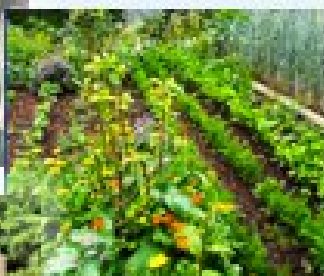


# Les conseils de jardinage des



# Jardiniers en pays d'Auge



Avril 2026



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

Avril 2026

## Sommaire



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

## LE MOT DU PRESIDENT



Proverbe « En avril ne te découvre pas d'un fil ! » Oui, effectivement, les anciens l'avaient bien compris, que, ce n'est pas parce que nous avons de belles journées ensoleillées, qu'il faut se dévêtir, et au jardin mettre des plantes fragiles...l'hiver n'a pas dit son dernier mot, et jusqu'aux saints de glace (11-12-13 Mai) il y a toujours des risques de gelées matinales, et un vent froid, qui viennent perturber notre horloge interne qui voudrait profiter des bienfaits du soleil. Donc ne rangez pas encore votre pull, gilet et autres petites laines. Restez vigilants et surveillez la météo. Ne sortez pas trop vite vos plantes fragiles...

Nous sommes au printemps, et la nature est sortie de sa léthargie, la végétation pousse rapidement avec un coup de pluie et un rayon de soleil. Voyons quelques conseils...

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

# LES CONSEILS DES JEP A AVRIL 2026

## CONSEILS par TÂCHES

### AU POTAGER



- **A semer en pleine terre :**

Carotte, panais, betterave, navet, pommes de terre germées, pois à grains ridés et mange-tout, fèves, les bulbes potager...Sous châssis : semis de laitues, batavia, feuilles de chêne...Plantation en terre : de plant de, salades sous tunnel rigide, choux cabus, brocolis.

- **En serre chaude :**

Semis de tomate, poivron, aubergine, courgette, potiron...à repiquer en godets une fois levés, au chaud. Finir de préparer la terre et y faire un apport d'une bonne fumure bien décomposée, de votre compost, lombricompost.

Surveillance de larves prédatrices du sol (Vers blanc du hanneton, vers gris (tipule) vers orangé (taupin) soit en les écrasant, ou les donner aux poules, soit en arrosant d'une décoction de fougère ou de tanaisie.

### AU VERGER



Finis les traitements d'hiver, de la taille, du greffage. Surveillance de la météo, car le gel matinal peut brûler les fleurs des pêchers, pruniers, abricotiers...S'ils ne sont pas très grands, **les couvrir d'un voile de protection**. Les arbustes à fruits rouges doivent aussi être rabattus. Pour la plantation, je vous dirai d'attendre le mois de novembre. Surveillance épidémiologique. Traitement des pucerons au savon noir coupé d'eau et 1CC de vinaigre blanc.

### TRAVAUX DE JARDIN

Pensez à dégermer les dernières pommes de terre en réserve, à surveiller les fruits de garde en cave et retirer ceux qui s'abiment...

Utilisez les voiles de croissance, voile anti-insectes, tunnel, châssis, serre...en protection de vos cultures. Protégez les choux des pigeons qui raffolent des feuilles

## JARDIN D'AGRÉMENT



On peut déjà tondre, mais pas trop ras. Attention à la mousse qui prolifère. Soit la laisser, soit scarifier, re-surfacer avec une couche de bonne terre partiellement, et de ressemer du gazon. Ne pas utiliser du sulfate de fer. Mais la mousse reviendra à coup sûr. Taille des bordures. Entretien des massifs fleurs et de bulbes fleurs. Mettre en bonne place les bulbes d'été (canna, bégonias, dahlias, glaïeuls).

**La taille des rosiers et des arbustes à fleurs doit être finie.** Semis en serre chaude des fleurs de l'été (Œillet d'inde).

## ECOLOGIE



Laissez encore les nichoirs, mangeoires, hôtel à insectes, un coin fouillis pour nos auxiliaires de jardin. Possibilité de faire la comptabilité et photos de cette faune locale.

Nota : **Ne plus tailler les haies du 15 Mars à fin Juin**, pour ne pas déranger la nidification des oiseaux. Surveillez les papillons qui sortent de leur chrysalide... oiseaux (mésanges, roitelet, rouge-gorge, troglodyte...)

## CÔTÉ CUISINE



Sortez dans la campagne, cueillir l'ail des ours, (pesto, beurre...) On finit de manger la mâche, endives, roquette et blettes du jardin, et on commence à manger les salades fraîches, premiers radis primeurs... cuisine de pommes de terre filet de hareng, plats à cuisiner... gratin de légumes de l'hiver, tartiflette, flan de poireau, et en dessert, bocaux de fruits au sirop

N'hésitez pas à me poser vos questions par mail à : [thierrybelliard14@orange.fr](mailto:thierrybelliard14@orange.fr).

