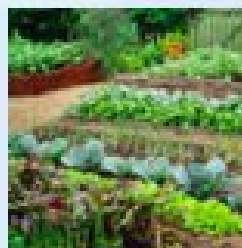
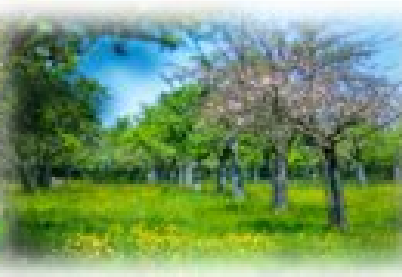


# Les conseils de jardinage des



# Jardiniers en pays d'Auge



AOUT 2026



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

Août 2026

## Sommaire

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| LE MOT DE NOTRE PRESIDENT D'HONNEUR.....   | 3  |
| LES CONSEILS DES JEPA AOUT 2026.....       | 4  |
| <b>CONSEILS par TÂCHES</b> .....           | 4  |
| Au Verger.....                             | 4  |
| ECOLOGIE.....                              | 4  |
| Jardin d'Agrément.....                     | 5  |
| Côté Cuisine.....                          | 5  |
| LES FICHES CONSEILS JARDIN AU NATUREL..... | 6  |
| LES FICHES CONSEILS JARDIN AU NATUREL..... | 8  |
| LES FICHES CONSEILS JARDIN AU NATUREL..... | 10 |
| VISITEZ NOTRE SITE WEB.....                | 12 |
| CALENDRIER LUNAIRE.....                    | 12 |
| NOS PARTENAIRES.....                       | 13 |



## LE MOT DE NOTRE PRESIDENT D'HONNEUR



Amis Jardiniers, bonjour.

Bonjour,

Nous voilà au cœur de l'été, mais les conditions climatiques désastreuses nous rappellent, que le réchauffement climatique est bien là, et nous le fait payer cher, de nos erreurs, tantôt par des chaleurs intenses, tantôt par des tempêtes dévastatrices. Canicule en Juin, première quinzaine de Juillet chaud et sec, sans une goutte d'eau depuis plus d'un mois, et l'été n'est pas fini... ! Nos jardins souffrent. Nos plantes ont été grillées par les brûlures du soleil et maintenant la sécheresse. Les plantes ne poussent plus, et nous n'aurons pas de rendement en fruits et légumes. Cela vaut aussi pour les maraîchers, et autres producteurs et donc une hausse des prix, impactant votre pouvoir d'achat. Prenez le temps de lire les messages que je vous ai envoyé pour limiter l'impact du climat sur nos cultures. A bientôt. Voici mes conseils pour ce mois.

**Thierry BELLIARD**  
**Président d'Honneur et animateur des JEPa : « SOS Jardin »**

# LES CONSEILS DES JEP A AOÛT 2026

## CONSEILS par TÂCHES

### AU POTAGER



Bien sûr nous sommes obligés d'arroser pour sauver ce qui peut l'être encore.

**Semis** : de salades pour l'automne et l'hiver : chicorée scarole, frisée, pain de sucre, pourpier, roquette, et mâche en fin de mois. Semis de carottes, navets, panais, betteraves...

**Plantation** : de choux (brocoli, fleurs, de Bruxelles, vert, poireaux si pas fait

**Récolte** : de tomates, concombres, poivrons, aubergines, cornichons, haricots...

**Travaux à faire** : sarcler, biner, pailler, arroser, **ombrer vos cultures** broyage des tailles d'arbustes et végétaux BRF, pour servir de paillage ou compostage.

### AU VERGER



Récolte des fruits rouges si pas fait (fraises, groseilles, cassis...) Nous avons mangé nos premiers abricots. Les mirabelles, figues, poires, pêches arrivent bientôt. A surveiller, et voir mettre des filets, voiles, ou pochons de protection contre les oiseaux. En fin Août, ou début septembre, il vous sera possible de **greffer en écusson, un cerisier sur cerisier, ou merisier**. (A œil dormant) (A voir sur atelier)

### ECOLOGIE



Surveillez les papillons, libellules, et autres insectes, oiseaux en jardinant dans le respect de la biodiversité. Semez une jachère fleurie, et des fleurs mellifères et nectarifères pour nos abeilles...C'est grâce aux insectes qu'il y a « pollinisation » et donc fructification... ! Laisser-leur une coupelle d'eau pour s'abreuver.

