

Et si vous adoptiez le carton ?

L'automne est la saison propice pour préparer son jardin en prévision du printemps prochain. Voici une solution économique, écologique et simple à mettre en place pour transformer une partie de votre gazon en potager ou en parterre. Cette méthode, qui consiste à recouvrir la pelouse par du carton pendant plusieurs mois pour l'étouffer, s'applique de préférence sur de petites surfaces.

Il vous suffit simplement d'étaler du **carton ondulé non imprimé** (débarassé des bandes adhésives ou agrafes) sur la surface à désherber puis de le recouvrir par une bonne couche de **tonte de pelouse**. Cet apport de végétaux présente le double intérêt d'éviter que le carton ne s'envole et d'enrichir le sol en matière organique. Les vers de terre qui adorent les fibres cellulosiques qui composent le carton feront le reste... Le carton va se désintégrer progressivement. Le travail des vers de terre et des autres organismes du sol permettra au sol de se décompacter, de s'aérer et de s'enrichir. Il vous sera alors plus facile de le travailler au printemps suivant.

Décomposition progressive



Cette technique convient également pour le paillage de vos cultures dans votre potager, au pied des arbres ou le long d'une haie. Veillez à faire chevaucher les cartons pour éviter le développement d'herbes indésirables... Si le sol est sec au moment de l'installation du carton, vous pouvez l'arroser. Cette couverture du sol laissera passer l'air et l'eau et sera donc favorable à la vie du sol. Comme tous les paillages, le carton empêchera le développement du chiendent ou du liseron, il constituera une bonne protection thermique et maintiendra l'humidité du sol.

À vos cartons...

Je jardine avec l'environnement

Comités des Bassins Versants du Léguer et de la Lieue de Grève



Comment se débarrasser des limaces sans s'intoxiquer ?



Syndicat de Traou Long
Syndicat des Traouïéro
Ville de Lannion



Bassins Versants de la Lieue de Grève

avec la collaboration de



Qui n'a pas été confronté à la déception de voir ses jeunes plants de salades dévastés par une armée de petites limaces ? C'est du vécu ! Alors bien souvent, c'est direction la jardinerie la plus proche pour trouver une solution efficace, qui permettra quelques semaines plus tard de savourer ses laitues...

Oui, mais quelle solution ? À quel prix ? Nous souhaitons aujourd'hui vous alerter sur un produit toujours sur le marché et vendu en quantité malgré sa nocivité : **les anti-limaces à base de métaldéhyde...**

En effet, cette année, l'ARS (Agence Régionale de Santé) nous alerte sur une recrudescence de métaldéhyde dans certains cours d'eau bretons alors qu'une amélioration est notée pour d'autres molécules.

Plus grave, de nombreux cas d'intoxications au métaldéhyde dues à l'ingestion de granulés anti-limaces sont rapportés. Si cela concerne surtout des animaux de compagnie, cela est vrai aussi pour certains animaux sauvages, y compris des prédateurs de limaces (hérissons, musaraignes, crapauds, oiseaux). Attention, les jeunes enfants peuvent aussi être attirés par ces granulés bleus ! Pour limiter les accidents, les fabricants des produits y incluent une substance amère (le Bitrex), mais cela n'est pas une garantie à 100 % !



Mais alors quelles solutions pour mes salades me direz-vous ? Les alternatives sont nombreuses, heureusement. On pourra citer, par exemple :

- les granulés anti-limaces à base d'huiles essentielles d'ail et de lavandin
- la fixation d'une bande souple de fils de cuivre "stop limaces" autour des légumes, des fruits, salades
- l'utilisation du tissu de Shocka : imprégné d'un côté avec une formule à base de cuivre, il rend difficile le déplacement des mollusques
- l'utilisation de granulés anti-limaces contenant du phosphate de fer (Ferramol par exemple) : cette molécule n'est pas toxique pour nos animaux de compagnie
- ou des méthodes plus traditionnelles : barrière de cendres, ramassage régulier sous des planches disposées dans le potager...
- et bien sûr offrir des gîtes aux prédateurs de limaces (oiseaux, hérissons, crapauds...)

Ingérée, la molécule de métaldéhyde se retrouve dans le sang et va générer des dysfonctionnements digestifs, neurologiques, respiratoires... pouvant aller jusqu'à la mort. On estime qu'environ 400 mg/kg suffisent à tuer un animal... Et lorsque l'ingestion a eu lieu, il est souvent malheureusement déjà trop tard, car aucun antidote n'existe, il faut attendre ou aider l'élimination de la molécule par l'organisme.

