

# PCDNews n° 90 :

## Les vertus des plantes de nos jardins 3.



# Edito

Nous l'avons vu dans les 2 derniers numéros du PCDNews, notre jardin regorge de multiples vertus utiles dans de nombreux domaines : beauté, santé, alimentaire ...

Dans ce dernier numéro de la série, nous verrons comment il est possible d'obtenir un jardin anti-nuisibles sans utiliser de pesticides, un jardin intelligent, un jardin mellifère pour attirer les butineurs et enfin, un jardin comestible.

*Bonne lecture !*

*Attention, il y a toujours des précautions à prendre car certaines plantes peuvent être incompatibles avec certaines pathologies et, combinées avec des médicaments, peuvent engendrer des effets indésirables.*



# Le jardin anti-nuisibles

**Rongeurs et insectes** peuvent **abîmer** ou même détruire votre beau jardin. Sans compter qu'ils peuvent être également porteurs de maladie. Mais comment protéger notre jardin de ces ennemis sans utiliser de pesticides ? En **recyclant vos pelures de fruits et de légumes** !

Après un repas, vous vous retrouvez parfois avec une grosse quantité d'épluchures. Si vous n'avez pas de compost, utilisez-les contre les nuisibles !

**Les épluchures offrent 3 avantages non négligeables :**

- Cela évite l'utilisation d'insecticides dangereux
- Vous réalisez des économies et diminuez le volume de vos déchets
- Et enfin, les épluchures nourrissent les plantes

## Les pelures de banane

Utilisez des pelures de banane comme paillis pour les plantes du jardin. Soit, déposées telles quelles ou bien bouillies dans de l'eau et pulvérisées sur les plantes. Cela va nourrir les plantes et repousser les pucerons et parasites.



# Le jardin anti-nuisibles

## Les épluchures de citron, un insecticide biologique maison

Les écorces de citron aideront à repousser les fourmis de manière naturelle en fonctionnant comme une barrière à insectes.

Pour éloigner les fourmis et les araignées, disposez des zestes de citron ou du jus de citron sur leur passage. Et pour les guêpes et abeilles, accrochez une rondelle de citron à un fil que vous suspendrez devant une fenêtre. En plus de l'efficacité, cela parfamera votre maison d'une odeur fraîche !



## Des épluchures de concombre pour faire fuir les gastéropodes

Placez des épluchures de concombre sur un bout de feuille d'aluminium. La réaction chimique provoquée par cette association va libérer une odeur qui fera fuir les limaces et escargots ! Et si les mouches sont attirées par le concombre, ajoutez un pied de brocoli pour les faire fuir.



# Le jardin anti-nuisibles

Une autre façon de protéger son jardin des nuisibles est de faire appel aux **auxiliaires de jardin**. Ces petites bêtes qui protègent votre jardin des chenilles, limaces et pucerons sont très utiles pour protéger l'équilibre de celui-ci. Pour les attirer, plantez des plantes adaptées, semez des plantes vivaces ou annuelles ou, au besoin, achetez des insectes auxiliaires (comme des larves de coccinelles, par exemple).

## Quels auxiliaires ? Le top 3 contre les pucerons :



Les **coccinelles**, qu'elles soient larves ou adultes, sont de redoutables prédateurs de pucerons. L'adulte peut manger jusqu'à 100 pucerons par jour et la larve de dernier stade, jusqu'à 150 pucerons par jour !! Certaines coccinelles adultes consomment aussi du nectar et du pollen quand les pucerons viennent à manquer.

Les **chrysope**s sont appelées « mouches aux yeux d'or ». Les larves sont armées de mandibules en forme de crochets dont elles se servent pour vider le contenu de petites proies comme les pucerons et les cochenilles. Chaque femelle pond 1500 à 2000 œufs à proximité d'une colonie de pucerons. Chaque individu a besoin de centaines de proies pour accomplir son cycle mais à l'âge adulte, la chrysope consomme du pollen et du miellat qu'elle trouve dans les haies et les zones fleuries.



Les larves du **syrphe** sont des petits asticots blanchâtres, très friands de pucerons (jusqu'à 700 au cours de leur cycle). Les adultes sont d'excellents pollinisateurs.



