



# L'OMBELLE

N°143  
OCTOBRE  
2018

Bulletin d'information de  
l'association P.J.H.  
62 rue de Tannay  
59660 HAVERSKERQUE  
Email [lombelle@yahoo.fr](mailto:lombelle@yahoo.fr)  
Tel. 03 28 50 05 23

**Tout jardin est, d'abord, l'apprentissage du temps,  
du temps qu'il fait, la pluie, le vent, le soleil,  
et du temps qui passe, le cycle des saisons.**

*Erik Orsenna*

## Rungia Klossii, la plante champignon



C'est une plante très ancienne originaire de Papouasie et de Nouvelle Guinée dont les feuilles ont le goût de champignon, on peut la considérer comme une plante aromatique et condimentaire.

Toutefois elle n'est pas rustique, il faut donc la rentrer en période hivernale. Bien qu'elle ne soit pas considérée comme plante ornementale, elle nous offre de jolies fleurs bleues en fin d'été. La plante herbacée peut atteindre 50 cm de hauteur, les feuilles sont d'un beau vert brillant.

Elle apprécie un substrat riche, humifère et frais. Une situation mi-ombragée avec le soleil le matin lui ira parfaitement.

Pas de problème d'entretien, on peut la cultiver en pot et de plus la plante est très résistante aux maladies. Récolter régulièrement les feuilles pour lui donner un port buissonnant plus compact. Plus on prend des feuilles et mieux la plante se porte.

Riches en vitamines et en sels minéraux, les feuilles se dégustent crues en salade ou cuites comme un légume. Par contre, si à la cuisson l'arôme se développe bien, la couleur verte s'atténue.



Nom : Rungia Klossii, plante Champignon

Famille : acanthacées

Aspect : plante dense aux feuilles épaisses et luisantes, d'1,5 à 2 cm

Floraison : bleue en été et lorsque la plante est taillée

Culture : en pot ou en terrain bien drainé, sol frais. Croissance rapide. Elle ne supporte pas les températures inférieures à 5°C

Exposition : mi-ombre

Rusticité : à rentrer dès que les températures chutent en dessous de 5°C

## Bienfait du jardinage

« Pour l'anecdote, on se souviendra que si jardiner est bon pour le moral, ce n'est pas seulement en raison de l'activité physique et de l'exposition à la lumière naturelle mais également, grâce à une bactérie *-mycobacterium vaccae-* qui se trouve dans la terre. Mycobactérium vaccae stimule un groupe de neurones responsables de la production par le cerveau de noradrénaline et sérotonine. Une bonne raison de laisser nos enfants se rouler joyeusement dans la terre sans trop être regardant sur la propreté de leurs mains, même si la seule respiration des poussières provenant de la terre suffirait à faire pénétrer le microbe dans l'organisme et à stimuler l'hormone du Bonheur... »

## Glyphosate et flore intestinale

Alors que le parlement français a décidé de ne pas voter l'interdiction du glyphosate, une étude révèle que l'herbicide controversé modifie le microbiote intestinal des rats, même à faibles doses. Pour cette étude réalisée par l'institut Ramazzini et publiée dans la revue *Environmental Health*, les chercheurs ont abreuvé les rongeurs avec de l'eau contenant des résidus de glyphosate jugés acceptables par les autorités sanitaires américaines. En observant les fèces des animaux, ils ont constaté que les bactéries *Prevotella* devenaient plus abondantes tandis que les bactéries *Fimicutes* (lactobacilles) étaient réduites. Des modifications ont aussi été notées dans le développement sexuel des rats exposés, ce qui pourrait indiquer une perturbation hormonale (*Source : laNutrition.fr*).

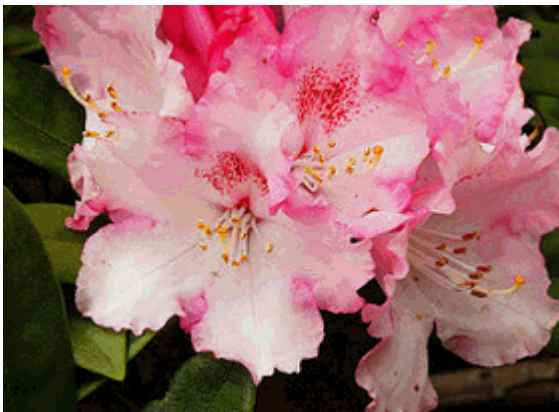
## Pesticides et diabète

Il devient de plus en plus compliqué de contester l'effet délétère de pesticides absorbés par voie alimentaire. En témoignant de nouveaux travaux publiés le 27 juin dans la revue *Environmental Health Perspectives*, conduits par des chercheurs français de l'INRA et de l'INSERM, ceux-ci montrent que des rongeurs mâles chroniquement exposés par leur alimentation à un cocktail de 6 pesticides courants, à des niveaux réputés sans risques, enregistrent une forte prise de poids, une nette augmentation du taux de masse grasse et l'apparition fréquente d'un diabète (*Source : Le Monde*).

