulbilles.



*Régine Célié*



## Conversation de Jean Tardieu « Le Fleuve caché »

Jean Tardieu: écrivain et poète français 1903-1995.

Comment ça va la terre ?  
Ça va, ça va, ça va bien.

Les petits chiens sont-ils prospères ?  
Mon Dieu, oui merci bien.

Et les nuages ?  
Ça mijote

Et les fleurs ?  
Ça s'écoule

Et le temps ?  
Ça se déroule

Et votre âme ?  
Elle est malade

Le printemps était trop vert  
Elle a mangé de la salade.

### Citation proposée par Sophie Escale

Les primevères et les paysages ont  
un défaut grave : ils sont gratuits.  
L'amour de la nature ne fournit de  
travail à nulle usine.

*Aldous Huxley*

*Romancier et essayiste britannique (1894-  
1963) auteur du Meilleur des mondes.*

# RESPOUNCHOUS... mais quès aco ?

« Vous croyez que pour terminer le tour de France on ne prend que de la vitamine C...Non!  
Je mange aussi des respouchous !... » disait Laurent Jalabert à quelques journalistes trop curieux...

On écrit ou dit aussi : respountchous, repounstous, respounjous, respounsous, reponchons;  
Mais aussi : l'Herbe aux femmes battues, le raisin du diable, le taminier, vigne noire...

Ou tout simplement : le TAMIER COMMUN, *Discorea communis*.

On trouve cette plante dans les haies, les broussailles, les sous-bois plutôt humides.

Plante grimpante de la famille des Ignames, commune en Europe, en Asie, Afrique du nord, régions dont elle est originaire. Très fréquente dans le sud de la France.

C'est une plante à tige grêle, volubile, pouvant atteindre 3 m de hauteur se fauflant au travers d'autres plantes;

elle est vivace grâce à sa très grosse racine noirâtre en forme de navet qui émet de nouveau bourgeons chaque année ; les feuilles sont alternes en formes de cœur, minces et luisantes. Les fleurs petites jaunes verdâtre et réunies en grappe fleurissent à partir d'avril selon les régions. Les fruits sont de petites baies d'environ 1 cm de diamètre rouges, brillantes juteuses mais très toxiques tout comme la racine.

Seules les jeunes pousses du tamier sont comestibles et particulièrement prisées dans l'Aveyron, le Lot, le Tarn et le Tarn et Garonne, mais aussi chez nous.

Elles doivent être ramassées entre avril et début Juin avec les feuilles de la pointe encore comme des écailles serrées, seul les 20 premiers cm sont tendres. Mais tout de même il faut noter, malgré l'engouement de certains, son amertume un peu prononcée; il faut les cuire quelques minutes dans une eau légèrement salée puis les égoutter ; les consommer tel quel avec une vinaigrette, ou avec des œufs durs, ou en omelette.  
Et pourquoi pas cru avec de la salade ! Soyez curieux!

Reparlons de sa racine qui fut utilisée autrefois en médecine populaire pour soigner les contusions et les meurtrissures d'où son nom de Herbes aux femmes battues.

A noter également que dans le Tarn, le Répouchous s'est vu inscrire à l'inventaire du patrimoine culinaire au même titre que le cassoulet.

Nb : le tamier ou respouchous n'est pas l'asperge sauvage! , son feuillage est très différent mais surtout son goût est exempt d'amertume.

L'asperge sauvage se ramasse plus près du sol, maximum 1m du sol.

**Stella Partesena**



# Cresson

Nasturtium officinale

Famille: Brassicaceae



## Histoire et usages

Le mot « cresson » est apparu vers 1130 dans la langue française. Il vient du francique « kresso » qui veut dire « rampant ». Son origine est incertaine : il viendrait d'Afrique, d'Asie de l'ouest... Les Romains, les Grecs et les Egyptiens en consommaient et l'appréciaient particulièrement pour sa saveur piquante et ses propriétés thérapeutiques. Le cresson s'est vite répandu en Europe où il est déjà connu au XVIème siècle pour ses vertus médicinales. Au XIXème siècle, la culture de ce légume feuille témoigne de son introduction dans l'alimentation.



### Au jardin

Le cresson de jardin se cultive comme les salades, se sème dès le printemps. La récolte débute un mois et demi, deux mois après.

- Cresson de jardin ou cresson de terre (*Barbarea verna*): feuilles luisantes et savoureusement poivrées. Récolte de juillet à mars
- Cresson de fontaine : tendre et juteux, il pousse dans l'eau, feuilles très goûteuses consommées crues. Disponible d'avril à octobre.
- Cresson des prés (*Cardamine pratensis*): pousse spontanément dans des endroits humides, feuilles plus fermes.
- Cresson alénois (*Lepidium sativum*), disponible toute l'année, feuilles très petites, saveur très piquante.

Prudence avec le cresson sauvage (pollution et parasites causant une grave maladie du foie).