# Le jardin anti-nuisibles

**Mais il en existe d'autres, en voici quelques exemples :**

Le **hérisson**, ami des jardiniers, jouera un rôle important au potager. Il se régale des limaces, sauterelles, escargots et larves de hannetons. Aménagez-lui un coin où il pourra s'abriter la nuit et hiberner d'octobre à avril. Le hérisson est en voie de disparition, raison de plus pour lui réserver une place spéciale au jardin !



Si vous possédez un grand jardin frais et humide, vous voyez peut-être des rainettes vertes de temps en temps. Ne les tuez pas, elles ne touchent jamais aux cultures mais détruisent mouches, limaçons et larves d'insectes aquatiques.

Même s'ils mangent vos cerises, vos fraises ou vos pois, ils mangent aussi beaucoup d'insectes. Mésanges, merles, martinets, hirondelles, roitelets seront vos alliés. Une mésange mange presque son poids par jour en insectes.



Le **forficule**, plus connu sous le nom de perce-oreille, sera votre allié contre les psylles, pucerons, acariens et les cochenilles. Ils travaillent surtout la nuit et ne vous dérangeront donc pas trop en journée.

# Le jardin intelligent

Le **jardin intelligent**, aussi appelé permaculture est une **philosophie de vie**. Le terme permaculture vient de la contraction de (agri)culture permanente. Voyons pourquoi il est aussi intéressant de s'y mettre !

Dans un jardin intelligent, insectes, animaux, plantes et micro-organismes s'entraident dans le respect de la nature. Il s'agit en fait d'un écosystème complet, autonome, naturellement régénéré qui évolue en harmonie totale.

## **Un jardin en permaculture remplit plusieurs fonctions :**

Il offre des fruits et légumes, des plantes médicinales, des herbes aromatiques, des fleurs mellifères et d'ornement mais il permet également l'aménagement d'espaces de vie relaxants, ludiques ... Alors, jardinons de façon apaisée et non dans une démarche de lutte contre les nuisibles qui font partie intégrante de la biodiversité.

**Travaillons avec la nature et non contre elle** dans le but de créer un équilibre naturel.

## **La permaculture se base sur 3 éthiques fondamentales :**

- 1. Prendre soin de la terre, de la nature, de la planète**
- 2. Prendre soin de l'humain**
- 3. Produire et partager équitablement les ressources**



# Le jardin intelligent

## Mais par où commencer ?

Tout d'abord, il faut se **renseigner** un minimum pour se lancer dans la permaculture. Il existe de nombreux ouvrages qui en expliquent les bases. N'hésitez pas à les consulter pour découvrir en profondeur ce qu'il en est.

Ensuite, **observez** votre environnement.

Vous vivez en appartement ? A la campagne ? Analysez la situation ainsi que l'orientation du balcon ou de la parcelle. En fonction, il faudra adapter les plantations.

L'essentiel est de travailler avec la nature et les éléments existants. Ayez une compréhension de votre environnement : connaître le cycle de l'eau est un atout, le cycle solaire, le climat et microclimat, les types de sols ... Ces connaissances vont vous aider à créer des relations harmonieuses au sein de votre jardin. Il s'agira ensuite d'observer de manière continue pour s'adapter au fil des saisons.



# Le jardin intelligent

## Quels sont vos besoins ?

Connaître ses besoins, son budget, le temps que l'on pourra consacrer à la permaculture est un point important. Il faudra s'y adapter.

## Le design

Le design de votre jardin sera unique. Commencez par réaliser un croquis

des éléments existants (maison, garage, végétation ...) ainsi que les influences extérieures observées au tout début. Ensuite, délimitez les zones de votre jardin :

**Zone 0** : la maison

**Zone 1** : zone où l'activité humaine est fréquente (comme le potager) proche de la maison à la **zone 5** qui est la zone la plus éloignée de la maison, où il n'y a pas d'activité, la zone sauvage.

Dessinez toutes les zones même si vous ne les intégrez pas la première année, cela vous sera utile par la suite.

## Soignez la terre

Apporter un soin particulier à votre terre. Les sols nous nourrissent, ils font pousser nos plantes, il est donc important de les protéger.

Prenez soin d'enfouir de la matière organique décomposée : compost, fumure qui contient du humus, vieux fumier ... et laissez faire la nature ! Ne piétinez pas la terre mais grattez la terre en surface pour aider les vers de terre à faire leur travail : aérez la terre. A vous ensuite de déposer un paillis, compost ...



