



Photo 1 - Pot de départ d'Alexandre Piette

LE MOT DU PRÉSIDENT

Dans le dernier numéro du Brin d'herbe, le mot du président concluait que 2022 serait une année de grands changements. Et effectivement, de grands changements vont marquer l'année prochaine et surtout pour le Jardin Camifolia. Outre le nouvel accès du public au jardin par le bâtiment rénové de l'ex-office du Tourisme, un renouvellement du personnel aura lieu.

En effet, depuis le 1er septembre, Alexandre Piette, responsable des animations, nous a quitté pour exercer ses talents aux services des espaces verts de Nantes. Une belle promotion et nous nous en réjouissons pour lui.

Le 28 août, Alexandre et les Amis du Jardin Camifolia ont voulu marquer ce départ. Cela a été l'occasion de rappeler que son enthousiasme, sa capacité à travailler avec tout le monde, son autorité naturelle permettant d'atteindre ses objectifs, ont été mis au service du jardin Camifolia. Alexandre a ainsi largement contribué à la grande notoriété que connaît le jardin partout en France tant auprès des autres jardins botaniques qu'auprès de la filière des plantes à parfum, aromatiques et médicinales.

Si le jardin Camifolia est devenu ce qu'il est, c'est grâce à de fortes individualités de la production des plantes, au soutien constant des municipalités successives qui depuis sa création en 1976 l'ont financé et à l'implication des Amis du Jardin dans son expertise et son bénévolat. Mais qu'aurait été le jardin sans une équipe de permanents passionnés et compétents, une coquille vide. Alexandre a été un moteur dans cette équipe.

Bonne chance Alexandre, ton ou ta remplaçant(e) sera le ou la bienvenu(e).

AU SOMMAIRE

SORTIES DES AMIS

NOUVELLES DE L'ASSOCIATION

LA CONFRÉRIE HERBA NOBILIS

LA PLANTE DU MOIS

L'ANTRE DE L'HERBORISTE

LE COIN DU JARDINIER

LES PLANTES ET L'ART

HISTOIRE DES PLANTES

LE COIN DES ADHÉRENTS

ANNEXES



Photo 2 - Parcelle de culture à la Chaltrie

Sortie des Amis



Photo 3 - Les amis du Jardin en blouse au laboratoire Pure

Visite au sein du groupe Nature & Stratégie

Le 6 juillet dernier, nous étions quinze adhérents à Somloir, accueillis par Solène Rabin, directrice de développement chez Pure, pour découvrir le groupe Nature et Stratégie qui regroupe le laboratoire Alvend, Comptoir des Lys, Pure, Laboratoire B. Blanche. Nature et Stratégie est adhérent aux Amis du Jardin Camifolia de par les liens traditionnels avec Samuel Gabory, fondateur du groupe.

Cela a commencé par la visite de la Ferme de la Chaltrie. Cette ferme, certifiée en agriculture biologique depuis 2017, est une ferme expérimentale qui produit sur 5 hectares des cultures du terroir pour le laboratoire. Ainsi, durant toute une matinée, Stéphane Augis, responsable de l'exploitation, nous a fait découvrir des cultures de soucis, cassis, coquelicot, mélisse, espèces parmi la cinquantaine d'autres présentes. Il a détaillé avec compétence les principes de la permaculture pratiquée ici et toute l'importance du respect de la biodiversité, la meilleure arme dans la lutte phytosanitaire.

Le repas pique-nique a été pris à la ferme et a permis de prolonger les échanges en toute convivialité.

L'après-midi, Céline Herbaux de Nature et Stratégie, nous a présenté le groupe avec visite du laboratoire. Elle nous a décrit la politique RSE, engagement de l'entreprise sur le développement durable. Avec elle, nous avons pu découvrir les processus de fabrication et les chaînes de conditionnement ainsi que le laboratoire de contrôle. Impressionnant !

Pour en savoir plus sur l'entreprise, nous vous invitons à consulter le site internet www.nature-et-strategie.com.



Photo 4 - Stéphane Augis de la Ferme de la Chaltrie

Nouvelles de l'Association

Nos assemblées générales

Enfin, le vendredi 1er octobre dernier au Jardin Camifolia, nous avons pu tenir nos assemblées générales. La Covid 19 nous avait contraint de reporter l'AG 2019, l'AG 2020 et l'AG extraordinaire.

Près d'une trentaine d'adhérents était là. Dans son rapport moral, Paul Gicquiaud a rappelé que notre association vient d'avoir 25 ans et compte régulièrement une cinquantaine d'adhérents. Elle est bien connue par la filière locale des plantes médicinales et elle est un interlocuteur privilégié pour la municipalité et les permanents du Jardin.

Cette pérennité est due au travail de ses responsables soucieux de proposer des programmes d'activités répondant à l'attente des adhérents, mais aussi à la convivialité qui règne en son sein.

