

LIBRAIRIE

Truffaut, 100 projets jardin inratables (pour petits jardins, terrasses, cours et balcons) par Catherine Delvaux - Dans cet ouvrage l'auteur propose une centaine de recettes simples et rapides, classées par saisons et sont décrites pas à pas. Ouvrage concis très complet et bien illustré. **Editions LAROUSSE**

52 Projets pour jardiner en ville par Bärbel Oftring - « Du citoyen urbain au jardinier urbain ! » Ces projets permettront de réaliser facilement un écrin de verdure en pleine ville. On trouvera dans cet ouvrage une multitude d'idées originales à reproduire pour jardiner de manière créative et divertissante au fil des saisons. De très belles photos illustrent celui-ci. **Editions LAROUSSE**

Choisir et élever ses poules (les 50 meilleures races) par Patricia Beucher - Pour chaque poule une fiche descriptive complète et, est accompagnée de photos et des conseils d'élevages et enrichis de trucs et astuces d'un éleveur spécialisé. Ce cahier pratique récapitule toutes les informations indispensables pour installer un poulailler et entretenir ses poules. **Editions LAROUSSE**

Infusions et plantes de santé pour toute l'année par Loïc Girre, photographies d'Alain Parinet - Ce livre présente les plantes médicinales connues dans toutes les régions françaises (principaux caractères botaniques, noms scientifique et régionaux), il délivre des formules de tisanes efficaces, simples ou composées, reposant sur des bases scientifiques. Très bel ouvrage complet ! **Editions OUEST France**

Le Guide Terre Vivante - Maladies et ravageurs au potager bio (Prévenir - Identifier - Soigner... sans Produits Chimiques !) Collectifs JP Thorez, B Leclerc, B Lapouge-Déjean, D Pépin, A Bosses-Platière, Photographies Collectives : S Lapouge, JJ Raynal, B Chaubet, S Lefrançois et beaucoup d'autres ! Et Dessins J Valentin, V Jeannerot : **Prévenir, Identifier, Soigner** voici les trois clés pour cultiver un potager bio sans avoir recours aux insecticides, herbicides, anti-rongeurs... **Prévenir** l'arrivée des ravageurs et maladies, c'est soigner sa terre et adopter les bonnes techniques de cultures - **Identifier** les coupables, c'est observer et reconnaître les maladies et ravageurs - **Soigner** si nécessaire devient possible grâce à une panoplie de dispositifs de soins non chimiques. Ce livre regorge de très nombreuses informations...**Editions TERRE VIVANTE**

Le verger bio (arbres et arbustes) par A.N Pontoppidan - « Planter, soigner, tailler, multiplier, restaurer.... » on trouvera dans cet ouvrage : la gestion des vieux arbres ils méritent d'être préservés, revitalisés et sont un support irremplaçable pour la biodiversité - les fruitiers en ville, l'essor du jardinage urbain ne doit pas oublier les fruitiers, qui ont parfaitement leur place. Les espèces rares agrémentent également ce livre car de nombreux jardiniers s'intéressent de plus en plus à ces espèces. **Editions TERRE VIVANTE**

Des fleurs sauvages dans mon jardin par Brigitte Lapouge-Déjean et Serge Lapouge - On trouvera dans ce livre tous les conseils techniques nécessaires pour les préserver, les choisir, les installer, les entretenir, les associer, les limiter si nécessaire., d'Asphodèle, reine des prés, digitale, mélilot, scabieuse...de quoi transformer le jardin en un havre de diversité végétale et animale, repaire d'un équilibre écologique préservée, de magnifiques photos illustrent également cet ouvrage. **Editions TERRE VIVANTE**

Le petit livre du fumain par Joseph Jenkins traduit de l'anglais par Michel Durand et préface d'André Leguerrier - Manuel de compostage de fumer humain - l'auteur offre ici un argumentaire convaincant en faveur du compostage du fumain (néologisme créé à partir de la contraction de « fumier humain », une solution toute indiquée pour prévenir la pollution de l'eau, fertiliser les sols, protéger nos réserves d'eau potable et améliorer notre santé. ...Ce livre offensera peut-être, interpellera certainement. Alors, les déjections humaines, simples déchets ou ressources à valoriser ? **Editions ECOSOCIETE**

Connaître son cerveau pour mieux manger par Jean-Michel Lecerf - Pourquoi faut-il connaître son cerveau pour mieux manger ? D'abord, parce que nous pouvons alors le nourrir convenablement. Tout ce dont il a besoin pour bien se développer et fonctionner existe dans notre assiette...écrit par des spécialistes de diverses disciplines scientifiques, ce livre est un recueil d'articles parus dans la revue «Cerveau et Psycho, et arrive à point nommé au moment où beaucoup d'informations « pseudo-diététiques » circulent, la plupart ne reposant pas sur de véritables connaissances scientifiques...**Editions BELIN**

