

Vous le savez, les jardins regorgent de trésors de toutes sortes et nous gratifient de nombreux bienfaits. Entre la belle chrysope aux yeux d'or ou la piquante ortie aux riches qualités, ce N°2 des 4 saisons vous invite aux explorations, aux plantations... et à un peu d'humour.

Rédacteurs N°2 Emmanuelle Amelot/Mireille Caillé/Nathalie Dublneau/ Nadine Guyon/Martin Martin

LA PLANTE DE LA SAISON

Geranium macrorrhizum (Vivace rhizomateuse)

Qualifié de « génial » couvre-sol par Rosemary Verey, célèbre jardinière anglaise, le géranium macrorrhizum mérite amplement cette appréciation.



Avec ses fleurs précoces rose lilas ou blanches, il supporte toutes expositions mais bien sûr ne fleurit vraiment que s'il a du soleil.

Son feuillage, vert et découpé, est aromatique et persistant, capable de composer de beaux tapis d'une vingtaine de centimètres de haut. Aucun soin particulier après la plantation.



Il vit sa vie tranquillement et se développe avec entrain, autant qu'on le lui permette. **Et surtout, aucune herbe ne s'aventure là où pousse cette plante dont ne saurait se passer !**

OBSERVATION CHEZ NATHALIE ET PIERRE ADHERENTS SHBBS

Nous avons observé dans notre jardin, lors d'une matinée chaude et ensoleillée de début avril, l'éclosion de mantes religieuses. En été, les mantes religieuses font des nids où elles pondent leurs œufs.

La naissance de mantes religieuses véritable copies des adultes se déroule au printemps suivant.



Les mantes religieuses ont un rôle d'auxiliaire au jardin mais de moindre proportion que les chrysopes par exemple par leur nombre faible.

POINT PHYTO

LA CHRYSOPE COMMUNE

Chrysoperla carnea

Une alliée du jardinier



La chrysope commune est aussi appelée la demoiselle aux yeux d'or. Cet insecte fait partie de l'ordre *Neuroptera* (Neuroptères), de la famille *Chrysopidae* qui compte trois sous familles, 85 genres et 1300 à 2000 espèces.

Chrysopidae vient d'un nom grec signifiant à l'œil d'or en référence aux yeux dorés de nombreuses espèces. Les deux genres principaux, *Chrysopa* et *Chrysoperla* sont fréquents en Amérique du Nord et en Europe.

La chrysope est un insecte prédateur au stade larvaire et adulte. Toutefois, l'adulte peut aussi butiner afin de se nourrir. Il se déplace en volant puisqu'il est ailé. Il régule surtout les pucerons mais il est aussi polyphage et mange donc d'autres insectes ravageurs des plantes.



La larve avec ses mandibules proéminentes dévore de 200 à 500 pucerons pour son développement. La larve se déplace en marchant.



Les œufs sont particuliers : blancs opaques avec un pédoncule sur l'envers du feuillage des plantes.

Ils peuvent être assemblés en grappe ou dispersés.

Cet insecte est aussi utilisé en protection biologique intégrée (PBI) ou biocontrôle dans les serres de production.

LE TRESOR DE DAME NATURE

ORTIE DIOÏQUE (*URTICA DIOICA*)

On la trouve partout et gratuite ! De préférence dans vos jardins bien protégés de la pollution.

Cueillez la partie sommitale juste avant la floraison en mai et juin par temps chaud et sec en début d'après-midi par exemple. On obtiendra ainsi des feuilles avec une teneur élevée en principes actifs.



Les racines (que pour les messieurs) sont à déterrer à l'automne ou au printemps.

Ses propriétés de réel remède multi usage sont très nombreuses :

- Fortifiant général en cas de fatigue.
- Reminéralisante et donc riche en silice, en minéraux (fer, calcium) et en vitamines = pour les personnes en carences ou anémiées.
- Propriétés anti-inflammatoires reliées à ses pouvoirs reminéralisants en font une plante très utile pour les troubles articulaires.
- Antihistaminique donc intéressante en période d'allergies.