Ce fut aussi l'occasion de rappeler nos domaines d'actions :

- Être force de propositions et de conseils dans les instances du jardin Camifolia ;
- Proposer un bénévolat lors des événements organisés par le Jardin ;
- Élaborer pour nos adhérents un programme spécifique d'activités : visites de jardin, herborisations, soirée d'échanges, ateliers... sans oublier le droguier et l'herbier.

Les bilans financiers 2019 et 2020 ont été présentés. Nos fonds propres permettent de pérenniser nos actions. Toutefois, chaque exercice est marqué par un déficit dû à l'absence de cotisation pour les adhérents bénévoles. Cet avantage, offert aux adhérents, avait été instauré pour faciliter le bénévolat au jardin. Pour éviter à terme d'être en difficulté financière, le conseil d'administration propose que l'on revienne sur cette mesure d'autant plus que le jardin Camifolia offre des avantages spécifiques aux bénévoles. L'assemblée générale extraordinaire qui a suivi, permettant la modification des statuts, a entériné cette proposition.

Sans vouloir empiéter sur l'AG 2021, nous allons travailler dès maintenant sur un programme d'activités dans la lignée des précédents, et renouveler aussi sur notre communication pour avoir encore une meilleure visibilité et accueillir de nouveaux adhérents potentiels bénévoles.

Nouvelle composition Conseil d'administration

L'AG a élu ses administrateurs. Certains ont souhaité ne pas se représenter ou arrêter. Nous remercions Évelyne, Jeannette et Ginette pour tout le travail qu'elles ont fait. Voici la nouvelle composition :

- | | | |
|---------------------|--------------------------|------------------------|
| • Albert Jacqueline | • Gicquiaud Paul | • Montout Marie-Annick |
| • Babin Charles | • Kowalewski-Th. Viviane | • Montout Michel |
| • Cloître Arnaud | • Michenet Catherine | • Pelé Denise |
| • Gallotte Philippe | • Michenet Frédéric | • Schneider Claudine |

Au prochain conseil d'administration, sera élu le bureau.

Rétrospective des temps forts de notre association depuis sa création

En prolongement des assemblées, pour marquer les 25 ans d'existence de notre association et à l'attention plus particulière des nouveaux adhérents, Philippe Gallotte a retracé ces moments forts.

Il a rappelé sa création en 1996 et les dates clés de l'association, ses activités telles par exemple les sorties annuelles à Baugé, en Brière, dans la Venise verte ou la sortie à Milly La Forêt avec visite du Conservatoire (CNPMAI) du Marché de l'herboriste et la maison de Jean Cocteau, etc. ; ses herborisations avec Monique Astié de l'université d'Angers, Pierre Zerna de la SESA d'Angers ou encore Pierre Chasseloup du CPIO Mauge Loire ; les expositions organisées par les Amis du jardin sur les Routes de la lavande, les armoises avec Yves Rocher ou encore les plantes de Madagascar. Philippe a rappelé les conférences annuelles telles celle sur l'homéopathie avec des représentants des Laboratoires Boiron ou celle sur la fabuleuse Odyssée des plantes par Lucie Alorge membre du Muséum d'histoire naturelle de Paris, ...

Difficile de tout rapporter. Ceci n'est pas un testament. Nous avons de l'avenir devant nous et nul doute que les Amis du Jardin de Camifolia de Chemillé proposeront encore de belles manifestations.

La confrérie Herba Nobilis Rétrospective des intronisés

Au fil des prochains numéros, nous reviendrons sur d'anciens discours prononcés lors des différentes intronisations de la Confrérie. Nous débutons ce jour avec l'intronisation d'un grand monsieur qui nous à quitté il y a peu : Jean-Marie Pelt.



Photo 5 - Intronisation de Jean-Marie Pelt

Ce soir, nous sommes très heureux de mettre à l'honneur une institution dans le monde des plantes, j'ai nommé Jean-Marie Pelt.

J'aurais pu simplement dresser ici l'impressionnante liste de vos activités, ouvrages, voyages et autres manifestations autour du végétal, mais j'ai voulu sortir des sentiers battus pour arpenter les sentiers sauvages pour vous définir à travers plusieurs plantes médicinales ou aromatiques. Ne sommes-nous pas dans la capitale des plantes médicinales qui connaît un renouveau avec ce colloque auquel vous avez bien voulu participer et l'ouverture prochaine de Camifolia.

Si je vous dis, *Prunus domestica*, vous me répondriez très certainement la mirabelle de Nancy ou de Metz en référence à votre région natale ; la Lorraine. En effet, la mirabelle est à la Lorraine ce que l'olive est à la Provence. La variété mirabelle tire son nom de *Prunus myrobalan* qui est un de ses ancêtres. Mirobolant est également un adjectif dont les synonymes sont : extraordinaire, exceptionnel, insolite, rare, merveilleux, incroyable, fabuleux etc. et tous ces superlatifs vous nous les avez révélés au cours de vos nombreux ouvrages, une quarantaine en trente années comme par exemple : la prodigieuse aventure des plantes, des plantes et des hommes ou encore les drogues et plantes magiques. J'aurais pu également vous parler de *Onopordum acanthium* ; le chardon à feuilles d'acanthé, plante médicinale, appelé également pet d'âne en référence à la réputation de la plante de faire émettre à l'animal d'abondants gaz intestinaux, l'âne, contrairement au cheval acceptant de brouter des plantes hérissées d'aiguillons. Alors vous allez me dire, mais quel rapport avec moi ? Ce chardon est également la plante emblématique de votre région puisqu'elle figure sur le blason de la ville de Nancy. Mais savez-vous que son origine est angevine et que c'est René 1er de Naples qui l'introduisit en Lorraine et que René II de Lorraine y ajouta la devise « ne toquès mi, je poins » qui devint qui s'y frotte, s'y pique.



