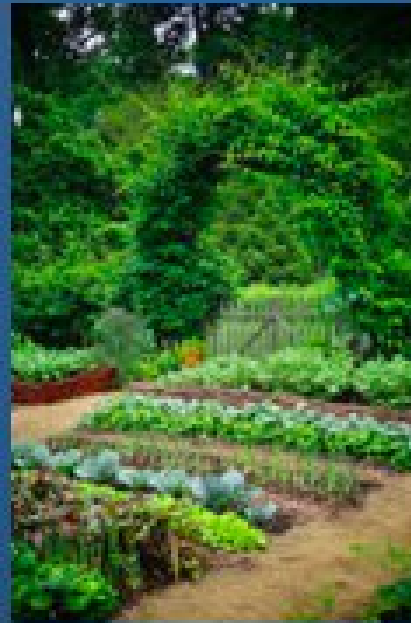
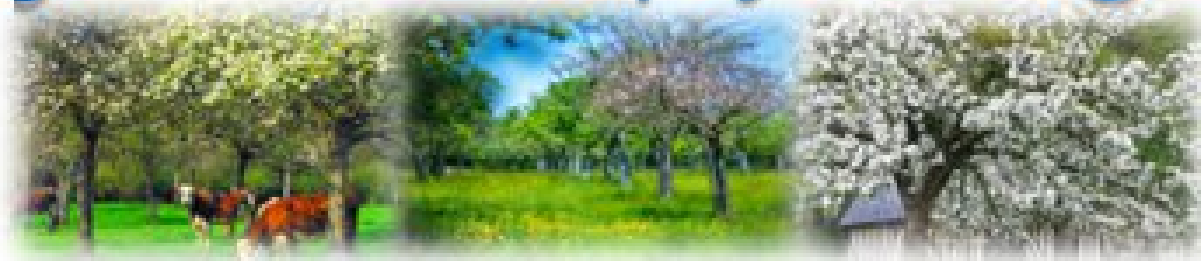


Les conseils

de jardinage des



Jardiniers en pays d'Auge



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

Février 2025

Sommaire



LE MOT DU PRESIDENT	3
LES CONSEILS DES JEPA FEVRIER 2025.....	4
CONSEILS par TÂCHES	4
Au Verger	5
Jardin d'Agrément.....	5
ECOLOGIE.....	7
Côté Cuisine.....	7
ACTIVITE FEVRIER 2025.....	9
LES FICHES CONSEILS JARDIN AU NATUREL	11
VISITEZ NOTRE SITE WEB	14
CALENDRIER LUNAIRE FEVRIER 2025.....	14
NOS PARTENAIRES.....	15

LE MOT DU PRESIDENT



Nous voilà au cœur de l'hiver, avec son cortège de pluie, vent, ciel gris, bourrasques de vent, parfois de la neige ou du grésil, et des températures en dents de scie, qui oscillent entre le positif et le négatif, parfois un rayon de soleil timide. Pas vraiment réjouissant... ! Mais, bon, c'est l'hiver...

Gare aux maladies de l'hiver (Grippe, gastro, rhume...) Renforcez votre défense naturelle, avec des compléments alimentaires (Échinacée, Vitamines C, D3, Magnésium, Zinc...ainsi que des probiotiques...en magasin Bio), afin de refaire votre flore intestinale qui a souffert avec l'hiver et les fêtes... C'est important de rester en bonne santé.

L'hiver n'est pas significatif d'inaction au jardin. Certes l'activité est réduite, mais il y a toujours les plantes à couvrir du froid, la taille et greffage au verger, du rangement dans le local avec l'entretien des outils, et puis consulter les catalogues de graines et plantes pour savoir ce que vous souhaitez mettre en place dans votre jardin. Préparer la commande de graines et plants, et préparer une nouvelle page dans votre cahier... Il faut anticiper ses travaux...Voyons cela en détail... !

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

LES CONSEILS DES JEPa FEVRIER 2025

CONSEILS par TÂCHES

AU POTAGER



Comme dit ci-dessus, prendre une nouvelle page de votre cahier, nouveau plan du jardin, pour effectuer la **rotation des cultures**, et ne pas remettre les mêmes choses au même endroit, suite à un manque de nutriments et un risque de transmission des maladies...

