

# J'agis pour l'environnement

Reiñ a ran bec'h evit an endro



## ROUILLE, MILDIU, OÏDIUM, PENSEZ À LA PRÊLE !



La prêle des champs, communément appelée queue de renard ou queue de cheval, se rencontre le long des chemins sur les terrains humides ou parfois dans nos jardins où elle peut devenir envahissante. À l'image de l'ortie, cette plante sauvage possède des vertus dont vous pourrez tirer parti dans votre jardin pour protéger vos plantes.

Plante vivace primitive appartenant au groupe des Ptéridophytes (comme les fougères), cette plante vasculaire ne produit ni fleurs ni graines, mais des spores. La plante présente deux types de tiges se formant à partir d'un rhizome et pouvant atteindre entre 20 et 50 cm de hauteur : une tige fertile brunâtre-rosâtre non ramifiée qui se termine par un épi terminal oblong porteur de sporanges produisant des spores de mars à mai ; une tige stérile de couleur verte ramifiée avec de nombreuses tiges et rameaux partant des nœuds.

La prêle est **riche en silice**, ce qui lui donne un aspect rugueux. Elle était autrefois utilisée comme abrasif pour le polissage des meubles. Cette particularité lui confère également la capacité de **renforcer la résistance des végétaux aux maladies cryptogamiques** telles que le mildiou, la rouille, l'oïdium, la cloque, la tavelure... Elle peut également avoir un **effet répulsif** pour certains insectes comme les pucerons.

### PURIN DE PRÊLE

Placez 1 kg de prêle (tiges vertes), dans un récipient en bois ou en plastique contenant 10 L d'eau de pluie. Mélangez la prêle à l'eau pour qu'elle soit bien immergée. Couvrez le récipient et laissez fermenter pendant 10-15 jours en remuant régulièrement le mélange. Le purin sera prêt lorsque vous n'observerez plus de bulles à la surface. Filtrez la préparation et versez-la dans un bidon opaque hermétique (surtout pas en métal qui oxyderait la préparation). Le purin peut se conserver près

de 2 à 3 mois au frais et à l'obscurité. Le purin de prêle s'applique **en pulvérisations** sur les parties aériennes de la plante. Pour ce faire, diluez un volume de purin dans 9 volumes d'eau. La pulvérisation peut être effectuée de manière **préventive** très régulièrement sur les plantes sensibles aux maladies cryptogamiques. De manière **curative**, vous pouvez compléter les pulvérisations par un arrosage au pied de la plante selon le même dosage.

## agenda

PROCHAINS RENDEZ-VOUS...

→ DU 19 JUIN AU 11 SEPTEMBRE 2016

Le Léguer en fête. Tout le programme sur :  
[www.bretagne-cotedegrانيتrose.com](http://www.bretagne-cotedegrانيتrose.com)

→ SAMEDI 17 & DIMANCHE 18 SEPT.

Florescence, organisée par Jardin Passion Lannion dans le Parc Ste Anne

→ DIMANCHE 25 SEPTEMBRE

Rando ferme de la Lieue de Grève à Plestin-les-Grèves



# CULTIVER SOUS SERRE

## TOUT EN PRÉSERVANT L'ENVIRONNEMENT

CULTIVER SOUS SERRE OFFRE DE MULTIPLES POSSIBILITÉS AU JARDINIER. LA SERRE VOUS PERMET EN EFFET DE CONTRÔLER ENTIÈREMENT LES CONDITIONS DE CULTURE DE VOS PLANTES

### OÙ ET COMMENT INSTALLER SA SERRE ?



### COMMENT ORIENTER SA SERRE ?

Orientez les faces les plus longues face au sud, vous lui assurerez ainsi le meilleur ensoleillement possible. De plus, les pignons seront placés est-ouest, ainsi la construction résistera mieux aux vents violents. Si la serre est directement adossée au mur de la maison, de préférence celui orienté au sud, cela permet de bénéficier de la chaleur et de la protection du bâtiment.

Il est primordial de bien choisir son emplacement. **Implantez-la à un endroit le plus ensoleillé possible.** Évitez si possible de la placer à l'ombre d'arbres, de clôtures ou d'arbustes. Une surface minimum de 6 m<sup>2</sup> dans la serre est souhaitable afin de pouvoir circuler aisément entre les tablettes. Enfin, il est primordial de bien fixer la structure de la serre au sol, soit via une embase adaptée à la serre, soit via un plancher solide en béton, pierre, bois...



### QUELQUES RÈGLES CLÉ POUR RÉUSSIR VOS CULTURES SOUS SERRE

La serre vous permet de maîtriser les différentes conditions de culture des plantes, à savoir : la lumière, la chaleur et l'humidité.

#### \* Une lumière suffisante, sans excès

- ☑ En hiver, nettoyez les vitres régulièrement pour faire entrer un maximum de lumière dans la serre. Et taillez les plantes envahissantes pour qu'elles n'assombrissent pas la serre.
- ☑ En été, protégez les plantes de la brûlure du soleil (rideau de soleil ou blanchiment des vitres à la chaux).

