



Photo 1 - Le Jardin Camifolia en été 2024

## LE MOT DU PRÉSIDENT

Premier mot du président qu'il m'est donné d'écrire, et je ne sais par où commencer. C'est premièrement un honneur et un grand plaisir de présider cette association qui a su me porter et me bercer, d'abord dans mes années d'études en herboristerie, mais aussi dans mes années d'entrepreneur. J'ai toujours eu grand plaisir d'accompagner l'association dans ses projets, ayant à cœur de la soutenir et de la faire grandir avec l'aide des compétences de chacun. Et étant bénévole depuis l'adolescence, je dois avouer que je n'ai pas connu beaucoup d'associations aussi engagée et conviviale. Donc un grand bravo à vous, qui l'avez construite et l'avez fait vivre, et merci de me faire confiance pour prendre la suite de Paul et Philippe, qui ont décidé de prendre un peu de recul après de longues années de bons et loyaux services.

Cette année est une année de transition pour le jardin, avec les aménagements successifs et les projets qui sortent de terre. La nouvelle colline aux senteurs se fait doucement une place, et à ses côtés se dressent les contours d'une école de phytothérapie, portée par l'Association des Amis du Jardin Camifolia. Je suis également très fier de faire partie de ce projet qui, j'en suis convaincu, permettra de renforcer nos liens, et d'accroître la renommée de ce beau jardin.

2024 marque aussi un record : celui des adhésions. En effet, les adhésions tournaient les années précédentes entre 50 et 60, et nous dépassons pour la première fois la barre des 70. Cet apport marque à mes yeux le travail important de communication et de promotion qui a été fait au sein de l'association, mais aussi un attrait de plus en plus fort pour le végétal. La diversité de nos activités, la richesse de nos sorties et la qualité de nos intervenants démontre que nous avons un rôle crucial à jouer au sein de ce vaste réseau. Non seulement pour faire connaître et valoriser les plantes PSBBE (Plantes de Santé, Beauté et Bien-Être), mais aussi pour épauler et faire évoluer le Jardin Camifolia. Et face à cette évolution, je suis curieux de voir ce que l'avenir nous réserve !

### AU SOMMAIRE

SORTIES DES AMIS

NOUVELLES DE L'ASSOCIATION

NOUVELLES DE LA FILIÈRE

LA PLANTE DU MOIS

L'ANTRE DE L'HERBORISTE

LE COIN DU JARDINIER

LES PLANTES ET L'ART

LE COIN DES ADHÉRENTS

ANNEXES



Photo 2 - Sortie au Potager Extraordinaire



Photo 3 - Les Amis du Jardin au Potager Extraordinaire

## Sortie des Amis

### Visite du potager extraordinaire à la Roche-sur-Yon (85)

Le potager extraordinaire voit le jour en 1995. Jardin associatif de 1,5 ha, initialement consacré à la conservation des cucurbitacées, aux concours de légumes géants et à valoriser le Pays des Achards (la Mothe-Achard), il devient un lieu prisé des passionnés de jardinage. Ces derniers viennent y découvrir des techniques de culture, et une grande diversité de plantes alimentaires.

En 2014, le Potager Extraordinaire est menacé de fermeture. Le Groupe Estille, référent dans l'économie sociale et solidaire, croit profondément dans ce projet porteur de sens, et choisit de le reprendre. Ses actions pour l'insertion, la conservation de graines, la sensibilisation des publics, et l'animation territoriale correspondent pleinement aux valeurs du Groupe, qui décide alors d'investir dans le Potager, et d'y apporter une nouvelle dynamique. Le Potager voit alors son nombre de visiteurs doubler, avant de fermer ses portes en 2018, pour se reconstruire plus loin, sur le site de Beautour. Sa réouverture se fait en 2023, et c'est ici que nous posons pied le 22 juin 2024.

C'est de bonne humeur et avec le soleil que nous avons débuté notre sortie annuelle. Tous munis d'un livret de visite, nous avons cheminé sur un parcours ponctué de visites guidées :

- Bizarreries végétales : plantes géantes, carnivores, aux couleurs et formes inattendues...
- Les folles expériences des potagistes : un potager insolite dédié aux tests de culture en tous genres (cultiver à la verticale, dans l'eau, sur bottes de pailles...). De quoi faire le plein d'idées novatrices pour son jardin, qu'il soit petit ou grand.
- Pas si gourde que ça : un passage obligé dans l'univers des cucurbitacées, en découvrant la diversité d'un genre particulier - les Lagenarias.
- Le tunnel de tomates : des espèces sauvages ramenées d'Amérique, aux premières sélections et hybrides, c'est toute l'histoire d'un des fruits les plus consommés au monde qui est retracée ici.
- Les mystères de la graineterie : le lieu du Potager dédié à l'étude des graines, à leur conservation et à leur incroyable diversité.
- Les p'tites bêtes du Potager : équipés de loupes, épuisettes et sens de l'orientation, on en apprend plus sur les petites bêtes qui habitent et animent les jardins.
- Nos amis à poils : la mini ferme accueille des races patrimoniales ou insolites, comme le plus petit mouton du monde, ou encore la chèvre anglo-nubienne.