Grâce à ses qualités nutritives et propriétés diurétiques, elle est une plante de choix pour tout le système urinaire et rénal mais aussi pour le foie grâce à ses propriétés détox et hépato-protectrices.

Utilisée pour les femmes : douleurs de règles, ménopause ou troubles de la fertilité, pour les hommes dans les troubles de la prostate.

D'accord elle pique mais avouez que prendre une paire de gants n'est rien d'insurmontable au regard de tous ses bienfaits (méfiez-vous même séchée : si les poils urticants séchés sont quasi inoffensifs, une irritation peut survenir si on manipule beaucoup d'ortie). Pas de contre-indication sous forme d'infusion mais par précaution parlez-en à votre pharmacien si vous prenez des médicaments allopathiques.

Victor Hugo lui consacre un chapitre entier dans Les Misérables «Quand l'ortie est jeune, la feuille est un légume excellent ; quand elle vieillit, elle a des filaments et des fibres comme le chanvre et le lin. La toile d'ortie vaut la toile de chanvre. Hachée, l'ortie est bonne pour la volaille ; broyée, elle est bonne pour les bêtes à cornes. La graine de l'ortie mêlée au fourrage donne du luisant au poil des animaux [...] il n'y a ni mauvaises herbes ni mauvais hommes, il n'y a que de mauvais cultivateurs.»

RECETTES INFUSIONS ET AUTRES

Pour 3 tasses, faire chauffer 750 ml d'eau environ. Utiliser les fleurs, les feuilles ou les racines séchées - Utilisables toute l'année.



Casser les parties trop grosses juste avant l'infusion afin de libérer les principes actifs. Les plonger dans l'eau chaude (T° selon recette) et laisser infuser (Temps selon recette) toujours à couvert et pour finir filtrer ! En fonction de ses besoins boire 2 à 3 tasses/jour toute la journée. Possible de faire des cures de 3 semaines avec pause de 7 jours avant de reprendre une cure.

Articulations CS = cuillère à soupe CC= cuillère à café
1 CS de feuilles de cassis + 1 CC de feuilles d'ortie + 1 CC fleurs de reines des prés + 1 CC rhizome de gingembre. Pour le fun... ajouter une pincée de menthe ou de verveine. Eau à 75 °C - infusion 10 mn.

Anti-anémie, grosse fatigue

3 CS feuilles d'ortie. Conseillé en cure de 21 j. Si vous en avez dans votre jardin ajouter 2 CC de cynorhodon... très riche en Vit C. 750 ml d'eau à 85 °C - infusion 10 mn.

Infection urinaire

1 CC racines de pissenlit + 1CS d'ortie + 1 CC de sommités fleuries de bruyère. Eau à 95 °C - infusion 8 à 10 mn.

Détox

1CS ortie + 1 c romarin +1 cc cassis + 1cc menthe verte. Eau à 95 °C – infusion 10 mn. Attention si vous êtes sensible aux excitants, ne pas la boire après 18 h !

Tirées du livre de Mme Amaya Calvo Valderrama
Happy plantes : pour une santé au naturel.

POISSON D'AVRIL... NARCISSE FARCEUR !

Des membres de la SHBBS se sont rendus le 1 er avril 2025 (ils auraient dû se méfier) dans les jardins de Cinquantie pour un beau poisson d'avril 25. Ils étaient venus nombreux pour voir les alignements authentiques de narcisses des poètes (*narcissus poeticus*). Ils sont tombés sur un beau poisson au milieu des feuillages des narcisses trop frileux pour être éclos.



« NE PAS CONFONDRE NARCISSE DES POETES ET PROPRIETAIRE POETE NARCISSIQUE » affichait le Poisson. Trois jours après ce beau poisson, le premier narcissus des poètes s'épanouissait pour offrir ses pétales de porcelaine, sa collerette bordée de rouge et son parfum entêtant. *A l'année prochaine facétieux narcissus des poètes !*

