

Les Ateliers de l'éco bigouden

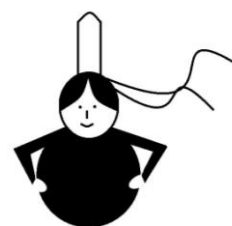
Trucs

Astuces

JARDINER au naturel



Recettes



RÉDUISONS
VITE NOS DÉCHETS,
ÇA DÉBORDE.

Sommaire

« MAUVAISES » HERBES !!!	6
Désherbant au vinaigre.....	6
Désherbant au bicarbonate de soude.....	6
Le paillage.....	6
« CHERCHER LA PETITE BÊTE ».....	8
Construire son abri à insectes.....	9
Insecticide au savon noir	10
Anti-pucerons au vinaigre blanc.....	10
Le purin d'orties.....	11
La quiche chèvre-orties.....	11
Anti-limaces.....	12
Fabriquer sa mangeoire à oiseaux	13
« BELLE PLANTE »	14
Engrais.....	14
Fongicide.....	15
Fabriquer sa bordure tressée.....	15

Et si la solution c'était de s'aider de la nature plutôt que de lutter contre elle ?

Jardiner au naturel, c'est adopter des **pratiques respectueuses de l'environnement** pour entretenir son jardin. Le compostage en fait partie mais d'autres actions sont possibles, notamment ne pas utiliser de produits chimiques pour désherber ou pour lutter contre les insectes nuisibles. Cela permet de faire des économies, de limiter sa production de déchets nocifs et d'éviter la pollution de nos sols et cours d'eau. Retrouvez ci-dessous quelques **recettes simples, efficaces et peu onéreuses**.

Enfin, n'oubliez ni la binette ni l'huile de coude, elles pourront vous être bien utiles...

Pour aller plus loin, lisez et promenez-vous sur le web pour trouver les bonnes idées pour jardiner au naturel !

■ Le Schéma d'Aménagement et de Gestion des Eaux (SAGE) de l'Ouest Cornouaille (basé à la Maison de la Baie d'Audierne à Tréguennec)

→ <http://www.ouesco.fr/nos-actions/jardiner-au-naturel.html>

■ La Charte « Jardiner au naturel, ça coule de source ! »

→ <http://www.jardineraunaturel.org/>

■ Les bonnes idées de Nathalie Boisseau dans son blog « Esprit Cabane »

→ <http://www.espritcabane.com/>

■ Le livre : *Recettes nature pour la beauté, la santé et la maison*, par Régine Quéva, Paris, Éditions J'ai lu, 2012

→ le site internet de Régine Quéva :

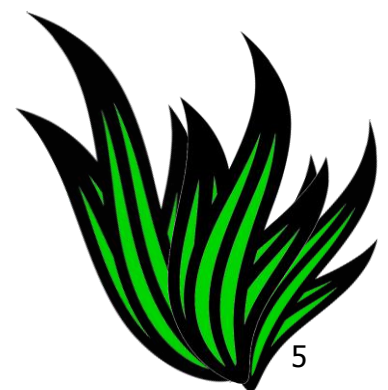
<http://www.reginequeva.fr/AlguesAndCo/Accueil.html>

■ Le site internet de la revue *Rustica*

→ <http://www.rustica.fr/>

■ Le site internet de la revue *Terre Vivante*

→ <http://www.terrevivante.org/>



« MAUVAISES » HERBES !!!

Dés herbant au vinaigre

Ingrédients :

- 1 litre d'eau
- 5 cuillères à soupe de vinaigre blanc
- 2 cuillères à soupe de sel

Recette :

Faire bouillir l'eau avant d'y ajouter les autres ingrédients.
Lorsque le mélange a refroidi, le transvaser dans un vaporisateur.

Utilisation :

Asperger les zones contenant des mauvaises herbes.

Dés herbant au bicarbonate de soude

Ingrédients :

- 1 litre d'eau
- 2 cuillères à soupe de bicarbonate

Recette :

Mélanger les ingrédients dans un vaporisateur.

Utilisation :

Asperger les zones contenant des mauvaises herbes.

Bon à savoir...

Le vinaigre blanc peut également être employé pur, de préférence sur un sol sec, cela renforcera son action

Ne jetez plus l'eau de cuisson des pommes de terre...

Plutôt que de la jeter dans l'évier, répandez-la dans vos allées, elle les dés herbent efficacement !

Le paillage

Le paillage consiste à couvrir le sol nu de déchets végétaux afin de le protéger et de nourrir les plantes. En effet, en se décomposant, ce paillis se changera en humus et en sels minéraux qui enrichiront la terre. De plus, cela évitera la pousse des herbes non désirées dans vos parterres et vous permettra d'utiliser vos déchets végétaux au jardin.

