

BULLES à thym

N° 89 | Sept-Déc 2024



**Nous avons tous la
responsabilité d'une
petite parcelle de terre !**



Association des Jardiniers de Tournefeuille

www.jardiniersdetournefeuille.org

jardiniersdetournefeuille@orange.fr

06 32 32 07 00



Sommaire

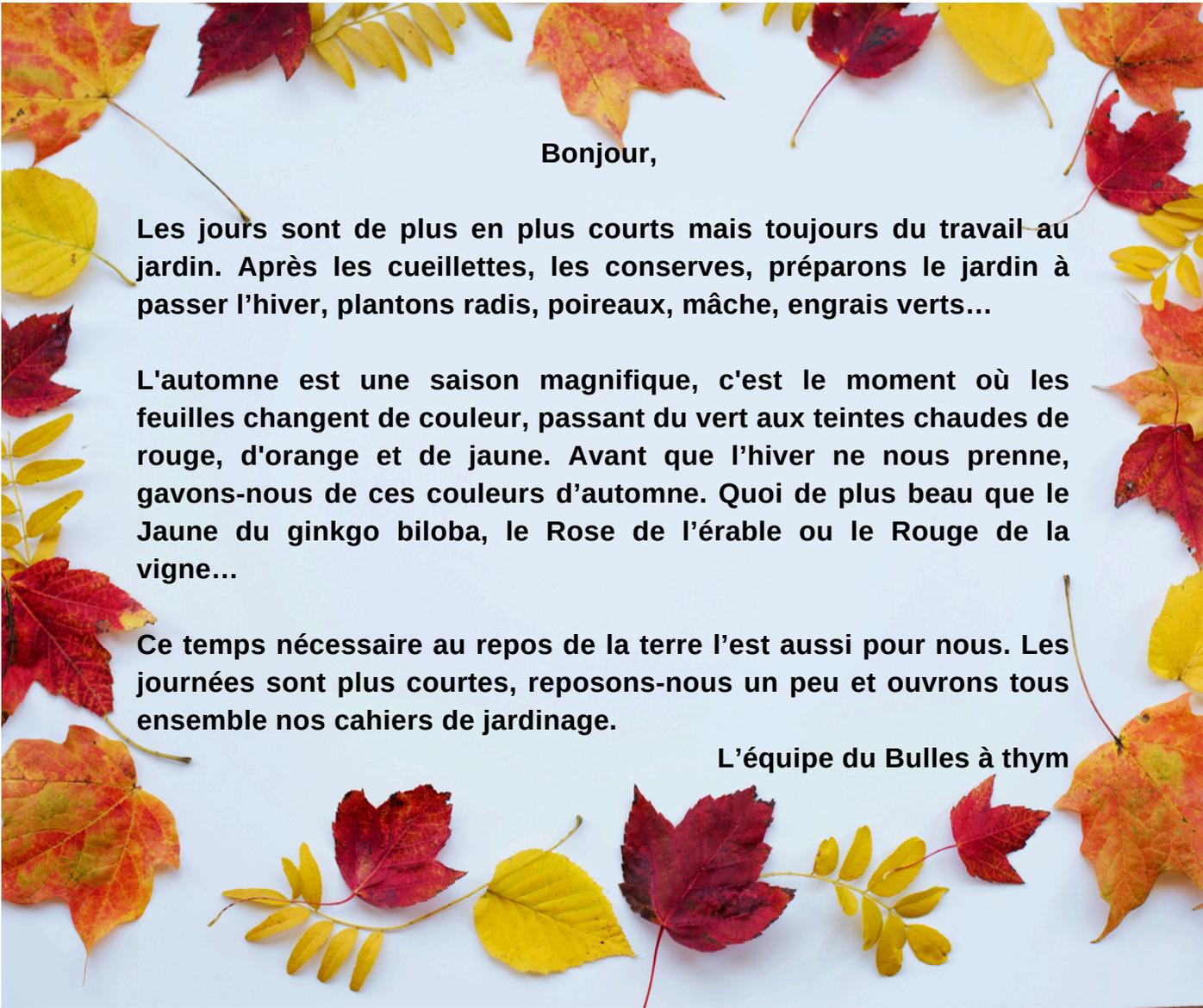
FAUNE et FLORE | 3-4-5-6-7

- Les feuilles mortes
- Le miel et les abeilles
- Favoriser la biodiversité locale