Préparez votre commande de graines et plants (Bulbes potagers, plant de pommes de terre...) selon vos envies. Pensez à faire rentrer une bonne fumure organique soit tout pailleux pour alléger votre sol, ou bien mûre pour le nourrir, et de la paille ou foin pour le paillage des sols. Possibilité aussi de **tamiser votre compost bien mûr**, et de l'amener au jardin. Selon le temps, si clément et hors gel, possibilité de préparer un peu de terrain, avec votre compost, fumure, cendre de bois...pour les premiers semis (Laitue de printemps, radis...sous tunnel ou serre) plantation des bulbes potager (Ail, oignon, échalote) sur buttes en fin de mois, les **premiers pois à grain rond** supportant le froid.

Ne rien faire en cas de neige, de gel ou température négative...

Au carré d'herbes aromatiques et condimentaires :

- Semis de persil, en serre chaude.
- Bouturage de sauge, romarin...
- Nettoyage du carré pour le refaire et paillez-le
- Semis possible en caissette, à l'abri, hors gel.
- Mettre votre plant de pommes de terre en germination, dans une pièce tempérée et lumineuse. Plant qui sera à mettre en place courant mars.
- Pensez à dégermer vos pommes de terre en cave, surveillez vos légumes racines en silo, cueillez vos endives en cave, et remettre la bâche noire.
- Prendre du poireau au jardin seulement hors gel.



AU VERGER



Il est important de s'organiser afin **d'effectuer la taille de vos arbres fruitiers** (Pommiers, poiriers) en lune descendante et hors gel. (Venez apprendre sur nos ateliers...) outils bien tranchants et bien désinfectés.

Réduire l'extrémité des rameaux de 20cm environ, le tranchant de l'outil vers l'arbre, taille juste au-dessus d'un œil donnant dans le prolongement ou vers l'extérieur.

C'est aussi le moment de garder des greffons, le bas enfouit dans un sol léger au pied de mur tourné vers le Nord, pour vos amis. N'oubliez pas de mettre une étiquette de la variété. Mais dans ce même temps, il est bien sûr possible **d'effectuer du greffage en fente**, en lune montante et hors gel. Avoir le matériel nécessaire, et apprendre la bonne technique.



Lutte contre les prédateurs :

- Appliquer un traitement d'hiver sur vos arbres, lutte C/les prédateurs nuisibles, acariens... (Pulvérisation **d'une Huile blanche végétale**, voir en magasin) si n'avez pas fait le grattage des vieux troncs d'arbres, pour éradiquer les larves de nuisibles, puis badigeonner le tronc avec de la chaux éteinte, pour les désinfecter, à l'automne.

Concernant les maladies Cryptogamiques :

- **Pensez à utiliser le thé de lombricompost** contre le mildiou, chancre, moniliose, tavelure, cloque, rouille, bactéries..., en pulvérisation.

La taille des petits arbustes à fruits rouges, fin février ou mieux début mars. **Surveillez les fruits qui sont entreposés dans votre cave**, et retirer les fruits qui s'abîment.

JARDIN D'AGRÉMENT



Par temps clément, poursuivre le grand nettoyage, en supprimant tout ce qui est mort de l'an passé, sarcler, binez, amendez et paillez vos massifs en vue de nouvelles plantations. Sarcler les massifs de fleurs de printemps déjà en place dès l'automne à savoir, pensées, pâquerettes, myosotis, de bulbes à fleurs de printemps (Jonquilles, jacinthes, narcisses, muscaris, perce-neige, et tulipes) en prenant soin de ne pas blesser les tiges sortant de terre. Il est possible, si vous avez vos sachets de graines fleurs, de semer en caissette, à l'abri, hors gel, fleurs de printemps et d'été, des bisannuelles...

Plantez des vivaces achetées ou d'un ami, à mettre en place selon leurs besoins (lumière ou ombre) en évitant les courants d'air. **Refaire ses jardinières**, pots, suspension... Certains semis sont à faire en serre chaude (Ou Véranda) Lire les consignes sur les sachets. Par temps plus doux, ouvrir temporairement les protections d'hivernage

Pas de tonte de la pelouse, les terrains seront trop humides. Possibilité de refaire en partie la pelouse, dans certains endroits avec trop de mousse. (Décapez la portion, puis surfacez avec une bonne terre enrichie de compost semez à la volée, tassez bien et arrosez en pluie fine)

Concernant les rosiers, il faut encore attendre le début mars. Rosiers remontants 20 à 30cm au-dessus du sol, ou 2 à trois yeux. (Voir atelier en mars)

TRAVAUX : ENTRETIEN :

Si vous faites des tailles de haies ou d'arbustes d'été, **pensez à faire du BRF** avec un broyeur, cela servira en paillage de sol ou en compostage. L'art de **mettre vos déchets en valeur**, et économie de transport en déchetterie. Entretien et rangement des outils.