### En cuisine

D'une richesse nutritionnelle insoupçonnée, les graines aussi sont comestibles (cresson alénois).

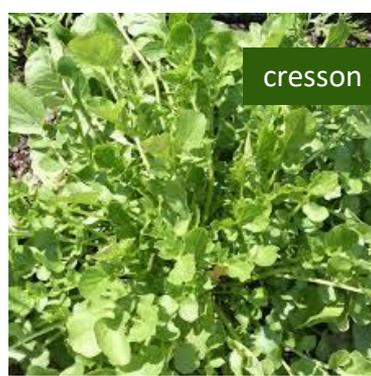
Dégustez le cresson :

- En salade, si possible avec ses graines, des grains de poivre rouge, noir et blanc, huile, vinaigre ou jus de citron
- Haché, ajouté aux pommes de terre en purée, en garniture dans les sandwiches
- En sauce pour accompagner du poisson ou de la viande, sous forme de pesto (basilic frais, cresson, parmesan râpé et huile d'olive), pour relever le goût des pommes de terre ou des pâtes
- En boisson frappée ou smoothie : cresson, pomme, kiwi ; cresson, poire, melon...
- En soupe chaude en hiver et froide en été. Ajoutez-y des pommes de terre et poireau revenus dans du beurre ou de l'huile d'olive, un peu de crème et du bouillon de poulet ou de légumes





cresson sauvage



cresson de jardin



cresson des près

## Bon pied, bon œil

Hippocrate le conseillait pour aider le corps à se débarrasser de ses toxines. Les nombreux sels minéraux présents dans le cresson en font un excellent reminéralisant et un antianémique. Recommandé en cas d'œdème et de troubles de la vésicule biliaire, il combat le scorbut et l'anémie, est un excellent purificateur du sang.

Le cresson est riche en flavonoïdes et caroténoïdes, antioxydants, qui protègent les cellules des ravages provoqués par les radicaux libres, sont utiles dans la prévention des affections cardiovasculaires, de certains cancers, de l'hypertension artérielle et d'autres affections liées au vieillissement. Pour la santé de l'œil, les caroténoïdes précurseurs de la vitamine A, le protègent du stress oxydatif.

Le calcium présent dans le cresson est très bio disponible, bien absorbé et utilisé par l'organisme (taux d'absorption du calcium dans le cresson : 67 %, lait : 32 %, épinards : 5 %).

Le cresson alénois contient de la vitamine K en quantité élevée, nécessaire pour la coagulation du sang.

Prudence pour les personnes sujettes aux calculs rénaux, à l'hyperoxalurie entérique (consécutives à des troubles intestinaux comme maladie cœliaque, maladie de Crohn) en raison de la richesse du cresson en oxalates. **Sophie Escalé**

Sources :

Manger sauvage ! Richard Mabey

<http://www.masantenaturelle.com/chroniques/sante/cresson-d-eau.php>

[http://www.poivrecaienne.com/plantes\\_medicinales/Cresson.htm](http://www.poivrecaienne.com/plantes_medicinales/Cresson.htm)

<http://www.jardiner-malin.fr/sante/cresson-bienfaits-vertu.html>

[http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=cresson\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=cresson_nu)