## JARDIN D'AGRÉMENT



Pas de semis qui pourrait mourir. Simplement arroser les plantes en place. Utilisez l'eau de lavage de légumes. **Ne gaspillez pas l'eau...** ! Sarclez et **paillez tous vos massifs, et ombrez les plantes les plus fragiles**. Vous allez pouvoir tailler vos arbustes à fleurs de fin de printemps, à broyer. Ne tondez pas votre pelouse jaunit. Laissez là elle va reprendre aux prochaines pluies. Arrosez vos fleurs en pot, jardinières, suspensions tous les jours, sinon c'est leur mort assurée. Pour ceux qui partent en vacances, le mieux étant d'avoir une personne qui puissent venir arroser en votre absence. Si mare, plan d'eau, bassin, il est souhaitable d'avoir un courant d'eau continu, et un jet pour oxygéner, sinon il y aura eutrophisation de l'eau qui fera pourrir vos plantes aquatiques et mourir vos poissons. Vous allez pouvoir tailler vos haies.

- **TRAVAUX COTE JARDIN :**

**Il faut anticiper**, et penser au jardin que vous souhaitez pour cet automne et hiver. Début septembre je vous l'expliquerai ainsi que la reproduction des plantes. Pensez à vous équiper de voile anti-insectes, filets, voile de croissance, serre.

## CÔTÉ CUISINE



On mange léger, des fruits et légumes de saison. Melon pastèque, tomates, crudités, des salades composées, taboulé, des grillades sur plancha (Surveillez pour ne pas mettre le feu avec un barbecue) brochettes, cuisine de haricots, choux, verdure...En dessert, panacotta de fruits, charlotte, tiramisu aux fruits, fruits frais... glace maison.

Pensez aussi à faire des conserves, confitures, de fruits et de légumes, pour l'hiver.

**NOTA :** Comme vous le savez, **au mois d'Août, nous ne mettons pas d'activité**. C'est le mois de repos pour nos animateurs. Mais je reste néanmoins disponible, pour vous conseiller au SOS Jardin. Je dispose toujours d'un stock de sacs de lombricompost.

Mais **nous serions heureux de vous retrouver, lors du Forum des associations**, qui se déroulera le **samedi 5 SEPTEMBRE de 9h à 18h, dans le jardin public de LISIEUX** Bd Carnot, sur notre stand.

Bon jardinage. Bonnes vacances... Votre animateur : Thierry BELLARD

# LES FICHES CONSEILS JARDIN AU NATUREL



## LA MACHE

Douceur de l'hiver. **Nom latin** : Valerianella locusta.

Avec ses feuilles en rosettes, sa douceur, son léger goût de noisette, la mâche fait les beaux jours de l'hiver, de septembre à mars. (Elle ne gèle pas)

Il suffit d'aller se cueillir un bon panier de mâche, couper le pied, la laver à deux eaux, l'essorer, et elle est prête. Une petite vinaigrette pour l'assaisonner et elle va agrémenter vos plats.

### EN CUISINE :

- En accompagnement de betteraves cuites, et autres entrées de crudités.
- En salade.
- En potage (velouté de mâche)



### FICHE NUTRITIONNELLE, QUE VOUS APPORTE LA MÂCHE (CRUE) :

- De l'eau : 93,2gr
- Des protéines : 2,02mg
- **Potassium : 382mg**
- Sodium : 7,12mg
- Magnésium : 29,1mg
- **Calcium : 90,7mg**
- Fer : 1,9mg
- **Phosphore : 37,5mg**
- Bêta-carotène : 894µg
- **Vitamine C : 8,85mg**
- Vitamine B6 : 0,1mg. C'est aussi une source d'Oméga 3.



Il existe de la mâche sauvage, qui pousse dans les champs, un peu partout. Appelée « Doucette » baptisée aussi « clairette » ou « Boursette » « Coquille » en raison de ses feuilles rondes et sa saveur sucrée. Elle est rustique. Tout type de sol.



## CULTURE :

Se sème, par petite quantité, **de mi-août à mi-septembre**, derrière une planche de haricot ou autre, mais surtout, ne **retournez pas le terrain**. (Elle n'aime pas le terrain labouré). Faites propre, en passant le râteau. Deux méthodes de semis.

- En ligne.
- A la volée.

Griffez le terrain, jetez vos graines. Ne pas les enterrer, seulement les recouvrir d'un peu de terre, **plombez** (tassez fortement avec le dos du râteau ou une planche) **arrosez finement**, c'est tout. (Ne pas semer trop épais) Certains vont mettre un paillage (toile de jute) pour garder la fraîcheur. En quelques jours, elle va sortir de terre. Il n'y a rien à faire. Il n'y a juste qu'à venir pour la récolte, au fur et à mesure des besoins, 3 semaines à un mois après.