AMENDEMENT DE VOS SOLS :

Sortir le **compost** afin de le tamiser, pour l'adjoindre à la terre de votre jardin, en plus du fumier, et redémarrer un nouveau composteur. (Y mettre du vert et du brun, mélanger, aérer, arrosez) apport de la cendre de bois de votre cheminée, les fumiers de votre petit élevage, à mélanger au compost. Apport de coquilles d'huîtres bien écrasées (iode, calcaire...) pouzzolane (roche volcanique) apport de minéraux... etc.



ECOLOGIE



Approvisionnez encore la mangeoire aux oiseaux, surveillez les nichoirs, et l'hôtel à insectes... observez la nature et les traces d'animaux, et découvrir la vie qui reprend.



CÔTÉ CUISINE



On peut toujours faire des entrées de crudités (Chou rouge, céleris, carottes...) On reste toujours dans les plats chauds et copieux, choucroute, gratins, tagine, potée au lard...etc. Des potages réconfortants, et en dessert : fruits frais de saison (pommes poires de garde) mais aussi les fruits exotiques, et compotes tartes au pommes... et n'oubliez-pas les boissons chaudes, tisanes...

Ex : Faites sécher vos épluchures de fruits (Chargées de micronutriments) qui serviront pour la tisane avec du gingembre, et curcuma frais, c'est revigorant, stimulant. Bon appétit.

Ex : le poireau : un excellent légume d'hiver. Zéro déchet ! Tout se mange : le blanc, en poireau vinaigrette, fondu de poireau et saumon...Le vert plus fibreux, mais un goût plus prononcé, coupé en fines lamelles revenu à la poêle pour une tarte au poireau, soupe, tourte, et les radicelles, une fois bien lavées serviront à parfumer un plat cuisiné, en les faisant frire à la poêle, en velouté de poireau, avec des coquilles St Jacques... Juste les feuilles extérieures immangeables, iront au compost nourrir les êtres vivants.



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

ACTIVITE FEVRIER 2025

NOTA : Vous trouverez les règles d'organisation des **ATELIERS de l'ENTRAIDE** qui vous ont été diffusées par mail et sur notre site internet (www.jardiniersenpaysdauge.fr).

D'ailleurs, si vous souhaitez être l'adhérent « recevant » afin d'organiser un atelier chez vous, soit au potager, verger, agrément, cuisine ou autres... merci de nous le faire savoir à l'avance, auprès du secrétaire Patrick CLERET, le président Thierry BELLIARD ou de la chargée de Communication Lydia CHARRIER.

Vendredi 07 février 2025 - à partir de 17h30

Assemblée Générale

Salle rouge de l'Espace Victor Hugo à Lisieux



Visionnage par un Diaporama du déroulement des points d'information. Rapport d'activités, bilan de l'année 2024, le rapport moral du président, rapport financier, développement des activités 1er semestre 2025, renouvellement de mandat, et propositions de poste à pourvoir. Questions diverses. Fin de séance par le tirage de la tombola. Et fin de rencontre par le verre de l'amitié. Clôture pour 20h.

Samedi 15 février 2025 - 14h

Entretien Outillage de Jardin

238, route de la Mairie, 14100 St Martin de Mailloc, chez Thierry BELLIARD

Animateur : Pascal POTIER



Comment affûter une lame d'outil, nettoyage filtre et entretien mécanique...

Réponse à question...

Pensez à apporter un outil à affûter, pour vous apprendre...

Places limitées entre 10 à 15 personnes. Inscription indispensable auprès de Patrick CLERET par mail.

Les 01, 02 et 03 Mars 2025

STAND Jardiniers en Pays d'Auge
A la FOIRE aux ARBRES et aux PLANTES de LISIEUX

Jardin Public, Boulevard Carnot

Possibilité d'obtenir de la sève de bouleaux de Johanne LEMIEUX (Adhérente) pour vous détoxifier et reminéraliser le corps, excellente cure Détox à la sortie de l'hiver...

Renouvellement de votre adhésion si cela n'a pas déjà été fait.



SACHEZ : qu'un non adhérent (un de vos amis) peut participer à nos ateliers. Le tarif est de 5€ pour les frais de participation, ou prendre une adhésion à 13€ pour une personne ou 16€ pour deux personnes par an.

LES FICHES CONSEILS JARDIN AU NATUREL



LE POIS

Famille des fabacées. Plante Grains/fruits.

