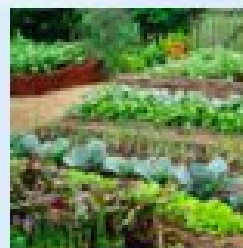


Les conseils de jardinage des



Jardiniers en pays d'Auge



Janvier 2026



Les conseils de jardinage des Jardiniers en Pays d'Auge (JEPA)

Janvier 2026

Sommaire

LE MOT DU PRESIDENT	3
LES CONSEILS DES JEPA JANVIER 2026.....	4
CONSEILS par TÂCHES	4
Au Verger	4
Jardin d'Agrément.....	5
ECOLOGIE.....	5
Côté Cuisine.....	5
LES FICHES CONSEILS JARDIN AU NATUREL.....	7
VISITEZ NOTRE SITE WEB.....	8
CALENDRIER LUNAIRE JANVIER 2026.....	8
ACTIVITES JANVIER 2026.....	9
NOS PARTENAIRES.....	10

LE MOT DU PRESIDENT



Amis Jardiniers, bonjour.



Tout d'abord permettez-moi de vous présenter tous mes meilleurs vœux 2026. Que cette année jardinière soit excellente, et qu'elle vous porte en bonne santé... !

Cela va être une année de transition pour vous comme pour moi, car je vais céder ma place de Président/fondateur de l'Association, que j'ai créée depuis plus de 15 ans. Mais cela fait plus de 45 ans que je développe mes activités et conseils de jardinage, étant auparavant à l'association des Jardiniers de France, qui avait son siège à Valenciennes 59. Mais je ne vous quitte pas pour autant, car je continuerai à vous transmettre mes conseils mensuels, et à répondre à vos questionnements... (SOS Jardin) Voilà.

Quittons 2025, et bienvenue à 2026. Les travaux de jardinage vont dépendre en grande partie de la météo, du temps, des saisons... Mais de votre côté, il va falloir anticiper vos actions, et penser déjà au jardin et plantes que vous souhaitez cultiver dès ce printemps. Ne tardez pas... ! Le temps passe si vite... ! Voyons cela !

Proverbe : « Neige en janvier vaut du fumier », si elle veut bien tomber en ce mois.

Thierry BELLARD
Président et animateur des JEPA : « SOS Jardin »

LES CONSEILS DES JEPa JANVIER 2026

CONSEILS par TÂCHES

AU POTAGER



Certes, comme c'est l'hiver, les activités extérieures sont restreintes. Surtout **ne pas travailler la terre lorsque le sol est gelé, et température négative...**

Pas de semis.

Juste des récoltes : de salades : Chicorée scarole, frisée, pain de sucre, rouge de trévisse, mâche, roquette, endives. Les légumes racines : comme les carottes, radis noir, rose de Chine, panais, céleri rave. Légumes feuilles : tous Choux vert, brocoli de Bruxelles, céleri branches, poireaux...

Dans la mesure où vous les aurez bien **couverts d'un bon matelas de feuilles mortes**, ou si vous avez remis des légumes racines en silo. Rabattre et couvrir les pieds d'artichaut.

- **Travaux :**

A l'abri : nettoyage et entretien des outils matériels, et sur râtelier, au sec

Rangement du cabanon de jardin. Affûtage des lames d'outils. (Il y aura un atelier)

AU VERGER



Selon le temps, vous pouvez encore effectuer des plantations d'arbres, et arbustes, en racines nues, sans enterrer le point de greffe, mais hors gel. Et surtout après arrosage, couvrez bien le pied de paille.

L'Hiver : c'est taille et greffage...

C'est le moment aussi de tailler (taille de fructification) **les arbres à pépins** (Pommiers, poiriers) taille douce de 30cm environ en lune descendante, juste après un œil qui donne vers l'extérieur ou dans le prolongement. Si trop de branches, il faudra faire de l'élagage, et supprimer une branche sur deux, surtout dans le milieu de l'arbre, pour que la lumière puisse y pénétrer (Voir atelier) Il faudra parer et panser la blessure.

C'est aussi le **moment de faire du greffage en fente**, hors gel et en lune montante. (Voir atelier)

Se débarrasser de tous les fruits malades. Faire un tour dans votre cave, pour surveiller l'avancée de vos fruits de garde, à consommer.

