



La Feuille de Chou

Association La Folle Avoine - Clos des capucins

18 chemin des Villauds - 38240 Meylan

<http://www.lafolleavoine.org>



Décembre 2024



A tous les adhérents :
venez fêter les Rois samedi 11 janvier 2025
à partir de 15h
salle de la grange au clos des capucins



Le mot du Président

Chers adhérents et jardiniers. Je suis heureux de m'adresser à vous par l'intermédiaire de ce lien qu'est la Feuille de Choux.

Le changement climatique impacte l'agriculture dans son ensemble et nos jardins en particulier. Conséquence du changement climatique... les périodes de sécheresse sont de plus en plus longues et plus intenses.

L'année 2022 en est un exemple concret, étant la plus chaude et la plus sèche depuis de très nombreuses années.

Cette situation, qui risque hélas, de s'aggraver, doit nous amener à repenser l'utilisation de l'eau dans nos jardins. L'eau est une ressource précieuse que nous devons utiliser avec parcimonie. Vous connaissez toutes les solutions pour lutter contre l'utilisation abusive de l'eau, à savoir couvrir le sol par des résidus végétaux, du feuillage, du broyat, des déchets verts. Pensez à utiliser des variétés de légumes anciennes et rustiques.

Je voudrais remercier pour leur soutien et leur collaboration précieuse l'ensemble des jardiniers

qui ont répondu présent tout au long de l'année.

Je suis conscient que l'année qui s'achève a nécessité de nouvelles contraintes dans la gestion de nos jardins et dans les habitudes de chacun.

C'est, sans doute, la raison pour laquelle nombre d'entre vous ont pensé que la dernière assemblée générale était trop axée sur le répressif. La vie en collectivité est faite de règles que nous nous devons d'accepter pour le bien du collectif et des engagements de l'association vis à vis de la mairie.

Enfin, je tiens à remercier chaleureusement l'équipe du CA et les responsables des différentes commissions.

Il me reste à vous souhaiter à toutes et à tous, de bonnes fêtes de fin d'année entouré de votre famille et vos proches. ☐

Le Président de la Folle Avoine
Gilles Rosalia



En décembre le marché bio
place de la Louisiane
de 12h30 à 17h30

→ **fête de Noël : mercredi 18/12**

Modification pour les jours fériés :

→ **lundi 23/12 au lieu du 25/12**

→ **lundi 30/12 au lieu du 1er janv.**

Agenda 2025

Fête des rois :

Samedi 11 janvier 15 h00

Pique nique de l'association :

Dimanche 22 juin 2025

Assemblée générale :

Vendredi 10 octobre 2025 à 17 h 30
(Clos des Capucins)

Réunion du CA :

Mardi 7 janvier

Mardi 4 février

Mardi 4 mars

Mardi 1er avril

Mardi 6 mai

Mardi 3 juin

Mardi 2 septembre

Les réunions sont ouvertes à tous. Elles débutent à 19h (salle du four à pain.)

Commission pain :

18 janvier 8 février 15 mars

12 avril 24 mai 21 juin 27 sept.

Réunions Botanique :

18 janvier

8 février

22 mars

12 a vril

24 mai

folleavoinebotanique@gmail.com

Le hérisson, une espèce “quasi-menacée” d’extinction.

Hérisson est un nom vernaculaire qui désigne, en français, divers petits mammifères insectivores disposant de poils agglomérés, durs, hérissés et piquants. Ce nom dérive du latin *ericius*.



Quel présage quand on voit un hérisson ?

Symbole de la victoire sur le mal, cet attribut est aussi un présage de résurrection et d’immortalité. Et, comme il voit dans les ténèbres (son oeil est censé avoir des pouvoirs surnaturels), le hérisson voit l’invisible.

Insectes et mollusques sont ses plats préférés. Pour cela, il est impératif de bannir l’utilisation des pesticides et granulés antilimaces qui tuent les proies naturelles du hérisson et risquent de l’empoisonner lorsqu’il consomme des insectes ou des limaces intoxiqués.

En avoir un dans son jardin, c’est un bonheur. C’est l’un des animaux préférés des Français, et malgré cela, il disparaît progressivement. Le hérisson est plus qu’un animal, c’est un symbole et un guide

spirituel dans de nombreuses cultures. Hélas, le hérisson voit sa survie se jouer dans les jardins face aux menaces de l’urbanisation, fauchés sur les routes par les automobilistes et des pesticides.