Ces produits anti-limaces sont donc à bannir totalement !



Pour recevoir ce bulletin par courrier électronique, écrivez-nous :
nadege.gicquel@lannion-tregor.com
Retrouver les différents numéros sur :
http://www.ville-lannion.fr/page_cbvl_pollutionsdiffuses.html

Je jardine avec l'environnement

Ce bulletin est réalisé grâce au concours financier de l'Agence de l'Eau Loire-Bretagne, du Conseil Régional de Bretagne et du Conseil Général des Côtes d'Armor.

Contacts : Comité de Bassin Versant du Léguer - 1 rue Monge - BP 10761 - 22307 Lannion CEDEX
Tél. 02 96 05 09 22 - Fax : 02 96 05 09 21 - e-mail : samuel.jouan@lannion-tregor.com

Comité des Bassins Versants de la Lieue de Grève - 1 rue Monge - BP 10761 - 22307 Lannion CEDEX
Tél. 02 96 05 09 23 - Fax : 02 96 05 09 21 - e-mail : benedict.lebref@lannion-tregor.com

* Directeurs de la publication : Paul Le Bihan, Jean-Claude Lamandé
Rédaction : Samuel Jouan, Philippe Munier, Nadege Gicquel et Gwénaëlle Briant
Photos : Comités de Bassins Versants, Be New, Philippe Munier, Samuel Jouan, Syndicat Mixte des Bassins Versants du Jaudy Guindy Bizien et des ruisseaux côtiers, creative commons Forest and Kim Starr, isamiga76, Udo Schmidt, Harry Rose - flickr.com
Conception, réalisation : Be New RCS 928170 - Tél. 02 96 44 45 22



Syndicat de Traou Long
Syndicat des Traouïéro
Ville de Lannion



Bassins Versants de la Lieue de Grève



Je protège mon jardin, mon potager et l'eau de mon bassin versant

J'en ai ras le bol de mon gazon !

J'en ai marre de tondre toutes les semaines, couper les bordures, scarifier, parcourir ma pelouse, à 4 pattes, armé de mon couteau désherbeur, marre d'entendre les voisins tondre, couper les bordures, scarifier et se plaindre des "mauvaises herbes" qu'ils bombardent au désherbant, marre, marre, marre !



Où est-il le pré carré charmant où gentil damoiseau contait fleurette à douce et tendre pucelle ? Où sont-elles les grasses et verdoyantes pelouses constellées de pissenlits et de pâquerettes sur lesquelles grattaient les poules ? Il ne reste que des carrés verts plats, très plats même, coupés ras, très ras même, jaunis en été, très jaunes même, parcourus de tipules mangeuses de racines, de taupes mangeuses de tipules et envahis de mousse...

J'ai donc établi mon plan d'attaque :

- 1 Je diminue la surface engazonnée en plantant des massifs de plantes vivaces et arbustives qui demandent beaucoup moins de soins et sont plus jolis. Évidemment je paille abondamment pour limiter l'entretien !
- 2 J'utilise le "gazon" comme circulation entre les massifs, mais finie la suprématie du ray grass anglais, je mettrai, soit des mélanges faciles à vivre (fétuque - trèfle blanc), soit des plantes pérennes à faible besoin en tonte (voir le tableau).
- 3 J'opte pour des pratiques simples et plus respectueuses de l'environnement :
 - je tonds plus haut : minimum 6 cm, jusqu'à 8 en plein été !
 - je tonds régulièrement tous les 10 jours : parce que tondu haut, le gazon pousse plus lentement
 - je ne ramasse pas les tontes et j'apporte du compost au printemps
 - je contrôle le pH de mon sol en novembre et j'apporte du carbonate de calcium (dolomie ou autres) si besoin.

Et là... j'ai un jardin plein de fleurs, de papillons et d'abeilles, de biodiversité donc, je passe moins de temps à "gérer la pelouse" et plus de temps à profiter de mon jardin et ça c'est bon pour mon moral !