OUVRAGES | 8-9

POEME et HAIKUS | 10

RECETTE | 11



Bonjour,

Les jours sont de plus en plus courts mais toujours du travail au jardin. Après les cueillettes, les conserves, préparons le jardin à passer l'hiver, plantons radis, poireaux, mâche, engrais verts...

L'automne est une saison magnifique, c'est le moment où les feuilles changent de couleur, passant du vert aux teintes chaudes de rouge, d'orange et de jaune. Avant que l'hiver ne nous prenne, gavons-nous de ces couleurs d'automne. Quoi de plus beau que le Jaune du ginkgo biloba, le Rose de l'érable ou le Rouge de la vigne...

Ce temps nécessaire au repos de la terre l'est aussi pour nous. Les journées sont plus courtes, reposons-nous un peu et ouvrons tous ensemble nos cahiers de jardinage.

L'équipe du Bulles à thym



*“Après la figue et le raisin,
voici venir les feuilles mortes...
De quoi donc sera fait demain ?
le vent d'automne est à ma porte...”*

Marie-Dominique Crabières,
Auteure française des Pyrénées,
sur la nature et les relations humaines



Les feuilles mortes ne sont pas un déchet mais un trésor !

Voici la saison où les arbres se parent de couleurs flamboyantes. Ce changement s'intensifie en octobre et est particulièrement visible chez les érables et les peupliers.

Pourquoi les feuilles tombent-elles en automne ?

Les arbres caduques perdent leurs feuilles en automne, ils commencent à se préparer à l'hiver en raison du froid et de la diminution de la durée du jour. La chlorophylle, pigment vert, responsable de la photosynthèse, commence à se décomposer.

La chlorophylle verte n'étant plus prédominante, d'autres pigments présents dans la feuille mais masqués par l'abondance chlorophylle commencent à se manifester. Les caroténoïdes (contenus dans la carotte) colorent les feuilles en jaune-orange et les anthocyanes (contenus dans les fruits rouges) leur donnent des couleurs allant du rouge orangé.

Avec le vent, les feuilles finissent par tomber et elles parsèment le jardin de belles teintes jaune d'or, orange ou rouge.. Les feuilles mortes se rassemblent sur le sol pour former une couche superficielle appelée litière.



N'en déplaise à Jacques Prévert, les feuilles mortes ne se ramassent pas – forcément – à la pelle.

En effet, laisser les feuilles mortes sur le sol peut avoir plusieurs avantages pour l'environnement. Elles fournissent une couverture naturelle pour le sol, aident à retenir l'humidité et offrent un habitat pour de nombreux insectes et autres petites créatures. De plus, en se décomposant, elles enrichissent le sol en nutriments, ce qui peut être bénéfique pour les plantes au printemps.

 *Les feuilles mortes permettent à toute une petite faune de passer l'hiver sous leur protection.*

La surface du sol est la zone qui abrite le plus d'organismes. Les 15 premiers centimètres du sol abritent environ 90% de la vie souterraine. Au fur et à mesure que l'on s'enfonce, les organismes se raréfient. La majorité de ces organismes sont lucifuges (= ils fuient la lumière).



Les feuilles mortes ne sont pas un déchet mais un trésor ! (Suite)

 Les feuilles mortes laissées dans votre jardin permettent de recréer une couche d'humus bénéfique à l'alimentation en nutriment de toutes les plantes du jardin et permettent de limiter l'évaporation de l'eau au niveau du sol.