JARDIN D'AGRÉMENT



Là aussi, il n'y a pas grand-chose à faire, si vous aviez déjà fait le nettoyage d'automne, couvert vos plantes gélives ou mis à l'abri. Les fleurs et bulbes de printemps étant déjà en place, et couvert un bon paillage. Plantez des bruyères

VOS PLANTES D'APPARTEMENT : Vous avez sûrement des plantes d'intérieur, ou on vous en a offert une. Il va falloir en prendre soin. Qu'il s'agisse d'un Clivia, d'un ficus, d'un poinsettia, ou tout autre. Nettoyez les feuilles avec une tasse de lait, puis les sortir hors de la maison, par beau temps prendre l'air, et les arrosez tout en plaçant sous le pot une coupelle, contenant un peu d'eau. Puis la rentrer. Sachez aussi que certaines **plantes sont dépolluantes**, comme le ficus, l'aloë-Véra, anthurium, Cycas, fougères, philodendron, gaulthérie, Daphné... Offrez des plantes fleurs, ça fait plaisir... !

ECOLOGIE



Pensez à nourrir les oiseaux de votre jardin, ils vous en seront reconnaissant, en venant manger nos pucerons, chenilles, insectes et autres aux beaux jours. Surveillez les nichoirs, hôtel à insectes... Abri de bois et feuilles pour les autres auxiliaires de jardin. Il est important de créer de la vie. Votre jardin c'est la biodiversité.

CÔTÉ CUISINE



On réalise des plats copieux, chauds, qui réconfortent, comme une bonne choucroute, tagine, tripes, pot-au-feu, gratin, des potages de légumes... En desserts : tiramisu, crêpe, muffin, sablé, tarte au citron... Des boissons revigorantes comme une tisane ou thé avec des copeaux de gingembre et curcuma...

Je vous souhaite une bonne et heureuse année 2026.

Votre animateur : Thierry BELLIARD

Je vous invite vraiment à venir participer aux ateliers qui sont en place, et que vous avez gratuitement. Il y a de très précieux conseils à découvrir pour vous permettre d'avoir de beaux jardins, de belles récoltes.



Je suis là aussi, pour répondre à toutes vos questions au SOS Jardin, en me contactant par mail à : thierrybelliard14@orange.fr

Pensez aussi à aller sur notre site : www.jardiniersenpaysdauge.fr découvrir de nombreuses informations, conseils, photos de nos ateliers, etc...

A très vite !
Votre animateur : Thierry BELLIARD

LES FICHES CONSEILS JARDIN AU NATUREL



10 CONSEILS POUR NE PAS TOMBER MALADE PENDANT LES FÊTES

Voici quelques conseils utiles... Il y a souvent des soirées qui s'éternisent, des repas trop copieux, trop d'alcool, pas assez de sommeil, voir un coup de froid, avec les virus qui circulent, et c'est la maladie assurée. Les symptômes ne trompent pas (Fatigue, toux, lourdeurs d'estomac, nausées... Il faut essayer de garder son immunité fonctionnelle...

- 1- **Dormir 7 à 8h** au moins est vital afin de recharger ses batteries, et de reconstituer ses défenses immunitaires...
- 2- En ces moments-là les repas sont souvent très copieux, on boit plus que de coutume, essayer de **moins manger à d'autres repas**.
- 3- **Limitier les sucres** : Le sucre caché est partout. Trop de sucre réduit la capacité des globules blancs à défendre notre organisme des microbes et virus.
- 4- Faire **attention à la combinaison, digestion lourde et froid** : cela modifie l'équilibre vasculaire. Vous sortez d'un repas copieux, trop d'alcool, de sucre, de sel, et d'un lieu chaud, pour sortir dehors au froid, avec un air chargé de virus. C'est la maladie assurée
- 5- **Boire de l'eau** : boire au moins 1,5 litre d'eau par jour (eau, bouillon, thé, tisane...) l'eau vous permet d'éliminer les surplus de sucre, sel, et repas trop copieux...
- 6- **Attention aux contacts rapprochés**, virus et autres microbes circulent. En cette période, les défenses de votre organisme sont mises à mal.
- 7- **Faire de la marche**, même brièvement : 1/2h à 1h/jour. Sortez bien couvert. Cela permet déjà d'éliminer les surplus des repas alcoolisés, en brûlant les calories en trop, vous oxygéner.
- 8- Les **vertus des plantes et oligo-éléments** nous aident : Prenez de l'échinacée, de la vitamine C, D3, magnésium, zinc, co-enzyme Q10, ce qui va créer une barrière aux virus...voir aussi à renforcer sa microbiote intestinale (Tout part de là)
- 9- **Limitier sa consommation d'alcool** : surtout si vous devez prendre votre voiture. Tolérance zéro alcool. Si vous êtes plusieurs à repartir, il y a l'un d'entre vous qui doit se sacrifier à ne boire que de l'eau, pour ramener les autres, sans accident.
- 10- **Ecouter son corps**, ses organes : savoir détecter une fatigue anormale, gorge irritée, indigestion, maux de tête, sensation de froid... Limitez-vous. Mettez-vous « au vert » en ne buvant que des potages, thé ou tisane... afin de remettre votre organisme au repos.