Photo 6 - Jean-Marie Pelt

Jean-Marie Pelt, né le 24 octobre 1933 à Rodemack en Moselle et mort le 23 décembre 2015 à Metz, est un pharmacien, botaniste et écologue, homme politique, écrivain et chroniqueur radio français, professeur agrégé puis professeur honoraire des universités en biologie végétale et pharmacognosie. Il fut adjoint au maire de Metz, ville où il présidait l'Institut européen d'écologie, une association de recherche et de promotion de l'écologie, notamment en milieu urbain (source Wikipédia).

Une autre plante nous relie indirectement à l'Anjou, il s'agit de *Styrax benzoin*, le benjoin, dénommé le baume de la Mecque qui nous ramène également à vous, car n'avez-vous pas déclaré lors d'une précédente venue dans notre région : «Chemillé c'est la Mecque des plantes médicinales» ? Cette plante, aussi traditionnellement utilisée lors des célébrations religieuses nous rappelle votre goût pour la spiritualité, vous qui ne croyez qu'au progrès spirituel et pensez que la planète, déjà bien endommagée n'a une chance de salut que si nous changeons nos processus mentaux. Je conseillerais à notre assistance de lire ou relire quelques-uns de vos ouvrages comme *Dieu de l'Univers*, *Science et foi*, ou encore *Nature et spiritualité*.

Continuons notre cheminement à travers le règne Végétal. Si vous étiez une autre plante, vous seriez peut-être *Urtica dioica*, l'ortie dioïque qui permet de rappeler votre appartenance à la confrérie des Amis de l'ortie et votre combat pour l'écologie et votre réflexion sur le problème des OGM.

Rubia peregrina, la garance voyageuse, peut aussi vous qualifier puisque vous avez participé à de nombreuses missions scientifiques à l'étranger (Afghanistan, Togo, Dahomey, Côte d'Ivoire, Maroc, etc.) et la garance voyageuse, c'est également le titre d'une revue de qualité dans laquelle il vous arrive d'écrire.

Une autre espèce va vous rappeler des souvenirs. Il s'agit du chaulmoogra, c'est une des premières plantes qui vous a intéressé et qui vous a peut-être donné votre vocation pour les plantes médicinales. En effet le chaulmoogra est une plante ligneuse tropicale de la famille des Flacourtaciées : *Taraktogenos kurzii* dont on tire une huile à partir des graines, utilisée dans le traitement de la lèpre. Vous aviez 26 ans en 1959 lorsque vous avez déposé votre thèse de pharmacie sur cette plante.

Je citerais également deux autres espèces, *Galium odoratum*, l'aspérule odorante dénommée l'herbe aux étoiles et *Poinsettia euphorbia pulcherina*, l'étoile de Noël, qui pourraient illustrer votre passion pour l'astronomie.

Une espèce porte votre nom : *peltatum* du genre *podophyllum*, la pomme de mai, originaire des forêts canadiennes ; *Podophyllum peltatum* dont les récents travaux ouvrent des perspectives dans la lutte contre le cancer. Pure coïncidence, je ne le crois pas, car je crois comme vous que nous sommes sur terre pour réaliser une œuvre et cette œuvre vous la réalisez puisque vous êtes à la fois scientifique, poète, philosophe, profondément croyant et humaniste et c'est pourquoi chers consœurs et confrères, je vous demande, pour toutes ces raisons de bien vouloir accueillir au sein de notre docte confrérie le très honorable Jean-Marie Pelt.

Discours du 16 janvier 2008, prononcé par Philippe Gallotte lors de l'intronisation de Jean-Marie Pelt à Chemillé-en-Anjou.

La plante du mois : le Thym, roi des garrigues

Plante du Sud évoquant la méditerranée et la chaleur, le thym s'est fait une place dans toutes les cuisines. Plante alimentaire ou plante médicinale, et pourquoi pas les deux ? Partons à sa rencontre !

Un peu de latin

Le thym possède une origine étymologique assez vaste. *Thymus* provient à la fois du latin et du grec (*thymos*), où il désigne les Labiées aromatiques de petites tailles, et de l'égyptien *tham*, une plante servant à embaumer les corps (il rentrait dans la composition de formules d'embaumement). La racine grec *thyo* fait écho à d'autres usages : *thymos* indique que la plante exhale un parfum (fumigations et encens), *thuo* renvoie aux sacrifices offerts aux dieux et *thumus* évoque le courage et la force.