Votre animateur : Thierry BELLIARD

# LES FICHES CONSEILS JARDIN AU NATUREL



## LES LEGUMINEUSES

UN COMPROMIS ALIMENTAIRE.

**Les légumineuses** comprennent entre-autre, les lentilles, haricots rouges, pois chiches, pois cassés, fèves, auxquelles on peut ajouter le Quinoa, l'amarante...

Bien que ces petites graines recèlent de super pouvoir et jouent un rôle essentiel dans notre alimentation, elles apportent d'innombrables bienfaits pour notre organisme.

Leur prix est très abordable, elles se conservent bien au sec, ou en bocaux.

Elles sont précieuses pour notre santé, grâce à leurs nutriments de qualité, par des cultures respectueuses de la planète et du réchauffement climatique, nécessitant bien moins d'engrais, beaucoup moins d'eau, que la production de viande (élevages bovins) 1kg de lentilles émet 0,58kg de CO<sub>2</sub>, soit 48 fois moins qu'un kg de bœuf.

### ATOUTS NUTRITIONNELS

Les légumineuses sont des sources de **protéines végétales**, plus digestes que les protéines animales. Il faut compter 20 à 26gr de protéines/100gr de légumineuses crues, soit 8gr pour 100gr cuites. Vous bénéficiez de l'ensemble des acides aminés. Il faut les associer à une céréale comme du riz, du sarrasin, du quinoa...

Les légumineuses contiennent des **fibres, des antioxydants, des vitamines et des minéraux**, comme le magnésium, calcium, sélénium, fer... Elles sont **sans gluten**, et donc peuvent convenir aux personnes intolérantes.

Veillez à bien les rincer, et à les laisser tremper toute une nuit dans de l'eau froide.

### RECETTES

- Le Dahl de lentilles corail aux pousses d'épinard et riz.
- Salade de légumineuses marinées.
- Guacamole et haricots blancs.
- Lentilles, pois chiches, haricots...elles sont un coupe-faim, et elles vous régaleront.

Un menu bon pour la santé et bon pour l'environnement.

### LE LEGUME DE L'HIVER : LE POIREAU

Peut se consommer pratiquement toute l'année, mais plus en hiver, et dans tous plats. Il est une source de bonne santé, car riche en provitamine A, fer, cuivre, manganèse. Il n'est pas cher, apporte de vitamines, minéraux, peu calorique, riche en eau (90/100) régule le transit intestinal...

Le cuire à la vapeur pour préserver ses nutriments, assaisonner avec de la sauce soja, vinaigre de riz, huile de sésame. Bonne conservation au réfrigérateur.

**Recettes :**

- Gratiné de poireaux jambon et parmesan.
- Filets de poisson, au fenouil et de poireaux braisés
- Tarte aux poireaux et lardons fumés, ou au saumon fumé ...

Voilà. Si vous avez des propositions culinaires, merci de faire suivre...



# VISITEZ NOTRE SITE WEB

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

The screenshot shows the homepage of 'Les Jardiniers En Pays d'Auge'. The header includes the logo, a Facebook icon, and a navigation menu with items like 'Accueil', 'Conseils du mois', 'Ateliers/Programme', 'Ateliers passés', 'Activités JEPA', 'Diaporamas', and 'Conseil d'Administration'. The main content area features a 'Actualités' section with a 'bonne année 2024' message from Thierry Belliard and his team, and a 'RUBRIQUE MARTIN' article about Hedera helix. A sidebar on the right contains links for 'Qui sommes-nous', 'Contact - Adhésion', 'Nos Partenaires', 'On parle de nous', 'Anciens Diaporamas', 'Anciennes Activités', 'Rubrique MARTIN', 'Médiathèque', and 'Quelques Photos'.

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](mailto: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 AVRIL 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](mailto: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.

**Samedi 04 avril 2026 - 13h45**

## Compost et Lombricompost



RV au **domaine du Bouquetôt à St Pierre Azif** (Route Deauville/Cabourg/Caen) afin de découvrir le travail de **Damien TOULEMONDE** notre Lombricomposteur, qui vous expliquera la différence entre compost et lombricompost, le travail des vers de fumiers, et les avantages de son produit. Possibilité d'achat

**Samedi 11 avril 2026 - 13h45**

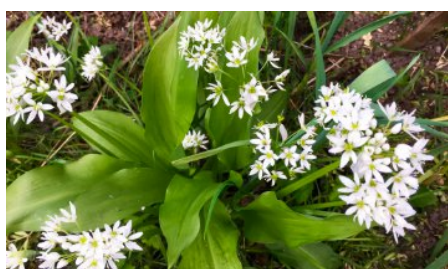
## Visite découverte d'une meunerie en biodiversité