Entre toutes ces découvertes, nous avons pu apprécier les plateaux-repas du traiteur, en salle, et entre toutes et tous. Après plusieurs photos de groupe et une recherche des membres qui s'étaient perdus dans le parc (!) nous sommes repartis tranquillement, chacun de son côté.



Photo 4 - Visite de MalbeC en pleine torréfaction de café

### Visite de MalbeC Coffee (49)

C'est par une belle après-midi ensoleillée de juillet que nous avons passé la porte d'une étrange maison aux odeurs attirantes. Le patron, Albéric, nous attendait sur le pallier pour nous accueillir, et nous faire découvrir son univers : le café.

MalbeC est né de la rencontre de ses fondateurs : Marie-Clémentine et Albéric. Fiancés en Argentine, ils ont choisi le nom d'un cépage de vin, noir, local comme emblème et symbole de leur aventure : MalbeC. Car le café et le vin ont beaucoup de point commun, et c'est dans le cœur du vignoble de la Vallée de la Loire, à Valanjou, que l'entreprise "MalbeC Coffee" a été créée en 2019. Sa mission : agir pour rehausser la qualité du café, en créant leur propre gamme de cafés traçable, durable et respectueuse de l'environnement. En parallèle, ils s'attellent également à partager leurs connaissances sur le café au sein d'un centre de formation dédié aux métiers de la filière. Ils proposent également leur service de torréfaction partagée, pour permettre aux plus petites structures de fournir des volumes plus importants.

Après une présentation de l'histoire de l'entreprise, nous avons l'occasion de visiter l'arrière-boutique, où se trouvent une grosse machine et un écran aux courbes intrigantes. Albéric nous fait donc une démonstration de torréfaction, et nous indique les différents éléments pris en compte lors de la transformation du grain vert en grain prêt à être moulu. Nous apprenons ainsi que :

- La torréfaction dure de 9 à 13 min. contre 2 min en moyenne chez un industriel (car les grains sont parfois anciens et moisis, donc besoin d'une opération rapide pour éviter les problèmes sanitaires).
- Les graines immatures (cerises cueillies trop tôt) donnent trop d'acidité au mélange. Ceux cueillis trop tard (sombres, appelés charbon), vont quant à eux donner trop d'amertume au mélange.
- Lors de la torréfaction, nous entendons un premier crack (le grain craque comme du popcorn) : c'est le début du développement aromatique. On va chercher à stabiliser ce développement en stoppant la flamme, mais en continuant de brasser le café, jusqu'à la stabilité aromatique voulue.
- Pour distinguer le robusta de l'arabica (qui contient 20% de caféine en plus), nous devons observer le grain ;
  - S'il possède une ligne, c'est un robusta, qui va donner du corps et un côté crémeux, notamment dans les expresso.
  - S'il possède un S, c'est un arabica, plus subtil et aromatique.
- 70% de la production mondiale est sur le robusta, car il est facile à cultiver et résistant aux maladies. Les 30% de production restante donnent de l'arabica, et est assurée par 70 pays.

Puis vient alors l'étape de la dégustation, où nous obtenons de nombreux conseils. Le dosage parfait de café et de 35 g pour 50 cl, dans une eau à pH neutre, minérale et sans calcaire, si possible à 93° C. Le café en filtration permet de mettre le plus en avant les arômes du café, et celui-ci doit alors être clair. On le boit entre 20 et 30° C pour profiter des arômes. Chacun ses préférences sur le pays d'origine, et nous découvrons des saveurs nouvelles.

La tête chargée de nouvelles informations, et la bouche remplie d'arômes, nous reprenons la route, avec une nouvelle vision de la boisson préférée des Français.

## Nouvelles de l'Association



*Photo 5 - Soirée d'inauguration de l'École Quercifolia, avec des membres des Amis du Jardin Camifolia*

### L'école Quercifolia

Le 5 juillet dernier, nous avons eu l'immense honneur d'inaugurer ce projet qui nous tient à cœur depuis maintenant plus d'1 an et demi : l'École Quercifolia.

Initiée lors d'un appel de l'A.G. des Amis du Jardin de 2023, elle a su trouver un écho auprès de la filière locale, qui s'est montrée très enthousiaste. Suivis par la collectivité et l'équipe du Jardin Camifolia, nous nous sommes réunis pendant de nombreuses heures pour dessiner les contours de ce qui allait être l'École Quercifolia.