Les déchets de votre jardin peuvent en majorité être recyclés sur place. Tailles de haies, d'arbres, feuilles mortes, tontes de gazon, branches et brindilles peuvent être **directement broyées à la tondeuse et utilisées en paillage dans vos massifs de fleurs ou sous vos haies.**

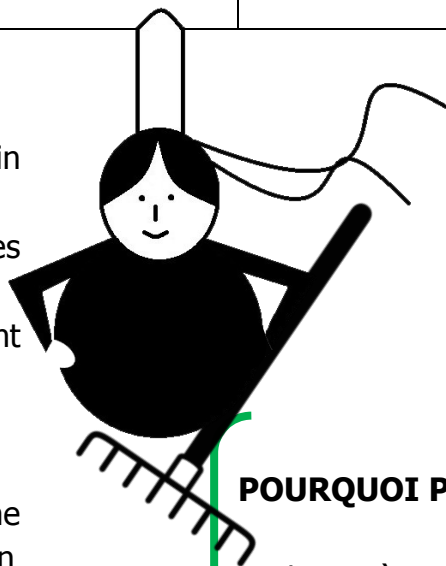
Déchets végétaux	Mode de paillage	Utilisation préférentielle
Tontes de pelouse fraîches (sans graine et sans traitement)	En couche mince (2 cm) à renouveler régulièrement	Particulièrement adaptées au potager , ce paillis de courte durée est à renouveler régulièrement autour des légumes.
Tontes de pelouse séchées (sans graine et sans traitement)	En couche épaisse (jusqu'à 10 cm)	
Tailles de haies et brindilles ($\emptyset < 1$ cm) broyées à la tondeuse		Parfait pour les fraisiers, framboisiers et autres fruitiers , vivaces, rosiers et haies. Nutritif et durable jusqu'à 2 ans.
Feuilles mortes broyées à la tondeuse		Championnes des paillis , elles sont idéales en hiver , sur les massifs et au potager.
Fleurs et plantes fanées broyées à la tondeuse		

La première fois...

- 1- décaisser la bordure du massif afin de faciliter la tenue du paillis
- 2- désherber (en enlevant bien les racines)
- 3- décompacter la terre en la bêchant sans la retourner
- 4- ajouter du compost en surface
- 5- bien niveler
- 6- étaler le paillis en couche homogène et régulière aussitôt après la plantation

Et ensuite ?

Ajouter tout simplement une nouvelle couche de paillis sur la précédente lorsqu'elle est décomposée.



POURQUOI PAILLER ?

- 1 heure à pailler = 10 heures d'entretien de gagnées !!!
- 5 fois moins d'arrosage
- moins de trajets en déchèterie
- des économies : paillis, engrais, désherbant

« CHERCHER LA PETITE BÊTE »...

Il existe une multitude d'insectes et de petites bêtes dans le jardin. Seulement 20% d'entre eux sont ennemis du jardin et du potager, les autres sont des alliés alors avant d'utiliser des produits pouvant nuire à leur santé, pensez-y !

Plutôt que de les éliminer, faisons-en des aides jardiniers. Certains comme les vers de terre ou les cloportes sont des décomposeurs qui aident à transformer la matière organique pour la rendre assimilable par les plantes. D'autres, comme les hérissons, les coccinelles, les oiseaux, les chrysopes, les araignées, etc... sont des prédateurs qui raffolent des nuisibles. Et les abeilles, par exemple, assurent la reproduction des plantes ce qui nous garantit d'avoir une bonne production de fruits et de légumes.

Pour leur donner un petit coup de pouce, il faut savoir les accueillir.

Première étape : **supprimer tout pesticide chimique** : s'ils éliminent les nuisibles, ils élimineront également nos auxiliaires du jardin. Deuxième étape : laissons quelques zones de liberté pour faire un peu de place aux orties, au lierre ou à quelques ronces. Ces plantes attirent de nombreux insectes. Troisième étape : faire du paillage aux pieds des haies. Cela facilite l'activité des décomposeurs et fournit une couverture hivernale à de nombreux insectes.

Pour aller plus loin, on peut même leur fabriquer de petits refuges : maisons à insectes, nichoirs à oiseaux, mangeoires, etc... Munissez-vous de matériaux de récupération et inspirez-vous de la nature pour leur fabriquer leurs abris !



- **Tiges creuses (bambou, canne de Provence...):**
- **Paille, fibres d'emballage : chrysopes**
- **Bois sec percé : abeilles et guêpes solitaires**
- **Briques creuses remplies de glaise et de paille : abeilles**
- **Bois sec empilé : insectes xylophages, carabes**

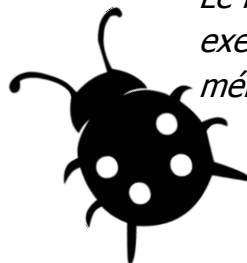
Construire son abri à insectes



Matériel :

- 2 planches de 120 cm sur 22 cm de largeur pour les montants verticaux
- 4 planches de 100 cm sur 22 cm de largeur pour les éléments horizontaux
- 2 planches de 80 cm sur 22 cm de largeur pour le toit
- 1 planche de 50 cm sur 22 cm de largeur pour une cloison
- 1 planche de 30 cm sur 22 cm de largeur pour une cloison
- 2 piquets en bois de 90 cm de longueur pour fixer l'abri au sol
- Du carton bitumé pour le toit
- Des vis à bois
- 6 boulons pour fixer l'abri aux pieux
- 2 petites équerres

Le bois choisi devra être résistant, utilisez par exemple des planches en châtaignier ou en mélèze.