Vulgaris vient du latin et nous indique que la plante est commune. Elle l'était d'autant plus à l'époque, à l'état sauvage, que de nos jours.

Cette petite balade de mots nous donne les bases de ce que la plante peut nous offrir. Allons voir plus loin.

Carte d'identité

Les thyms appartiennent à la famille botanique des Lamiaceae et au genre *Thymus* qui comprend 350 espèces dans le monde, dont plus de soixante en Europe.

La classification est complexe. Le genre *Thymus* est subdivisé en deux groupes :

- **Groupe I :** plantes à rameaux gazonnants auquel appartient le serpolet
- **Groupe II :** sous-arbrisseaux, incluant l'espèce *vulgaris*, largement produite en France.

Le thym commun présente des touffes compactes aux tiges ligneuses, tortueuses, très ramifiées ; dressées de 10 à 30 cm, grisâtres. Les feuilles sont petites, lancéolées, coriaces de couleurs vertes, bleues, grises avec de nombreuses nuances. Les fleurs s'épanouissent de mai à octobre. La plante dégage une forte odeur aromatique, avec des variantes en fonction du type chimique.

En France, 3 types de *Thymus vulgaris* L. sont cultivés :

- **Thym maraîcher**, dénommé aussi thym vert, thym allemand ou thym d'hiver, résistant au froid, produite en frais, sec ou en godets, chémotype à thymol.
- **Thym de Provence**, dénommé thym de population quand il est cueilli à l'état sauvage, ou cultivé à partir de semences récoltées dans la nature, principalement produit comme aromate, entre dans la composition des « herbes de Provence ».
- **Thym chémotypé** (6 chémotypes en France - *géraniol*, *linalol*, *α-terpinéol*, *carvacrol*, *thymol* et *thujanol*) pour l'huile essentielle principalement destinée à être distillée frais ou pré-fané.



Photo 7 - Thym officinal dans son milieu naturel

D'autres thyms peuvent également être cultivés à des fins alimentaires :

- Le thym citron, (*Thymus X citriodorus* Schreb.), hybride de *Thymus pulegioides* L. et de *Thymus vulgaris* L.), à odeur citronnée.
- Le thym serpolet (*Thymus serpyllum* L.).

En plus de ces espèces, de nombreuses autres existent. Parmi elles, *Thymus zygis* et *Thymus mastichina* en provenance d'Espagne et *Thymus saturejoides* produite au Maroc ont un usage alimentaire et produisent aussi de l'huile essentielle.

L'inviter au jardin

De manière générale, le thym nécessite un sol très drainant, de type argilo-calcaire, exposé au midi et se réchauffant très vite.

En culture, la durée de vie d'une plantation est en moyenne de 8 ans, réduite à 4 ans pour le thym maraîcher (il y a ensuite trop de bois). Il peut être installé par semis direct au printemps, en mai dès que le sol se réchauffe ou passer par une pépinière, au sol sous abris dès le mois de mars.

4000 à 6000 graines au gramme, 1 gramme semé/m². Pour obtenir des plants en mini-mottes à planter au printemps, le semis est réalisé en février. Semer plusieurs graines/alvéoles puis effectuer un démariage.

Le thym se bouture également très bien en février ou en juillet, août et septembre. Des brins de 10 cm maximum ayant dans la partie inférieure du bois « aoûté » et du bois de l'année précédente dans la partie supérieure sont retenus. La division de touffes est également possible sur des pieds mères âgés de plus de 2 ans.

La plantation a lieu fin mars pour des plants à racines nues et mi-avril, mi-mai pour des plants en mini-mottes.

Récolter la plante

Au stade végétatif avant la floraison en mai-juin, et septembre-octobre si 2 coupes possibles. Ne pas couper dans le bois ou dans le cœur de la plante. Préserver les bourgeons de la base pour un bon redémarrage.



Photo 8 - Gros plan sur thym et lierre

Pour l'herboristerie, la partie aérienne est séchée à une température n'excédant pas 40 °C puis la séparation des feuilles des tiges est obtenue par battage (30 à 40 % de feuilles sèches).

Pour l'huile essentielle, la plante est généralement distillée en frais, en mai-juin au stade pleine floraison. Les teneurs en huile essentielle de la feuille sèche varient de 1 à 3 % (0,5 % sur la matière fraîche).

Les usages

Ce sont les parties aériennes fleuries qui sont utilisées, bien que les feuilles soient utilisées hors floraison. Elles peuvent servir à la fabrication de sirops, teintures, tisanes, vinaigres, pastilles, boissons alcoolisées (voir *L'antre de l'herboriste*). C'est également l'un des 4 plantes du mélange "Herbes de Provence", protégé par Label Rouge depuis 2003. Une IGP Thym de Provence fut également créée en 2008 pour valoriser ce terroir.

Les feuilles et sommités fleuries du thym sont inscrites dans la liste des 148 plantes médicinales libérées du monopole pharmaceutique. Il est donc possible d'en vendre en l'état au public en dehors des pharmacies.