Projet ambitieux réunissant l'ensemble de la filière PSBBE, nous avons à cœur de proposer des formations courtes et longues à destination des professionnels, tant du secteur médical, que de la santé alternative, ou de la production des plantes. Ainsi, nos formations s'adresseront aux pharmaciens, médecins, naturopathes, herboristes, vétérinaires, producteurs, cueilleurs, transformateurs... Le tout, certifié Qualiopi par l'appui d'un organisme local : le CEFRAS.

Le programme verra le jour courant octobre, pour un début des premières sessions de formations courtes d'ici la fin d'année. Vous pouvez nous retrouver sur [www.ecolequercifolia.fr](http://www.ecolequercifolia.fr), et nous joindre à [info@ecolequercifolia.fr](mailto:info@ecolequercifolia.fr)

Merci à toutes et tous de votre soutien.

### Prochains rendez-vous

- **Sortie champignon** : la date et le lieu restent encore à définir, mais vous recevrez une invitation quelques semaines avant. Nous serons guidés par Jean-Claude Chasles, notre mycologue préféré, pour (re)découvrir les champignons de nos bois.

# Nouvelles de la filière

## Camomille romaine : les ressources génétiques françaises

Cette publication est une synthèse des connaissances acquises sur les ressources génétiques françaises de la camomille romaine, à travers les différents travaux de bibliographie et les différents programmes de recherche conduits ces dernières années par l'ITEIPMAI et le CNPMAI. [Vous la trouverez sur ce lien.](#)

## En savoir plus sur le CBD et le cannabis médical

Faisant suite à la visite de l'exploitation de Maryse Berthier de Dulcis Herbae (compte-rendu dans le prochain numéro d'hiver), voici quelques informations supplémentaires pour celui qui souhaiterait approfondir ses connaissances sur le sujet.

Cannabidiol (CBD) non médical : définition et précautions d'utilisation

L'Assurance maladie consacre sur son site internet une page sur Cannabidiol (CBD) non médical : définition et précautions d'utilisation et fait le point sur les risques liés à son utilisation et sur les recommandations à suivre. [Article disponible ici.](#)



Photo 6 - Vue sur un pied de chanvre CBD chez Dulcis Herbae

## Avis de l'Anses sur la teneur résiduelle en CBD dans les denrées alimentaires à base de chanvre

En Europe, les graines de chanvre et leurs dérivés, ainsi que les infusions de feuilles de chanvre, peuvent être vendus comme denrées alimentaires. C'est dans ce contexte que la Direction Générale de l'Alimentation (DGAL) a chargé l'Anses d'évaluer la teneur résiduelle naturelle en cannabidiol (CBD) dans ces denrées alimentaires.

L'Anses vient de rendre son rapport concernant les graines et produits dérivés (huiles, farines) et préconise que ces produits ne contiennent pas plus de 0,01 % de CBD. [Article consultable ici.](#)

## Allemagne : le marché du cannabis médical en pleine évolution

Le marché allemand du cannabis médical a subi d'importantes transformations depuis l'entrée en vigueur de la loi sur le cannabis le 1er avril dernier. Cette législation qui a reclassé le cannabis en tant que non-narcotique a entraîné de nombreux changements dans la dynamique du marché et l'accessibilité du cannabis médical, avec une baisse du prix des fleurs de près de 50 % par rapport à 2023.

[En savoir plus](#)

## Italie : le secteur chanvre menacé

Le gouvernement italien a approuvé un amendement qui rend illégal et considère comme un stupéfiant le cannabis en fleur de tout type, quelle que soit sa teneur en THC. Cet amendement pourrait donc criminaliser la manipulation du chanvre industriel. Cet amendement doit toutefois être approuvé à la fois par la Chambre et le Sénat avant d'être promulgué, affaire à suivre en septembre.

[En savoir plus.](#)

# La plante du mois : Le souci, soleil des jardins

Qui ne connaît pas cette Astéracées solaire, présente dans presque tous les jardins de simple ? Mais savez-vous d'où elle vient ? Connaissez-vous son origine, et son cousin plus discret, poussant au milieu des vignes ? Partons à leur rencontre.

## Un peu de latin

Nommé *Calendula officinalis* en latin, notre souci tire son nom de son lien à l'astre solaire. *Calendula* vient en effet de *calendae*, les calendes (premier jour du mois). Il s'agit là d'un rapport au calendrier, les capitules floraux (l'inflorescence typique des Astéracées) s'ouvrant et se fermant en lien avec le soleil. On dit que si un matin, les capitules ne s'ouvrent pas, c'est qu'il pleuvra dans la journée. *Officinalis* fait, quant à lui, référence à son caractère médicinal, et à sa présence dans les officines.

## Carte d'identité

Le genre *Calendula* est indigène à la zone méditerranéenne. On retrouve des calendulas vivaces en Afrique du Nord, en Espagne, en Italie et dans les pays de l'ex-Yougoslavie. Les calendulas existent des îles Canaries à l'Ouest jusqu'en Inde à l'Est, et d'Égypte au Sud jusqu'en Iran, au Nord. *Calendula officinalis* se distingue dans le genre, car il semble qu'il ait toujours été cultivé.