RV au **356 rue du mesnil Donné 14290 TORDOUE** ou notre **animateur Lucien DUMAS** vous expliquera son travail de meunier



**Samedi 18 avril 2026 - 13h45**

## Vertus des Plantes sauvages et Ail des Ours



RV **Parking de la mairie d'AUQUAINVILLE** animé par **Thierry Belliard**, pour découvrir les vertus des plantes sauvages, et entre-autre, la découverte d'un site « d'Ail des Ours ». Vous pourrez prendre une poignée de cette plante magique, qui enchantera vos papilles. Vous aurez la possibilité de la déguster en toasts. Je vous expliquerai toutes ses vertus gustatives et culinaires.

**Samedi, Dimanche 18 et 19 avril 2026**

## Passionnément Jardin



Venez nous rencontrer sur notre stand, à « Passionnément jardin » à HONFLEUR. Il y a de nombreux exposants, dont nos partenaires, restauration, animation, conseils. Un rendez-vous incontournable en ce printemps.

**Dimanche 26 avril 2026**

## Notre 11<sup>ème</sup> Fête des Jardins et de la Nature

Dans le parc du château de ST MARTIN DE BIENFAITE 14290, (entre Lisieux et Orbec) Un rendez-vous incontournable. Venez flâner dans le parc, découvrir et acheter des plantes, des fleurs.... Animations, conseils jardin dans notre stand, des remises chez nos partenaires, restauration sur place. Possibilité d'exposer vos plantes ou œuvres (renseignez-vous)

**DIMANCHE 26 AVRIL 2026**



*Les Jardiniers en Pays d'Auge organisent leur 11<sup>ème</sup>*

**Château de St Martin de Bienfaite**  
Près d'Orbec (14290)



**Samedi et Dimanche 2 et 3 mai 2026**

## Porte Ouverte à la Gare aux Plantes

Pépinière des sources de l'Orbiquet. Pour tout achat de végétaux. Très bon accueil. Animations, stands JEPA, restauration sur place... (Partenaires : 5% de remise sur présentation de votre carte de membre)

# NOS PARTENAIRES

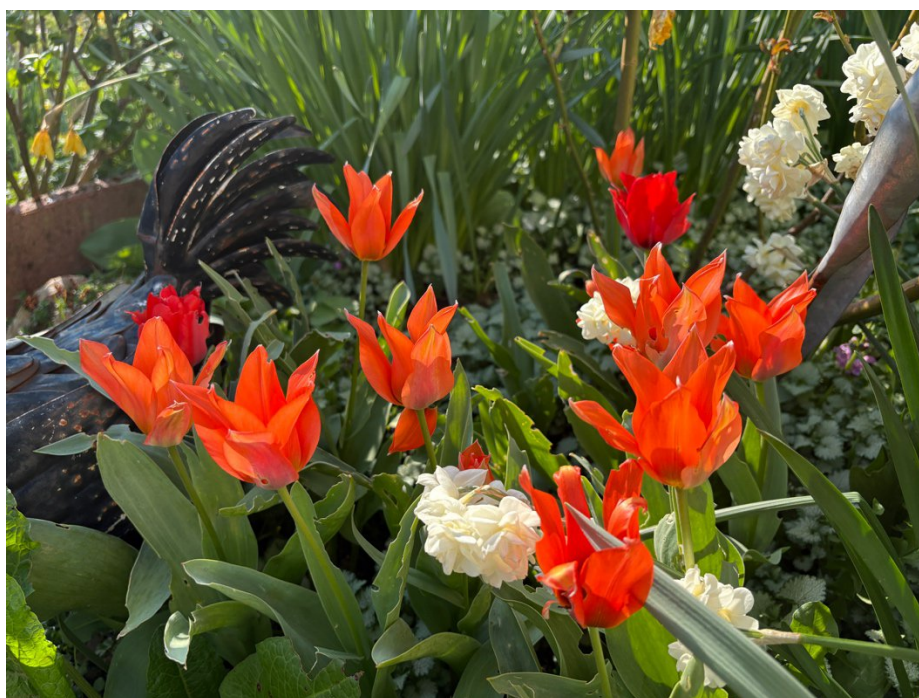
## Association des Jardiniers en Pays d'Auge (JEPA)

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 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](mailto: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](mailto:blotiere.therapie@gmail.com)
- u **Naturopathe Alain RENOUX.** Plantes médicinales. Consultation exceptionnelle sur RDV. Mail : [alainrenoux27@hotmail.com](mailto: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](mailto: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**



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

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