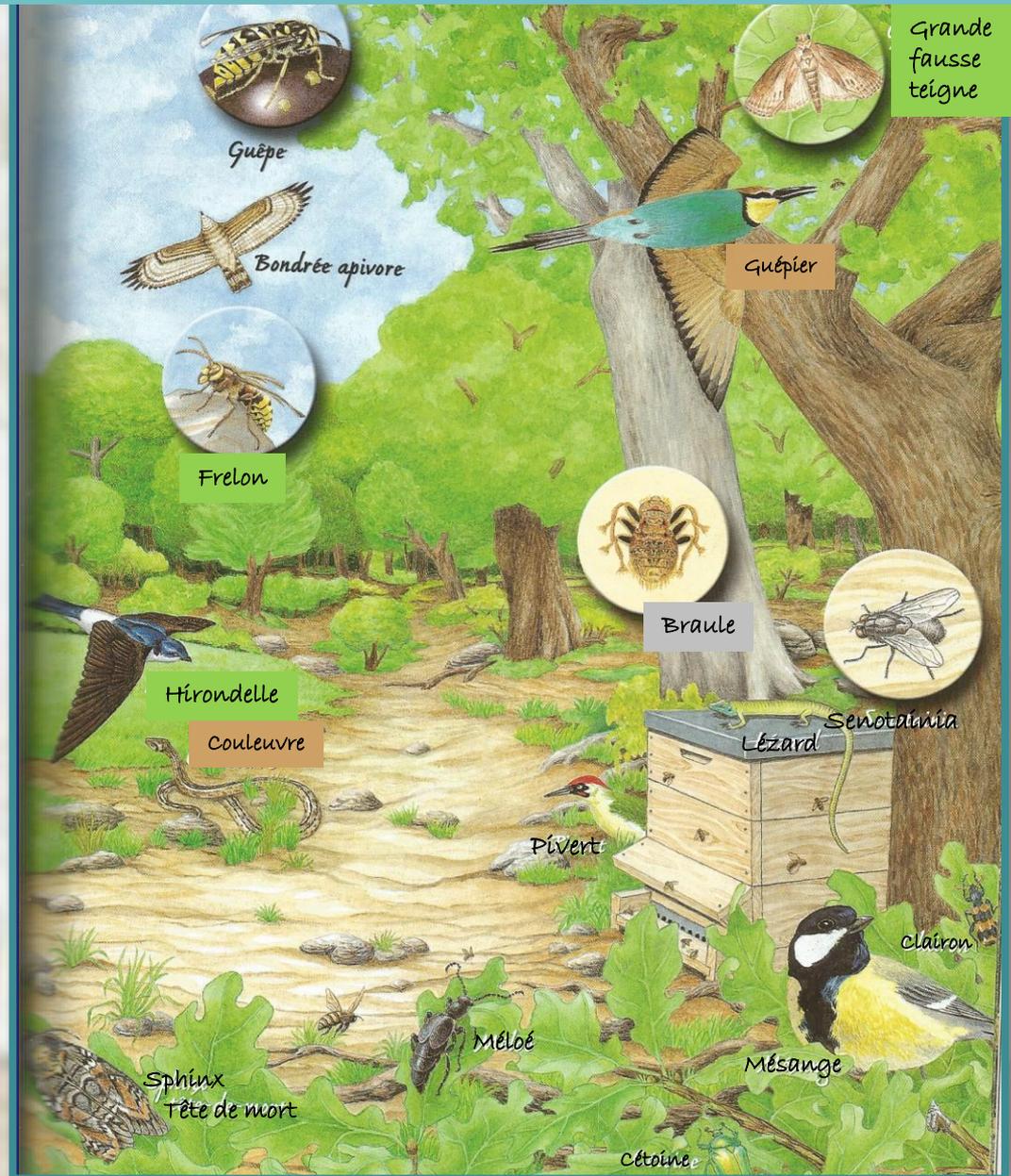
Continuons de  
suivre Suzy nous  
conter la belle  
histoire de sa vie  
d'abeille...