## Aliments industriels et colon irritable

Gare aux aliments industriels untransformés ! Après l'étude publiée en février dernier dans le *British Medical Journal* qui avait observé un lien entre la consommation de ce type d'aliments et le risque de cancer, l'association est faite cette fois avec les troubles gastro-intestinaux fonctionnels, principalement le syndrome du côlon irritable. Pour leurs travaux parus dans *l'American Journal of Gastroenterology*, des chercheurs français ont examiné les habitudes alimentaires de 33 300 personnes. Il en ressort clairement que l'incidence des troubles intestinaux est corrélée à la consommation d'aliments ultra transformés (*Source Neosanté*).

## Rhododendron



Le rhododendron prospère correctement à toutes les expositions, sauf toutefois si elle est très chaude en plein midi, on peut le planter individuellement ou par groupe. Le meilleur moment de plantation est l'époque où les jeunes pousses seront bien aoûtées souvent à partir de décembre, la période de plantation s'étend alors jusqu'en début avril, période où la végétation reprend.

Il est obligatoire de le planter en terre bien acide, il ne supportera absolument pas une terre basique. Préparez-lui une grande fosse d'environ 40 à 50 cm de profondeur sur au moins un mètre de diamètre, un peu

de sable au fond pour assurer le drainage et remplissez de terre de bruyère. Bien faire tremper la motte avant la plantation, bien arroser car la terre de bruyère sèche est difficile à humidifier. Vous pouvez mélanger un bon compost de feuilles, par exemple de feuilles de chêne éventuellement mélangé à des aiguilles de sapins. Attention, la bonne terre de jardin peut lui être fatale, si elle n'est pas acide.

Après la floraison, prenez soin d'enlever les fleurs fanées afin de ne pas épuiser le pied avec la formation de graines, ce qui nuirait à la floraison de l'année suivante...

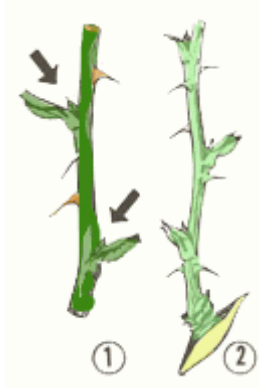
N'hésitez pas au printemps à recouvrir vos massifs de terre de bruyère, de feuilles en décomposition, elles favoriseront la fraîcheur aux pieds des plantes et leurs apporteront des éléments nutritifs.

## Bouturage des arbustes à fleurs

La période hivernale est propice pour faire des boutures de bois sec, on peut donc bouturer de nombreux arbustes à fleurs, tamarix, jasmin, seringat, forsythia, troène, weigelia, sureau, rosier, etc.

L'important est de choisir des rameaux bien aoûtés, robustes qui resteront bien vivants tout l'hiver même privés de racines, celles-ci ne se développant qu'au printemps. Il faut donc attendre que le bois soit parfaitement mûr, c'est d'ailleurs pour cette raison que le dicton dit « A la sainte Catherine, tout bois prend racines ».

Choisir les boutures sur des rameaux vigoureux et bien sains, ne jamais prendre de boutures sur un arbre malade, ce que l'on désire c'est bien sûr obtenir une nouvelle plante saine et vigoureuse.



Coupez les rameaux en fragments d'environ 25 cm, juste en dessous d'un œil à la base et quelques millimètres au-dessus d'un œil au sommet. Attention, le sécateur a tendance à écraser les fibres, il est donc recommandé de recouper au greffoir, au cutter afin d'obtenir une coupe parfaitement nette afin d'obtenir une bonne cicatrisation et un enracinement plus rapide.

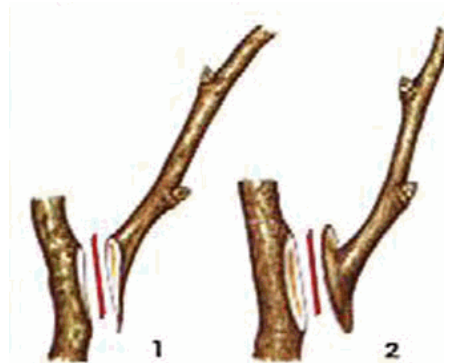
Les boutures de la base des rameaux sont les meilleures, celles du milieu si le bois est bien dur peuvent convenir, évitez les pointes des rameaux qui donneraient des plantes un peu trop chétives.

