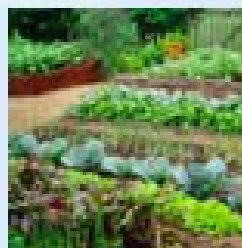


Les conseils de jardinage des



Jardiniers en pays d'Auge



MAI 2026



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

Mai 2026

Sommaire

LE MOT DU PRESIDENT	3
LES CONSEILS DES JEPA MAI 2026.....	4
CONSEILS par TÂCHES.....	4
Au Verger.....	4
ECOLOGIE.....	4
Jardin d'Agrément.....	5
Côté Cuisine.....	5
LES FICHES CONSEILS JARDIN AU NATUREL.....	6
VISITEZ NOTRE SITE WEB.....	7
CALENDRIER LUNAIRE.....	7
ACTIVITES MAI 2026.....	8
NOS PARTENAIRES.....	9

LE MOT DE NOTRE PRESIDENT D'HONNEUR



Amis Jardiniers, bonjour.

Bonjour,

Le dicton du mois : « en Mai, fait ce qu'il te plaît... ! »

Dicton jardinier : sème tes haricots à la Saint Didier, tu en auras plein le panier... !

Oui ces dictons d'autrefois avaient du sens. Certes la météo a bien changé en plus de 50 ans. Il faut donc savoir s'adapter... ! Suivez la météo régulièrement.

Je sais certains sont impatients de planter des pieds de tomates, et cucurbitacée, de faire ses haricots, mais ce sont des plantes fragiles aux nuits fraîches. En principe pas dans la première quinzaine car il y a les Saints de glace 11-12-13 Mai, avec un risque de gelée matinale, hormis si vous les placez en serre ou sous abri. Sinon pas avant la mi-mai en pleine terre. Gardez vos semis ou plants au chaud, à l'abri en attendant...

Thierry BELLIARD

Président d'Honneur et animateur des JEPA : « SOS Jardin »

LES CONSEILS DES JEPa MAI 2026

CONSEILS par TÂCHES

AU POTAGER



En mai vous pourrez pratiquement tout vous permettre, hormis ce que je viens de vous dire ci-dessus. Semis de salades, radis, pois, carottes, panais, navets, blettes... Repiquage d'oignons blancs, choux, céleris rave et branches, blettes, betteraves...

- **Travaux au potager :**

Surveillance du niveau d'eau du citerne-eau.

Buttage des pommes de terre ; des pois, fèves qu'il faudra tuteurer et mettre du grillage pour s'agrippent dedans. Sarclez si la terre croute, et arrosez dans les périodes sèches, puis paillez. Entretien régulier. Levez les voiles de protection en journée. Surveillez les maladies et les prédateurs, en utilisant que des méthodes simples et naturelles respectueuses de votre environnement.

Pensez au jardin de l'automne et hiver, en semant des endives, des poireaux, des choux, des carottes et autres...

AU VERGER



Il est urgent de placer des filets sur vos arbustes à fruits rouges, si cela n'a pas été fait, car dès que les oiseaux voient du rouge, ils se précipitent dessus... ! Idem pour les fraises. Surveillance de vos pièges à phéromones, dans vos pommiers, poiriers... Entretien général de votre parcelle.

ECOLOGIE



Au potager s'il y a des taupes qui soulève vos semis ou plantation, placez une bouteille sur un piquets qui fera du bruit au moindre vent.

JARDIN D'AGRÉMENT



Il est encore possible de faire des semis de fleurs annuelles, et bisannuelles. Repiquez des plants en bonne place. En place dahlias, glaïeuls, canna, bégonias... Travaux : sarclage, tuteurage pour les plantes grimpantes, arrosage si nécessaire, et paillage. Traitement naturel au savons noir concernant les pucerons, en tête des rosiers. Réalisez la préparation de vos jardinières, potées, suspensions, avec des fleurs d'été, comme le pélargonium, pétunias ou surfinias, œillet et rose d'inde, et autres fleurs achetées sur le marché, fête des jardins, ou jardineries.

CÔTÉ CUISINE



On mange déjà des asperges, radis, salades et autres petits légumes frais. On repart sur des crudités de carottes, betteraves, choux... mangez des petits artichauts frais, à la croque au sel...

Poêlé de petits légumes (pois, carottes, pomme de terre, betterave, coupés en petits dés), à manger avec une côte de veau, ou porc. Faire cuire des artichauts en cocotte

On peut encore faire des gratins de chou brocoli, une omelette aux pointes d'asperges...En dessert : une crème brûlée, une mousse au chocolat avec des muffins, ou petits sablés maison. A chacun son imagination et ses goûts.

Apprenez que manger des artichauts frais ou cuit, ainsi que le bouillon de cuisson, servira à nettoyer votre foie. Plus nous allons vers les beaux jours et plus nous mangeons léger. Des grillades de poissons ou viandes ainsi que des légumes comme les poivrons, courgettes... à la Plancha.

N'hésitez pas à me poser vos questions par mail à : thierrybelliard14@orange.fr.