L'humidité conservée par les feuilles est bénéfique pour les amphibiens (grenouille agile, salamandre tachetée, tritons maintenant terrestres) et les mollusques (escargots, limaces). Et les hérissons aussi.



 Les feuilles mortes peuvent être intégrées au compost pour permettre par la suite un terreau riche en humus et nutriments et de grande qualité naturelle.

 Les feuilles mortes peuvent servir de paillis pour votre potager, vos massifs et éviter de laisser une terre nue.

 Les feuilles mortes placées ou laissées au pied des arbres les nourriront en même temps et elles apportent au système racinaire une alimentation minérale et hydrique

 Les feuilles mortes placées en tas sur les plantes frileuses leur offrent une couverture thermique protectrice

L'idée est de bien recycler cette ressource localement et de ne pas évacuer les feuilles dans des sacs poubelles en plastique. Le plastique pollue l'environnement, le transport des feuilles par les camions émet du carbone, et les centres d'incinération ou les décharges sont déjà saturés et polluent également.

Tout cela nous fait prendre conscience que la nature est bien là où elle est, et que moins on touche notre environnement, mieux il se porte. **Si vous pensiez bien faire, c'est tout le contraire : en automne, laissez les feuilles mortes où elles sont et ne les ramassez pas, vous deviendrez, vous aussi, artisans du sol vivant !**



Le miel et les abeilles



Saviez-vous qu'une abeille vit moins de 40 jours, visite au moins 1000 fleurs et produit moins d'une cuillère à café de miel, mais pour elle c'est toute une vie.

Pendant chaque journée ordinaire de sa vie, une abeille butine sur 25 km d'une fleur à l'autre pour obtenir 0,5g de nectar, ce qu'il faut pour un dixième de gramme de miel.

En parcourant 1500 fleurs, elle obtient 2 cg de nectar. Dans les saisons de miellées, une abeille butineuse peut même enregistrer 4000 fleurs à son compteur.

Saviez-vous que l'une des premières pièces de monnaie en Europe avait le symbole d'une abeille ?

En effet, les premiers écus fabriqués en Europe, portaient une abeille frappée sur le côté, comme le montre la collection du British Museum de Londres (Angleterre). Une pièce des îles Tonga (Polynésie) éditée en 1968 et 1974 représente vingt insectes ailés sortant d'une ruche. La sensibilisation du public aux abeilles et la durabilité environnementale pourraient bien être des facteurs de l'intérêt actuel pour les pièces de monnaie d'abeilles

Saviez-vous qu'il y a des enzymes vivantes dans le miel ?

La consommation de miel est généralement recommandée en raison de ses actions bénéfiques sur la santé. Ce produit contient un ensemble de composants et d'enzymes bénéfiques pour la santé.

Faut-il privilégier la cuillère en bois ou en plastique pour servir le miel ?

Jusqu'ici les preuves scientifiques ainsi que les tests scientifiques manquent cruellement sur un tel sujet.

<https://www.ouest-france.fr/economie/budget/pourquoi-des-abeilles-apparaissent-elles-regulierement-sur-les-vieilles-pieces-de-monnaie-1bca3d50-2bc1-11ee-af6a-429d9ad78bb4>

<https://www.projet-voltaire.fr/origines/expression-lune-de-miel/>

<https://www.caminteresse.fr/sciences/est-ce-vrai-que-les-cuilleres-en-fer-tuent-les-enzymes-du-miel-11194598/>

<https://www.apiculture.net/blog/cycle-vie-abeilles-n38>

Saviez-vous que la propolis produite par les abeilles est l'un des ANTIBIOTIQUES naturels les plus puissants ?

Le miel est reconnu pour ses propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires, et antimicrobiennes. Il aide dans le traitement des infections respiratoires, favorise une meilleure cicatrisation des plaies et sert de substitut sain au sucre dans de nombreux régimes.

Saviez-vous que le terme « LUNE DE MIEL » vient du fait que les jeunes mariés consommaient du miel pour la fertilité après le mariage ?