Les hérissons vivent généralement deux ans. Ils peuvent se reproduire dès la fin de leur première année, avec des portées de trois à cinq petits. “Cela veut dire que de nombreux hérissons ne se reproduisent qu’une, voire deux fois, s’ils sont chanceux, avant de mourir”, soit juste assez “pour maintenir la population à niveau.” “La meilleure chose que vous puissiez faire est de laisser pousser un morceau de votre jardin à l’état sauvage pour attirer tout ce dont un hérisson a besoin pour se nourrir : insectes, vers de terre, escargots et limaces”. □

Geneviève Rosalia



L’Oxalis

L’oxalis petite oseille (*Oxalis acetosella*) est aussi appelée «oseille des bois» ou «surelle». Cette plante herbacée devient pérenne et se caractérise par un port extrêmement tapissant n’excédant pas non plus les 8 cm de hauteur. Son système racinaire est organisé en ramifications horizontales qui produisent des bulbilles, point de départ de nouveaux bouquets de tiges. Ses feuilles rappellent le trèfle, à 3 folioles en forme de coeur inversé, légèrement poilues, au bout de tiges blanches rougeâtres. Ses fleurs roses apparaissent plutôt au printemps en avril et mai. Elles aiment particulièrement les espaces plutôt ombragés et humides

Comment se débarrasser de l’oxalis.

Le désherbage thermique à travers la solarisation peut donner de bons résultats particulièrement sur l’oxalis corniculé, à condition de répéter l’opération. Sinon, vous pouvez couper les tiges au ras du sol, en renouvelant dès qu’elles repoussent, elles peuvent progressivement s’épuiser. Si vous êtes courageux, seule la patience vous apportera satisfaction, en arrachant consciencieusement et précautionneusement les plants avec leurs racines et leurs bulbilles que vous brûlerez ou jetterez dans la poubelle «tout venant» mais surtout pas sur le tas de compost ! □



Gilles Rosalia

Qu'appelle-t-on jardinage biologique ?

Que signifie « jardiner bio » ? Avant de présenter quelques principes et quelques pratiques de jardinage biologique, prenons le temps de bien comprendre ce qu'est l'agriculture biologique

Par Vincent Plauchu,
jardinier à La Folle Avoine
Président de Nature & Progrès – Isère
(Association d'agriculture et d'hygiène
biologique)



Définition :

On peut définir l'agriculture biologique comme **un mode de production agricole qui s'interdit tout recours à la chimie de synthèse**. Plus explicitement un produit issu de l'agriculture biologique est un produit cultivé sans engrais chimique, ni herbicide, insecticide ou fongicide chimique ni traitement chimique après récolte (conservateurs....) (et - dans le cas d'un animal - nourri exclusivement avec des aliments issus de l'agriculture biologique et élevé sans antiparasite, antibiotique ni autre médicament chimique). Mais, attention, ces définitions négatives peuvent induire en erreur : l'agriculture biologique, ce n'est pas « ne rien faire », « laisser faire la nature », retourner à une archéo-agriculture. L'agriculture biologique est une agriculture très technique. Plus positivement on pourrait la définir comme **un ensemble de pratiques ayant pour but d'optimiser le potentiel biologique de la plante en entretenant la fertilité naturelle de la terre et en stimulant les capacités naturelles de résistance de la plante ou de l'animal**. Ceci étant dit, l'agriculture biologique est avant tout une éthique : protéger la planète (ou, pour le moins, ne pas la polluer). L'objectif n'est pas tant de produire des produits « purs », indemnes de toute pollution (ce qui est impossible compte-tenu des pollutions diffuses et des pollutions globales) que de promouvoir une agriculture véritablement durable.

L'agriculture biologique en sept principes

On peut dégager sept grands principes à la base de l'agriculture biologique :

● concernant le travail du sol : ne pas perturber mais

au contraire favoriser la vie biologique de la terre. Les millions de microorganismes (animaux, végétaux, champignons, algues, lichens,) contenus dans le sol sont à la base de sa fertilité : il faut les préserver en respectant l'équilibre des différentes couches. Il faut donc ameublir la terre sans la retourner.

● concernant la fertilisation : ne pas chercher à nourrir directement la plante, mais plutôt à « nourrir le sol qui nourrit la plante ». Il faut donc stimuler la vie microbienne du sol grâce aux apports de matières organiques (fumiers et composts) et plus généralement ne jamais laisser une terre nue et n'apporter que des engrais organiques. Développer les engrais verts (=culture destinée à être broyée et enfouie à seule fin de fertilisation).

● concernant l'assolement : optimiser la rotation des cultures en alternant les plantes exigeantes en azote et les légumineuses qui captent l'azote de l'air, ou mieux, en associant les deux (pois-seigle ; maïs-haricot, ...).

