

# BULLES à thym

N°82 | Janv - Mars 2022



**Nous sommes  
tous responsables  
d'un petit bout de terre !**

**Association des Jardiniers de Tournefeuille**  
[www.jardiniersdetournefeuille.org](http://www.jardiniersdetournefeuille.org)  
[jardiniersdetournefeuille@orange.fr](mailto:jardiniersdetournefeuille@orange.fr)  
**06 32 32 07 00**

**LES ACTIVITÉS DE L'ASSOCIATION | 3-4**

La Petite Forêt de Pahin, ce coin de nature urbaine qui ramène de la biodiversité, de la fraîcheur et du lien social.

**CHRONIQUES | 5-6**

Tout savoir sur les petits habitants de vos jardins et potagers.

**INTERVIEW | 7**

Lisa Audebert vous dévoile tous ses secrets.



*Vanessa atalanta*, © Dominique DUPOUY

**OUVRAGES | 8**

Une panoplie d'ouvrages proposés par les bénévoles.



*Viola tricolor*, © Paul BRISARD



Clooney / Chloé © Marie PEPIN



*Viola tricolor*, © Paul BRISARD

**Le BAT existe depuis 18 ans !**

Nouvelle année, nouvelle mouture! Après Annick, Dominique, Chantal, c'est Bernd qui assurait la mise en page depuis quelques années.

Il vient de **passer le relais à Marie pour ce premier BAT de 2022**.  
Souhaitons bon vent à Bernd (et... merci). Il continuera à nous envoyer des articles iodés et bretonnants!

Bravo à Marie, pour ce beau BAT. En service civique dans notre association, elle **recherche un(e) binôme bénévole**, pour regarder avec elle la mise en page sur CANVA. Faites vous connaître si vous avez un peu de temps. Bien sûr **nos fidèles contributeurs répondent toujours présents**, ils nous enchantent avec leurs articles, poèmes, recettes, lectures... une vrai mine d'infos ce BAT ! Merci à tous. N'hésitez pas les AJT à nous faire passer des articles, photos, recettes...

**lancez-vous dans l'écriture!**

La nouvelle année s'annonce encore morose, si l'on en croit les médias et les politiques; alors, ne donnons pas prise à tous ces événements. **Regardons autour de nous avec des yeux d'enfants et laissons nous émerveiller chaque jour par les beautés de la nature**. Gardons notre jeunesse et laissons les enfants nous montrer le chemin. Ils sont capables, eux, de crier haut et fort pour nous alerter des dangers qui menacent notre planète et nous aider à retrouver les vraies valeurs de la vie.

A l'image du dynamisme des AJT, en se retroussant les manches, de belles choses peuvent se concrétiser ! Alors... que Janvier et tous les autres mois vous apportent beauté, santé et harmonie avec la nature.

**Belle année jardinière à tous !**



# Les activités de l'association

Le week-end des 11 et 12 décembre 2021 notre Association était sur le pont, avec **la plantation de nombreux arbres sur la commune**. Ces arbres choisis et fournis par l'association **Arbres et Paysages d'Autan** ([www.arbresetpaysagesdautan.fr](http://www.arbresetpaysagesdautan.fr)), sont des espèces locales, particulièrement adaptées à la sécheresse.

La première plantation a eu lieu sur **les jardins familiaux des Ramées-Culteurs**. Elle a réuni une **quarantaine de planteurs** dans une bonne ambiance sur un espace commun du jardin. Des arbres fruitiers et des arbustes (120) ont été installés sur cet espace, sous forme d'une haie, d'un verger et d'un coin d'ombre. Une pergola, une rocaille viendront agrémenter cet espace prochainement.