Pourquoi faire ainsi référence au miel ? Il s'agirait d'une métaphore inspirée d'anciennes pratiques venant de tous les continents.

Les pharaons, par exemple, buvaient une boisson à base de miel et de propolis durant les 29 jours suivant le mariage. Les peuples germaniques consommaient de l'hydromel, les chinois et les hindous du miel, et une légende babylonienne raconte que le père de la mariée devait offrir quotidiennement à son gendre une bière à base de miel durant le mois suivant les noces.

Ces substances étaient alors reconnues pour leurs vertus aphrodisiaques et pour favoriser la fécondité. Nous ne consommons plus guère aujourd'hui de bière au miel ni d'hydromel, mais nous aimons fêter un mariage par un grand voyage dans des contrées lointaines, souvent en direction du sud : partir en lune de miel serait donc se rapprocher du... soleil.



Favoriser la biodiversité locale

La promesse est grande : plus les végétaux locaux sont nombreux, diversifiés, répartis en strates, les milieux connectés et gérés avec intelligence, plus la biodiversité sera riche et fonctionnelle.

Voici quelques étapes et conseils pour vous aider à créer un environnement propice à la biodiversité locale.

Privilégier le planter « local », réputé robuste et rustique, Accueillir et favoriser la mobilité des espèces, Conforter l'identité territoriale, Organiser la résilience face au changement climatique, Permettre un entretien limité,

Choisir des Plantes Locales

Recherchez des espèces indigènes : Optez pour des plantes qui sont naturellement présentes dans votre région. Elles sont mieux adaptées aux conditions climatiques locales et attirent les pollinisateurs et autres animaux.



Consultez des guides de plantes locales (excellent document :

<https://www.arb-occitanie.fr/ressource/guide-plantons-local-en-occitanie>

ou des pépinières spécialisées pour trouver des espèces natives : Végétal local est une marque collective de l'Office Français de la Biodiversité créée en 2015. Elle garantit une provenance locale de graines et de boutures collectées en milieux naturels, avec une traçabilité complète.

Créer une Diversité de Strates Végétales

- Plantes herbacées : Ajoutez des fleurs sauvages qui fleurissent à différentes saisons pour assurer une source de nourriture continue pour les pollinisateurs.
- Arbustes : Intégrez des arbustes qui fournissent des baies et des abris pour les oiseaux et les petits mammifères.
- Arbres : Planter des arbres locaux qui offrent des habitats et des ressources alimentaires.



Aménager des Zones de Refuge :

Créez des habitats variés comme des tas de bois, des pierres, ou des zones non tondues pour abriter des insectes, des reptiles et d'autres animaux.





Favoriser la biodiversité locale (suite)

Installer des Points d'Eau

Ajoutez une petite mare, un bassin ou un abreuvoir pour attirer les oiseaux, les insectes et d'autres animaux. Une mare assez profonde favorise les libellules et autres prédateurs qui s'attaquent aux larves de moustiques. Pour les coupelles d'eau, la changer régulièrement



Éviter les Pesticides

Éliminez l'utilisation de pesticides et d'herbicides pour protéger les insectes bénéfiques et la faune. Votre santé en sera bien meilleure



Laisser fructifier

Profiter de la finesse de formation des fruits, des graines. Penser qu'elles sont aussi un refuge nécessaire pour tout un petit monde bien discret à nos yeux

Éduquer et Sensibiliser

Informez votre entourage sur l'importance de la biodiversité et comment chacun peut contribuer à sa préservation.



Participer à des Initiatives Locales

Rejoignez des groupes ou des projets communautaires axés sur la biodiversité pour échanger des idées et des ressources.