On rencontre fréquemment le souci à l'état sauvage, plus petit. Mais pour la culture, on lui préférera des cultivars issus de l'horticulture ornementale qui auront les mêmes propriétés et l'avantage de produire des capitules plus gros.

Plante herbacée, annuelle, cultivée, de la famille des Astéracées, il possède des tiges bien ramifiées, velues et étalées, pouvant atteindre 25 cm à 30 cm de haut. Les feuilles sont entières, oblongues, alternes sessiles et spatulées.

Les parties fleuries sont composées de grands capitules, solitaires, terminaux, orange ou jaune doré foncé, d'en moyenne 7 cm de diamètre. Les fleurs du centre sont hermaphrodites et ont la corolle soudée. Les fruits sont des akènes courbés en forme de bateau avec un bec (il en existe de différentes formes, répondant aux modes de dispersion des graines).

Plante cultivée, parfois subspontanée, le souci fleuri de mai à octobre.



Photo 7 - Champ de souci

## La culture

La culture du souci est possible dans tous les types de sols (pH de 4,2 à 8,2). Les sols battants sont à éviter en cas de semis direct.

La plante peut être installée par semis en pépinière dès le mois de mars, et suivie d'un repiquage en mai :

- 70 à 200 graines au gramme ;
- Température de germination de 8 à 10° C ;
- Taux de germination d'environ 70 % ;
- 8 à 10 jours de levée ;
- Profondeur de semis 2 à 3 cm.

En culture, la plante peut également être semée directement en place, fin mars, début avril, à une densité d'environ 2 kg de semences / ha avec un semoir de précision et sur des rangs espacés de 0,70 à 0,80 m.

La plante est exigeante en eau, au semis ou à la plantation, en cours de végétation et après chaque récolte des capitules.

## Les maladies et ravageurs

Plusieurs ravageurs sont signalés comme des pucerons (*Aphis fabae*, *Macrosiphum euphorbiae* et *Mysus persicae*) sur le feuillage ou des noctuelles (*sp.*) dont les chenilles peuvent s'attaquer aux capitules.

Un oïdium causé par différents champignons est souvent présent, surtout en fin de saison. Il est reconnaissable par un feutrage blanc à la surface des feuilles.



Photo 8 - Capitules floraux de *calendula officinalis*

## Récolte & séchage

En culture, la récolte manuelle des capitules à lieu de juin à septembre (10 à 15 kg de capitules / frais / heure, 1 à 2 passages par semaine).

Le séchage est délicat. Il doit être effectué de suite après la récolte. Le cœur du capitule plus charnu est plus long à sécher (température de séchage 40° C, optimum de 50° C pour permettre au capitule de garder sa couleur).

Il faut environ 7 à 8 kg de capitules frais pour 1 kg de capitules secs.

Stockage du produit sec à l'abri des insectes, de la lumière et des variations de température et d'humidité.

## Parties employées

La fleur entièrement épanouie, détachée du réceptacle et séchée, entière ou coupée des formes cultivées à fleurs doubles de *Calendula officinalis* L.

## Phytochimie

Les principaux constituants de la fleur de souci sont des saponosides et d'autres composés triterpéniques et des flavonoïdes. On retrouve dans l'ensemble :

- Huile essentielle (0,2 - 0,3 %) à sesquiterpènes
- Saponosides triterpéniques
- Alcools triterpéniques
- Flavonoïdes (quercétol et isorhamnéol)
- Mucilages
- Phytostérols
- Caroténoïdes

## Usages et propriétés

Le capitule de souci est inscrit sur la liste A de la Pharmacopée Française et relève donc du monopole pharmaceutique.

Dans les médicaments et compléments alimentaires, la fleur de souci est traditionnellement utilisée dans les traitements symptomatiques des inflammations mineures de la peau (coups de soleil...) et aide à la cicatrisation des petites plaies. Également dans le traitement symptomatique des inflammations de la bouche et de la gorge.

En cosmétique, les extraits de souci sont largement utilisés par l'industrie cosmétique pour leurs propriétés émollientes, apaisantes ou protectrices.

Dans l'industrie agro-alimentaire, on utilise les pétales de souci en cuisine. Ils servent à décorer les plats et parfument huiles, soupes ou le riz à l'image du safran (ses pétales ont par le passé servi à falsifier ce dernier).

Le souci peut également être introduit dans des mélanges destinés à la fabrication de pots-pourris.

## Contre-indications

On le déconseille en cas d'allergie aux fleurs des Astéracées (cas de l'artichaut par ex.). De légères réactions cutanées ont été observées, mais aucun cas de dermatite de contact n'a été rapporté.