Les arbres de l'APA, © Lisa Audebert



L'équipe des ramées-culteurs, © Christoph Langlois



Les planteurs du collège Labitrie, © Jean-Marc Viguié

Les plantations ont continué le dimanche sous un beau soleil, au sein du **collège Labitrie**, sur un espace libre, dans le cadre de la lutte contre les effets des îlots de chaleur urbains et bien entendu en concertation étroite avec la Direction du collège. **Une soixantaine de collégiens et leurs parents** étaient d'attaque pour planter les 220 arbres commandés. Tout le monde a praliné, planté, arrosé, paillé et a donc mis les mains dans la terre, dans une bonne humeur Il s'agissait de mettre en place une mini-forêt de 70 m<sup>2</sup> plantée densément (3 arbres/m<sup>2</sup>, 19 espèces d'arbres) selon la méthode Miyawaki, un arboretum avec 8 des espèces, afin de comparer leur croissance et des arbres fruitiers. Les participants étaient fiers de faire leur part contre le réchauffement climatique et pour la biodiversité.

**La nouvelle génération est au top !**



Micro-forêt de Labitrie, © Lisa Audebert

Le gros événement était la plantation de **700 arbres dans le quartier de Pahin**, le dimanche avec la création d'une micro forêt proposée par le collectif **Forêt V**. En partenariat avec notre association, cette micro forêt a été sélectionnée au titre des projets participatifs communaux. **Plus de 200 personnes** sont venues dans une bonne ambiance, des habitants du quartier, mais aussi des sympathisants et des adhérents de l'association. Tout ça sur un beau soleil !

Et le lundi les 200 derniers arbres ont été plantés par les **75 élèves en CE2 de l'école Picasso** proche. Ils ont adoré faire ça, chacun a choyé 3 petits arbres, planté, arrosé, paillé... Ah, la paille c'est sympa !



Les bénévoles, © Lisa Audebert



Les enfants, © Lisa Audebert



La petite forêt de Pahin, © Lisa Audebert

Ainsi jardiniers, habitants, parents et élèves des établissements scolaires concernés, se sont largement mobilisés les 11, 12 et 13 décembre pour que ces plantations soient une véritable fête de la nature. Nous souhaitons donc **la bienvenue à ces nouveaux "tournefeuillais feuillus"** qui vont rafraîchir l'air, accueillir la biodiversité, donner de l'oxygène et bien d'autres services encore. Chacun peut profiter de cette saison hivernale pour planter des arbres dans son jardin. Dans quelques années ils procureront de l'ombre sous laquelle il fera bon vivre !

Maintenant dans tous ces espaces, nous allons scruter la croissance des arbres avec les enfants, les collégiens, les jardiniers et les habitants. Ils apporteront gîte et couvert à une multitude d'animaux... Chaque printemps, nous aurons le plaisir de voir les **abeilles, les oiseaux**, pour ne citer qu'eux, **se régaler des fleurs et des baies produites**. La biodiversité s'en trouvera ainsi accrue, du CO2 capté, la qualité de l'air améliorée, le sol protégé, limitant les inondations. Sans compter la fraîcheur que cela apportera dans la ville.

**Bravo et merci à tous les planteurs qui nous ont accompagnés. Nous avons réussi notre pari, créé du lien et agit concrètement sur notre cadre de vie.**

- Dominique



## **Chronique : Le rouge gorge, *Erithacus rubecula***

Anciennement dans la Famille des Turdidae, actuellement dans celle des **Musicapidae**, le **Rouge-gorge familier** est une espèce de passereau, un **petit oiseau rondelet** aux ailes relativement courtes, il mesure 13cm pour un poids de 15 à 22g. C'est un oiseau plutôt **solitaire**, reconnaissable à sa **poitrine rouge orangé**. Il possède deux petits yeux très sombres et un bec fin brun foncé.



Il vit principalement en **Europe** où il migre du Nord au Sud en hiver. Ses habitats de prédilection sont les **forêts, les zones boisées naturelles, les haies, les parcs et jardins en ville et à la campagne**.

Le rouge-gorge est un **insectivore**, il se nourrit d'araignées, de larves, de vers de terre, d'escargots ou limaces. L'hiver il consomme de **petits fruits**, baies d'ifs ou de genévriers. En ville, il recherche les nourritures surtout au sol/ ou petites graines.

Le rouge-gorge installe **son nid fait de brindilles, herbes, feuilles sèches et mousses** à l'abri des regards dans une cavité de mur en pierres ou caché par la végétation.