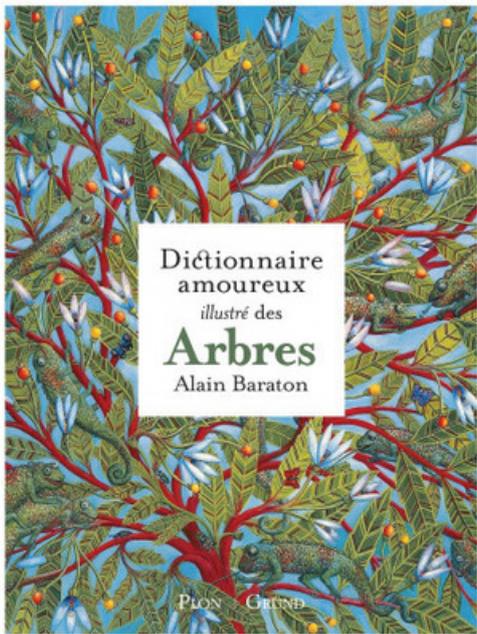
En suivant ces étapes, vous contribuerez non seulement à la biodiversité locale, mais vous créerez également un espace agréable et vivant.

Bon jardinage !

Texte et photos proposés par Dominique



Le Dictionnaire amoureux illustré des Arbres



Dictionnaire amoureux illustré des jardins [Texte imprimé] / Alain Baraton

Collection : Grands Textes Illustrés

Publication : Paris : Plon : Gründ

Date de parution : 10/10/2024

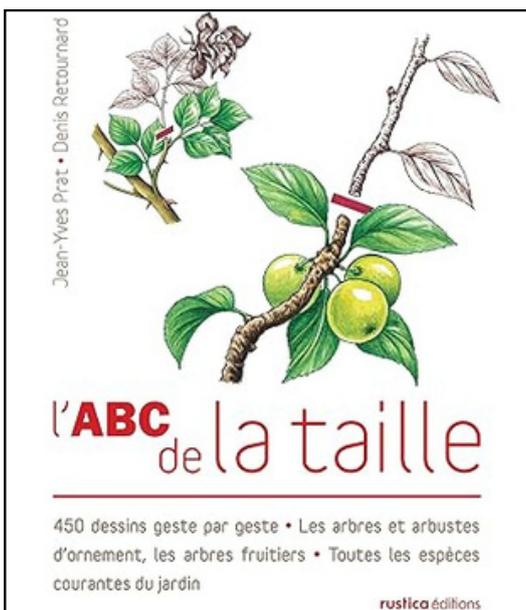
Les arbres vus par le jardinier en chef du Domaine national de Trianon et du Grand parc de Versailles, chroniqueur sur France Inter, Alain Baraton

C'est en découvrant le parc de Versailles que je suis devenu un amoureux des arbres. Je n'avais certes pas attendu mon entrée dans la vie active pour les aimer, mais je ne les regardais pas attentivement, ils faisaient simplement partie de mon décor. Quand je suis devenu jardinier en 1976, il m'a été demandé d'en planter d'abord quelques-uns, puis beaucoup. C'est à ce moment-là que j'ai tout voulu savoir sur eux : leur terre natale, l'origine de leurs noms, les propriétés médicinales de leurs feuilles, la couleur des fleurs et la saveur des fruits.

Le monde des arbres est vraiment extraordinaire. Pas un mois ou presque sans apprendre une information sur ces végétaux capables de vivre mille ans et plus. Les arbres m'ont transmis l'envie d'éternité. Ils m'ont donné comme pouvoirs la patience, la sagesse, et une idée de l'immortalité.

Ouvrage proposé par Dominique

L'ABC de la taille



Auteur(s) : Prat, Jean-Yves ; Retournard, Denis

L'abc de la taille [Texte imprimé] / ill. par Joël Bordier

Publication : Paris : Rustica, 1999

Les arbres et les arbustes demandent tous à être taillés régulièrement : ils sont ainsi plus vigoureux, fleurissent mieux et produisent des fruits en abondance.

