

# C'est le moment de ramener sa fraise !

S'il y a un nom sous lequel se cachent plusieurs produits, c'est bien la fraise ! Entre la petite fraise des bois (*Fragaria vesca*) débusquée et dégustée au hasard d'une promenade en campagne et le gros fruit (en fait un faux fruit) rouge et brillant et pas forcément goûteux (*Fragaria x ananassa*) que vous propose votre commerçant habituel, il y a plus qu'un monde...

D'un point de vue botanique, la fraise est un faux fruit, le corps charnu de la fraise étant formé par le réceptacle floral hypertrophié sur lequel sont fixés les vrais fruits (les petites graines qui se coincent entre les dents !).

## LES BIENFAITS NUTRITIONNELS DE LA FRAISE SONT NOMBREUX :

La teneur en vitamine C (plus que l'orange !), en vitamine A et aussi en vitamines du groupe B, ainsi que de nombreux oligo-éléments, pauvre en calories (quand on la mange sans sucre ni crème fouettée !), elle peut aussi se décliner en cuisine pour des entrées fraîches et savoureuses (carpaccio de fraises au basilic et mozzarella, salade de concombre et fraise au vinaigre balsamique...)

Les feuilles renferment des tanins, une huile essentielle à composante citronnée, de la vitamine C ainsi que bon nombre d'autres substances. Les tisanes de feuilles de fraisier des bois seraient utiles aux patients anémiés. Elles seraient également indiquées contre les troubles intestinaux, gastriques et les diarrhées. Elles auraient enfin des effets positifs sur les affections des voies urinaires et des reins, notamment les calculs rénaux...

Les feuilles fermentées remplacent le thé, et comme celles du framboisier, elles sont réputées apéritives. Ébouillantées, elles sont utilisées en compresses sur les plaies infectées. Leur décoction sert par ailleurs à préparer un gargarisme qui rendrait bien des services contre... la mauvaise haleine.

Au temps des Romains, on utilisait déjà la fraise en masque de beauté. Elle régénère les cellules, resserre les fibres tissulaires, retarde les effets du vieillissement de la peau, elle apaise les traits, adoucit et illumine le teint.

Choix non exhaustif de variétés	Fraise des jardins <i>Fragaria x ananassa</i>		Fraise des bois <i>Fragaria vesca</i>
	Non remontantes	Remontantes	4 saisons
<b>Précoces</b> (de mars à juin)	Ciflorette Gariguette Cigaline		
<b>Saison</b> (de mai à juillet)	Madame Moutôt Manille Maraline Talisman		Capron Royal
<b>Tardives</b> (de mai à novembre)		Anaïs Cirafine Charlotte Mara des bois Nova Gento	Reine des vallées

## CULTURE :

La fraise s'adapte à toutes sortes de climat, par contre elle déteste les terrains calcaires, la sécheresse et les gelées tardives. Une fraiseraie s'établit pour 3 ans et ne doit pas revenir au même endroit avant 5 ans.

Il existe :

- des variétés non remontantes, qui ne produisent qu'une seule fois dans l'année entre mars et juillet suivant les variétés,
- des variétés remontantes, qui produisent une première fois en fin de printemps début d'été puis une seconde fois en fin d'été début d'automne et parfois jusqu'aux premières gelées.

Planter de préférence en septembre-octobre en terrain bien ameubli et enrichi en compost, une plantation en février-mars est possible, mais la récolte de première année sera faible. L'écartement entre les pieds sera de 40 cm, un bon paillage en mai gardera l'humidité, et freinera la croissance des plantes indigènes, de plus il empêchera les fruits de toucher le sol et limitera la pourriture de ceux-ci.

### SALADE DE CONCOMBRE ET FRAISES AU VINAIGRE BALSAMIQUE

pour 4 personnes

- 200 g de fraises acidulées (Gariguette par exemple)
- 1 concombre
- une poignée de menthe fraîche
- 3 cuillères à soupe d'huile neutre (pépins de raisins par exemple)
- 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- fleur de sel
- poivre du moulin (ou mieux poivre du Sichuan)

Essuyer les fraises si elles sont bio, sinon les laver et les couper en dés. Éplucher et couper le concombre en dés. Laver la menthe, ciseler les feuilles en fines lamelles. Mélanger huile, vinaigre, sel, poivre. Tourner tous les ingrédients dans un saladier et servir bien frais.

Bon appétit !