**La femelle est seule à construire le nid** à partir de fin mars. Elle y dépose 5 à 7 œufs, mouchetés de brun-roux et les couve 11 à 14 jours. Elle quitte le nid seulement pour être nourri par le mâle.

Une fois les œufs éclos et pendant une semaine, elle couve ses petits et le mâle apporte la nourriture nécessaire à partir de la deuxième semaine. Le couple nourrit les petits jusqu'à ce qu'ils soient indépendants à l'âge de 3 semaines

Le rouge-gorge n'occasionne aucun dégât au jardin et il accompagne même le jardinier. Présent dans presque chaque jardin, c'est l'un des oiseaux les plus familiers cherchant sa nourriture à proximité du jardinier.

Peu farouche, le rouge-gorge défend son territoire à longueur d'année sauf si l'hiver est très froid et durant la mue. Les femelles occupent et défendent le territoire qui leur est nécessaire pour nicher ou garantir la nourriture. Cet oiseau peut être agressif face à un intrus. Un rouge-gorge sans territoire meurt au bout de quelques semaines.



On peut le voir en hiver dans **les jardins de villes**. À la belle saison il habite **les bois, les forêts, les haies**. Dans certaines régions, il peut passer toute l'année près de l'homme, sur un buisson, un lierre, ou dans un nichoir à grande ouverture à 1,50 mètre du sol.

**Le rouge-gorge chante toute l'année sauf en hiver** où le mâle et la femelle ne chantent que pour défendre leur territoire.

**Le rouge-gorge bénéficie d'une protection totale en France** depuis l'arrêté ministériel du 17 avril 1981, modifié en 2009.

- Monique



# Chronique: Redécouvrons ce légume-racine très ancien : Le Raifort, *Armoracia Rusticana*

Invitez au jardin cette **brassicacée vivace et buissonnante**. Originaire d'**Europe centrale**, le raifort a d'abord été utilisé par les populations slaves, germaniques et scandinaves, principalement dans les monastères d'où son surnom de « **moutarde des capucins** ».

En France, il est plus confidentiel sauf en Alsace, où sa culture y est très répandue, en mode semi industriel permettant sa transformation en divers **condiments** à base de raifort.

Cousin du wasabi (*Eutrema Japonicum*), qui accompagne les sushis japonais, **il est plus facile à cultiver** : le wasabi demandant une chaleur constante à 15 °, beaucoup d'ombre et d'eau.

Le raifort se plaît dans des **sols profonds, riches en humus et plutôt frais**. Ses larges et longues feuilles atteignent 40 à 50 cm, **les fleurs blanches ou jaune pâle** dégagent une **odeur forte**. La multiplication se fait par « éclats » c'est à dire en utilisant des **fragments de racines**.

**La récolte des racines commence en septembre**, elles peuvent se conserver dans du sable, dans une cave bien ventilée.

Les racines s'utilisent **râpées, sans cuisson et ont un goût très prononcé et très piquant**, que l'on peut adoucir avec de la crème et/ou du yaourt.

Le raifort s'utilise en condiment avec les viandes froides, les poissons fumés ou pour relever certaines sauces. Il relève notamment une mayonnaise ou une vinaigrette. Il est aussi incontournable avec la choucroute



Horseradish © Ayla87

Excellente **source de vitamine C** il possède des propriétés **dépuratives** et **facilite la digestion des graisses**.

Au jardin on peut s'en servir **en purin pour lutter contre la fonte des semis** et aussi au pied des arbres fruitiers pour **ses effets protecteurs sur l'oïdium et la cloque du pêcher**.



Tartinade © Styrie

## Recette de Tartinade de fromage frais au raifort

Battre du fromage blanc avec de la crème fraîche, y ajouter un jus de citron et les 30g de raifort râpé. Faire griller des tartines de pain et y déposer ce mélange.

Accompagner le tout de salades, poissons fumés ( haddock truite, saumon ) et de petits légumes croquants comme betteraves, carottes, avocats, brocolis.

- Régine



# Interview de la nouvelle salariée

## Peux-tu te présenter ?

Lisa Audebert. 34 ans. Mariée. 2 enfants.