Votre animateur : Thierry BELLARD

LES FICHES CONSEILS JARDIN AU NATUREL



LE POUVOIR SECRET DES ÉPICES

Ils sont une invitation au voyage, car souvent originaire d'extrême Orient, elles vous enchantent les papilles par leur parfum unique, elles transforment vos plats et les subliment en mets succulents...les épices sont de véritables concentrés de principes actifs. Voici les 5 principales épices et leurs bienfaits, chacune portant leur propre signature, unique, et certaines avec des fonctions pour notre organisme

LE CURCUMA « l'or protecteur »

Riche en curcumine un puissant « polyphénol » reconnu pour ses propriétés anti-inflammatoires, participant à la protection hépatique, face aux agressions extérieures

Nota : contre-indication chez les personnes qui souffrent d'obstruction des voies biliaires (Calculs)

LE GINGEMBRE « le stimulant digestif »

Piquant et citronné, il est l'ami de votre système digestif, grâce au « gingérol » Il limite les ballonnements, les nausées et les indigestions. C'est aussi un excellent antiseptique, pour combattre les maux d'hiver comme la grippe.

LA CANNELLE DE CEYLAN « la douceur régulatrice »

Parfum réconfortant, elle est une alliée pour l'équilibre glycémique. Elle aiderait à réguler le taux de sucre, de cholestérol et de triglycérides dans le sang tout en favorisant la sensation de satiété.

LA CLOU DE GIROFLE « le bouclier bactérien »

L'une des plus riches en antioxydants. Son huile essentielle est chargée en « eugénol » et reconnu pour ses vertus analgésiques (Douleurs dentaires) et ses propriétés antibactériennes lors d'infections gastro-intestinales.

LA NOIX DE MUSCADE « le confort abdominal »

Idéale en petite quantité, elle ouvre l'appétit, soulage les crampes d'estomac, et les flatulences. Ne pas en abuser : car elle contient de la « myristicine » qui peut s'avérer toxique à haute dose.

- Comment ingérer ces épices pour un confort et bien-être ?

Les épices sublimes les saveurs, rehaussent naturellement vos plats, permettant de limiter le sel et poivre...sans rien sacrifier au plaisir gustatif.

1-En infusion : curcuma et gingembre frais, râpés, en tisane avec un jus de citron et une cuillère de miel.

2-Le lait d'or : une boisson douce et sucrée, à déguster au réveil, ou autre moment. Pour une tasse : 250ml de lait d'amande, d'avoine, de coco, ou de soja) ½ cc de curcuma en poudre, ½ cc de gingembre en poudre, ½ cc de cannelle en poudre, 1cc de miel, 1 pincée de poivre noir, qui sublime la curcumine. Faire chauffer le lait, y ajouter les ingrédients, laisser chauffer doucement 3 à 5mn, puis y ajouter le miel, en fouettant. Cela va faire un mélange mousseux, à boire aussitôt.

Ces épices peuvent être employées dans vos plats, d'entrées, vos plats de viandes, poissons, voir même de dessert comme la cannelle. Ne vous privez pas des épices, même si cela a un coût. On les conserve très bien dans leur contenant, toujours à portée de main. N'oubliez pas non plus les herbes condimentaires et aromatiques, à avoir dans le jardin ou en jardinières, qui apportent leur touche parfumée.

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

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

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

ACTIVITES MAI 2026

Prenez bonne note des activités à venir, à noter sur votre agenda, pour ne pas les manquer. Et **inscrivez-vous dès que possible auprès du secrétaire Patrick CLERET, la semaine d'avant**, à jepa.patrick@orange.fr les places étant parfois limitées, et lors de l'atelier, présentez votre carte de membre, signez la feuille de présence, et profitez des bons conseils de l'intervenant en prenant des notes et photos.

Vous pouvez consulter les activités du mois sur [notre programme](#),
Consultable sur notre site internet :

https://www.jardiniersenpaysdauge.fr/files/ugd/bd8471_b55e6741dd374958ae62a6a6283a65ca.pdf

PROGRAMME - 1er semestre 2026

Tous les **détails des ateliers** sur vos **mails** au fur et à mesure, ainsi que sur notre **site internet** (www.jardiniersenpaysdauge.fr) et FB : (JEPA, les Jardiniers en Pays d'Auge)