Un peu de chimie

La plante contient :

- Huile essentielle de composition très variable en fonction des chémotypes (thymol, carvacrol, linalol, géraniol...);
- Flavonoïdes ;
- Acides phénols ;
- Triterpènes pentacycliques (acide oléanolique, acide ursolique) ;
- Polysaccharides.

Les usage médicinaux

Antibactérien, antifongique, antispasmodique, antioxydant, anti-inflammatoire, fluidifiant des sécrétions bronchiques, réchauffant et stimulant. On l'emploie en tisane dans les refroidissements (premiers frissons), bronchites débutante ou installée (sirops notamment), cystites, ballonnements, candidoses, tourista, convalescences et pour désinfecter les plaies (compresse de teinture diluée ou tisane).

C'est une plante merveilleuse et passe-partout, qui peut aussi bien rentrer dans votre cuisine pour un usage ponctuel ou quotidien, que dans votre trousse à pharmacie pour soulager divers maux.

Elle se prend en infusion, teinture-mère et sirop.

Infusion : 1 à 2 càc de feuilles et fleurs pour 200 ml d'eau froide en fonction de la puissance aromatique du thym. Porter, à couvert, à frémissement et laisser infuser 10 mn.

Teinture : 20 à 30 gouttes par prise, 2 à 3 fois par jour. Si usage externe (désinfection des plaies), diluer 1 volume de teinture dans 3 à 4 volumes d'eau.

Sirop : 1 càc, 3 fois par jour.

Les contre-indications & interactions

Le thym est globalement une plante sans danger. Si nous devons observer quelques précautions à son égard, comparativement à d'autres plantes, cela reste marginal. Il est cependant à noter que nous ne parlons ici que de la plante à l'état brut et non des huiles essentielles et leurs chémotypes qui, elles, nécessitent des précautions toutes autres.

Comme toujours, assurez-vous d'observer un suivi médical suffisant. Nous nous dégageons de toute responsabilité à cet égard et ne saurions être tenus responsables d'un mésusage de la plante.

Voici une liste de contre-indications et interactions :

- Allergie aux plantes de la famille des Lamiacées (sauge, romarin...);
- Sensibilité croisée possible avec le pollen de bouleau ou au céleri ;
- Rares brûlures d'estomac et irritations gastro-intestinales ;
- Éviter les produits concentrés (extraits, teintures) chez la femme enceinte et allaitante ;
- Éviter de prendre la tisane en substitution de thé ou de café pendant plus de 2 à 3 mois.

Vous trouverez de plus amples informations sur les contre-indications, interactions et usages de la plante sur le site Wikiphyto et sur le [blog altheaprovence](http://blog.altheaprovence), tenu par l'herbaliste Christophe Bernard.

L'ancre de l'herboriste

Extrait d'ouvrages de Marie Delmas, Christophe Bernard

Parfait amour

- Thym séché : 30 g
- Macis : 10 g
- Graines de coriandre séchées : 10 g
- Vanille : 8 g
- Cannelle de Ceylan : 15 g
- Zestes de citron frais : 40 g
- Eau-de-vie neutre à 50° : 2 litres
- Sucre roux : 2 kg
- Eau : 1,1 litre

Couper et broyer les plantes en morceaux et placer dans un bocal. Couvrir avec l'eau-de-vie et laisser macérer 6 jours. Filtrer et presser puis réserver. Faire fondre le sucre dans l'eau en chauffant à petit feu. Laisser refroidir puis ajouter au mélange. Bien mélanger et laisser reposer quelques jours ou semaines avant de déguster.

C'est un très bon digestif qui peut être pris en fin de repas à raison d'1 verre à liqueur, 1 à 2 fois par jour.

Il se conserve plusieurs années, à l'abri de la chaleur, lumière et humidité.



Photo 9 - Dessin de Thym

Vinaigre de thym

Ce vinaigre est antiseptique, il peut s'employer pour soulager les maux de bouche, de dents et les problèmes respiratoires. 1 càc dans un verre d'eau tiède, avant 16 h, 1 à 2 fois par jour.

- Sommités fleuries de thym sèches : 100 g
- Vinaigre de cidre bio : quantité suffisante pour (QSP)

Couper la plante sèche finement afin de faciliter l'extraction. Placer dans un bocal en verre et couvrir de vinaigre en s'assurant que la plante ne dépasse pas et ne soit pas en contact avec l'air. Fermer le bocal et secouer. Laisser reposer afin que la plante se gonfle de vinaigre. Vérifier le niveau de vinaigre après 24 h et ajuster au besoin.

Laisser macérer 2 semaines en secouant le bocal tous les jours (veiller à ce que la plante ne dépasse pas du vinaigre).

Presser et filtrer le liquide puis mettre en bouteilles stérilisées (de préférence de petites bouteilles afin de ne pas éventer le vinaigre à chaque ouverture/fermeture). tiqueter et stocker.

Se conserve 6 mois à l'abri de la lumière, de l'humidité et de la chaleur.