Index Acta Biocontrôle 2017 - Ce ouvrage comprend : Une définition des agents de bio contrôle et un point complet sur leur réglementation - Des exemples d'utilisation de solutions sur le terrain pour différentes filières - Un répertoire des produits avec leurs usages leur classification toxicologique, leurs conditions d'emploi... - Des index facilitant la recherche des produits selon leurs usages, leurs noms ou leurs substances actives. **Editions ACTA.**

Enseignant trappeur, pourquoi pas ! Quand la nature réenchante l'école par Philippe Nicolas - Préface d'Isabelle Peloux - « Faire en sorte qu'il se passe quelque chose entre l'enfant et la nature, afin que l'enfant devenu adulte se sente en charge de la vie ». Sorte de journal de bord, voici un manifeste et intégral servi par une écriture passionnée, poétique et philosophique et illustré de nombreuses photos de sorties de classe. Une ode à la joie, la liberté, la coopération et à la nature. **Editions LE SOUFFLE D'OR Collection Naître et Grandir**

50 plans anti-bestoies par Sarah Ford - Voici quelques petites recettes pratiques et rigolotes pour exterminer tous les ennemis du jardin ; que cela soit les bestioles volantes aux crapahuteurs, les poilus et autres gluants et blindés avec des très jolis dessins explicites...**EDITIONS LAROUSSE**



La Feuille de Chou « Bio »

109, rue Jean Moulin - 33220 PINEUILH - courriel : michelinechapis@orange.fr - Rédaction / Mise en page : Micheline CHAPUIS - Blog : agroecologie-phytomanagementover-blog.com.over-blog.com

La feuille de chou



Bio

Rédaction - Administration : 109, rue Jean Moulin, 33220 PINEUILH

Jardinage . Cuisine . Bien être . Écologie Juin 2017

EDITORIAL



Dessin de Bickel

SOMMAIRE

EDITORIAL : Les pesticides sont partout

- Balcons, terrasses, jardins de ville
- Quelques recettes d'été
- Ton défi écolo
- Librairie

Les pesticides sont présents partout...

... dans nos aliments et dans le corps de nos enfants, d'après le journal Le Monde !

Les pesticides omniprésents dans l'alimentation, en France

L'importance de l'exposition aux pesticides, notamment par voie alimentaire, est mise en évidence par deux études. La première, réalisée par la direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF) et publiée fin avril, montre que 6 % des fruits et légumes testés présentaient des teneurs en pesticides dépassant la limite maximale de résidus (LMR). La seconde, présentée mercredi 7 mai par l'Institut national de l'environnement industriel et des risques (Ineris), conclut que « les enfants franciliens sont exposés à des pesticides variés, dont certains interdits depuis plusieurs années, alors que leur parents ne sont pas professionnellement exposés ».

Sur les 3500 échantillons de fruits et légumes prélevés en 2006 par la DGCCRF, 55,6 % ne contenaient pas de résidus de pesticides. Des teneurs inférieures à la LMR ont été détectées dans 38,4 % de ces échantillons.

Mais, pour les légumes, 6,3 % des échantillons sont non conformes, car excédant la LMR. « Les dépassements concernent essentiellement les poivrons et piments, les lentilles et les aubergines », précise la DGCCRF, qui indique que les « salades, les pommes de terre, les endives, les carottes et les tomates ont un taux de dépassement de la LMR inférieur à la moyenne ».

Les pesticides sont plus fortement présents dans les fruits : 58,6 % des échantillons comportaient des résidus à des teneurs inférieures au maximum autorisé et 5,5 % étaient non conformes. « Les dépassements concernent essentiellement les fraises, les mandarines, les poires. Les oranges, les avocats et les pommes de terre ont un taux de dépassement de la LMR inférieur à la moyenne », note la DGCCRF.

Le pourcentage de non-conformité a très légèrement diminué par rapport à l'année précédente, passant de 6,7 % à 6 %, mais les données de l'année 2004 indiquaient un taux de 3,9 %. Pour François Veillerette, président du Mouvement pour les droits et le respect des générations futures (MDRGF), ces chiffres « montrent l'urgence de mettre en application la mesure de réduction de l'usage des pesticides prise dans le cadre du Grenelle ».

L'étude de l'Ineris, réalisée avec l'université de Paris V, a évalué l'exposition aux pesticides de 130 enfants répartis dans l'Ile-de-France, 73 vivant en pavillon et 57 en appartement. Un total de 31 composés (insecticides, herbicides et fongicides) a été pris en compte et les prélèvements ont été effectués dans l'air, sur les poussières au sol et sur les mains des enfants. Les produits du métabolisme des insecticides ont été recherchés dans les urines.