## Quel est ton parcours ?

J'ai fait des études d'art. J'ai obtenu un diplôme de concepteur designer graphique, ce qui m'a permis d'exercer le métier de graphiste pendant 11 ans dans une agence de communication.

Étant très sensible à l'écologie, j'ai eu une prise de conscience des enjeux environnementaux, notamment pour mes deux enfants. Je me suis alors engagée dans une association qui est Cugnaux en Transition, où j'ai commencé à animer des ateliers zéro-déchet. Être au contact du public m'a beaucoup plu. Suite à ça, j'ai quitté mon emploi de graphiste et je me suis lancée dans une reconversion professionnelle en m'inscrivant au BPJEPS EEDD (Animatrice-Éducation à l'environnement vers le développement durable).

**"J'aimerais bien changer le monde mais ça prend du temps..."**

## Pourquoi avoir changé drastiquement de voix ?

Je voulais faire quelque chose qui ait du sens. Travailler derrière un bureau pour promouvoir les ventes de produits pharmaceutiques ça ne collait plus à mes valeurs. J'avais envie de revenir à la terre, au contact humain et d'essayer de transmettre des choses notamment avec le public enfant, de les aider à se reconnecter au vivant.

## Quel est ton rôle dans l'association ?

Je suis là pour seconder Dominique, je vais développer les projets de l'association, et planifier les différentes animations proposées au public.



Lisa et les enfants au lycée Jean Lagarde, © Dominique DUPOUY

## Quelles sont les objectifs que tu avais en entrant dans l'association ?

J'aimerais bien changer le monde mais ça prend du temps, alors je fais à mon échelle.

J'aime beaucoup le mot "essaimer". Ça prend du temps... mais le temps est une des valeurs essentielle du jardinier pour avoir des résultats. Enfin, je suis convaincue de la force des projets participatifs. En permettant aux gens de participer et de s'impliquer dans la réalisation d'un projet, celui-ci est souvent mieux accepté et soutenu.

Je pense que mes valeurs correspondent vraiment à celles de l'association qui sont le partage et l'entraide. J'aime cet état esprit et c'est ce qui fait que j'ai envie d'avancer avec eux, car je me sens bien ici.

## Où te vois-tu dans 10 ans ?

Dans 10 ans, je serai peut-être toujours là... en tout cas dans les parages.

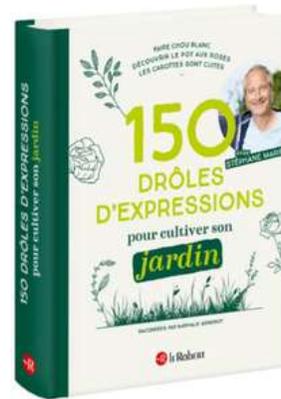
Mais pour être épanouie, j'aspire à un mode de vie moins stressant, à une vie au ralenti.

Et je pense qu'en vieillissant, je quitterai la ville pour être vraiment connectée à la nature et avoir mon petit bout de forêt-jardin.

- Marie



*Guide des oiseaux de nos jardins*  
Gérard Olivier, Claude Feigné, Gérard Schmidt  
Edition Sud Ouest  
Cet ouvrage permet de découvrir et aider à reconnaître les principales espèces fréquentant terrasses et jardins. Ils apportent aussi des indications pour nourrir les oiseaux et favoriser leur présence.



*150 drôles d'expressions pour cultiver son jardin*  
Nathalie Gendrot, Stéphane Marie  
Edition LeRobert  
La richesse des expressions liées au jardinage a inspiré cet ouvrage.



*Désherber Bio*  
Jérôme Julien  
Edition Ulmer  
Désherber ou prévenir l'enherbement c'est possible, comme vous l'explique dans ce petit ouvrage, auteur, ingénieur et expert phytosanitaire.



*Guide pratique: les 20 huiles carrément essentielles*  
Rachel Fréy  
Edition Larousse  
Selon la saison, vos besoins, réalisez et composez des recettes bien-être, soins de beauté, soulagement de bobos, ou assainissement de la maison.