# Les Abeilles

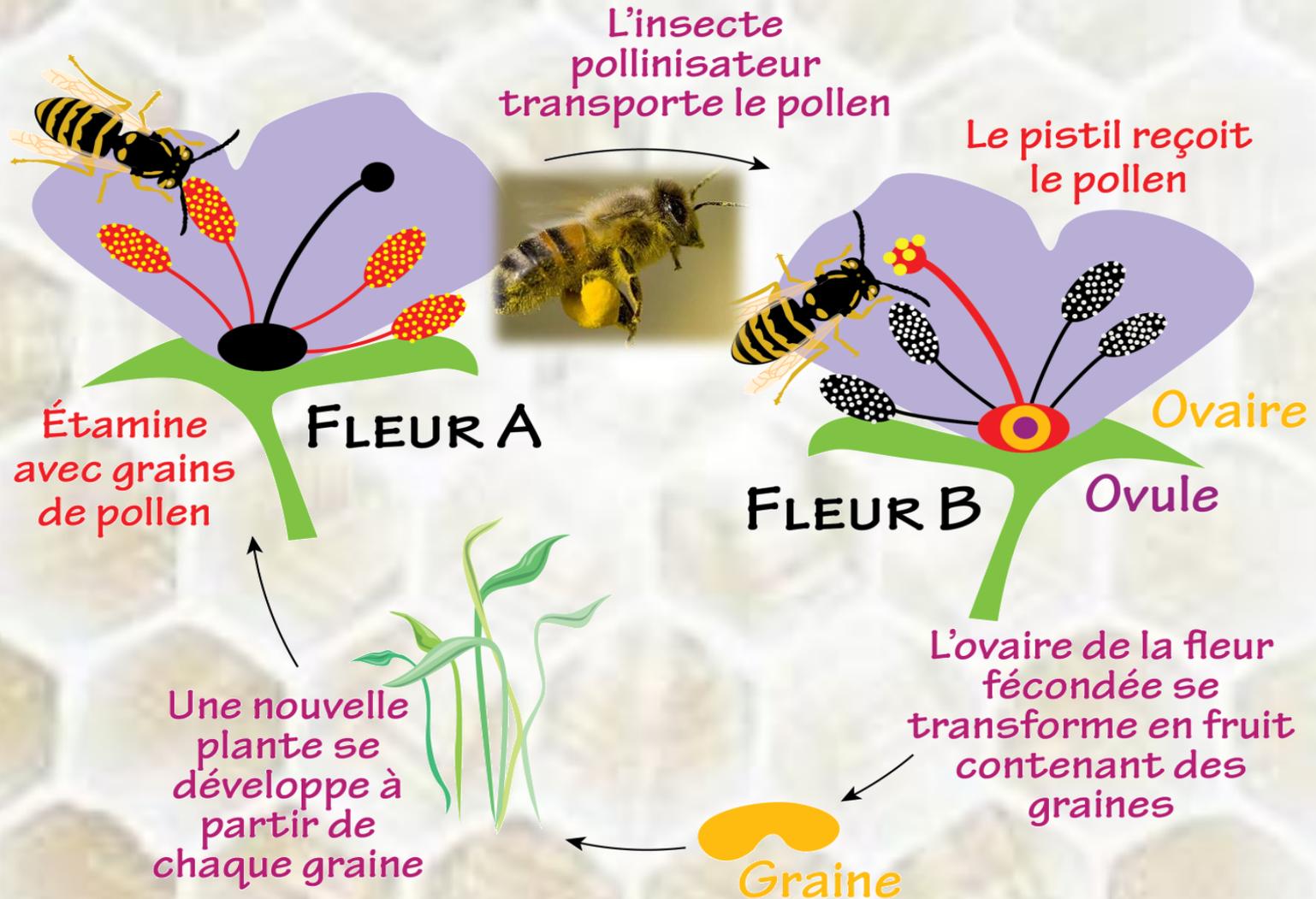
Suite du bulletin n° 60

L'abeille a aussi ses ennemis, prédateurs qui la chassent ou qui vivent en parasite dans la colonie:

- **certains oiseaux** : mésanges, piverts, hirondelles, guépier.
- **les reptiles** : lézards gris et couleuvres.
- **les insectes** : cétoines, clairon, fourmis, frelons asiatiques.
- **les mammifères** : martre, souris, blaireau et ours dans son territoire.



# LA POLLINISATION



# LE MIEL

Le miel est la substance sucrée naturelle produite par les abeilles de l'espèce *Apis Mellifera*.

Peut-on rêver d'un produit plus naturel que le miel?

L'abeille suit son instinct pour se diriger vers les sources mellifères.

- la source nectar, localisée au cœur des fleurs, dont la teneur en sucre est variable selon l'espèce végétale, principalement fructose et glucose. La composition en sucres va influencer la vitesse de cristallisation du miel
- la source miellat provient des excréments laissés sur les végétaux par des insectes suceurs, ex : les pucerons sur le sapin.

Le miel est dit toutes fleurs quand le rucher est sédentaire, les abeilles butinant au long de la floraison des espèces végétales à leur disposition.

L'apiculteur peut aussi effectuer la transhumance du cheptel, en transportant les ruches à proximité de certaines cultures (colza, lavande) de certains arbres (fruitiers, tilleuls..) ou fleurs sauvages (thym, bruyères..) et ce le temps de la floraison de l'espèce.



## Fabrication du miel

Pour produire 1 kg de miel une abeille doit faire 50.000 voyages.

Pour cela, elle parcourt 40.000 Km, soit un tour de la terre !

## Butinage du nectar



## Trophallaxie\*



## Stockage

## Ventilation



## Operculé pour conservation

\***Trophallaxie:** nom féminin (du grec *allassein*, échanger)

Échange mutuel de nourriture entre membres d'une même colonie chez les insectes sociaux.

# LE MIEL



## Le Savillum

Une recette antique qui est un gâteau de l'époque romaine à base de miel.

Mélangez 250 g de farine, 1500 g de fromage frais, 325 g de miel et un œuf.

Huilez un plat en terre cuite, versez y le mélange.

Couvrez et faites cuire à cœur.

Retirez du four, enduisez le d'huile et saupoudrez de pavots, puis le démouler et arroser de miel.



Le miel s'invite à notre table, traditionnellement pour la confection de desserts ou confiseries, mais certains « chefs » n'hésitent pas à l'utiliser pour le marier à des plats de viande ou de sauces : citons les spéculoos, biscuits renommés belges, le pain d'épice, aux recettes nombreuses, lié à la fête de Noël, les tourons et nougats, les bonbons au miel ...

## Les différentes variétés de miel

L'extraordinaire variété des miels d'un territoire dépend de la diversité des paysages qui la composent.

Chaque région de France possède une flore particulière, susceptible de produire des miels authentiques, originaux, typés, très différents les uns des autres.

Les miels monofloraux sont des miels élaborés à partir du nectar d'une espèce florale prépondérante sur le territoire du rucher on peut citer le miel de colza et celui de tournesol...

Par contre les miels polyfloraux sont issus de la transformation de plusieurs espèces végétales: ils sont dits « miel toutes fleurs ».

Quant au miel de miellat, exemple le miel de sapin il est le résultat de la transformation d'exsudats gluants déposés par des pucerons sur certains arbres et récoltés par les abeilles.