# LES FICHES CONSEILS JARDIN AU NATUREL



## LE POIREAU



(Allium porrum) de la famille des Alliacées.

Une plante vivace par son bulbe, mais cultivé comme une plante annuelle.

Le poireau se cultive dans un sol bien drainé, et une terre humifère, mais sans être trop imperméable sera idéale

- **Rusticité :**

Le poireau peut supporter un froid de  $-7^{\circ}$  l'hiver, et jusqu'à  $+20^{\circ}$  l'été.

- **Semis :**

De février à Mai. Et En place en Juillet –Août pour les poireaux d'hiver.

- **Repiquage :**

3 mois après le semis.

- **Plantation :**

De Mai à Juillet. Récolte 5 mois après le semis (D'août à Mars)

- **Condition de culture :**

Semis de février à Août, selon la variété et la précocité ou non.

- **Besoins :**

Un bon apport en matière organique. Une bonne fumure.

- **Semis**

En février, sous couche chaude (Châssis) 5mm de profondeur, déposer une fine couche de terreau dessus et bien plomber au râteau, arroser finement. Eclaircir 1 mois après.

- **Repiquage :**



Lorsque les poireaux ont la grosseur d'un crayon, le prélever de votre semis. Les rafraîchir en coupant une partie des feuilles et racines laissant un poireau de 12cm, les planter dans les sillons, réalisés auparavant, en lignes espacées de 30cm, (En quinconce) 10cm entre chaque poireau 5cm de profondeur. Arrosez copieusement après la plantation dans le sillon, puis recouvrir de terre (Butter) Par la suite bien entretenir la planche, par un binage pour éviter les herbes indésirables, faire propre, et pailler le sol l'été et l'automne. (Gardant la fraîcheur et évitant les herbes envahissantes)

- **Conseil de pro :**

Laissez sécher le plant de poireaux 48h00, au soleil, à même le sol, pour limiter les attaques de la teigne du poireau.

## LES PARASITES :

- **La Teigne du poireau :**

C'est un papillon qui pond ses œufs sur les feuilles. La larve descend dans le fut. Possibilité d'alternance « un rang Poireaux et carottes » ou piège à insectes. La **mineuse du poireau** : C'est une mouche qui pond en avril et répond en septembre.

Possibilité de pulvériser une décoction de feuilles de tomates, ou rhubarbe, ou tanaisie. Dans tous les cas, disposez un voile anti-insectes bien hermétique en tunnel pour limiter la ponte.



## LES MALADIES (CHAMPIGNONS) :

- **La rouille :**

(Taches de couleur rouille sur les feuilles) dû à un excès d'engrais azoté, ou poireaux plantés trop serrés, et donc manque d'aération.

- **Le mildiou :**

Décoction de prêle ou Bouillie bordelaise. Pourriture de certaines feuilles !!

- **L'Oïdium :**

Voile blanchâtre qui se dépose sur les feuilles. (Trop d'humidité)

## CONSEIL GENERAL :

Pensez à la rotation des cultures.

Après des poireaux vous pouvez mettre des carottes, radis, navets, coriandre, aneth....

- **Association :**

Avec carotte, céleri, laitue, mâche, oignon, tomate...

- **Mauvaise association :**

Les haricots et pois (Fabacées) freinent le développement du poireau.  
Pas de bette ni de betterave. La Pomme de terre nuit à l'oignon.

- **Les variétés :**

Poireaux de Carentan, bleu de Solaize, St Victor et bleu d'hiver (Pour l'hiver)  
De Liège, le monstrueux d'elbeuf, le gros long d'été....

- **Cuisine :**

Le poireau se mange cuit, après un bon nettoyage. Dans la composition d'un pot-au-feu, froid à la vinaigrette, coupé en petits morceaux pour servir un filet de poisson sur un lit de poireaux, en quiche, tarte, tourte...potage poireau/Pomme de terre...Bouillon. etc.

Le poireau contient des vitamines, mais surtout des minéraux, et des fibres, facilitant le transit et la fonction urinaire.