Par voie interne, la plante pourrait augmenter l'effet de plantes sédatives ou calmantes. De plus, l'accumulation de toxines antibactériennes que renferme le souci implique de ne pas le prendre plus de 2 semaines consécutives en voie interne. On prévoit alors un arrêt de 6 semaines avant de reprendre le traitement.

## L'ancre de l'herboriste

Extrait de *Tisanes, remèdes et recettes d'autrefois* de M. Delmas, et de *Souci et arnica, Soleils des jardins et des montagnes* de E. Astier et B. Bertrand

### Pommade de calendula ou souci

- 170 g de fleurs de souci fraîches
- 50 cl d'eau

Bouillir doucement 45 min. puis filtrer. Ajouter le même poids de saindoux, de beurre de cacao ou de karité que de liquide. Chauffer jusqu'à disparition de l'humidité.

Cette pommade adoucissante, anti-inflammatoire et cicatrisante convient en cas d'ulcères, brûlures et engelures.

### Vinaigre de souci

- 125 g de fleurs séchées de souci
- 1 litre de vinaigre blanc

Mettre le tout dans une bouteille de verre bien bouchée pour le faire macérer au soleil pendant 15 à 20 jours. Filtrer en pressant et mettre en bouteille.

On peut utiliser ce vinaigre pour la table, mais aussi pour la toilette, en le diluant à 20 % dans de l'eau.



Photo 9 - Illustration de souci, Désiré Bois (1896)

### Teinture de calendula

- Alcool à 50° (mieux avec de l'alcool à 96°)
- Fleurs de souci fraîches

Cueillez les capitules de souci en début de floraison, de préférence pendant l'été. Mettez vos plantes dans un bocal, couvrez d'alcool, remuez puis fermez votre bocal, en notant la date dessus.

Laisser macérer 2 à 3 semaines à température ambiante, à l'abri du soleil. À terme, filtrer la préparation en pressant bien les plantes.

Mettre en bouteilles stérilisées et étiquetées.

S'utilise en voie externe, diluée à 50 % dans de l'eau, pour désinfecter les plaies. Un usage interne peut aussi se faire en cas d'inflammations des muqueuses (voies respiratoires ou digestives). À ce titre, on dilue 5 à 30 gouttes jusqu'à 4 fois par jour dans un peu d'eau, selon la problématique à traiter (en commençant toujours par les doses les plus basses).

# Le coin du jardinier : Quand vient l'équinoxe

“Comme les semences sous la terre, la patience est le terreau où grandit la promesse de l'avenir”. C'est avec ce mantra de jardinier que nous débuterons nos travaux d'automne.

## En septembre

Il reste encore au jardin des tomates, courgettes, concombres, aubergines... les légumes d'été propices à faire des conserves pour la saison froide.

Dans les places qui se libèrent, il est encore temps de faire des semis :

- Épinards ;
- Navets (jaunes, long d'hiver) ;
- Radis japonais Daikon (excellent en rondelles fines crues) ;
- Salade à couper (à acheter en sachet, où en faisant son propre mélange à partir de variétés qui nous plaisent, et qui ont des périodes de semis compatibles), mâche, roquette.

Vous pouvez aussi semer des engrains verts, qui vont venir enrichir votre sol (trèfle incarnat, phacélie, moutarde...).

### À planter :

- Framboisiers, cassissiers, groseillers sous les arbres.

La plupart des fruits rouges poussent en sous-bois, leur biotope naturel. Il leur faut cependant un minimum de luminosité.

### Boutures :

Les arbustes à feuillage persistant (photinia, laurier palme, eleagnus...) se bouturent très bien en septembre. Vous pouvez ainsi créer votre pépinière pour les plantations de futures haies.

### Récolter les graines :

- Le tournesol, soit pour les oiseaux, soit pour votre consommation, en salades ou grillées pour l'apéro.
- Les tomates les plus belles pour sélectionner vos futurs plans.
- Laisser grossir 1 courgette pour récupérer les graines. Idem pour les concombres.

## En octobre

Il y a encore de jolies fleurs au jardin, notamment celles de topinambour, qui, si sa racine reste boudée de beaucoup de consommateurs, fournissent une nourriture de choix pour les abeilles avant l'hiver.

### Au potager :

- Semis en pleine terre : fèves, petits pois, blés (un p'tit coin de jardin et vous aurez l'an prochain des épis pour la déco, ou pour sauvegarder d'anciennes variétés).
- Semis sous abris : choux de printemps, poireaux, laitues
- Plantation : poireaux, ails, laitues, choux, oignons...



Photo 10 - Dernières tomates de la saison, Photo de [Chad Stembridge](#) sur [Unsplash](#)

### Au verger :

- Commencez à penser aux arbres que vous allez planter en hiver ou fin d'automne. Pour cela, profitez des portes ouvertes et fêtes des plantes où trouver des pépiniéristes locaux.

En vous y prenant tôt, vous aurez plus de choix, et pourrez penser à alterner les périodes de fructification pour avoir des fruits toute l'année.