Quelques plantes pouvant servir d'alternatives au gazon

NOM	DESCRIPTION	TONTE	ORIENTATION	RÉSISTANCE	PIÉTINEMENT
1 <i>Stenotaphrum secundatum</i>	Poacée, vivace, persistante	1/mois	soleil	Bretagne zone côtière	intensif
2 <i>Matricaria tchihatchewii</i>	Astéacée, vivace, persistante, floraison blanche au printemps	1/an	soleil, mi-ombre	toute la Bretagne	modéré
3 <i>Thymus ciliatus</i>	Lamiacée, vivace, persistante, parfumée, floraison rose au printemps	pas de tonte	soleil	toute la Bretagne	léger
4 <i>Lippia nodiflora</i>	Verbenacée, vivace, persistante, parfumée	pas de tonte	soleil	Bretagne zone côtière	intensif
5 <i>Dichondra repens</i>	Convolvulacée, vivace, persistante	1/an	mi-ombre, ombre	Bretagne zone côtière	intensif
6 <i>Zoysia japonica</i>	Poacée, vivace, persistante	1/10 jours	soleil, mi-ombre, ombre	toute la Bretagne	intensif



article paru dans Bretagne durable n°13 automne 2014

DANSONS LA CAPUCINE !

La capucine (*Tropaeolum*), de la famille des Tropaéolacées, est une plante annuelle, médicinale mais aussi comestible. Appelée cresson d'Inde, cresson du Mexique ou cresson du Pérou, elle a été introduite en France à la fin du XVII^e siècle. Le nom français de capucine proviendrait de la ressemblance de ses fleurs au capuchon de l'habit des moines capucins.



Il existe de nombreuses variétés, des **grimpantes pouvant atteindre 5 mètres (A)** et des **naines ne dépassant pas 40 cm (B)**. Leurs tons rouges, jaunes, orangés sur fond de feuillage bien vert ou panaché assurent de vrais feux d'artifices dans le jardin tout au long de l'été. Très facile d'entretien, la capucine fleurit mieux dans un sol ingrat, plutôt sec et au soleil. Un sol trop riche lui fera produire des feuilles au détriment des fleurs.

Semez en pleine terre de fin avril à mai (après les gelées), en poquet de 4 ou 5 graines dans un même trou, avec un écartement de 50 cm pour les espèces grimpantes et 30 cm pour les naines. Lors de la levée, ne conservez que la pousse la plus vigoureuse. Récupérez les graines qui tombent à partir de juillet et laissez-les sécher dans une caisse ouverte. Il en restera toujours pour repartir l'année prochaine.

Pour une ambiance champêtre, associez-les aux cosmos et à des graminées.

Alliée utile au jardin

La capucine trouve aussi sa place au potager près des choux, tomates, autres légumes ou au verger, car c'est une excellente plante compagne. En effet, sa présence repousse les attaques des insectes nuisibles, surtout les pucerons noirs qui s'attaquent de préférence à elle, délaissant les légumes en culture. A contrario, elle attire les insectes pollinisateurs comme les abeilles qui participent à la diversité des végétaux. À cultiver sans modération.

Alliée utile pour l'organisme

Riche en vitamine C, elle est aussi réputée pour ses propriétés antibactériennes, antiseptiques, antifongiques, dépuratives et expectorantes.

Servis en infusion, les feuilles et les fruits séchés soulagent la toux.

En usage externe, une infusion de capucine (fruits ou feuilles) utilisée en friction du cuir chevelu 2 à 3 fois par semaine jusqu'à amélioration des symptômes combat perte de cheveux, pellicules, psoriasis...

Et en cuisine

Dans notre capucine, les boutons de fleurs, la fleur, les feuilles et les graines sont comestibles. Toute la plante possède un goût épicé. La feuille est excellente mélangée à de la laitue à laquelle elle ajoute un peu de saveur piquante. La fleur est souvent utilisée en décoration, sur les plats de crudités. Les boutons floraux et les graines confits sont utilisés en condiment comme les câpres.

Bibli'eau

→ **Les Plantes du bien-être**
Michel Pierre
(Ed du Chêne, 2014)



Recette

Câpres de capucines

Il est très important de cueillir les fruits quand ils sont verts tendres.

- Déposez les graines dans un bol et recouvrez-les de gros sel
- Attendez toute une nuit, puis nettoyez bien les fruits
- Placez ensuite les fruits dans des pots à conserve, avec des grains de poivre et quelques fines herbes (thym et estragon...)
- Recouvrez les câpres de vinaigre bouillant ou moitié vinaigre blanc et moitié eau
- Fermez immédiatement les pots. Attendez au moins un mois pour les consommer, mais ils sont meilleurs au bout de six mois environ.

Possibilité de faire la même opération avec les boutons floraux lorsqu'ils sont encore petits et bien fermés.