Au moins un produit de type pesticide se trouvait dans 94 % des logements : insecticide dans 93 % des cas, fongicide pour les plantes dans 30 % des cas et herbicides dans 32 %. Le lindane, un insecticide désormais interdit en France, était le pesticide le plus fréquemment retrouvé dans l'air (88 % des logements).

Le fait le plus marquant porte sur les pesticides organophosphorés : 70 % des enfants excrétaient au moins l'un des six métabolites urinaires des organophosphorés, alors que ceux-ci étaient détectés moins fréquemment dans l'environnement intérieur.

« Cela peut signifier qu'il existe une autre source d'exposition que celles que nous avons recherchées. Cela pourrait être la voie alimentaire, indique Olivier Blanchard, responsable de l'étude. Des prélèvements alimentaires seraient donc indispensables pour passer au stade des certitudes sur la voie alimentaire d'exposition aux pesticides. »

Paul Benkimoun - Le Monde

Balcons, terrasses, jardins de ville

Un patio pavé ou une terrasse décorée de plantes et de fleurs procure un charmant salon d'été. Pour l'abriter et l'isoler, il existe beaucoup de matériaux modernes que l'on peut décorer ou cacher avec des plantes grimpantes.

Dans les jardins de ville, une courette traitée en patio rendra un effet bien meilleur si elle est plantée comme telle plutôt que plantée comme un jardin normal à échelle réduite. L'entretien pose peu de problèmes, le principal étant celui de l'arrosage en été. La plupart des plantes et arbustes acceptant de pousser en pots ; étant décrits dans les différentes parties de ce livre, très peu seront cités.

Récipients

On peut se procurer des bacs, des pots et des jardinières de toutes sortes. Lors du choix d'un nouveau récipient, garder présents à l'esprit l'exposition qu'il aura et les espèces de plantes qu'il contiendra.

L'ancien et le rustique conviennent mieux aux jardins traditionnels, tandis que les formes et matériaux modernes, le ciment par exemple, correspondent mieux aux parties régulières des patios et des cours. Vérifier que les récipients qui seront dehors ont des trous de drainage.

Plates-bandes surélevées

Toutes les plantes n'ont pas besoin d'être dans des récipients transportables. Il est possible, par exemple, de laisser dans le dallage un espace libre qu'on remplit de terre et où on plante directement. On peut encadrer ces espaces d'un muret bas qui permet une plus grande hauteur de terre et dispense ainsi de se baisser pour les travaux d'entretien. Pour avoir de la couleur en permanence, choisir des plantes dont les périodes de floraison sont échelonnées sur l'année.

Récipients mobiles

Utiliser au maximum les plantes en pots en les mettant en valeur au moment de leur pleine floraison. Si de grands récipients doivent être déplacés souvent, les mettre sur roulettes.

Préparer la terre des pots pour la plantation de printemps avec un compost approprié. Si l'on prend de la terre de jardin ordinaire, ajouter de la tourbe pour maintenir l'humidité et du sable grossier s'il s'agit d'un sol lourd. Imbiber la tourbe d'eau avant de la mélanger à la terre. Ajouter une poignée de poudre d'os ou bien un engrais complet.

Traiter le bois des jardinières et des bacs avant de les remplir. En badigeonner l'extérieur avec n'importe quel produit protecteur, sauf la créosote, qui abîme les plantes. Le vernis « bateau » met le bois en valeur. On peut aussi badigeonner l'intérieur ou le carboniser. Pour ce faire, mettre une couche de paraffine à l'intérieur et y mettre le feu. Laisser brûler quelques minutes, puis retourner le récipient pour éteindre les flammes. Peindre toutes les parties métalliques pour qu'elles ne rouillent pas.

Remplir les récipients

Vérifier que les trous de drainage ne sont pas bouchés. Mettre des morceaux de brique sur les trous pour qu'ils ne se bouchent pas. Remplir ensuite avec :

1. Sur un quart du récipient, comme couche drainante, du mâchefer, de la brique pilée, des gravillons ;
2. Une fine couche de morceaux de gazon, côté herbe vers le fond, ou même un vieux sac de toile pour empêcher la terre de partir vers le fond ;

Du mélange de terres, jusqu'à 2 cm du bord.

Si l'on doit changer souvent les plantes qu'on met à l'intérieur de ce récipient, les planter dans un pot plus petit en plastique ou en terre cuite plutôt que directement. Ainsi, il sera facile de remplacer les plantes fanées par des fraîches, ou bien de changer les plantes de récipient, sans dommage.