Octobre, c'est la pleine récolte des courges. Attendez que les pédoncules soient bien secs avant de les entreposer à l'abri de l'humidité.

S'il vous reste des tomates en serre ou dehors, enlevez les fleurs pour que la plante se concentre sur la fructification des fruits. Les tomates vertes peuvent mûrir au chaud à la maison, et être utilisée pour faire de la confiture de tomates vertes.

Préparez également votre potager pour la saison prochaine, en déposant une grosse couche de paille, broyat, foin ou autre matière organique (20 à 30 cm) sur les parties non cultivées. L'idée est "d'étouffer" les herbes et de nourrir les vers, les champignons, etc.

# Le coin du jardinier : Quand vient l'équinoxe – suite

## En novembre

### Au potager :

- Semez et plantez en pleine terre (selon le climat) :
  - Fèves ;
  - Petits-pois ;
  - Échalotes ;
  - Ail ;
  - Bulbilles d'oignons.
- Plantez aussi les arbres et autres vivaces.
- Semez sous abris :
  - Radis ;
  - Choux de printemps ;
  - Persil ;
  - Poireaux
  - Etc.

### Faire le bilan :

Novembre est une période idéale pour cela. On va chercher à se rappeler ce qui a bien fonctionné, les réussites et les échecs, les raisons...

On va aussi imaginer ce que l'on rêverait d'avoir dans son jardin pour la saison à venir. Pour cela, laissez libre cours à votre imagination ! Lisez des livres, écoutez des podcasts, inspirez vous de ce qu'on fait d'autres jardiniers pour vous projeter et inventer.

## En décembre

- Semis au chaud : laitues, poireaux, choux-fleurs...
- Plantez vos arbres et arbustes (si le sol n'est pas gelé) ;
- Boutez les figuiers, groseillers, cassissiers, ronces, sureaux...
- Divisez les noisetiers, oliviers, figuiers...

Vous pouvez aussi semer des pépins de pommes et de poires en godets, et attendre l'an prochain pour les planter en pleine terre. Cette méthode est plus longue (5 ans en moyenne avant les premiers fruits), mais demeure plus simple, moins onéreuse, et produit des plans plus vigoureux.

### Le design du jardin :

Profitez du calme de ce mois pour continuer d'envisager les améliorations à apporter à votre jardin :

- Qu'est-ce qui ne fonctionne pas ?
- Est-il un lieu de biodiversité ?
- Que faire pour augmenter encore celle-ci ?

Aucun livre, aucune vidéo ne pourra comprendre mieux votre jardin que vous. C'est à vous de trouver les réponses les mieux adaptées à vos besoins et à ceux du lieu.



Photo 11 - Étal de courges, Photo de [Aesthetes ID](#) sur [Unsplash](#)

### Idées de sorties et adresses de pépinières :

- Les [pépinières Laurentaises](#) ouvrent leurs portes les 4, 5, et 6 octobre, à St Laurent de la Plaine. Spécialistes des fruitiers, mais surtout des chênes (ils avoisinent les 130 variétés), ces professionnels bien connus du milieu sauront vous accompagner sur vos projets spécifiques.
- [Fraxinus sp.](#) à Bouchemaine proposent des végétaux issus d'origine sauvage. Récolteurs et producteurs, ils assurent l'ensemble de la chaîne de production, de la graine à la plante finie. De quoi (re)découvrir des végétaux locaux, propices à la plantation de haies ou de micro-forêts.
- [La pépinière du Beltane](#) (St-Georges-du-Bois) propose des végétaux toute l'année, avec une préférence pour les plantes comestibles, médicinales et insolites. Tagète de Lemmon, baume de Galaad, arbre aux faisans, niaouli, feijoa... De quoi ravir les goûts et les couleurs de tout jardinier curieux !
- [La joyeuse pépinière](#) (Sarrigné) propose des arbres et arbustes d'ornement peu courants, mais sélectionnés pour être parfaitement adaptés à la région. Au total, c'est pas loin de 700 variétés d'arbres, dont des fruitiers nains (cerisiers, brugnionier...), idéal pour les petits espaces !
- [Viticabrol](#) propose des pieds de vigne traditionnels et résistants aux maladies (muscat, isabelle, noah...). Ils sont en ligne, du côté de Plaissan vers Montpellier.

# Les plantes et l'art :

## *Le souci*

Les poètes et fleurs nourrissent, depuis des siècles, des liens d'affection étroits, et même parfois, très étroits. Les fleurs des champs, les petites fleurs roses, les fleurs d'oranger, les violettes, les pavots sauvages... font rimer nos artistes.