● concernant les maladies et les parasites : développer l'hygiène et la prophylaxie pour conserver des plantes saines sur un sol sain et utiliser la lutte biologique (prédateurs des parasites), la phytothérapie et l'homéopathie.

Utiliser des insecticides naturels à base de macérations de plantes.

● concernant les «mauvaises herbes» : pratiquer l'alternance des cultures salissantes (dans lesquelles les mauvaises herbes se développent facilement) et nettoyantes (qui étouffent les mauvaises herbes), le faux semis, et des procédés mécaniques (binage,...). Il faut composter en tas (élévation de température) les matières organiques avant utilisation.

● concernant le système d'ex-

Suite page 4

pléation : la logique de l'agriculture biologique est que, hormis les cultures spécialisées (maraîchage, arboriculture, viticulture...) les exploitations (ou au moins des groupements d'exploitation) doivent mettre en oeuvre un système de polyculture élevage puisqu'il faut pouvoir utiliser au maximum les déjections animales comme fumure organique des terres, et rechercher les associations végétales pertinentes (agroforesterie éventuellement) et les rotations enrichissantes et/ou nettoyantes.

● (concernant l'élevage : choisir des espèces rustiques et développer l'hygiène et la prophylaxie. Utiliser des antiparasites à base de plantes, l'aromathérapie, la phytothérapie, l'homéopathie).

Deux conceptions radicalement différentes...

En somme, nous sommes face à deux conceptions radicalement différentes : pour l'agriculture «chimique», le sol est un substrat inerte, et il faut apporter de quoi nourrir la plante sous forme d'engrais chimiques azotés, phosphoriques et potassiques (N-P-K). A la limite, on peut faire de la culture sans sol : exemple, la culture «hydroponique» (des tomates sous serre suspendues et trempant dans une eau chargée de nutriments).

Pour l'agriculture biologique, le sol est vivant, et il faut «nourrir le sol pour nourrir la plante», c'est-à-dire favoriser au maximum la vie biologique du sol.

On comprend alors que l'agriculture biologique ne peut pas se réduire à l'abstention de produits chimiques de synthèse (ce sur quoi elle est à juste titre contrôlée), mais qu'elle implique **un ensemble de pratiques agronomiques différentes.**

Quels enseignements tirer de tout ceci pour le jardinage biologique ?



Principe n°1 :

Ne jamais marcher sur la terre cultivée pour ne pas la tasser. Une terre tassée s'asphyxie, est moins riche en micro-organismes et en

vers de terre (nos petits laboureurs bénévoles). Et, du coup, il faudra plus de travail après pour l'ameublir.

Principe n° 2

Ne jamais retourner la terre ! Cela mettrait les couches de terre de surface remplies de microorganismes «aérobies» (qui se développent avec de l'oxygène) au fond, et cela mettrait les couches de terre remplies de micro-organismes «anaérobies» (qui vivent à l'abri de l'air) en surface !

De même, il faut bannir la bêche pleine (qui coupe les vers de terre) et la remplacer par la triandine. Au bout de deux ou trois ans, il n'est plus nécessaire de bêcher, et il suffit d'ameublir un peu le sol avec la Grelinette ! (et au passage, remercions M. Grelin, ce bienfaiteur de l'humanité...)

Principe n° 3

Ne jamais laisser le sol nu : la pluie et le vent formeront une croûte compacte pauvre en vie et asphyxiant le sol au-dessous. Il faut donc toujours une culture (engrais vert, ou autre), ou, à défaut de culture, recouvrir la terre de végétaux divers (déchets de culture, mauvaises herbes arrachées, feuilles mortes, etc.).

Principe n°4

Etre attentif à la succession des cultures (on parle de «rotation des cultures» : non seulement il ne faut pas mettre la même culture au même endroit plusieurs années de suite, mais il faut choisir la culture que l'on installe en fonction de la précédente.

Principe n°5

Pas d'arrosages fréquents. Au-delà des premiers jours pendant lesquels il faut maintenir de l'humidité pour favoriser la germination des graines, il ne faut pas arroser trop souvent : la plante, aussi paresseuse que nous, ne fera pas l'effort de pousser des racines profondes. Donc un gros arrosage hebdomadaire si nécessaire plutôt que de petits arrosages fréquents, et l'enracinement sera plus profond,... et la plante aura moins besoin d'être arrosée.

Principe n°6

Nourrir régulièrement la terre par apport de compost. Les récoltes « exportent » des éléments fertilisants et de nombreux minéraux qui ont été absorbés par la plante. On va donc restituer tous ces éléments par le compost du jardin qui, lui-même plein de micro-organismes et de vers de terre, va par ailleurs stimuler la vie biologique du sol. Toujours le principe «nourrir le sol pour nourrir la plante».