Quand vient l'hiver : Entretien et semis au potager

L'automne est là et avec lui les premiers froids et l'humidité qui revient. Si nous observons une belle arrière saison, il convient tout de même de prendre soin de son jardin pour les prochains mois. Voici quelques idées.

Les travaux d'automne au jardin

Il existe une multitude de petites choses à faire courant octobre-novembre afin de préparer le terrain pour le printemps prochain. Voici une liste, non exhaustive de ces travaux.

- Récolter les légumes et fruits avant que ceux-ci ne subissent les aléas du froid et de l'humidité.
- Conserver ceux qui sont sains et transformer ceux qui sont abimés en conserves, confitures, jus...
- Semer les choux, épinards, laitues d'hiver, et pourquoi pas un peu de petits radis rosés ?
- En novembre, semer les fèves et pois à grains ronds.
- D'octobre à novembre, déposer directement en terre les ails roses et oignons blancs ou jaunes. On doit toujours voir la tête dépasser du sol.
- En octobre, tailler les fruitiers à noyaux (supprimer les branches mortes) en prenant bien soin de désinfecter les outils entre chaque coupe.
- Au jardin, c'est également le moment de récolter, stocker et sécher une multitude de graines pour l'an prochain.
- On peut planter les bulbes qui fleuriront au printemps prochain.
- Commencer à planter les haies dès octobre, mais attendre fin novembre pour les fruitiers (Sainte Catherine).
- Enrichir le sol de feuilles mortes, BRF, fumier... qui protégeront celui-ci du lessivage des pluies et le nourriront.



Photo 10 - Ensemble de semences anciennes

Où trouver ses graines ?

Lorsque nous cherchons à faire du jardin, il est important de savoir ce que l'on sème. Qu'il s'agisse de pouvoir de germination, de label bio ou de sélection variétale, le chemin peut être compliqué avant de trouver LA graine que nous cherchons. Afin de vous faciliter la tâche, voici quelques bonnes adresses où nous commandons régulièrement nos précieuses semences :

- [Agrossemens](#) : graines bio certifiées sans OGM ni pesticides. Plutôt pro, mais les particuliers peuvent commander en ligne ou sur catalogue.
- [Graines Bocquet](#) : vente de graines de plantes potagères (variétés anciennes et oubliées), florales et aromatiques. En ligne uniquement.
- [Kokopelli](#) : association mettant en vente des semences biologiques, libres de droit et reproductibles. En ligne et sur stands, magasins...
- [Le potager d'un curieux](#) : graines de plantes insolites, récoltées par un passionné en Vendée. En ligne uniquement.
- [Le biau-germe](#) : groupement de producteurs de semences biologiques (aromatiques, potagères, florales). En ligne ou sur catalogue.
- [Graines de troc](#) : plateforme de troc de semence, basé sur un système d'échange de points. Il y a parfois quelques petits ratés, mais c'est généralement qualitatif. En ligne.

Les plantes et l'art : le vieil homme sec aux accents chantants



Photo 11 - La plaine aux odeurs de Thym, Van Gogh

Qu'il soit dans la cuisine pour rehausser des plats, dans nos tasses pour apaiser nos maux, ou dans les chants pour nourrir les troupeaux (voir *L'eau vive* de Guy Beart), le thym s'est créé peu à peu une place dans nos vies et nous accompagne facilement tout au long de celle-ci.

On le retrouve ainsi dans divers écrits, comme ici, chez Théodore de Banville (*Les Exilés*) : "... les herbes désolées ont envahi partout le sable des allées, les larges tapis d'herbes aux haleines de thym où la lune éclairait les habits de satin et les pierres de flammes..." ou là, chez Edmond d'About (*Le Roi des Montagnes*) : "... le paysage était affreux, la roche nue laissait à peine échapper par ses crevasses un petit buisson de chêne vert ou une touffe de thym...". Et lorsqu'il n'est pas écrit, c'est en peinture qu'il s'affiche, comme ci-dessus avec *La plaine aux odeurs de Thym* de Van Gogh.

Si les Hommes ont vu en lui bien des usages, tâchons de ne pas oublier ce qu'il nous apprend. Cette fable fut recueillie, il y a bien longtemps, par un homme qui prit le temps d'écouter.

**Que je te plains, petite plante !
Disait un jour le lierre au thym :
Toujours ramper, c'est ton destin ;
Ta tige chétive et tremblante
Sort à peine de terre, et la mienne dans l'air,
Unie au chêne altier que chérit Jupiter,
S'élance avec lui dans la nue.
Il est vrai, dit le thym, ta hauteur m'est connue ;
Je ne puis sur ce point disputer avec toi :
Mais je me soutiens par moi-même ;
Et, sans cet arbre, appui de ta faiblesse extrême,
Tu ramperais plus bas que moi.**

**Traducteurs, éditeurs, faiseurs de commentaires,
Qui nous parlez toujours de grec ou de latin
Dans vos discours préliminaires,
Retenez ce que dit le thym.**

Le lierre et le thym – Jean-Pierre Claris de Florian (1775-1794), recueil : *Fables*