*Les paupières des fleurs,  
de larmes toujours pleines  
Ces visages brumeux, qui, le soir, sur les plaines  
Dessinent les vapeurs qui vont se déformant.*

Victor Hugo

Mais parmi toutes les fleurs, *"la rose est la plus sollicitée, la jolie fleur jaune du souci n'inspire pas vraiment des vers joyeux, il serait moins courtois, ce serait pour une raison simple : allez faire un poème avec une fleur dont le nom usuel est synonyme de tracas, de peines et d'ennuis."*

En parallèle de la plume, d'autres s'attellent au pinceau. Ci-contre, nous observons un tableau de Sandra Soler, une peintre espagnole, qui présente le souci de profil. Le dessous des pétales sont très détaillés et les sépales sont mis en valeur par la perspective et les volumes proposés. C'est une œuvre originale en ce sens que ce point de vue est très rarement exploité.



Photo 12 - Calendula, de Sandra Soler (2005)

Poursuivons notre exploration artistique au travers des mots délicats de Pierre de Ronsard (1524-1585), un des poètes les plus importants du 16e siècle :

*Je veux chanter, Cherouvrier, le Souci,  
Qui te plaît tant et qui me plaît aussi ;  
Non les soucis dont Amour me fait guerre,  
Mais les soucis étoiles de la terre :  
Ainsi les Soleils des jardins, tant ils sont  
Jaunes, luisants et dorés sur le front. [...]*

*Soit que ma Dame autrefois m'ait donné  
Ta couleur jaune, ou que l'âme inclinée  
À voir, sentir et contempler ta fleur,  
Sur tous parfums estime ton odeur,  
Jamais repas ne me fut agréable,  
Si ton bouton n'enfleurit une table,  
Salade, pain et toute la main  
Aux plus beaux mois de la prime saison.*

Car si le souci incarne le Soleil des jardins, c'est aussi par sa relation à la mythologie. Une légende raconte que la nymphe Caltha, éperdument amoureuse d'Apollon (dieu du Soleil du panthéon grec), passait ses nuits à attendre son apparition. Hélas, l'épuisement et le chagrin eurent raison d'elle, et, là où elle mourut, apparut un plant de souci.

Terminons enfin cette étape littéraire par un petit texte issu du site Arts & Jardins :

*"Assis sur le billot de bois à contempler Cabotans et Hortillons, vous vous laissez dévisager avec désinvolture par le regard soutenu du Calendula officinalis.*

*C'est le cadet de vos soucis, et des siens d'ailleurs car ses yeux, ses fleurs contemplent de fait le monde, ouvertes dès le matin, éveillées par le soleil, elles se referment délicatement la nuit venue au coucher de l'astre flamboyant."*

## Le coin des adhérents

Recettes proposées par Catherine & Frédéric

### Umeboshi de prunelles

- Prunelles sauvages légèrement ramollies
- 1 bocal type Le Parfait
- Eau
- Sel
- Aromates (feuilles de shiso pour un côté japonais)

Laver les prunelles et les placer dans le bocal.

Réaliser une saumure avec 1 vol. de sel pour 4 à 5 vol. d'eau. Couvrir les prunelles avec la saumure, de sorte à ce qu'elles soient complètement immergées, en intercalant des aromates entre chaque couche.

Fermer le bocal et laisser fermenter à l'abri de la chaleur et de la lumière. Au bout de 3 à 4 jours, elles peuvent être consommées, mais le parfum est plus intéressant en les laissant macérer 3 à 4 semaines (elles prendront alors une belle couleur rose).

Égoutter et placer dans un bocal stérilisé, et conserver au frigo.

S'emploie en cuisine japonaise, à l'apéritif, avec du riz, dans des onigiris...



Photo 14 - Umeboshi de prunelles  
par [cueilleurs-sauvages.ch](http://cueilleurs-sauvages.ch)



Photo 13 - Cookies aux pépites de chocolat

### Cookies vegan au sureau (IG bas)

- 250 g de farine de petit épeautre
- 50 g de farine de sarrasin
- 200 g de sucre de coco
- 5 à 10 g de fleurs de sureau noir séchées
- 100 g de pépites de chocolat noir
- 12 g de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 7 cl d'huile neutre (pour cuisson)
- 7 cl d'eau

Mélanger les ingrédients secs dans un saladier, sans les pépites.

Mesurer les liquides dans un verre doseur et verser dans le saladier. Mélanger bien à l'aide d'une cuillère, puis de vos mains. Ajouter les pépites et mélanger à nouveau.

Former des boules à l'aide de vos mains, ou à l'aide d'une cuillère à glace. Les déposer sur une feuille de cuisson, puis les aplatir très légèrement.

Enfourner à 180 ° C pendant 15 min pour les gros, 10 min pour des plus petits. Ils doivent être un peu mous à la sortie, et vont durcir en refroidissant.

Ils se conservent 1 semaine dans un récipient hermétique.