**Régine Célié**

# Autres produits de la ruche

## Le pollen

Récolté par l'abeille au cours du butinage, et stocké en pelotes sur sa 3<sup>e</sup> paire de pattes. Celui-ci est l'unique source de protéines de l'abeille, surtout nécessaire à la croissance de ses bébés, sans pollen la ponte de la reine s'arrête. La colonie consomme environ 40 kg de pollen par an. Sa teneur élevée en minéraux (zinc, phosphore, sélénium, magnésium et fer) en fait un complément alimentaire très apprécié et réputé.



Récolte de pollen pour ses petits

## Propolis



## La propolis

Une résine végétale protectrice de la ruche. Les ouvrières récoltent sur certains arbres (saules, ormes, frênes, pins,..) une résine odoriférante qui va leur servir à colmater fissures et interstices sur la ruche pour limiter les moisissures ou agents pathogènes mais aussi à embaumer un intrus mort qu'elles ne peuvent évacuer. La propolis est utilisée pour soigner la sphère ORL, les infections dentaires ou aussi en cosmétologie et dermatologie.

## La gelée royale

De couleur blanc nacré, à goût acide, c'est une sécrétion qui provient des glandes pharyngiennes situées dans la tête des abeilles. C'est la source d'alimentation de la reine, qui lui permet de pondre en moyenne plus de 2000 œufs par jour. Sa composition chimique est proche de celle du pollen mais les protéines y sont présentes en plus grande quantité, elle contient en outre des oligo éléments dont certains à pouvoir antibactérien et antibiotique.



## La cire

La cire est un mélange de substances grasses sécrétées par les glandes cirières des jeunes ouvrières. Récoltée par l'apiculteur et confiée à un spécialiste elle est épurée et transformée en feuille de cire gaufrée pour les cadres de ruches. Dans l'industrie la cire sert à fixer les parfums, à fabriquer des encaustiques, elle s'utilise en cosmétologie pour ses propriétés émollientes et cicatrisantes.



Régine Célié

# Autres produits de la ruche suite...

## L'hydromel

Est une boisson fermentée faite d'eau et de miel, la présence dans le miel de levures vont enclencher le phénomène de fermentation pour aboutir à une boisson apéritive, pétillante qui se garde pour vieillissement en fut de chêne deux ans au mieux et deviennent ainsi comparables à de vieux Madères ...

On peut préparer très facilement LA LIQUEUR DOREE

Voir recette ci-dessous :

*Dans un bocal, laissez infuser pendant 3 semaines 1 L d'eau de vie à 80° et une gousse de vanille fendue, plus un peu de cannelle.*

*Préparez un sirop avec 1kg de miel et 1 L d'eau distillée, faire réduire de moitié ce mélange à feu vif.*

*Versez-le une fois refroidie sur l'alcool à la vanille.*

*Fermez et laissez encore macérer pendant 2 semaines.*

*Filtrez et mettez en bouteilles.*



## Le venin

**Seules les abeilles femelles produisent du venin, injecté par le dard de l'abeille au moment de la pique. La récolte de cette sécrétion est l'affaire d'apiculteurs spécialisés, elle intéresse les laboratoires pharmaceutiques pour ses propriétés sur les rhumatismes et les effets létaux des rayons X.**



La suite dans  
notre prochain  
numéro  
De Mai- Juin  
2017

# Recette de l'apéritif aux oranges amères

## Ingrédients :

- 5 litres de vin rosé
- 1 l d'eau de vie de fruits
- 8 oranges amères bio
- 2 oranges douces bio
- 1 citron
- quelques morceaux d'écorces de cannelle
- quelques grains de poivre, 3 clous de girofle et un peu de noix de muscade
- 750 g de sucre

## Préparation :

- Brossez les fruits sous l'eau pour bien les nettoyer
- Les couper en quartiers sans retirer la peau, les déposer dans le bocal
- Il faut prévoir un contenant de verre de 10 litres avec un bouchon hermétique (genre dame Jeanne ou bonbonne)
- Ajouter les 5 litres de vin, l'eau de vie, les différentes épices
- Fermer le bocal et agiter le tout
- Placer le bocal dans un endroit sombre (ex : un placard)
- Patientez environ 40 jours en remuant le bocal de temps en temps

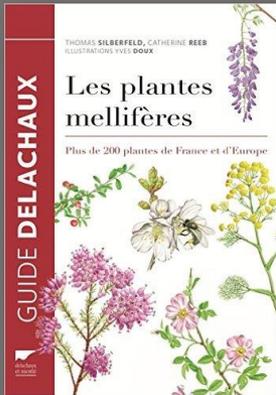
Au bout de ce délai de « maturation », filtrez le mélange au travers d'une fine passoire, en pressant un peu les quartiers d'oranges.

Ajouter les 750 gr de sucre, remuer et procéder à la mise en bouteilles avec entonnoir sur lequel vous poserez un filtre papier.

Ce vin apéritif se conserve très bien (entre 2 et 3 ans), il présente un brin d'amertume et se déguste bien frais.  
A consommer avec modération...

