



# Les conseils de jardinage des



# Jardiniers en pays d'Auge



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

Février 2023

## Sommaire

<b>LE MOT DU PRESIDENT .....</b>	<b>3</b>
<b>LES CONSEILS DES JEPAs DE FEVRIER 2022 .....</b>	<b>4</b>
<b>CONSEILS par TÂCHES .....</b>	<b>4</b>
<b>LES FICHES JARDIN .....</b>	<b>7</b>
<b>LES LAITUES .....</b>	<b>7</b>
<b>L'EPINARD .....</b>	<b>9</b>
<b>LES ACTIVITES DE FEVRIER 2023 .....</b>	<b>11</b>
<b>CALENDRIER LUNAIRE DE FEVRIER 2023 .....</b>	<b>13</b>
<b>NOS PARTENAIRES .....</b>	<b>14</b>



## LE MOT DU PRESIDENT



Amis Jardiniers, bonjour.



Nous voilà arrivés à la moitié de l'hiver, qui n'en est pas vraiment un, vu la douceur du climat, due à un dérèglement et réchauffement climatique. C'est bon pour notre facture de chauffage, mais beaucoup moins pour la végétation, qui reprend vigueur, et qui risque bien sûr de prendre un coup de gelée, supprimant les boutons floraux, et donc les fruits, les fleurs et légumes. Ce qui aura pour conséquence de faire monter les prix sur les marchés. **D'où l'intérêt de faire son jardin ... !**

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

# LES CONSEILS DES JEP A DE FEVRIER 2022

## CONSEILS par TÂCHES

### AU POTAGER :



#### 1ERE ACTION

Prendre votre boîte de graines et faire une sélection de ce qui reste en vérifiant la date de validité des paquets, puis consulter un catalogue de graines, ou aller voir chez nos partenaires, au rayon « graines » avec votre liste, de ce que vous souhaitez semer ou planter. Je vous invite à **ressortir votre cahier de jardin**, pour savoir ce que vous aviez mis en terre en 2022, car il faudra **penser à assurer la rotation des cultures**.



#### 2EME ACTION



A l'occasion d'une belle journée, sur un sol bien ressuyé, vous pourrez déjà **nettoyer le terrain, et détruire ou composter les déchets**. Puis commencer à **décompacter le sol**, à l'aide d'une grelinette, biogriffe, fourche croc ou binette, pour **ameublir le sol**, et permettre à l'air et l'eau d'y pénétrer plus facilement (un sol compact est mort) tout en respectant la pédofaune (milieu vivant du sol. **Rentrer une bonne remorque de fumier organique** à insérer au sol et de la paille, afin de l'étaler sur le sol pour constituer une bonne couche de paillage. L'Hiver fera le reste.



#### 3EME ACTION

**Commencer à préparer votre serre** (chaude/froide), vos châssis, vos tunnels, voile de croissance, **vos boîtes de semis**. Acheter un bon sac de terreau pour vos semis, et un sac de lombricompost (j'en ai un dépôt) car **dès fin février** vous pourrez **commencer vos semis** de salades (laitue Reine de Mai...) en caisse et serre chaude, les premiers radis sous tunnels, les premières carottes, poireaux, choux cabus..., des graines et plantes qui acceptent le froid.



#### FIN FEVRIER OU DEBUT MARS

Faire un apport d'une **bonne fumure** sur la planche d'asperges.

## AU VERGER :



### 1ERE ACTION

Nettoyage et entretien des lieux. **Ne pas laisser de fruits malades**, momifiés, les détruire. Possibilité de chauler les troncs des vieux arbres afin de détruire les parasites.

### 2EME ACTION

C'est le plein **moment de la taille de fructification des arbres fruitiers**, surtout les pommiers et poiriers, voire de l'élagage s'il y a trop de branches au cœur de l'arbre. Parer les plaies et mastiquer (un atelier à ce sujet s'était organisé chez Pierre le 21 Janvier). A faire hors gel et en lune descendante.