# LES FICHES CONSEILS JARDIN AU NATUREL



## LA CAROTTE

### SA FAMILLE ET SES ORIGINES :



La carotte est un légume racine, de la famille des ombellifères, du fait de la forme de la fleur comme une ombrelle. Nouvelle appellation : De la famille des « Apiacées »

Cette plante a fait son apparition, depuis plus de 5000 ans, dans la région d'Afghanistan. Au départ c'était une plante à racine blanche, plus ou moins amère, pas très bonne à consommer. Puis l'homme l'a améliorée, pour la rendre plus agréable visuellement et culinairement. Ce sont les Hollandais, qui leur ont donné la couleur orangé (Couleur fétiche) Le mot carotte arrive dans la langue française en 1564, provenant du mot latin « Carota » qui vient lui-même du mot grecque « Karôton »

La carotte a apporté son nom à quelques expressions françaises, comme :

Un carottage de terre ou de glace, lorsque l'on extrait un cylindre de terre, formant une carotte pour faire des analyses. Se faire carotter c'est se faire avoir ! La carotte, emblème d'un bureau de tabac, car autrefois, certains client achetaient et mâchaient des feuilles de tabac qui avaient macérées (Forme de carotte de couleur brune) ...etc.

### QUE NOUS APPORTE LA CAROTTE ??

Voici **les bienfaits de la carotte**, qui sont dû à des pigments « le carotène »

Cette substance contribue à prévenir des maladies cardiovasculaires, ainsi que certains cancers (Des poumons...) contribuent à faire diminuer le cholestérol, la triglycémie du foie et du sang... C'est aussi très bon pour les problèmes de vue, comme la « Cataracte »

Que contient la carotte ?? Des caroténoïdes :

La carotte contient des antioxydants et des vitamines par son apport d'Alpha et de bêta-carotène, ainsi que la lutéine et l'zéaxantine, qui circule dans le sang, ainsi que des caroténoïdes, qui permet de faire diminuer les dommages oxydatifs à l'ADN.

Des fibres : avec les Caroténoïdes contribuent à un effet protecteur du corps, et réduit le cholestérol. De plus elle prévient de l'athérosclérose...

Des vitamines et minéraux : Vit A, B 1, 2, 3, 6, C, E, K ainsi que du phosphore et du potassium, et oligo-éléments.

Plus vos carottes ont de la couleur mieux c'est ! La carotte blanche, a moins de vit., et minéraux. La carotte, mangée crue, est un excellent coupe faim instantané ! A croquer.

Mais aussi un excellent moyen pour arrêter de fumer !

### **IDÉES DE RECETTES :**

La carotte est un légume qui peut se consommer de nombreuses manières comme

- La carotte râpée (Crue avec une sauce vinaigrette) excellent !
- A la vapeur : Carotte vichy, ou en accompagnement d'un poisson, d'une viande...
- En purée : seule ou avec d'autres légumes. En soupe, potage, velouté...
- Rôtie au four, avec de l'huile, du thym et de la sauge... Cuite à la Romaine avec du cumin, de l'huile et du vin vieux... En accompagnement de plats (Ex : Pot au feu...) En sorbet : (Glace ou granité...) On peut manger les feuilles et tiges, riche en Vit A, avec une salade d'entrée de légumes. Réaliser des smoothies (Jus de carotte et aussi avec autres légumes ou fruits à boire)

**CONSERVATION : EN** les laissant dans le sol, couvert d'une bonne couche de paillage (peut supporter une légère gelée) sinon, les placer en silo, en arrachant les fanes, et par couche de sable humide et carotte, sous-sol hors gel. Sinon au réfrigérateur : quelques jours, dans le bac à légumes. Après elles flétrissent et perdent leurs bienfaits.

**LEURS PROBLÈMES** : Des pucerons gris cendrés au collet (Manque d'aire) Eau savonneuse.

Le pire étant la mouche de la carotte, qui vient pondre ses œufs sur les jeunes plants, en avril/mai et septembre, la larve va parcourir la racine, la rendant impropre à la consommation. Utilisez un voile de protection. L'utilité d'héberger des insectes auxiliaires (Coccinelles...) des plaques engluées orange placées à 50cm du sol. Décoction d'absinthe ou de tanaisie ou lavande. Alternier carotte avec poireau ou oignon. Au semis, apport de sable et marc de café. Possibilité d'arroser avec de l'eau et cendre de bois (Potasse)

Mes carottes se fendent ? Manque d'eau sur plusieurs jours, suivi d'une pluie. Arrosage régulier. Mes carottes sont tordues ou font des jambes (Cailloux ou nématodes)



# 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.



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/>

# 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](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 d'Honneur. 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](#))