# BOUQUINONS un peu...

**Les Plantes mellifères.** Plus de 200 plantes de France et d'Europe  
Broché – 3 mars 2016  
de Catherine Reeb (Auteur), Thomas Silberfeld



Véritables "sentinelles de l'environnement", les abeilles jouent aujourd'hui un rôle majeur dans la préservation de l'environnement. Elles contribuent notamment à la reproduction et à la pollinisation d'un grand nombre d'espèces végétales. Pour vivre et se nourrir, assurer le relais d'une saison à l'autre, faire prospérer les colonies, nourrir les jeunes reines, les abeilles ont besoin des plantes mellifères.

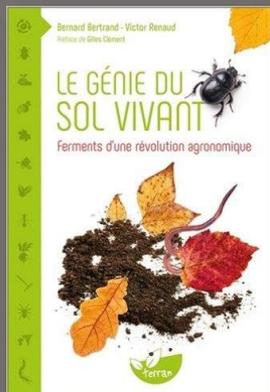
Ce guide propose une sélection de 200 plantes courantes, que l'on rencontre communément en Europe et dans le Bassin méditerranéen. Classées ici par grandes familles botaniques, elles font chacune l'objet d'une fiche d'identification qui présente notamment leurs caractéristiques, leurs stratégies d'attraction et de pollinisation, les milieux où elles prospèrent, leur intérêt apicole et leurs utilisations.

Indispensable à tous les amis des abeilles - apiculteurs, naturalistes - ce guide passionnera également botanistes et jardiniers.

Professeur agrégé à l'université Montpellier 2, Thomas Silberfeld collabore à la revue Abeilles et fleurs, publiée par l'Union nationale de l'apiculture française (UNAF).

Catherine Reeb est professeure agrégée à l'université Pierre et Marie Curie (Paris 6). Elle a notamment participé à la rédaction du Traité Rustica de l'apiculture.

**Le génie du sol vivant - Ferments d'une révolution agronomique -** Broché - de Bernard Bertrand & Victor Renaud (Auteur)



Et si les problèmes des jardiniers et des agriculteurs venaient de notre méconnaissance de la vie du sol et des mauvais traitements que nous lui infligeons ? L'exemple des espaces naturels (forestiers et autres) nous montre que le « Génie de la vie du sol » est la clé de la fertilité et de sa productivité. Voilà un ouvrage qui n'a pas peur de bousculer les idées reçues et dénonce l'irrespect des activités humaines conventionnelles sur l'agrologie et leurs conséquences dont plus personne n'ose nier le caractère abyssal des malaises (désertification, érosion, mal-bouffe et malnutrition).

Editeur : Terran Editions (1 novembre 2009)

# Travaux du mois de Mars

## Par Monique F.

**Quand mars fait avril, Avril fait mars.  
Taille tôt, taille tard,  
Taille toujours en mars.**

### **Au potager :**

**-Entretenez :** aérez les châssis et les plantes sous cloches pendant les belles journées de mars. Incorporez du fumier et du compost sur les planches inoccupées. Broyez et enfouissez les engrais verts. Buttez le pied des fèves et pincez les extrémités des tiges. Binez entre les rangs de fraisières et constituez de nouveaux rangs en détachant les plantules de leurs stolons. Aérez le sol avec une grelinette sans le retourner pour éviter de perturber son équilibre.

**-Multipliez :** divisez les pieds de rhubarbe, la ciboulette, l'estragon et les artichauts.

**-Plantez :** continuez les plantations de topinambours. Plantez les pommes de terre précoces dans une terre préparée et riche. Plantez un carré de plantes aromatiques: romarin, persil, thym, sauge...

**-Récoltez :** la mâche, les épinards, l'oseille, les poireaux.

**-Semez** sous abri, les navets, les laitues de printemps, les céleris, les carottes, les radis, les poireaux, les épinards, les choux fleurs, les petits pois, les fèves, les bettes à carde (en lignes espacées de 30 cm), les salsifis et les scorsonères (sous 2 cm de terre en sillons espacés de 20 cm). Semez vos tomates, aubergines, melons, pastèques et piments en mini serre chauffée à la maison.

### **Au verger :**

**-Entretenez :** faites des apports d'engrais aux pieds des agrumes au feuillage jaunissant. Griffez et désherbez le pied des arbres fruitiers et apportez de l'engrais. Traitez préventivement les poiriers, les pêchers et la vigne à la bouillie bordelaise.

**-Multipliez :** effectuez des boutures à talon de figuiers. Continuez à marcotez les actinidias et les cassissiers en couchant tout simplement une longue tige directement sur le sol pour qu'elle s'enracine. Greffez en fente les pommiers, poiriers, noyers et néfliers.

**-Plantez :** les arbustes à petits fruits (cassissiers, groseilliers, framboisiers) après les avoir taillés très sévèrement (30 cm). Poursuivez les plantations d'arbres fruitiers à racines nues.