### 3EME ACTION

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



## OUTILLAGE :

Un bon sécateur, bien coupant et désinfecté, coupe branche sur manche télescopique, scie à bois vert, couteau à greffer, serpette, raphia, mastic à greffer et à cicatriser...étiquette/cahier...



**Fin Février**, selon le temps, supprimer les cannes de framboisiers de l'an passé qui sont marrons, et rabattez les tiges vertes de 20 à 30 cm pour les pousser à fructifier, ainsi que les cassissiers, groseilliers, mûriers... Il y a toujours possibilité de faire de la plantation d'arbre, et d'arbuste...

## AUTRES :

Il est possible de refaire une planche de fraisiers, racines nues ou mottes, mais pas au même emplacement (amendement et paillage).

Sur la planche de rhubarbe, retirer la terre du dessus, faire un apport de fumure et recouvrir de terre, puis pailler.

## JARDIN D'AGREMENT :



Nettoyage/entretien des massifs, sarclage, binage, paillage.

Commencer les premiers semis de fleurs de printemps, en caissettes, serre chaude, annuelles ou bisannuelles. Élagage de certains arbres et arbustes d'agrément et haies si nécessaire et hors gel.

## ECOLOGIE :

Penser à **alimenter la mangeoire des oiseaux**. Leur mettre une écuelle d'eau.

**Entretien des plantes d'appartement** : nettoyer les feuilles au lait, retirer les feuilles mortes... Bassiner les potées, et les vaporiser avec de l'eau enrichie avec un engrais spécifique. Si possible, les mettre un moment à la lumière du jour et aérer les pièces régulièrement.

## COTE CUISINE :

Il y a des crudités à faire avec les carottes, les choux...

Faire un Parmentier, avec un reste de viande, champignons et bonne purée de pommes de terre, ou gratins de pommes de terre/choux-fleurs, une tartiflette, une raclette, ou une fondue.

**Desserts** : une salade de fruits et gâteau maison, tarte, voir mousse au chocolat...

**La saison des crêpes arrive**, avec un bon verre de cidre...



# LES FICHES JARDIN

## LES LAITUES



Il est possible d'avoir des **salades à manger tout l'année**, il suffit de bien s'organiser, d'en semer peu, mais régulièrement.

**Fraîches, croquantes, délicieuses**, elles accompagnent bien nos mets. Elles se mangent sans faim et apportent **des fibres, des minéraux...**

Mis à part dans les petits jardins, il est préférable de faire ses semis, c'est plus économique.

J'ai découvert la **laitue frisée à couper d'Amérique**, c'est génial. On prend les plus belles feuilles au fur et à mesure de ses besoins, et ça repousse.

Il existe d'innombrables variétés (voir Catalogue du comptoir JDF).

**Quelques variétés :**

- ★ **Reine de Mai** (laitue pommée)
- ★ **Grenobloise**
- ★ **4 saisons**
- ★ **Batavia** (croquante)
- ★ **Les « bowls » : blonde ou rouge** (frisée), d'hiver



### LA CULTURE : SEMIS ET PLANTATION

**Semis de fin février à septembre/octobre (laitue d'hiver), récolte toute l'année.**

Pour ce légume feuille, différentes façons de semer :

- ★ Semis à l'abri sous châssis à partir de fin février (tenir compte de la lune : semis feuille en lune descendante).
- ★ Semis (**avec une main légère**) en pleine terre bien fine avec un bon compost bien mûr, propre, léger, à une profondeur de 1cm. Recouvrir d'une fine couche de terre, tasser, arroser, pailler.
- ★ Semis à la volée, ou en ligne, à éclaircir. Par la suite, possibilité de repiquage en ligne espacé de 10 à 20 cm et 30 cm entre les rangs. Rendement : 8 à 12 têtes par rang de 3m. Possibilité de manger la salade du plant avant.