Petite histoire des plantes dans la Grande histoire de France

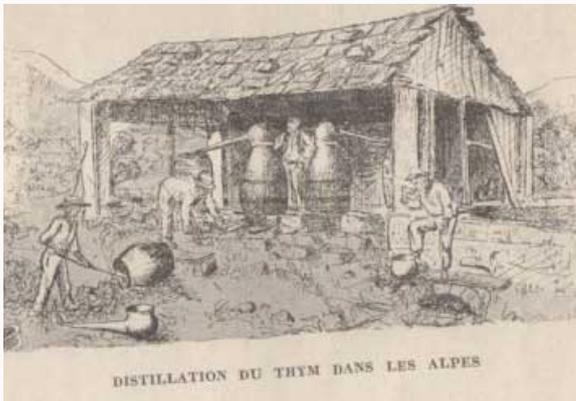


Photo 12 - Extrait d'ouvrage

Entamée il y a quelques numéros, l'histoire des plantes médicinales se poursuit ici avec divers extraits de journaux et articles sur notre plante du mois : le thym.

Ci-dessous :

Notice sur la récolte et la culture des plantes médicinales et à essences en Provence

Comité interministériel des plantes médicinales et à essences - comité régional de Provence - Marseille 1919

Extrait : principales plantes sauvages récoltables en Provence
Thymus vulgaris, labiées

En Provence : Ferigoulo, Faligouro

Habitat : très commun sur les coteaux, dans les bois de pin, dans les lieux secs de Provence.

Partie utilisée : feuilles mondées

Récolte : toute l'année, sauf au plein moment de la floraison ; récolter, en effet, de préférence sur les pieds non fleuris.

À Saint Rémy de Provence, on évalue que, suivant les lieux et l'abondance des plantes, un homme peut récolter dans une journée moyenne 250 à 300 kilos de tiges fraîches.

Préparation : on coupe les tiges, on les sèche et on les bat ; les feuilles sont séparées par criblage et ventilation. A Saint-Rémy-de-Provence, où l'on récolte les feuilles et les graines. On procède comme pour le romarin, aux mêmes époques et dans les mêmes conditions. Il faut, en moyenne, 50 à 60 kilos de tiges fraîches pour obtenir 1 kilo de graines.

Extrait : Culture et industrie des plantes aromatiques et des plantes médicinales de montagne. Lavande, aspic, thym, sauge sclarée, romarin, hysope, camomille, etc.

R.-M. GATTEFOSSÉ, ingénieur chimiste et L. LAMOTTE, Officier de l'Instruction Publique et du Mérite Agricole
Éditions scientifiques françaises - 1917

Les thymeraies naturelles

Nous avons dit que partout où le terrain et le climat lui conviennent, la férigoulo se multiplie tellement entre les roches à nu sur les monticules secs et pierreux que c'est un fourré qui recouvre tout le sol. De loin, l'humble parure blanchâtre est sans grâce, les pieds trop serrés se dévorant les uns les autres. Oh ! Combien est plus riant l'aspect de la lavande avec son port élancé, ses feuilles d'un vert foncé, ses longs épis bleus tandis que son modeste compagnon atteint à peine 20 centimètres de haut et n'a qu'une pauvre robe sans éclat.

Néanmoins, notre sympathie ira aussi à cette plante, la moins exigeante peut-être, et qui cache à nos yeux la nudité des pentes déboisées ou rocailleuses, rôle dont il est juste de lui savoir gré. N'est-elle pas une des bonnes fées de la montagne qu'elle défend aussi contre les pluies d'orage ?

N'oublions pas, d'ailleurs que si le thym se présente sous une attitude effacée, son odeur suave ne le cède en rien, par contre, aux plus recherchées. À ce titre, il mérite quelque attention, d'autant plus qu'il donne une essence facile à écouler, d'un prix assez élevé et sans fluctuations : de 10 à 15 fr. le kilo...

Le coin des adhérents

Recettes proposées par Catherine & Frédéric

Le chaï immun'

- 20 g de racines d'astragale de Chine séchées
- 5 g de gingembre frais
- 5 g d'écorces d'orange douce séchées
- 4,5 g de cannelle de Ceylan
- 2,5 g de noix de muscade
- 1 g de poivre (au choix, Zanzibar, noir, blanc...)
- 2,5 g de cardamome verte
- 0,5 g de clou de girofle
- Sirop d'agave à convenance
- 1 litre d'eau

Broyer au mortier les épices puis déposer dans une casserole avec les racines d'astragale. Recouvrir d'1 litre d'eau et mettre sur le feu. Porter doucement à ébullition, à couvert, et maintenir 5 mn.

Laisse infuser, hors du feu et toujours à couvert, pendant 5 à 10 mn puis filtrer.

Sucrer au goût et boire chaud, avec ou sans trait de lait (animal ou végétal).

Ce chaï permet de réchauffer le corps l'hiver en stimulant l'immunité (astragale), et apporte un côté gourmand et festif dans ces périodes froides.