Pour les arbustes qui donnent du bois à moelle, préférez la bouture à talon, pour

cela il suffit d'écarter le rameau de sa branche jusqu'à « l'éclatement », vous enlevez avec la bouture un fragment d'écorce et de bois, on peut rafraîchir la base pour avoir une coupe bien nette, ce qui importe c'est de conserver la partie « ridée » à la base, c'est là que se formeront les futures racines, et la moelle se trouvera isolée par un morceau de vieux bois à la base.

Vous pouvez alors réunir vos boutures en bottes que vous enterrez dans un sol léger, seul l'œil supérieur doit dépasser.

Au cours de l'hiver, il se formera un petit bourrelet à leur base qui favorisera l'émission de racines. En mars, récupérez vos boutures, éliminez celles qui seraient desséchées et plantez les séparément, la réussite sera bien au rendez-vous. Surtout n'oubliez pas l'arrosage qui devra se faire toute l'année. Vous pouvez mettre vos boutures directement à leurs emplacements définitifs ou les regrouper dans un coin du jardin, ce qui facilitera l'arrosage et le nettoyage, il ne vous restera alors qu'à replanter de beaux plants à l'automne...



### Faut-il tailler les rosiers en automne ?

De nombreux rosiers sont encore en fleurs en cette période, vous pouvez continuer à supprimer les fleurs fanées, si le temps est clément en fin de saison nous pourrions encore profiter de leur floraison.

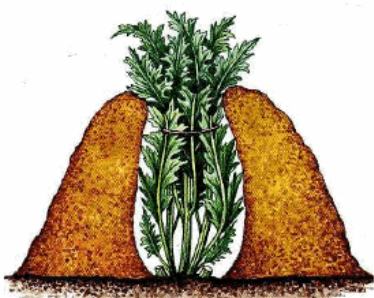
Surtout ne taillez pas vos rosiers avant l'hiver, car dès les premiers jours de beaux temps, fin janvier ou février, les bourgeons se développeraient trop tôt et seraient irrémédiablement gelés.

Toutefois vous pouvez raccourcir provisoirement certains grands rameaux, ceci dit si vous les avez taillés après la première floraison, pour les remontants, en juillet début août, vous n'avez sans doute rien à raccourcir.

Pour les jeunes rosiers que vous venez ou allez planter, vous pouvez butter et même mettre un mulch de feuilles mortes pour les protéger des gelées.

## Artichauts : protection hivernale

Si les artichauts sont sensibles au froid, ils souffrent beaucoup plus de l'excès d'humidité, surtout dans le Nord.



Avant les premières gelées, coupez à la base les tiges ayant produit cet été, de même que les feuilles sèches ou abimées. La protection contre le froid consiste à les butter : dans un premier temps on réunit les feuilles en les maintenant par un lien de paille ou de raphia. Ramenez ensuite la terre autour du pied jusqu'à environ 10 cm du sommet des feuilles, la terre ne doit pas pénétrer à l'intérieur de la plante.

Au-dessus, on dépose une couverture de paille. Dès que le temps s'adoucit, il faut

enlever la paille pour la remettre ensuite en cas de refroidissement, cela permet aux artichauts de s'aérer, l'excès d'humidité leur est néfaste. On peut mettre un voile d'hivernage au-dessus de la paille. En mars, on pourra enlever le buttage.



## Poirée ou bette



Certains l'aiment, d'autres pas, ce qui est sûr c'est que vous aurez plus de chance de l'aimer au printemps lorsque l'on cueille régulièrement des jeunes feuilles qui cuiront correctement et resteront bien tendres.

L'été, un manque d'arrosage et parce qu'on ne les cueille plus régulièrement font qu'elles restent dures après cuisson, aussi ne prenez pas les feuilles extérieures bien que plus grosses et plus belles, pour ne prendre que celles à l'intérieur. Cassez celles de l'extérieur et laissez-les sur le sol. Et si possible arrosez-les en cas de sécheresse, elles seront beaucoup plus tendres et de meilleur goût.

## Association de plantes

Parfois les plantes peuvent s'entraider, par exemple pour se protéger d'une attaque de parasites ou de maladie ou encore pour stimuler leurs croissances.

D'autres au contraire auront une action défavorable sur leur entourage en diminuant la croissance des plantes à proximité, en déformant leur goût, etc.

Exemples :



L'ail cultivé au pied des rosiers en améliore le parfum et lutte contre les maladies, cultivé au pied des pêchers, l'ail diminue le risque de la cloque.

Le basilic, les œillets d'Inde cultivés aux pieds des tomates sont de bons répulsifs contre les aleurodes. Il existe de grands tagètes pour lutter contre les nématodes.

L'aneth a par exemple une très mauvaise action sur les carottes et en général les courges auront du mal à se développer avec les pommes de terre.