### AYEZ L'OEIL :

Les prédateurs de ce légume, sont les limaces et escargots qui s'en régalent.



## CONSEILS :

Semer de l'**aneth à proximité**, pour repousser les **pucerons**.

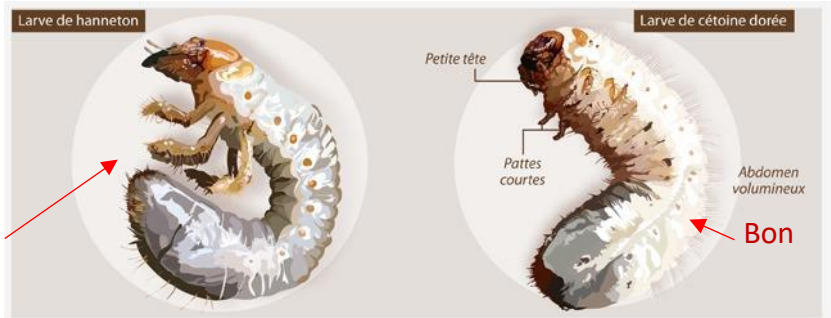
Pour les **limaces** : un **ruban de cuivre au sol**, ou **paillis** de paillettes, coquillages broyés, sinon de petits **pots de bière**, **tuiles** dans des endroits frais du jardin.

**Ne pas arroser sur les feuilles** par temps chaud, afin d'éviter le **mildiou**,

laisser de l'espace pour les aérer. **Se méfier** aussi du **puceron cendré** au collet des plantes. Il peut y avoir dans le sol, de **gros vers blancs du hanneton**, **vers gris de la tipule**, et le **taupin**, ou **vers fil de fer**, qui attaquent les salades au pied de la racine, les faisant mourir. Si l'une d'elle baisse la tête, allez voir au pied, et **détruisez la larve**.



Nuisible



## ENTRETIEN :

Garder toujours le sol frais et propre, sarcler, biner, arroser, pailler.

## RECOLTE :

Récolte après **6 à 10 semaines** au fur et à mesure des besoins. Il est préférable de les cueillir **le matin** à la fraîche, pour éviter les ardeurs du soleil. Prendre la plus pommée d'abord. Le problème c'est qu'elles arrivent souvent toute en même temps. Il suffit d'en faire profiter la famille, ou les amis. Possibilité de donner du plan aussi. Il y en a toujours en surplus.

## CONSERVATION :

Ce n'est pas un légume qui se conserve bien. Une fois cueilli, la laver, bien la sécher, et la mettre dans un sac dans le bas du réfrigérateur.

## DEGUSTATION :

En entrée, en salade, en accompagnement de petit pois, d'une viande, de légumes...Eventuellement cuite comme de l'épinard, ou en soupe.





# L'ÉPINARD



C'est une plante feuille, potagère annuelle, parfois bisannuelle, de la famille des « Chénopodiacées » du genre : « Spinacia » (comme le Chénopode Bonne Henri, qui est une plante sauvage consommable).

**Originaire de l'IRAN et de la région de Perse**, arrivée en France au 12<sup>ième</sup> siècle, c'est une **plante dioïque** (qui porte soit les fleurs mâles ou femelles). Ses feuilles sont lisses ou cloquées de couleur vert foncé, aux **qualités gustatives exceptionnelles**, riche en « fer » mais pas plus que cela.

Tout le monde connaît ses vertus en fer grâce au dessin animé Popeye qui en avalait des boîtes pour se donner de la force. Cette caricature avait pour but de faire augmenter les ventes d'épinards...