Voilà. Je vous souhaite de passer de bonnes fêtes de fin d'année, en famille, entre amis, dans la sérénité et sans abus. Votre organisme vous remerciera.

VISITEZ NOTRE SITE WEB

N'oubliez pas de visiter **notre site WEB** (www.jardiniersenpaysdauge.fr),
remis à jour régulièrement par Lydia CHARRIER.
Vous y trouverez toutes nos rubriques et activités.



Sachez que je dispose d'un dépôt-vente de lombricompost. Me contacter au 0962397915 ou par mail
Je reste disponible aussi à toutes vos questions du SOS Jardin, par mail à thierrybelliard14@orange.fr



i



CALENDRIER LUNAIRE JANVIER 2026

Vous pouvez le consulter sur le site suivant : (cliquez sur le lien)

<https://www.rustica.fr/calendrier-lunaire/>

ACTIVITES JANVIER 2026

Vite, notez sur votre agenda, les ateliers qui arrivent, ils sont très intéressants, et pourront répondre aux questions que vous vous posez, concernant votre jardin, vos cultures, les plantes et leurs maladies, comment acheter, comment planter...etc.

Pour les ateliers : pensez à vous inscrire auparavant, soit en contactant par mail le secrétaire : jepa.patrick@orange.fr soit l'intervenant si c'est chez lui.

**Nous sommes en train de finaliser
notre nouveau programme d'ateliers du
premier semestre 2026**

**Il sera diffusé sur notre site internet,
sur Facebook
et envoyé par mail à nos adhérents**

Que cette nouvelle année vous apporte le meilleur
et que nos ateliers vous apportent entière satisfaction !
Bonne année à tous !

NOS PARTENAIRES

Association des Jardiniers en Pays d'Auge (JEPA)

IPNS 11203

Profitez des remises !!!

- u **La Maison.fr Lisieux.** Jardinage et bricolage, du Groupe Agrial, 105 rue Joseph Guillonnet, 14100 Lisieux. 5% de remise sur le jardinage.
- u **Les Chevaux de Marolles.** Centre équestre, Lieu du Bois, 14100 Marolles.
Tél : 06 49 83 20 21. www.leschevauxdemarolles.fr
- u **Les Bio Plants du Potager.** 194, route de la Haranguerie, 27230 St Mards de Fresne.
Tel 06 88 78 62 83. 5% de remise à partir de 30€.
- u **Pépinière de la Source de l'Orbiquet.** Vente à l'Ancienne Gare d'Orbec, 14290 Orbec. **Samuel DEBACKER**
Tél : 06 83 48 63 04. 5% de remise.
- u **Parc Animalier de la Dame Blanche.** Lieu-dit de la Quentinière, 14290 St Julien de Mailloc. **Gérard BERTRAND.**
- u **Lombriculteur Damien TOULEMONDE.** La Ferme du Bouquetot 14950 St Pierre Azif.
Tél : 06 14 57 02 64. 10% de remise. Mail : contact.terricole@gmail.com
- u **Apiculteur Emanuel LAVIEC.** Miellerie de Malicorne, 8 ch. du PN 45, 14100 St Désir.
- u **Naturopathe-Hygiène de santé et Santé alimentaire. Marie-Laure BLOTIERE.** 354, route Fontaine St Martin, 14100 Marolles. Tél : 06 44 07 08 83. blotiere.therapie@gmail.com
- u **Naturopathe Alain RENOUX.** Plantes médicinales, découvertes champignons. Consultation exceptionnelle sur RDV. Mail : alainrenoux27@hotmail.com. Tél : 02 32 56 08 75.
- u **Pépinières botaniques de Cambremer.** 170 route de Rumesnil, 14340 Cambremer. **Charles LAPIERRE.** Tél. 06 24 30 47 29. 5% de remise.
- u **Ruax.** RD 613, 433 chemin de St Pierre, 14100 Marolles. 5% de remise sur produits de jardin.
- u **Olivier DIOT.** Les Jardins de la Herpinière, 17 rue du Gruchet, 27300 Plasnes.
- u **Au Pré de mon Arbre. Johanne LEMIEUX** (Sève de Bouleau). Tél : 06 21 62 37 44. 5% de remise
Mail : lemieux.johanne@orange.fr.
- u **Apiculteur Olivier Duprez** 14430 Douville en Auge Tél : 02 31 39 64 65

Président et animateur des Jardiniers en Pays d'Auge

Thierry BELLIARD

Vous pouvez m'appeler au **09 62 39 79 15**



thierrybelliard14@orange.fr

Retrouvez-nous aussi sur Facebook ([lien Facebook](#))
sur notre site web ([lien internet](#))