Photo 14 - Tasse de Chaï



Photo 13 - Gâteau marbré chocolat

Le marbré chocolat (version vegan et sans gluten)

- 2 yaourts nature (ici végétal, au soja), le pot vide servant pour les mesures suivantes
- 3 pots de sucre roux ou complet
- 6 pots de farine (ici grand épeautre non hybridé, acheté au Grenier d'épeautre, et tolérable pour les sensibles/intolérants au gluten)
- 1 sachet de poudre à lever (sans gluten)
- 1 pot d'huile de tournesol

Mélanger le yaourt avec le sucre jusqu'à ce que le mélange mousse un peu. Ajouter la farine et la levure, bien mélanger. Ajouter enfin l'huile et homogénéiser le tout. Si le mélange est trop compact, ajouter un peu de lait (ici végétal, amande, noisette, riz...) et mélanger jusqu'à consistance de pâte à gâteau.

Prendre 2 saladiers et diviser la pâte en 2 : dans une moitié, ajouter 20 g de cacao en poudre et bien mélanger. Laisser l'autre moitié telle qu'elle ou ajouter des raisins secs, des épices, des fruits coupés en dés... selon votre imagination.

Préchauffer le four à 195 °C.

Huiler (j'utilise du beurre de coco) et fariner un moule à gâteau ou à cake. Mettre 1 cuillère à soupe de pâte de la moitié cacao dans le milieu du moule. Ajouter une cuillère à soupe de pâte de l'autre moitié par-dessus et alterner les couches une à une jusqu'à épuisement de la pâte. C'est le marbrage à la louche, utilisé également pour les savons.

Cuire environ 40 mn (vérifier avec la pointe d'un couteau). Déguster avec ou sans chaï !

Le quiz de Denise

Voici un petit quiz proposé par Denise et portant sur les plantes médicinales. Les réponses sont indiquées à l'envers, en bas de celui-ci.

- 1) On l'appelait autrefois « l'herbe aux teigneux ». Ses capitules ont inspiré l'inventeur du velcro.
- 2) Consommée crue ou en salade ou bien cuite en omelettes les fleurs et les feuilles de cette plante donnent un goût d'huître aux préparations.
- 3) Sainte Hildegarde disait d'elle « l'on est enclin à rire lorsqu'on la mange, car elle réjouit le cœur, elle mérite le nom de consolatrice de cœur » Appréciée pour son agréable parfum citronné, elle entre dans la composition de plusieurs liqueurs.
- 4) On l'appelle « l'or rouge ». Son prix est plus élevé que celui de la truffe ou du caviar.
- 5) Là où je pousse, on peut dire que le sol est fertile. Son suc dans ses tiges de couleur orangée permet d'éliminer les verrues.
- 6) Mon usage le plus fréquent se trouve en cosmétique ou en pommades grâce à mes propriétés adoucissantes, cicatrisantes et antiseptiques.

1 : La grande bardane - 2 : La bourrache - 3 : La mélisse officinale - 4 : Le safran - 5 : La chélidoine - 6 : Le calendula

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 €

Vous pouvez vous le procurer en envoyant un mail à

contact@amisdujardincamifolia.fr

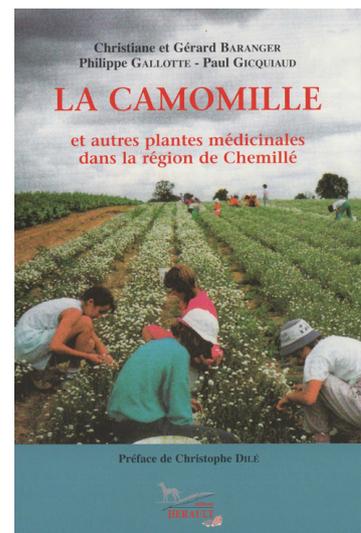


Photo 15 - Livre "La camomille et autres plantes médicinales dans la région de Chemillé"

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 une quarantaine d'adhérents et souhaitons que notre Association se développe. Vous pourrez ainsi participer à nos activités et bénéficier d'avantages.

Nous effectuons des actions de bénévolat au sein du jardin Camifolia qui sont très diverses ; voici quelques exemples : la remise en état des Ginkos, l'ensachage des graines, le Jardin Gourmand ou autres stands lors des manifestations au jardin, le comptage des visiteurs, la participation aux herborisations, la mise en place du droguier... Plus nous serons nombreux, plus notre aide sera efficace au bon déroulement des manifestations proposées.

Ce bulletin d'adhésion ci-dessous vous est destiné(e) ; bien évidemment vous pouvez le diffuser sans modération.

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, Denise, Paul, Philippe, Maryse, Viviane, Catherine, Frédéric.



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

- Individuel 10 €
- Couple 15 €
- Donateur minimum 20€

Bulletin à adresser à
MICHEL MONTOUT - 48, RUE DES MAUGES
49290 ST-LAURENT-DE-LA-PLAINE

La membre actif s'engage à donner bénévolement du temps aux activités du Jardin ; il bénéficie d'avantages personnels comme la gratuité de la visite pour 2 accompagnants à chaque passage.