## SES BIENFAITS :

L'épinard est riche en nitrate, qui se transforme en nitrite qui a un effet de fluidifier le sang, et donc **améliore le flux sanguin au cerveau**, grâce aussi à ses vitamines B9, acide folique, acide oxalique, qui inhibe l'assimilation du fer, riche en fibre... **Bon pour le transit !**



L'épinard permet de lutter contre certains cancers, et empêche les cellules cancéreuses de se développer. **Bon aussi pour la santé oculaire**, car contenant des caroténoïdes

**Il protège du stress oxydatif**, mais aussi permet une meilleure résistance des globules blancs aux maladies, car c'est un **bon antioxydant**.

La consommation de fruits et légumes « Bio » (surtout de couleur vert foncé, rouge ou orange) **diminue les risques cardio-vasculaires, des cancers et autres maladies**.

## SEMIS :

Fin août/septembre pour en manger à l'automne et au printemps.

Et au tout début du printemps, pour en manger vers le mois de mai/juin.



## SES VERTUS :

L'épinard cuit contient 6 fois + de lutéine, réaxanthine, et de bêtaïne que cru. Il contient de **nombreuses vitamines, minéraux, antioxydant, acide férulique (Fer)** qui protège les cellules, de **bêtaïne**, qui est un composé azoté, et donc peut traiter certaines maladies du foie, de la **chlorophylle** qui inhibe la croissance des cellules cancéreuses, du **glycolipide** qui après le thé vert et le persil est un anti-cancer et anti-inflammatoire. **Riche en vitamines A, B1, B2, B6, B9, C, E, K** (anticoagulant), en minéraux comme le fer, magnésium, manganèse, calcium, phosphore, potassium, zinc...



### CULTURE :

De culture facile, dans un sol léger, frais et richement amendé, PH neutre, fertilisant azoté.

Il y a des épinards de printemps, d'automne, mais il préfère le climat frais et humide, et donc les meilleures **périodes de semis sont le tout début du printemps, ainsi que l'automne**. L'été, avec la chaleur il monte à graines (couper les hampes). Il a besoin d'un bon arrosage régulier.

### SES PROBLEMES :

Insectes : **Mouche de la betterave**, l'**altise**, les **pucerons**. Possibilité de repousser les insectes par une **décoction de fougère ou de tanaïs**. Sinon, avec une protection d'un voile anti-insectes.

Champignons : Parfois la **pourriture**. Sarcler, pailler, aérer les pieds.

### CONSOMMATION :

Consommer les feuilles au fur et à mesure des besoins.

L'épinard peut se consommer cru ou cuit :

- ★ **Cru** : Ciselé finement dans des salades composées.
- ★ **Cuit** : Éviter les fortes cuissons qui élimineraient ses propriétés. Mais plutôt une cuisson, de 1 à 2 mn au panier vapeur. En potage, avec des champignons, avec des œufs, à la crème avec de petits lardons, quiche...



Bon appétit !

# LES ACTIVITES DE FEVRIER 2023

✓ **Prenez note des activités de l'hiver**, qui sont encore peu nombreuses, mais intéressantes, car même en cette période il y a des choses à faire au jardin, et donc à apprendre et à découvrir. C'est pourquoi, vous êtes vivement invités à **noter dans votre agenda, les rendez-vous suivants... à ne pas manquer**, car utiles pour vos performances en matière de jardinage :

## SAMEDI 11 FEVRIER 2023, 14h

### **ATELIER ENTRETIEN OUTILLAGE, CONSEILS ET DEMONSTRATION :**

Animateurs : Pierre HERRIER et Pascal POTTIER.

Lieu : Le Mordouet à ST HYMER (itinéraire fléché).

Vous pourrez apprendre à **nettoyer et entretenir un\_moteur de tondeuse** ou autre (Nettoyage des filtres, de la bougie...etc. Mais aussi, **comment affûter une lame d'outil**, manuelle ou mécanique...

**Les places sont limitées à 15 personnes. Inscrivez-vous.**

Présentez votre carte de membre. (Possibilité de renouveler votre carte de membre adhérent).