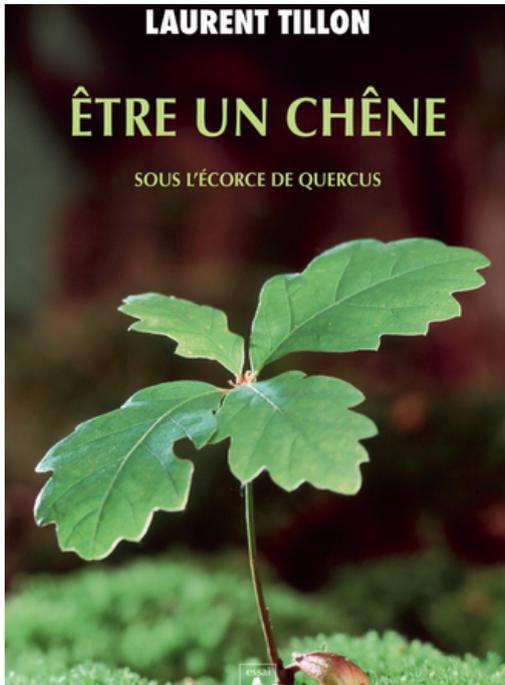
Pour chaque espèce, une fiche complète de culture vous est proposée avec tous les gestes illustrés dans le détail, étape par étape, des conseils d'entretien...

De nombreux conseils spécifiques (comment limiter le développement d'un arbre dans un petit jardin, entretenir une haie, élaguer sans prendre de risques, rajeunir un vieil arbre...) ainsi qu'une initiation à la greffe sur quelques espèces complètent utilement ce manuel.

Ouvrage proposé par Régine



Être un chêne: sous l'écorce de Quercus



Les arbres aussi ont une histoire. Et ils la racontent à tous ceux qui perçoivent les mille petits signes inscrits dans leur écorce, dans la forme d'une branche ou l'amitié nouée avec leurs voisins.

Depuis son adolescence, Laurent Tillon écoute patiemment Quercus, un grand chêne sessile dans la force de l'âge, deux cent quarante ans. Il nous révèle dans ce livre une histoire pleine d'aventures aussi diverses que tumultueuses qui a débuté avant la Révolution française.

Ce texte nourri de science, de poésie et de philosophie, nous confie quelques-uns des grands secrets de la forêt et nous indique les pistes à explorer pour l'admirer longtemps encore. [source éditeur]

Auteur(s) : Tillon, Laurent
Titre(s) : Être un chêne [Texte imprimé] : sous l'écorce de Quercus / Laurent Tillon ; illustrations de l'auteur
Publication : Arles : Actes Sud, DL 2023

Commentaire de Marie-Line Tatouat, adhérente AJT

J'avais envie de partager avec l' AJT mon coup de cœur pour un très bel ouvrage qui se lit comme un roman, l'histoire d'un bout de forêt, de ses habitants et particulièrement d'un chêne bicentenaire que l'on suit tout au long de sa vie.

C'est ludique, très bien documenté. Une découverte qui se déguste comme un bon vin à petites gorgées.



Poème et Haïku

L'automne



*"Quand la vie est une forêt
Chaque jour est un arbre
Quand la vie est un arbre
Chaque jour est une branche
Quand la vie est une branche
Chaque jour est une feuille*

*Ecoute l'arbre et la feuille.
La nature est une voix
Qui parle à qui se recueille
Et qui chante dans les bois"*

*Extraits de Fatras
J. Prévert*

"Fraicheur d'aurore

Gouttelettes de rosées

Automne annoncé"

Monique V



"Feuilles d'automne

Vertes, jaunes, rousses, rouges, ...

Colorent le sol"

Monique V





POTIRON GORGONZOLLA

- 1 pate brisée
- 400g de potiron
- 150g gorgonzola
- 4 cuillerées à soupe de graines de courge
- 20cl de crème liquide
- 3oeufs.



1. Préchauffer le four à 180°
2. découper la chair de potiron en petits cubes.
3. Dérouler la pâte brisée dans un moule à tarte.
4. Repartir les petits cubes de potiron.
5. Verser les oeufs battus avec la crème et le gorgonzola en morceaux.
6. Ajouter les graines de courges et mettre au four 35 mn.

Régalez vous!