# Le jardin intelligent

## Compostez !

Même les appartements ont droit à leur compost grâce au lombricompostage. En passant au-dessus des a priori liés aux vers de terre, ce type de compost possède des points positifs :

- les vers sont inoffensifs et ne s'échappent pas,
- ils sont les meilleurs recycleurs présents dans la nature,
- les vers vont se reproduire et se réguler en fonction de la nourriture apportée,
- le lombricomposteur peut rester environ un mois sans maintenance (si vous devez partir en vacances, c'est le top !)



## Récupérez

La permaculture est donc une philosophie :

On replante (graines, racines de poireaux ...), on récupère l'eau de pluie. En valorisant la diversité, vous augmenterez ainsi les interactions entre les divers éléments de votre jardin.

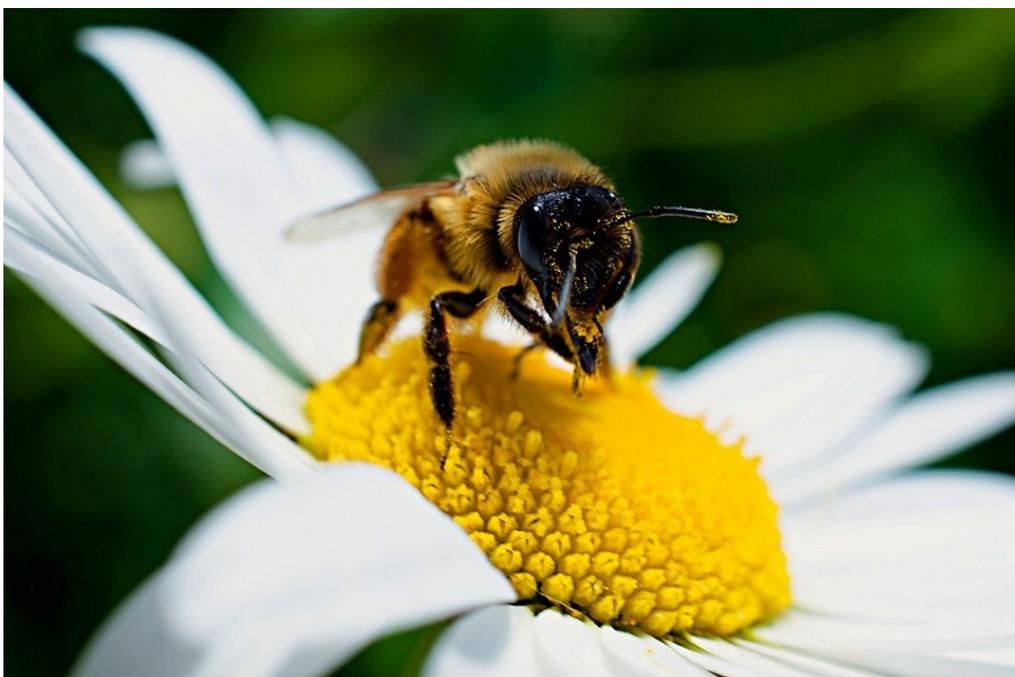
# Le jardin mellifère

La **biodiversité** est **primordiale**. Surtout en ces temps où les pollinisateurs, dont les abeilles, sont menacés d'extinction. Cependant, sans abeilles, les fleurs, fruits et légumes disparaissent ! En créant un jardin mellifère, vous mettez à disposition des insectes pollinisateurs, une production de nectar et pollen en grande quantité et sans pesticides mortels pour eux. Vous contribuez au sauvetage de la planète !

Une plante mellifère produit donc du nectar et du pollen. Il peut s'agir d'arbres, d'arbustes ou encore de fleurs. Pour reconnaître si une plante est mellifère, il faut observer si un insecte peut se glisser dans la fleur et voir si l'on distingue des étamines (les longues tiges couvertes de pollen qui dépassent parfois de la fleur).

Le nectar est la matière première du miel. Il va fournir des hydrates de carbone (les glucides), de l'eau et des huiles essentielles qui varieront en fonction des conditions climatiques et environnementales.

Le pollen quant à lui regorge de vitamines, minéraux et protéines. C'est dire à quel point il est important pour les abeilles !