## VENDREDI 17 FEVRIER 2023, 18h

Vous êtes **TOUS** conviés  
à participer à **l'ASSEMBLEE GENERALE**

Lieu : Salle Mozart, 2<sup>e</sup> Centre Commercial de Hauteville, LISIEUX (itinéraire fléché).

Programme de cette assemblée :

**Le Rapport d'activités 2022** (Bilan de l'année passée) par Patrick CLERET le secrétaire.

**Le Rapport financier 2022** par Béatrice MAYET La trésorière.

**Le Rapport moral**, par Thierry BELLARD le président.

**Le Programme d'activités 1<sup>er</sup> semestre 2023**, par Patrick CLERET.

**L'élection de deux membres administrateurs.**

**La Tombola.**

**Le verre de l'amitié.**

Nous comptons sur vous !



Ce sera le moment de renouveler votre adhésion pour 2023, afin de profiter de nos conseils, services et avantages. Tarif inchangé : 12€/pers ou 15€/Duo.

Voilà, c'est tout pour ce mois,  
mais dès le mois de MARS prochain,  
les activités vont reprendre ...

Ne manquez pas de venir **nous voir sur notre stand JEPA, au Jardin Public,**  
**à l'Occasion de la Foire aux arbres de Lisieux,**  
**le samedi 4 Dimanche 5 ou Lundi 6 MARS 2023.**



C'est le moment d'acheter du végétal, et par l'occasion de renouveler votre adhésion à l'association, si cela n'a pas pu se faire avant.

### **SOS JARDIN :**

**Vous pouvez avoir mes conseils à : [thierrybelliard14@orange.fr](mailto:thierrybelliard14@orange.fr)**

**Bon jardinage et bon hiver !**

A très bientôt.

Votre président et animateur : Thierry BELLIARD

# CALENDRIER LUNAIRE DE FEVRIER 2023

Voici le calendrier lunaire de Février, pour la réussite de vos semis et plantation :

Jours		
01-02	Racines II	<b>Lune montante.</b> Semis oignons de couleurs
02-03	Fleurs **	<b>Lune descendante.</b> Plantation d'anémones de Caen, renoncules, en terre ou pot en bonne exposition. Bouturage de chrysanthèmes, fuchsias, pélargonium. Mettre en culture Bégonias, et cannas. Préparation du sol pour recevoir les pieds d'artichauts.
04-05	Feuilles ⚔	<b>Le 04 ne pas jardiner avant 14h05 (Apogée)</b> Hors gel, plantation de haies et arbustes feuillus. Préparation du sol pour une future aspergeraie.
06-07-08	Grains/Fruits	Hors gel, taille des arbres fruitiers. Bouturage de cassissiers, groseilliers... Plantation d'ail rose.
09-10-11	Racines II	Mettre en place les bulbes potagers (Ail rose, oignons échalotes) récolte de poireaux et salsifis.
12		<b>Ne pas jardiner avant 12h40 (Nœud lunaire descendant)</b>
12-13	Fleurs **	Défaire la protection des artichauts selon le temps. Plantation de rosiers. Diviser les perce-neiges, repiquer bégonias en terrine.
14-15	Feuilles ⚔	Plantation de laitues sous abri. Taille des buis.
16	Grains/Fruits	<b>Fin de lune descendante.</b> Butter les fèves en terre. Taille des petits arbustes fruitiers. Semis de tomates en terrine et en serre chaude.
17	Grains/Fruits	<b>Début lune montante.</b> Semis d'aubergines et poivrons en terrine et en serre chaude.
18-19	Racines II	<b>Le 19 Ne pas jardiner avant 14h10 (Périgée).</b> Semis de carottes sous châssis (Nando-Touchon...) et de radis (Gando- Gaudry...)
20-21	Fleurs **	Semis sous châssis de choux fleurs, Brocoli en serre chaude semis d'impatience, de pétunias...
22-23	Feuilles ⚔	Semis en place d'épinards de printemps, et des laitues en pépinière
24-25	Grains/Fruits	<b>Le 24 Ne pas jardiner après 13h50 (Nœud lunaire ascendant).</b> Semis de physalis en terrine et serre chaude (+20°).
26-27-28	Racines II	Semis de céleris raves en caissette au chaud, et cerfeuil tubéreux

LUNE MONTANTE ↑ : le 01 et du 17 au 28 février 2023.