**ASTUCE :** pour éloigner les limaces, paillez vos fraisiers avec des aiguilles de pin.

# 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.jouon@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.lebre@lannion-tregor.com  
 Directeurs de la publication : Paul Le Bihan, Jean-Claude Lemandé  
 Rédaction : Samuel Jouon, Philippe Munier, Nadège Gicquel et Gwénaëlle Briant  
 Photos : Comités de Bassins Versants, Be'New, Philippe Munier, Samuel Jouon  
 Conception, réalisation : Be'New RCS 928170 - Tél. 02 96 44 45 22

# Je jardine avec l'environnement

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

## Vers un jardin "zéro phyto"

Après le Sénat le 19 novembre 2013, l'Assemblée Nationale a adopté, le 23 janvier 2014, la proposition de loi visant à encadrer l'utilisation des produits phytosanitaires sur le territoire national.

Cette loi parue au Journal Officiel du 8 février 2014 prévoit :

- l'interdiction, à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2020, de l'usage des produits phytosanitaires par l'État, les collectivités locales et les établissements publics pour l'entretien des espaces verts, promenades, forêts,
- l'interdiction, à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2022, de commercialisation et de détention de produits phytosanitaires à usage non professionnel.

**En clair, les communes (sauf pour l'entretien des cimetières et terrains de sport) et les particuliers ne pourront plus utiliser de produits phytosanitaires !** Cette loi vient donc conforter les actions mises en œuvre auprès des communes et des particuliers par les bassins versants du Léguer et de la Lieue de Grève pour développer des techniques alternatives à l'utilisation de produits phytosanitaires et ainsi diminuer les teneurs en polluants mesurées dans nos rivières.

Les communes des deux bassins versants ont ainsi diminué voire supprimé l'usage des produits phytosanitaires en remplaçant le pulvérisateur par le désherbeur thermique, le balayage, la binette ou le paillage. De la même façon, nous vous apportons régulièrement des conseils pour développer un jardin au naturel à travers Je jardine avec l'environnement ou la semaine pour les alternatives aux pesticides. Enfin, depuis 2009, les jardinerie du Trégor, en signant la charte *Jardiner au naturel, ça coule de source*, développent des solutions alternatives dans leurs rayons et vous apportent de précieux conseils.



Syndicat de Traou Long  
Syndicat des Traouéro  
Ville de Lannion



Bassins Versants de la Lieue de Grève

avec la collaboration de



DIM 20 AVRIL  
LUN 21 AVRIL  
DIM 18 MAI

Prochains rendez-vous...

**Dimanche 20 et lundi 21 avril :**  
18<sup>e</sup> exposition-vente "Plantes et Jardins du Trégor" au Château de Kergrist à Ploubezre (de 10 h à 18 h, 4 €, gratuit pour les enfants)

**Dimanche 18 mai :**  
"Fête du jardinage et de l'agriculture paysanne" à Belle-Isle-en-Terre

Accueillir les insectes auxiliaires, associer les plantes, développer les couvre-sols, utiliser des outils mécaniques... Ce sont des solutions simples et diversifiées pour se passer de produits phytosanitaires et qui ne demandent qu'à être développées.

L'adoption de cette loi nous encourage à poursuivre la sensibilisation, en commençant par la 9<sup>e</sup> édition de la **semaine pour les alternatives aux pesticides**. Comme chaque année, les bassins versants du Léguer, de la Lieue de Grève et du Jaudy-Guindy-Bizien, ainsi que leurs partenaires, s'associent pour organiser cet événement qui se déroule du 20 au 30 mars. Dans ce numéro, vous découvrirez les animations proposées cette année. Au programme : visites de fermes en agriculture biologique, projection de film, spectacle pour les enfants, expo photo... de quoi satisfaire petits et grands et piocher des idées pour un jardin "zéro phyto".



Syndicat de Traou Long  
Syndicat des Traouéro  
Ville de Lannion



Bassins Versants de la Lieue de Grève

Découvrez  
le programme !

Du 20 au 30 mars

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

# 9<sup>e</sup> semaine pour les alternatives aux pesticides dans le Trégor



Les syndicats et comités de bassins versants du Jaudy-Guindy-Bizien, du Léguer, de la Lieue de Grève et leurs partenaires s'unissent une nouvelle fois pour participer à la Semaine pour les alternatives aux pesticides.

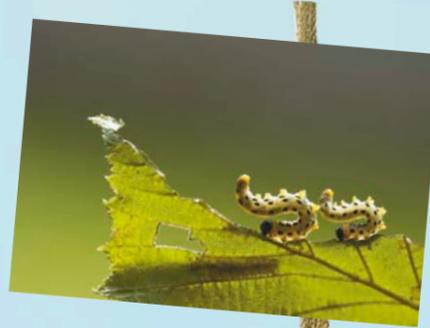
À partir du 20 mars

## EXPO PHOTO

**"Dans mon jardin, il y a..."**  
par l'association **Déclic Armor**

Une sélection de photos grand format illustrant la biodiversité de vos jardins sera proposée à la curiosité du public.