EXPLICATION : Oubliez le petit pois surgelé, ou en boîte, rien à voir avec du petit pois fraîchement cueilli, délicieusement sucré et tendre. Un délice !! Et je ne vous parle pas du pois « mange tout » vraiment spécifique. Essayez d'en faire une planche. C'est « top » !!

LA CULTURE

Semis. (Il peut éventuellement se repiquer mais c'est rare)

Le pois se sème en générale à partir de fin février, jusqu'à fin juin, mais lorsqu'il est semé tôt, il fait partie des premiers légumes de printemps.

Il faut observer plusieurs types de pois et plusieurs variétés. Vous avez le pois nain, à grains ronds qui supporte le froid (Hâtif) comme l'Annonay, Plein le panier et le pois à grains ridés (plus tardif) plus sucré, et qui supporte plus la chaleur, (Kelvedon, progress9) ce qui fait que vous pouvez étaler vos cultures, et puis vous avez les pois « mange tout » (Normand et corne de bélier) dont on mange les jeunes cosses plates.

Et enfin, vous avez la possibilité de semer du Pois à rames (téléphone) mais tout ce qui est à rames, demande à être soutenu par des rames, ou grillage...

Le pois est à semer dans un sol bien propre, drainé, frais, bien fumé, ensoleillé, au sortir de l'hiver, dans un sillon de 3cm de profondeur, en 2 ou 3 lignes distantes. Rendement 3kg/3m.

Dans le bas de la France, le pois peut être semé à l'automne et supporte l'hiver.



AYEZ L'OEIL

Vous avez tout intérêt à couvrir votre planche d'un plastique (Voile de croissance, ou anti-insectes), pour réchauffer le sol, et accélérer la levée, mais surtout pour les protéger des oiseaux qui les mangent en terre, voir aussi des souris ou mulots.

Attention aussi à la mouche du pois, mais vous limiterez les dégâts en semant tôt. Surveillez aussi les limaces qui raffolent des jeunes pousses.

ENTRETIEN

Arrosez bien au départ, pour garder le sol frais. Dès que les pois ont une hauteur de 5 à 10cm, il est important de bien les « butter » c'est-à-dire, remonter la terre de chaque côté de chaque rang, pour bien tenir la plante, ce qui n'empêche que même pour du pois nain, il arrive à 50/60cm de hauteur, et il est important soit de planter des branchages ou filets entre les rangs, ou tout autre support. Leurs vrilles vont s'y agripper rapidement.

RECOLTE

La récolte se fait en général 3 mois après le semis. Cueillez les « mange-tout » dès que les gousses sont jeunes et fraîches, mais bien formées. Pour les autres, attendez que les cosses soient bien formées et enflées et les pois bien ronds.

Ne pas endommager les plantes en tirant dessus, car il y a encore au moins deux cueillettes derrière. Les cosses vertes sont souvent cachées par le feuillage. A la fin, arrachez les fanes jaunies, que vous pourrez enfouir dans le sol, ou mettre au compost, mais remarquez bien les petits nodules formés sur les racines, cela indique que cette plante emmagasine de l'azote qu'elle restitue au sol.



CONSERVATION

A cueillir au fur et à mesure de la maturité, et à consommer aussitôt

DEGUSTATION



A la cocotte-minute, à l'étouffée avec quelques rondelles de carottes fraîches, gousse d'ail, feuilles de salade, éventuellement des petits cubes de lardons, un oignons, piqué de clou de girofle et bouquet garni, 15 mn après, ils vous fondent dans la bouche, servi avec de l'agneau tendre, c'est un vrai délice !!

Si vous le souhaitez il vous est possible une fois équeuté de les mettre dans des sacs étiquetés au congélateur.

Tout ce qui est légumes grains, ça va très bien au congélateur. C'est possible aussi de faire la préparation, et de la congeler. C'est tout prêt à être réchauffé.

FICHE BIEN ETRE

Comment nettoyer et booster son organisme à la sortie de l'hiver

il est important de renforcer son système immunitaire, au naturel, dans la période de novembre, décembre, janvier/février. **Pour les personnes les plus fragiles** pensez à vous faire vacciner. Pensez aussi à porter un masque lorsque vous êtes en contact avec d'autres personnes...

Notre corps souffre du froid hivernal, en amoindrissant les défenses de notre organisme. De plus, plus nous allons dans l'âge et moins notre corps à de défense. C'est pourquoi les personnes âgées, mais aussi les enfants sont les plus fragiles.

Comment faire ?