Recouvrir et entourer les pots de tourbe pour maintenir l'humidité.

Jardinières de fenêtre

Utiliser des cales de bois pour surélever la jardinière, ce qui permet la récupération dans un plateau des eaux d'arrosage en excès. La jardinière doit être bien ajustée sur l'appui de fenêtre et fixée solidement par des coins que l'on met entre les côtés et les murs, ou bien par des crochets accrochés au cadre de la fenêtre. Il faut savoir que son propriétaire est responsable des dégâts ou accidents qu'elle peut causer. Mettre les jardinières en place quand elles sont vides.

Pour éviter que l'eau d'arrosage coule le long du mur et y laisse des traces, mettre un plateau en dessous. Le vider régulièrement pour que les insectes ne s'y établissent pas.

Prévoir les plantations

Plus le jardin est petit, plus il doit être impeccable. Sur une petite surface, on n'utilisera que des plantes en pleine floraison, qui seront changées dès leur déclin pour d'autres en forme. (Acheter des plantes en godets bisannuelles par exemple). Faire des plantations entre les bulbes si ce n'est pas déjà fait : giroflées, myosotis, pensées. On les remplacera plus tard par des plantes annuelles issues de semis et qui formeront le décor estival.

Quelques recettes

En cuisine, les figes peuvent accompagner les rôtis, les jambons, le poulet, les pintades, etc. Elles sont excellentes en tartes avec de l'abricot.

Anchoïade aux figes

500 g de figes fraîches

7 filets d'anchois

1 gousse d'ail

Des oignons doux

Dessaler les filets d'anchois à l'eau froide. Les piler avec les figes pelées et une gousse d'ail. Hacher très fin les oignons doux, mélanger à la pâte obtenue, faire griller des tranches de pain, arroser de quelques gouttes d'huile d'olive. Tartiner les anchoïades.

Confitures de figes au miel

Figes fraîches de fruit de saison.

Les couper en 2 ou 4.

Mettre 10 % du poids en sucre de canne

Laisser macérer 10 à 15 heures.

Filtrer (le sucre a permis d'enlever l'excès d'eau).

Ajouter aux fruits 30 % de miel.

Cuire $\frac{3}{4}$ d'heure. Mettre en pots à chaud. Extra



Compote de figes

Blanchir les figes quelques minutes dans l'eau bouillante.

Tasser dans un bocal.

Ajouter quelques cuillères de sucre et stériliser vingt minutes (une façon d'utiliser les figes ayant des difficultés à mûrir tard dans la saison).

Le basilic

Le basilic est une plante tropicale originaire de l'Inde. Grande star des préparations culinaires, le basilic préfère les climats bien ensoleillés. On le trouvera donc plus facilement dans le sud de la France, surtout sur les bords de la Méditerranée. Le basilic est également très courant en Afrique du nord.

Dans l'antiquité, les hébreux préconisaient le basilic comme antispasmodique. C'est donc une plante à ne pas négliger au cas de spasmes d'estomac, de vertiges, de migraines ou d'insomnies dues au stress. Les arabes le prescrivaient contre la gonorrhée et contre les aphtes. D'une façon générale, le basilic est surtout consommé pour ses vertus curatives de l'appareil digestif. Le basilic contient plusieurs huiles essentielles : l'estragol, le linalol et le cinéol. Ce sont généralement les feuilles qui sont utilisées, fraîches ou séchées.

Recette du vin de basilic

Faites macérer pendant 3 jours 5 cuillères à soupe de basilic séché dans un litre de vin blanc.

A partir du quatrième jour, passez le vin, pressez bien les feuilles pour en extraire le maximum d'éléments concentrés.

Ajoutez environ 150 g de sucre. Bien mélanger. Servir une fois par jour un verre avant le repas.



✂✂✂✂

Ton défi écolo JE ME LAVE AVEC DU SAVON

Pourquoi faire ça ?

Si tu utilises un bloc de savon plutôt que du gel douche, tu évites le gaspillage. Car le flacon déverse souvent plus de gel que tu n'en as besoin pour te laver. Et une fois vide, le flacon en plastique va à la poubelle. Enfin, le savon coûte moins cher et comme il se rince mieux que le gel douche, tu économises aussi de l'eau.

Si tous les lecteurs de 'La Feuille de Chou' évitent d'utiliser du gel douche, cela fera beaucoup de déchets de plastique en moins, car le savon, lui, est vendu emballé dans du papier ou du carton.

L'Astuce Écolo

Procure-toi une boîte en plastique qui ferme bien. Ainsi tu pourras transporter ton savon, à la piscine, en week-end ou en vacances.

Anatole SCHWEITZER - élève de 4° au Collège Élie Faure - Port Ste Foy (24)