Plantez les figuiers et la vigne.

**-Taillez :** achevez toutes les tailles hivernales avant l'éclosion des bourgeons. Terminez la taille des arbustes à petits fruits. Terminez la taille des abricotiers et de tous les arbres à pépins (pommiers, poiriers ...). Taillez la vigne pour ne conserver que deux rameaux latéraux opposés au sommet du cep. Coupez ces rameaux au-dessus du 5ème bourgeon.

### **Au jardin d'ornement :**

**-La pelouse :** ratissez et scarifiez pour aérer le sol. Ressemez les zones trouées.

**-Les arbres** et les arbustes : désherbez et étalez du compost bien décomposé aux pieds. Bouturez les saules en coupant de petites branches pour les mettre à raciner dans un grand seau d'eau. Plantez les arbres et arbustes à feuillage caduc jusqu'à la fin du mois. Plantez et palissez la glycine et la clématite. Plantez les rosiers en conteneurs. Taillez sévèrement les arbustes à floraison estivale comme le buddleia, le céanothe, l'althéa ou les pérovskias. Taillez les arbustes de haies, les rosiers. Taillez le buis et entretenez vos topiaires pour qu'ils gardent une belle forme. Taillez les grimpances comme la glycine, le chèvrefeuille, la bignone, et le lierre.

**-Les bulbes :** coupez les fleurs fanées et le feuillage jauni des bulbes à floraison hâtive. Plantez les bulbes d'été comme les hémérocailles, les crocosmias, les glaïeuls et les lis.

**-Les fleurs :** faites des apports de compost au pied des plantes. Rabattez le feuillage fané des vivaces à 20 cm du niveau du sol. Coupez les chaumes fanés des graminées. Divisez les touffes de vivaces âgées. Semez en mini serre chauffée des graines de plantes annuelles comme les capucines, les cosmos, les impatiens, les zinnias, les ipomées, ou les œillets d'Inde.

# Travaux du mois d'Avril par Monique F.

*Avril fait la fleur, mai en a l'honneur.  
Caprices d'avril font tomber les fleurs,  
Et trembler les laboureurs.*

## Au potager :

**Entretenez:** Pincez les fèves au-dessus de la sixième fleur et buttez les pieds.

Préparez les planches qui recevront les plantes voraces comme les tomates, les aubergines et les cucurbitacées en incorporant du fumier décomposé.

- **Multipliez** : divisez les pieds de rhubarbe, d'oseille, de ciboulette et d'artichauts.

- **Plantez:** l'échalote, l'oignon, la ciboulette, les pommes de terre, les topinambours et les fraisiers.

- **Récoltez** : les endives, les premières asperges, l'oseille, les poireaux, la rhubarbe et les choux cabus de printemps.

- **Semez:** en pleine terre les légumes racines comme les betteraves, les carottes, les panais et les navets. Semez les radis, les épinards, les choux fleurs, les brocolis, les petits pois, les fèves, le fenouil bulbeux, les bettes et les salades. Semez les aromatiques comme le persil, le cerfeuil, le thym, l'estragon ou la coriandre. Semez en poquets sous cloches les melons, courgettes, pastèques et concombres.

## Au verger :

**Entretenez** : pulvérisez des décoctions de purin d'ortie pour lutter contre les parasites sur le feuillage et les troncs. Placez de bandes de glu spécifique le long des troncs. Installez des pièges à phéromones.

-**Multipliez** : effectuez des boutures à talon de figuiers dans un mélange très léger maintenu humide.

Marcottez le noisetier et l'actinidia. -

-**Grefez** en fente les pommiers, poiriers, noyers et néfliers. Grefez en écusson les poiriers.

-**Plantez:** les fraisiers, les framboisiers, les actinidias, les agrumes et la vigne.

-**Récoltez** : les derniers citrons, kiwis et pamplemousses.

-**Taillez** : les poiriers, les pruniers, les actinidias et les oliviers. Taillez les citronniers après la fructification pour faire entrer un maximum de lumières en leur centre.



## Au jardin d'ornement :

**Entretenez:** désherbez manuellement, griffez le sol et ajoutez un engrais coup de fouet comme le sang séché. Fertilisez les rosiers.

-**Multipliez** : continuez le marcottage des arbustes à tiges souples comme le chèvrefeuille, l'hydrangea paniculata, le forsythia, et les clématites. Bouturez les noisetiers tortueux, les saules et l'osier dans de l'eau. Divisez les touffes d'hémérocailles et de crocosmias. Divisez les touffes de vivaces et replantez les rejets ainsi obtenus.

-**Plantez** : les arbustes, les plantes de terre de bruyère et les rosiers en conteneurs. Plantez les callistémons, les abutilons, les agrumes et les lauriers roses.