- Sam 17 Janv 14h** **Taille des arbres fruitiers (Atelier Entraide- SUITE Atelier greffage en Couronne)** Chez Mr Besnard, 851, rte de la Touques, 14800 Bonneville sur Touques. Anim. : Pierre HERRIER - (10 pers. max)
- Sam 07 Fév 14h** **Analyse du Sol et Lactofermentation (Atelier)** 11, Ch de la Paquine, 14100 Roques, chez Geoffroy. (10 pers)
- Sam 14 Fév 14h** **Hébergement insolite pour chevaux (écurie active) (Découverte)** Ecuries de Lisore, rue de la Mare, 14800 St Amoult. Anim. : Nathalie Frottee.
- Sam 21 Fév 14h** **Travaux de Printemps (Atelier)** 238, rte de la Mairie, St Martin de Mailloc. Anim. : Thierry BELLARD
- Vend 27 Fév 17h30** **Assemblée Générale JEPA** Espace Victor Hugo, Pl. Boudin Desvergées, 14100 Lisieux (salle rouge)
- 07, 08 et 09 Mars** **Foire aux arbres et aux Plantes (Stand JEPA)** Lisieux.
- Sam 14 Mar 14h30** **Récolte Sève de Bouleau (Atelier)** Chez Olivier Duprez, 14430 Douville en Auge, Anim. : Johanne LEMIEUX (15pers.max)
- Sam 21 Mar 14h** **Greffage en Fente (Atelier de l'Entraide)** 11, Ch de la Paquine, 14100 Roques, chez Geoffroy. Anim. : Pierre HERRIER (15pers)
- Sam 04 Avril 14h** **Compostage et Lombricompost (Atelier)** Domaine du Bouquetôt, 14950 St Pierre Azif, Anim. Damien TOULEMONDE
- Sam 11 Avril 14h** **Visite Meunerie et Biodiversité (Visite)** Moulin du Pays d'Auge (Bio), 356, rue du Mesnil donné, 14290 Tordouet. Anim. Lucien DUMAS
- Sam 18 Avril 14h** **Découverte Ail des Ours (Balade)** à 14140 Auquainville. Anim. : Thierry BELLARD
- 18 et 19 Avril** **Passionnement Jardins** 14600 Honfleur. (Stand JEPA)
- Sam 25 Avril 14h** **Fontaine aux Herbes Aromatiques/Médicinales (Visite)** 106, Ch des Fontaines, 14130, Clarbec, Anim. Julia KHRAMTSOVA

Dim 26 Avril **Fête des Jardins et de la Nature** (Organisation JEPA).
Parc du Château de St Martin de Bienfais, 14290

02 et 03 Mai **Porte Ouverte Pépinière de l'Orbiquet**
La Gare aux Plantes, av de la Gare, 14290 Orbéc. (Stand JEPA)

Sam 09 Mai 14h **Apiculture (Atelier)** Mielerie de Mailloc, 8 ch. du PN 45, 14100, St Désir. Anim. : Emmanuel LAVIEC. (15pers)

Sam 23 Mai 14h **Greffage en Couronne (Atelier Entraide)** 88, imp. du Bosc Guérault, 27230 St Mars de Fresnes. Anim. : Pierre HERRIER (chez Johanne LEMIEUX)

Vend 05 Juin 18h à 20h **Comment préparer sa peau et ses cheveux pour l'été ? (Conférence)** 354, rte Fontaine St Martin, 14100 Marolles. Anim. Marie-Laure BLOTIERE. Naturopathe-Hygiène de santé et Santé alimentaire

Sam 06 Juin 14h **Balade Blangy le Château (Balade)** rv centre Bourg près de la Poste, rte du Pin. Anim. : Thierry BELLARD

Sam 13 Juin 14h **Visite de Jardin (fleurs, légumes, fruits) (Atelier)**
Chez Olivier Duprez, 14430 Douville en Auge, Anim. : Olivier DUPREZ

Sam 20 Juin 14h **Porte Ouverte (Atelier, Découverte)** 238, rte de la Mairie, St Martin de Mailloc. Anim. : Thierry BELLARD

Dim 21 Juin 10h à 18h **Porte ouverte Jardin de Charme et conseils taille Arbustes (Visite/Atelier)** 7, imp. du Bois des Ulis, 27230 St Germain la Campagne. Anim. : Lydie CHARRIER et Béatrice MAYET

Sam 27 Juin **Fête du Bois** St Gatien des Bois, 14130 (Stand de notre partenaire Pascal JEAN)

Sam 04 Juil 14h **Apiculture naturelle, Abeilles au jardin et dans la ruche** Dom. du Bouquetôt, 14950 St Pierre Azif, Anim. Olivier DUPREZ, (15pers)

Sam 18 Juillet 14h **Plantes Exotiques (Atelier)** Chez Anim. : Mr Pascal JEAN 16, route d'Honfleur, 14130 St Gatien des Bois. (15 pers. max)

Sam 25 Juil 14h **Herboristerie, Visite de jardin privé / Utilisation de Plantes Aromatiques et Médicinales (Visite, Atelier)** 294, Chemin de la Loie, 14100 St Désir. Anim. : Céline LIABEUF. (15 pers. max)

Édition 14 du 1er février 2026

Inscription avant les ateliers et présentation de sa carte

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 Guillonneau, 14100 Lisieux. 5% de remise sur le jardinage.
- 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. **Jérémy Anquetil.** Tél : 02 31 31 10 31. 5% 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. 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 **Ruaux.** 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 d'Honneur. et animateur des Jardiniers en Pays d'Auge
Thierry BELLIARD



thierrybelliard14@orange.fr

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