► Parc Sainte-Anne à Lannion - Gratuit



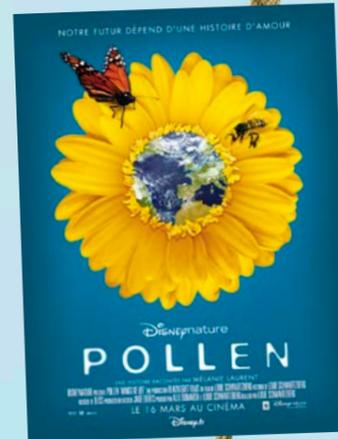
Jeudi 20 mars

## CINÉ-DÉBAT

**"Pollen"**

Film documentaire de Louie Schwartzberg (2011).  
Tourné aux quatre coins du monde, le film nous fera partager l'intimité des rapports entre le monde végétal et le monde animal, essentiels pour l'équilibre de la planète.  
Projection du documentaire suivie d'un débat animé par Philippe Munier, consultant jardinage, chroniqueur jardin de France Bleu Armorique et de France Bleu Breizh Izel

► Cinéma Les Baladins de Lannion - 20h30  
Prix d'une séance de cinéma



Samedi 22 mars

## ATELIER PARTICIPATIF

**"Nous et les arbres"** - Chantier participatif de plantation d'une haie bocagère  
Venez planter un arbre lors de la journée internationale de la forêt.

► Centre de ressources du Palacret à St-Laurent  
De 10h à 12h - Gratuit - Ouvert à tous  
Prévoir des bottes et des vêtements chauds  
Rens. 06 15 18 16 83



Mercredi 26 mars

## SPECTACLE

**"Petit grimoire d'apprenti sage"** - Ombres chinoises

Coraline Hérasse nous raconte le curieux voyage d'un petit garçon dans un monde féérique peuplé de sympathiques gnomes... très au fait des enjeux écologiques de notre époque.

► Salle des fêtes de Ploëzal - 15h - Entrée libre  
À partir de 3 ans mais aussi pour les grands



Vendredi 28 mars

## CONFÉRENCE

**"Blague à part, conférence décalée sur l'eau"**

Jaouen, artiste clown, a créé un spectacle humoristique sur la ressource en eau : sa qualité, sa préservation mais aussi l'utilisation que l'homme en fait au quotidien. Il y incarne Jean-Michel Moindeau, surprenant conférencier...

► Salle des fêtes de Kermaria-Sulard - 20h30  
Entrée libre - Ouvert à tous

Samedi 29 mars

## VISITE

**Porte ouverte chez Guillaume Troadec**

Récemment installé en bio  
Production de légumes de plein champ et sous tunnel. Élevage de vaches Salers. Vente directe par paniers et au détail.

► Trévou-Tréguignec - Rdv à 14h30 et 16h  
(suivre le fléchage "Dolmen et potager" depuis le bourg)



Samedi 29 mars

## VISITE

**Porte ouverte chez Amy et Vincent Lefèvre**

Éleveurs de porcs bio  
Diversification : lapins et moutons bio, ferme pédagogique. Atelier de transformation. Vente directe à la ferme et sur les marchés.  
Des interventions seront proposées sur la plantation des courges, les herbes utiles, différents stands, expo photo...

► Foreschou, au Vieux-Marché - Visites de 14h à 17h  
(fléchage depuis le bourg)



Dimanche 30 mars

## ANIMATION

**Bourse aux plantes avec l'association Jardin Passion**

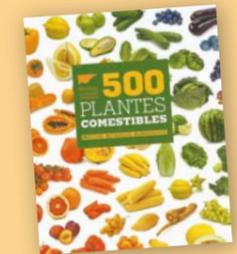
Venez échanger vos graines, plants, conseils au cours de cette bourse organisée pour la 7<sup>e</sup> année consécutive, avec la présence du Comité de Bassin Versant du Léguer.

► Allée des soupirs à Lannion - De 10h à 12h  
Entrée libre - Ouvert à tous



Bibli'eau

→ 500 plantes comestibles :  
Histoire, botanique, alimentation  
Barbara Santich  
(Ed Delachaux et Niestlé, 2013)



Vous avez des questions, vous voulez en savoir plus, contactez-nous au 02 96 05 09 24.