-**Taillez** :

-les arbustes à floraison printanière, une fois que celle-ci est terminée: les forsythias, les spirées, les cognassiers du Japon et les groseilliers à fleurs. Éliminez les plus vieux rameaux pour aérer l'arbuste.

-les haies de buis.

-les bougainvillées et les hibiscus.

Coupez les fleurs fanées des bulbes printaniers et laissez jaunir le feuillage pour que le bulbe puisse constituer ses réserves pour l'année suivante.

-**Semez** directement en place les mélanges pour prairies fleuries qui attireront les insectes pollinisateurs. Semez les alysses, les nigelles, les centaurées, les clarkias, les cosmos, les lavatères, et le lin pour réaliser de grandes taches colorées dans les massifs.

# Et la lune dans tout ça?



MARS

Elle sera **ascendante** du 1 au 4 et du 19 au 31 : semer, faire germer, prélever les greffons et greffer.  
Elle sera **descendante** du 5 au 18 : élaguer, planter, tondre, transplanter, tailler, bouturer et repoter.  
**Repos** le 3, 11, 18, 25 et 30.

AVRIL

Elle sera **ascendante** le 1 et du 16 au 28: semer, faire germer, prélever les greffons et greffer.  
Elle sera **descendante** du 2 au 15 et le 29 et 30: élaguer, planter, tondre, transplanter, tailler, bouturer et repoter.  
**Repos** le 7, 15, 22 et 27.

## Tristesses de la lune



Ce soir la lune rêve avec plus de paresse;  
Ainsi qu'une beauté, sur de nombreux coussins,  
Qui d'une main distraite et légère caresse  
Avant de s'endormir le contour de ses seins,

Sur le dos satiné des molles avalanches,  
Mourante, elle se livre aux longues pâmoisons,  
Et promène ses yeux sur les visions blanches  
Qui montent dans l'azur comme des floraisons,

Quand parfois sur ce globe, en sa langueur  
oisive,  
Elle laisse filer une larme furtive,  
Un poète pieux, ennemi du sommeil,

Dans le creux de sa main prend cette larme  
pâle,  
Aux reflets irisés comme un fragment d'opale,  
Et la met dans son cœur loin des yeux du soleil.

Charles BAUDELAIRE

# MANIFESTATIONS DU MOIS DE MARS

SAM  
04

**Atelier de Muriel: *jardin facile ou lasagne.***  
N'avez-vous pas rêvé d'un potager de suite productif et sans travail du sol ? La culture sur lasagne est pour vous ! 5€ pour les AJT /10€ pour extérieurs. **14h30 jardins familiaux**



VEN  
10

**Café botanique : *Fleurs de Bach***  
pour gérer son équilibre émotionnel et vivre en paix avec soi-même et les autres. Avec **Bettina.**  
**Utopia Tournefeuille à 20h30**



DIM  
26

**Sortie Botanique avec Bettina**  
Découverte de la flore de Tournefeuille  
Dans le cadre de la semaine pour une alternative aux pesticides  
Rens au 06 32 32 07 00. A 14h

MER  
29

**Cours d'Ikébana avec Danièle**  
- Mercredi 14h **salle Jean gay**  
- Vendredi 14h **maison de quartier Paderne**  
Inscription : 06 14 18 35 06

VEN  
31

**Conférence de Muriel**  
Dans le cadre de la semaine des pesticides : **Gestion de l'eau au jardin.**  
L'eau est notre bien le plus précieux. Evitons de la polluer et de la gaspiller.  
Engageons-nous à la préserver tout en se dotant de fruits et légumes aux goûts insoupçonnés.  
**A la Maison des Associations de Tournefeuille, à 20h30**

VEN  
22 ou 29

**Le 12 mars: 6ème Foire aux plantes rares, Parc Duroch à Colomiers.**

Expo-vente de plantes organisée par l'Association Plantes en Folie et la Mairie de Colomiers / Une quarantaine d'exposants dont une trentaine de pépiniéristes producteurs de plantes rares / artisans d'art / nouveaux exposants et spécialités /  
Entrée gratuite /  
06 88 49 35 66 ou 06 62 21 80 43 /  
plantesenfolie@gmail.com

**Le 19 mars 2017 de 10h à 18h**  
**Printemps des Plantes 2017**  
– Parc de la Mairie  
**Castanet-Tolosan (31)**

# MANIFESTATIONS DU MOIS D'AVRIL

SAM  
1er

Atelier de **Pauline** : sur les Produits ménagers « Maison » il est si facile de faire de bons produits efficaces, économiques et à base de produits naturels ? 5€ pour les AJT / 10€ pour extérieurs. 14h30 jardins familiaux

Ateliers de vannerie, fer à béton et permaculture seront programmés prochainement... regardez vos mails et suivez notre actualité!

Le vrai jardinier se découvre devant la pensée sauvage.  
*Jacques Prévert*

## TROC'PLANTES

23 AVRIL

Sur les jardins familiaux

Préparez dès à présent vos petits pots!!!