Période de Février, mars et avril :

Février le froid est intense, mais surtout le vent et l'humidité, qui transportent bon nombre de virus, bactéries, parfois transmissibles d'une personne à l'autre, surtout dans les lieux de confinement, dans les transports en commun, lieux de rencontres, fêtes, réunions... Il faut donc rester vigilant, et porter un masque si besoin. Et quand on sort, il faut bien se couvrir (Manteau, écharpe, bonnet, gants, chaussures épaisses et chaudes).

10 POINTS A RESPECTER POUR NOTRE SANTE, en toutes circonstances :

Avoir une nourriture saine, variée, équilibrée, de saison et locale : Des fruits et légumes du jardin sinon d'un maraîcher local, ou magasin Bio. Les légumineuses, les agrumes, les fruits frais et à coques (Noix, noisettes, amandes...) les poissons dit gras, viande blanche et abats...

Faire le plein de vitamines, de minéraux, d'oligo-éléments... grâce à la micro-nutrition.

Refaire sa flore intestinale, en faisant une cure de probiotiques (Notre défense naturelle)

Bien dormir : 7 à 8h de sommeil, par nuit, afin de recharger nos batteries. Aucun appareil électrique, dans la chambre (Tél, ordinateur, portable...) volet, rideaux et doubles rideaux fermés pour dormir paisiblement.

Pratiquer une activité physique régulière : 1h de sport, marche, vélo, natation, gym, jogging, ski de fond, même du jardinage...) A chacun son sport. Il faut bouger, refaire sa musculature, stimuler son cœur, apprendre à respirer...

Bien se protéger du froid : même si en mars/avril, il y a de belles journées, il faut rester bien couvert, un coup de froid est vite arrivé, et c'est la maladie. A éviter ! Prévoir, manteau, bonnet, écharpe, gants, bonnes chaussures...

Nettoyer et renforcer votre système immunitaire :

En mangeant du pissenlit et plantain (Détox) en faisant une cure de sève de bouleau (Détoxifiant et reminéralisant) magasin Bio, ou producteur local... en Février/mars. Puis en avril une cure d'AIL des Ours, une plante sauvage qui pousse au printemps, a découvrir et consommer sans modération (Détox, purifiant, Vit C, vermifuge, chélateur...) en pesto, ou beurre, dans tous vos plats.

Aérer votre logement : Ouvrir vos fenêtres au moins 1h par jour, même en hiver, pour purifier l'air de vos pièces, qui se chargent en toxines en tout genre.

Évitez le stress oxydatif, et « positivez » :

Faites des activités cérébrales : lecture, jeux de mémoire, rencontre en famille, l'associatif, sortez en forêt...Évitez de broyer du noir, de vous morfondre... ou en pratiquant par exemple yoga, Qi-Gong...

LA PHYTOTHERAPIE : En utilisant les plantes immunitaires, comme l'échinacée, l'ortie, le thym et Romarin, extrait de pin (Picnogénol) le ginseng, extrait d'achillée, d'angélique, de camomille, qui renforcent votre résistance aux virus, extrait de pépin de pamplemousse ou acérola (Vit C) et autres...

L'AROMATHERAPIE : Huiles essentielles : **Ravintsara**, Niaouli, menthe poivrée, lavande.... Lutter contre les virus, et contre certaines douleurs...

LA GEMMOTHERAPIE : le soin par les bourgeons.

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.



The screenshot shows the website interface for 'Les Jardiniers En Pays d'Auge'. The header includes the JEPJA logo and a Facebook icon. The main navigation menu contains: Accueil, Centres d'intérêts: Le jardinage au naturel, les gestes écologiques, les sorties nature, la santé et le bien-être, Menu du Site, Conseils du mois, Ateliers/Programme, Ateliers passés, Activités JEPJA, Diaporamas, and Conseil d'Administration. The 'Actualités' section features a 'Les Conseils du mois de décembre 2023' announcement, a 'bonne année 2024' message from Thierry Belliard, and a 'RUBRIQUE MARTIN' article about 'Le LIERRE (Hedera helix)'. A sidebar on the right lists various site features like 'Qui sommes-nous', 'Contact - Adhésion', and 'Nos Partenaires'.

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 FEVRIER 2025

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

<https://www.rustica.fr/calendrier-lunaire/calendrier-lunaire-fevrier,7988.html>

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 **Fleuriste Paroles de Fleurs.** 50 avenue Victor Hugo, 14100 Lisieux. **Frédéric GOSSET.**
Tél : 02 31 31 10 31. **10% de remise.**
- 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 **Ruau.** 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](#))