LUNE DESCENDANTE ↓ : du 02 au 16 février 2023.

**SOS JARDIN : N'HESITEZ PAS A ME CONTACTER A : [THIERRYBELLIARD14@ORANGE.FR](mailto:THIERRYBELLIARD14@ORANGE.FR)**

## CONSEILS :

Penser à nourrir les auxiliaires de jardin. Commencer à passer commande de vos graines, à faire rentrer de la paille, du fumier. Garder la protection des plantes gélives.

Bon jardinage !

# NOS PARTENAIRES

## Association des Jardiniers en Pays d'Auge (JEPA)



Profitez des remises !!!

<b>La Maison.fr</b> (Agrial)	105 rue Joseph Guillonnet, 14100 Lisieux	Jardinage et bricolage <b>5% de remise</b>
<b>Les Chevaux de Marolles</b>	44, Le Lieu du Bois, 14100 Marolles	Centre équestre. (06 49 83 20 21) <a href="http://www.leschevauxdemarolles.fr">www.leschevauxdemarolles.fr</a>
<b>Jardinerie La Serre</b>	47 route de Falaise, 14100 St-Désir	Jardinerie du Producteur (02 31 31 04 34). <b>5% de remise.</b> Fleurs vivaces, annuelles.
<b>Pépinière de la source de l'Orbiquet</b>	La Folletière Abenon, 14290	Samuel DEBACKER (06 83 48 63 04) <b>5% de remise</b>
<b>Parc Animalier de la Dame Blanche</b>	Lieu-dit de la Quentinière, St Julien de Mailloc, 14290	Responsable : Gérard BERTRAND
<b>Lombriculteur Damien TOULEMONDE</b>	Ferme du Bouquetot 14950 St Pierre Azif	(06 14 57 02 64). <a href="mailto:contact.terricole@gmail.com">contact.terricole@gmail.com</a> Lombricompost : <b>10% de remise</b>
<b>Apiculteur Joël LOUET</b>	La Bouvrie, Notre Dame de Courson, 14140 Livarot	
<b>Fleuriste Paroles de fleurs</b>	50 avenue Victor Hugo, 14100 Lisieux	Frédéric GOSSET (02 31 31 10 31) <b>10 % de remise</b>
<b>Naturopathe Alain RENOUX</b>	Plantes médicinales, sortie découverte des champignons. Possibilité de consultation exceptionnelle sur RDV. <a href="mailto:alainrenoux27@hotmail.com">alainrenoux27@hotmail.com</a> (02 32 56 08 75)	
<b>Pépinière botanique de Cambremer</b>	170 route de Rumesnil, 14340-Cambremer	Charles LAPIERRE <b>5% de remise</b>
<b>Ruax</b>	RD 613, 433 chemin de St Pierre, 14100 Marolles	<b>5% de remise</b> sur les produits de jardin
<b>Biodésir</b>	Avenue Georges Duval, route de Paris, 14100 Lisieux	<b>5% de remise</b> sur les graines BIO au printemps
<b>Naturopathe-Hygiène de Santé et Santé Alimentaire Marie Laure BLOTIERE</b>	354, route de la Fontaine St Martin, 14100 Marolles	(06 44 07 08 83) <a href="mailto:blotiere.therapie@gmail.com">blotiere.therapie@gmail.com</a>

Président et animateur des Jardiniers en Pays d'Auge

**Thierry BELLIARD**

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

[thierrybelliard14@orange.fr](mailto:thierrybelliard14@orange.fr)

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