#### \* Un arrosage régulier

Les plantes de la serre ne bénéficient pas de la pluie, le jardinier doit donc assurer l'arrosage par lui-même soit manuellement avec un arrosoir ou un jet, soit automatiquement par un arrosage au goutte-à-goutte, raccordé à un récupérateur d'eau de pluie. L'arrosage peut aussi se faire avec un tuyau microporeux raccordé au récupérateur d'eau.

#### \* Une règle clé : l'aération !

- ☑ Renouvelez l'air ambiant tous les jours si le temps le permet, en ouvrant porte et fenêtres.
- ☑ Régulez la température dans la serre : pour éviter qu'il ne fasse trop chaud, optez pour une ouverture automatisée des lucarnes. Cela régule le taux d'humidité, et diminue le risque de moisissures et autres maladies.

#### \* Ne négligez pas l'optimisation de l'espace

- ☑ Optimisez l'espace restreint de votre serre en installant des étagères et autres plans de travail.
- ☑ Aménagez également une allée centrale pour faciliter vos déplacements.
- ☑ Mettez au pied des légumes qui poussent en hauteur des plantes compagnes (ex. : basilic au pied des tomates).



Avec la collaboration de



# INSECTES DANS LA MAISON, PASSEZ AUX SOLUTIONS NATURELLES !



### INSECTICIDES CHIMIQUES : VOTRE SANTÉ EN DANGER

L'arrivée des beaux jours rime souvent avec le retour des mouches et autres moustiques dans la maison. Mais avant de vous jeter sur les bombes insecticides dont la publicité vante l'efficacité, pensez également à la santé de votre famille. En effet, outre le risque de pollution environnementale, les insecticides (que ce soit en bombe, sous forme de diffuseur ou même sticker), **peuvent dans un environnement confiné, nuire également à la santé** de l'utilisateur et des autres habitants de la maison.



Risque souligné par la ligue contre le cancer qui invite les particuliers à bannir ces produits qui tuent aussi parfois ceux qui les emploient !

+ d'infos :

[www.ligue-cancer.net/vivre/article/27279\\_pesticides-et-cancers-sexposer-cest-risque](http://www.ligue-cancer.net/vivre/article/27279_pesticides-et-cancers-sexposer-cest-risque)

### LE PYRÈTHRE PAS SI GÉNIAL QUE ÇA !

Même les produits de la nouvelle tendance, à base de pyrèthre, vendus comme « naturels », ne sont pas inoffensifs. Les résidus de pollens parfois présents ou l'utilisation d'adjuvants peuvent poser des problèmes, notamment chez les enfants et les asthmatiques.

En ce qui concerne les pyrèthrinoïdes de synthèse, ils peuvent occasionner de graves problèmes de santé en cas d'exposition prolongée : désordres cérébraux et de la locomotion, diminution de l'immunité après intoxication aiguë ; certains sont classés cancérigènes possibles pour l'homme selon l'Agence de Protection de l'Environnement américaine (EPA) et/ou perturbent le système hormonal chez l'animal de laboratoire et au niveau de la faune sauvage.

### DES SOLUTIONS NATURELLES À PRIVILÉGIER

Pour repousser les mouches, voici quelques techniques alternatives à tester chez vous :

- Disposer des demis-citrons ou orange plantés d'une dizaine de clous de girofle.
- Disposer un pot de basilic à la fenêtre.
- Réaliser un mélange d'huiles essentielles de citronnelle, basilic et lavande.
- Utiliser des rideaux anti-insectes installés sur la porte et les fenêtres.
- À l'inverse, une autre technique consiste à faire sortir les mouches en plongeant la pièce dans l'obscurité (en fermant les volets) et en laissant juste une ouverture de lumière. Au bout de quelques minutes, les mouches se seront précipitées vers l'extérieur.
- Et le « classique » mais efficace ruban adhésif.

Certes c'est moche, mais pas cher, terriblement efficace et surtout sans risque pour la santé de la famille.



# Balsamine de l'Himalaya : arrachez-la !



La Balsamine de l'Himalaya est une espèce invasive qui a colonisé depuis quelques années plusieurs kilomètres de berges de nos cours d'eau.

Bien que jolie, cette plante affecte la diversité écologique de la flore et de la faune des bords de rivières et uniformise le paysage. Elle colonise rapidement les espaces ouverts lumineux et empêche le développement des plantes et arbres qui poussent naturellement dans ces milieux.

Sa capacité de dissémination par ses graines et leur entraînement par le courant fait qu'elle est aujourd'hui présente quasiment sur tout le linéaire des berges du Léguer.