Principe n°7

Ne pas forcer la plante : plus une plante est «dopée», droguée à l'azote, plus elle devient fragile et sensible aux maladies et parasites (c'est pour cela que l'agriculture chimique, dès lors qu'elle met beaucoup d'engrais, doit inévitablement mettre beaucoup de produit de traitement).

Principe n°8

Choisir de variétés rustiques, même si moins productives. Multiplier les variétés d'une même plante : certaines variétés de tomates résistent mieux au mildiou, d'autres à la sécheresse, etc.

Principe n°9 (ou n°0)

Observer, expérimenter, échanger avec les cojardiniers, et encore observer, expérimenter, échanger... □

Vincent PLAUCHU

Pour aller plus loin :

- Jean-Paul Thorez : *Le guide du jardinage biologique*, Editions Terre Vivante, 1998

- Jean-Paul Thorez et Brigitte Lapouge-Déjean : « *Le guide du jardin bio : Potager, verger, ornement* », Editions Terre Vivante, 2009

- Jean-Paul Thorez et Christian Boué : « *Le guide terre vivante du potager bio : Cultiver, soigner, conserver* », Editions Terre Vivante, 2013

- *Revue Les quatre saisons du jardinage.*

Les emplacements de compostage

Informations et rappel d'utilisation des trois zones de compost.

Au Clos des Capucins, chaque niveau possède un lieu dédié à la dépose des plantes mortes, légumes flétris et autres «mauvaises» herbes. Celles-ci devant être débarrassées de toute trace de terre. Afin que les micro organismes puissent jouer leur rôle de décomposition, il est judicieux d'arroser nos tas en période de sécheresse, et de bien répartir nos dépôts.

Suivant les moments de l'année, sachez que vous pouvez utiliser le jeune compost (pas entièrement décomposé, donc) pour pailler plantes vivaces, concombres, courges ou plants de tomates.

Le compost mûr, quant à lui, de couleur sombre et fleurant bon les sous-bois à champignons, s'utilisera au printemps pour vos semis, pour protéger le sol ou le reconstituer.



Ces rôles ne pourront être efficaces qu'à ces conditions: éviter les peaux d'agrumes (souvent traitées) les restes d'aliments carnés et leurs sauces, les cartons ou emballages imprégnés d'encres ou de colles chimiques. Et bien sûr pas de plantes malades ou de feuillages toxiques. **Un panneau explicatif posé devant chaque compost, rappelle ces consignes.**

Un emplacement dédié à la dépose de tout gros déchet, type branchage d'élagage de rosiers, de framboisiers, de petits fruitiers, tiges de choux non découpées, est disponible près du compost du bas.

A l'aide de ces 3 niveaux équipés de leur «bacs» à compost, nous avons un bon volume de terreau à notre disposition. Sachons le valoriser, et l'utiliser à bon escient. Notre jardin nous le rendra au centuple. □

Le trombinoscope du Conseil d'administration 2025



Président
Gilles Rosalia



Vice-président
Guillaume Riveron



Trésorière
Geneviève Rosalia



Secrétaire
Magali Duprat



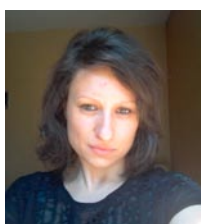
Sandrine Prunier



Bernard Llinarès



Brigitte Faretra



Alice Meunier



Ludovica Baldi-Merkel



Marie-Christine Gouvernel
Commission botanique



Brigitte Mambelli
Commission marché bio

Recettes pour jardinier(e) gourmand(e)...

Le Rosmarinus - Apéritif

(vieille recette provençale)

Nbre de personnes : 3

Difficulté : Facile

Préparation : 5 min

Ingrédients : (pour environ 3 verres)

- 75 cl de jus d'ananas Ethiquable
- 2 cuillerées à soupe de glace à la noix de coco et 4 cl lait de coco
- glace pilée

Préparation

- 1 - Incorporer dans un shaker la glace pilée, le lait de coco, la glace à la noix de coco, puis le jus d'ananas
 - 2 - Mélanger le tout toniquement, puis verser dans les verres
- A boire très frais et à consommer en famille sans modération.



Tisane dépurative

Difficulté : Facile

Ingrédients

- 1 branche de sauge
- 1 branche de romarin
- 1 litre d'eau froide



Préparation

- Faire bouillir sauge et romarin dans l'eau
- Eteindre, laisser infuser
- Boire tiède



Contacts

Président : contact@lafolleavoine.org

C.A. : ca@lafolleavoine.org

Botanique : follavoinebotanique@gmail.com

Commission pain : commission_pain@lafolleavoine.org

Joyeuses Fêtes