## Coin des adhérents

Pour ce mois-ci, le coin des adhérents est en vacances, le temps de faire le plein de nouvelles idées. C'est aussi l'occasion pour vous inviter vous, lecteurs de ce Brin d'herbe, au partage. Cette rubrique vous est dédiée, aussi vous pouvez nous envoyer vos sujets, et nous les traiterons au fur et à mesure. La ligne éditoriale reste sur les plantes à parfums, beauté et bien-être, mais la forme peut-être très variée :

- Livre
- Podcast
- Recette
- Jardin visité
- Reportage
- Etc.

Bref, tout ce qui touche à nos amies les plantes, et que vous souhaiteriez voir traiter ici. Il peut également s'agir de questions que vous vous posez, et que nous pouvons alors répondre dans un prochain numéro.

Soyez libre de vous investir, c'est VOTRE espace. Et pour cela, envoyez-nous vos propositions à [contact@amisdujardincamifolia.fr](mailto:contact@amisdujardincamifolia.fr)

## Le livre des Amis du Jardin Camifolia

Ce livre de référence est co-écrit par :

- Christiane et Gérard Baranger,
- Philippe Gallotte,
- Paul Gicquiaud.

Adhérents de l'Association des Amis du Jardin Camifolia.

**Offre préférentielle, réservée aux adhérents : 10 € lors du paiement de votre cotisation**

Vous pouvez vous le procurer en envoyant un mail à [contact@amisdujardincamifolia.fr](mailto:contact@amisdujardincamifolia.fr)

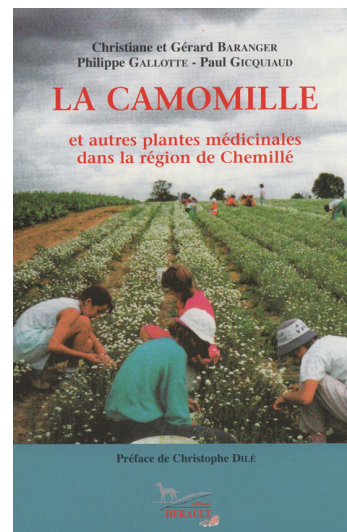


Photo 15 - Livre "La camomille et autres plantes médicinales dans la région de Chemillé"

Pour vous, lecteur ou lectrice qui appréciez notre « Brin d'Herbe » et notre beau jardin « Camifolia », n'hésitez pas à nous rejoindre. Nous sommes actuellement 70 d'adhérents et souhaitons que notre Association se développe. Vous pourrez ainsi participer à nos activités et bénéficier d'avantages.

Nous organisons chaque année des sorties dans les parcs et jardins des Pays de la Loire, découvrons des producteurs et des entreprises locales des PPAM, partons en herborisation pour découvrir la flore locale, effectuons des sorties champignons lorsque la saison se présente, et surtout, nous avons à coeur de partager des moments conviviaux autour de notre passion commune : la botanique. Nous effectuons également des actions de bénévolat au sein du jardin Camifolia, ce qui nous permet de participer activement à la vie de ce jardin et à son évolution dans le temps.

## Remerciements

Ce journal n'aurait pas pu voir le jour sans l'aide précieuse de ses contributeurs (rédacteurs, correcteurs, chercheurs, lecteurs...), merci à eux : Evelyne, Michel Mencarelli, Paul, Philippe, Viviane, Catherine, Frédéric.  
Pour tout renseignement ou réclamation, veuillez envoyer un mail à [contact@amisdujardincamifolia.fr](mailto:contact@amisdujardincamifolia.fr)



# Bulletin d'adhésion

A L'ASSOCIATION DES AMIS DU  
JARDIN CAMIFOLIA

Nom et Prénom .....

Adresse .....

Code Postal ..... Ville .....

Tél .....

Email .....

## Adhère à l'association en tant que (cocher la case)

- |                                             |             |                                            |      |
|---------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------|------|
| <input type="checkbox"/> Individuel         | 10 €        | <input type="checkbox"/> Individuel actif* | 10 € |
| <input type="checkbox"/> Couple             | 15 €        | <input type="checkbox"/> Couple actif*     | 15 € |
| <input type="checkbox"/> Membre bienfaiteur | minimum 20€ |                                            |      |

Bulletin à adresser à  
CLOITRE ARNAUD  
1, RUE DU PETIT CORMIER  
49120 CHEMILLÉ-EN-ANJOU

---

### \*Rappel des avantages de l'adhérent par rapport au Jardin Camifolia :

- Le membre individuel ou couple bénéficie du "Pass Chemillé-en-Anjou" avec les privilèges suivants : accès gratuit au jardin en visite libre, lors des horaires d'ouverture ; visites guidées et animations au tarif Pass.
- Le **membre actif (bénévole)** s'engage à donner bénévolement du temps aux activités du Jardin ; il bénéficie, outre les avantages du membre individuel, d'un droit d'accès gratuit au jardin pour **2 accompagnants à chaque passage**, d'une entrée gratuite pour une **conférence/atelier/formation** et **un atelier par saison**.