### DES CAMPAGNES D'ARRACHAGE : UN APPEL AUX ASSOCIATIONS ET AUX BÉNÉVOLES.

Pour supprimer cette invasive, des campagnes d'arrachage sont organisées depuis quelques années. Pour en venir à bout, le bassin versant du Léguer sollicite toutes les bonnes volontés, pour l'arracher avant qu'elle ne produise et dissémine ses graines en été. La plante s'arrache très facilement et il suffit de l'accrocher sur une branche d'arbre pour qu'elle se dessèche. Un geste que chacun peut faire en se promenant le long de la rivière !

### Vous souhaitez nous aider à arracher la balsamine ?

Contactez-nous : 02 96 05 55 63

Cf. lettre JJAE n°33

# PRIVILÉGIEZ LES LÉGUMES DE SAISON !



## EN FONCTION DE LA SAISON, NOTRE CORPS A DES BESOINS DIFFÉRENTS



En hiver, il aura besoin de plus de nutriments et de vitamines alors qu'en été, notre organisme dépense moins de calories mais plus d'eau.

En consommant des fruits et des légumes de saison, vous trouverez en hiver des légumes riches en minéraux et des agrumes riches en vitamines C et l'été, des légumes et des fruits de saisons gorgés d'eau. Les fruits et légumes de saison ont plus de goût, ont moins voyagé, sont moins consommateurs d'énergie et donc coûtent moins chers (moins de transports et pas de taxe d'importation), que ceux qui ont poussé loin et sous serre. Consommer des légumes de saison soutient également les producteurs locaux.

JAN./FÉV.	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL./AOÛT	SEPT.	OCTOBRE	NOV./DÉC.
Ail	Betterave	Artichaut	Ail	Ail	Ail	Ail	Ail	Ail
Betterave	Blette	Asperge	Artichaut	Artichaut	Artichaut	Artichaut	Artichaut	Betterave
Brocoli	Brocoli	Betterave	Asperge	Aubergine	Aubergine	Aubergine	Aubergine	Blette
Carotte	Carotte	Blette	Betterave	Betterave	Betterave	Betterave	Betterave	Brocoli
Céleri	Céleri	Carotte	Blette	Blette	Blette	Blette	Blette	Carotte
Chou	Chou	Chou-fleur	Carotte	Carotte	Carotte	Carotte	Carotte	Céleri
Chou de Bruxelles	Chou de Bruxelles	Échalote	Concombre	Chou	Céleri	Céleri	Céleri	Chou
Chou-fleur	Chou-fleur	Endive	Courgette	Concombre	Chou	Chou	Chou	Chou de Bruxelles
Courge	Échalote	Épinard	Échalote	Courgette	Concombre	Concombre	Concombre	Chou-fleur
Échalote	Endive	Laitue	Épinard	Échalote	Courgette	Courgette	Courgette	Courge
Endive	Épinard	Oignon	Laitue	Épinard	Échalote	Échalote	Échalote	Échalote
Épinard	Laitue	Poireau	Oignon	Fenouil	Épinard	Épinard	Épinard	Épinard
Laitue	Navet	Pomme de terre	Petit pois	Laitue	Fenouil	Fenouil	Fenouil	Endive
Navet	Oignon	Radis	Pomme de terre	Oignon	Haricot	Haricot	Haricot	Épinard
Oignon	Poireau		Radis	Petit pois	Laitue	Laitue	Laitue	Laitue
Poireau	Pomme de terre			Poivron	Oignon	Oignon	Oignon	Oignon
Pomme de terre				Pomme de terre	Petit pois	Petit pois	Petit pois	Petit pois
				Radis	Poivron	Poivron	Poivron	Poivron
				Tomate	Pomme de terre	Pomme de terre	Pomme de terre	Pomme de terre
					Radis	Tomate	Tomate	
					Tomate			



La recette

### TIAN DE LÉGUMES

≈ POUR 4 PERSONNES ≈

#### INGRÉDIENTS

- 4 tomates
- 2 courgettes
- 2 aubergines
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- Huile d'olive
- Herbes (thym, origan, romarin)
- sel, poivre

#### PRÉPARATION

- Préchauffez le four à 180°C.
- Frottez un plat à four avec l'ail et mettez-y une cuillère à soupe d'huile d'olive.
- Lavez les légumes et coupez les en rondelles.
- Disposez les rondelles de légumes dans un plat en les serrant bien et en alternant tomate, aubergine, courgette, oignon.
- Arrosez d'huile d'olive et parsemez d'herbes.
- Salez et poivrez.
- Enfourez environ 25 à 30 min.



Dans un prochain numéro, vous trouverez un tableau sur les fruits de saisons

**VOUS AVEZ DES QUESTIONS ? VOUS SOUHAITEZ RECEVOIR LE BULLETIN PAR COURRIER ÉLECTRONIQUE ?**

Contactez-nous au 02 96 05 09 24 ou par email : [nadège.gicquel@lannion-tregor.com](mailto:nadège.gicquel@lannion-tregor.com)