# Le jardin mellifère

Vous aussi vous voulez aider les abeilles et autres insectes pollinisateurs ? Voici une liste de **plantes mellifères** à privilégier :



La ciboulette

Le bleuet

L'aubépine

L'ail des ours

Le fenouil

Le pissenlit

Le souci

Le tournesol



La mauve des bois

L'origan

Le fraisier

Le thym

La menthe

Le framboisier

Le dahlia

La lavande



Le coquelicot

La monnaie du pape

Le lys

La sauge des prés

La bourrache

L'aubriette

Le colza

Le crocus des jardins



# Le jardin comestible

## Connaissez-vous le foodscaping ?

Il s'agit de l'art d'intégrer des **comestibles dans son jardin** ! L'idée est donc de créer un jardin aussi beau que ... bon ! Pour cela, vous remplacerez vos fleurs d'ornement par des fleurs comestibles, mais aussi des légumes et fruits, des herbes aromatiques. C'est également une manière de faire de la permaculture.



Il ne faut pas absolument un grand espace pour avoir un jardin comestible. En effet, avec un peu d'organisation et de structure, tout est possible.

Pour les petits espaces : petits pots et jardinières pourront déjà vous aider. Dans ce cas, évitez les fruits et légumes possédant de profondes racines.

Si vous disposez d'un espace plus grand, vous pouvez diversifier les plantes comestibles, les volumes et hauteurs. Dans tous les cas, l'aménagement étant considéré comme esthétique, il peut être placé à peu près n'importe où !

### **Astuce**

*Si vous ne voulez pas passer tout votre temps libre à entretenir votre jardin, faites en sorte que vos plantes se touchent. De cette façon, cela réduit la quantité d'herbes indésirables au sol.*

# Le jardin comestible

## Idées :

Si vous êtes fan de jus et smoothies, installez donc, à portée de main, les plantes suivantes : le kale, des bleuets, des fraisiers ... Pensez également aux fines herbes et légumes vivaces.

Associez-les en fonction de leur hauteur, forme, texture et couleur.

## Quelques fleurs comestibles :

La capucine

La bourrache

La fleur de courgette

L'hibiscus

Le souci

Le pissenlit

La violette

La rose

Le tilleul

La pensée

L'hémérocalle

La mauve

Le coquelicot

Le dahlia

La camomille

Le bégonia

La pâquerette

La marguerite



## QUELQUES ACTIVITÉS PRÉVUES EN 2022 ...

### Chaque 2<sup>ème</sup> lundi du mois : le Marché des Producteurs locaux

Venez donc découvrir nos artisans à la salle Arthur Haulot, Place Edouard Bantigny, 7170 – Manage de 18h00 à 21h00.



### Le 18 septembre 2022

Le Marché des Saveurs est enfin de retour :  
Centre Sportif de la Drève (rue Vanhulst) - De 10H à 17H



### Le 27 Novembre 2022

Distribution d'arbustes – Ecole Pascal Hoyaux – La Hestre

### Du 10 au 21 Octobre 2022 : expo dans le hall de l'Administration communale

« La nature, c'est le futur ».

## MARCHES SANTÉ

Départ : Hall de la Maison communale de  
Manage à 13h40

Quand ? Les jeudis :

16 et 30 juin 2022

8 et 22 septembre 2022



☎ 064 518 256

**Réponse au jeu-concours du PCDNews n° 90 (remis le / /2022)**  
Pour être valable, le bulletin doit nous parvenir avant **le 1er août 2022**  
Entourez votre village :  
Bois d'H/Bel/Fayt/Man.  
La H/Longsart.

Nom / Prénom .....

Rue .....N°.....

## QUIZZ

1. Qu'est-ce que le foodscaping ?

.....  
.....

2. Quel légume fait fuir les mouches ?

.....  
.....

3. Que fournit le nectar aux abeilles ?

.....  
.....

4. Quels bienfaits apportent les pelures de banane au jardin ?

.....  
.....

5. Quel est le synonyme de « jardin intelligent » ?

.....  
.....

6. Citez 3 plantes mellifères.

.....  
.....

7. Quel compost peut-on privilégier en appartement ?

.....  
.....

8. Quels sont les 3 insectes utiles contre les pucerons ?

.....  
.....

9. Citez une éthique de la permaculture.

.....  
.....

10. Combien de temps peut rester un lombricomposteur sans maintenance ?

.....  
.....