Assemblage :

- Visser en premier le cadre (les 2 montants verticaux avec les planches du haut et du bas) ;
- Visser les deux étages intermédiaires avec leurs cloisons puis visser le tout au cadre précédemment assemblé ;
- Assembler les piquets au cadre à l'aide de 3 boulons par piquet (50 cm du piquet sur les montants verticaux, les 40 cm restant seront enfoncés dans le sol) ;
- Assembler les deux pentes de toit grâce aux petits équerres que vous pouvez plier afin d'obtenir l'angle désiré ;
- Visser le toit à l'abri puisagrafer les cartons bitumés

Votre abri est presque fini, il ne vous reste plus qu'à le fixer au sol et remplir les « chambres » avec les matières décrites dans la précédente Lettre du compost (paille, tiges creuses, bois sec, briques, etc...).



Pour lutter contre les ravageurs et les nuisibles, voici quelques recettes composées d'ingrédients naturels, doux, non toxiques biodégradables. A vous de tester et de choisir celle qui vous convient le mieux. N'hésitez pas à faire plusieurs essais, certains produits conviennent mieux à certaines plantes que d'autres.

Insecticide au savon noir

Ingrédients :

- 1 litre d'eau tiède
- 5 cuillères à soupe de savon liquide

Recette :

Mélanger le tout dans un vaporisateur et bien secouer.

Utilisation :

Lorsque le mélange est refroidi, vaporiser sur les plantes atteintes sans oublier l'envers des feuilles. Utiliser ce mélange en tout début ou toute fin de journée lorsque le soleil n'est pas trop chaud. A renouveler une ou deux fois si nécessaire pour se débarrasser des indésirables.

Anti-pucerons au vinaigre blanc

Ingrédients :

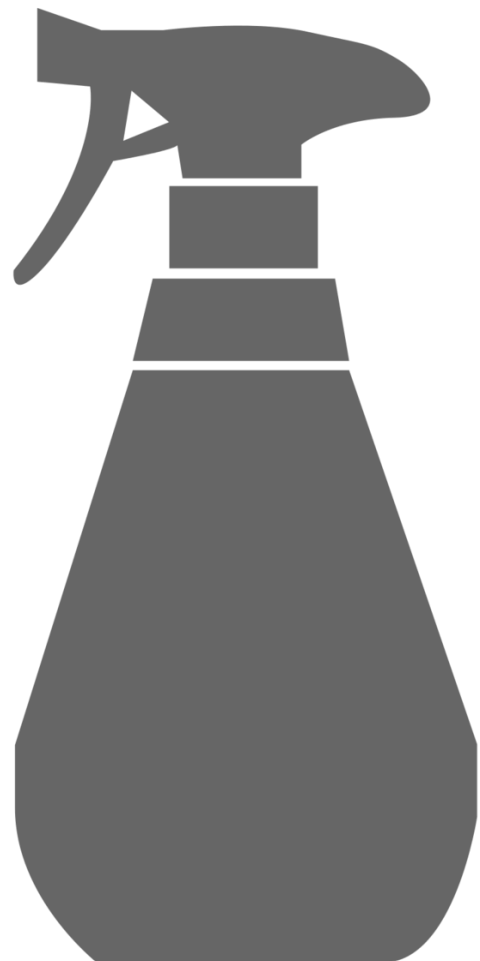
- 75 cl d'eau
- 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc

Recette :

Mélanger les ingrédients dans un vaporisateur.

Utilisation :

Vaporiser le mélange sur les plantes en évitant de toucher les fleurs. Les pucerons ne résisteront à l'attaque acide du vinaigre. Si cela ne suffit pas, augmenter un peu la dose de vinaigre.



Le purin d'orties

Ingrédients :

- 1 kg d'orties cueillies avant la floraison (il ne doit surtout pas y avoir de graines)
- 10 litres d'eau

Recette :

Hacher grossièrement les orties. Laisser macérer sous couvercle pendant 8 jours. Filtrer avec un tissu, mettez en bouteille et stockez au frais pour utiliser au fur et à mesure des besoins.

Utilisation :

Ce purin très concentré ne doit jamais être utilisé pur. Pour lutter contre les pucerons, il doit être dilué à 5% et pulvérisé tous les 10 à 15 jours.

Le purin d'orties c'est aussi...

Un excellent engrais et régénérateur du sol. Dilué dans un arrosoir à 20% et employé une fois tous les 10 à 15 jours.

La quiche chèvre-orties

Ingrédients :

- 1 pâte brisée
- 200 g d'orties (la valeur d'un saladier environ)
- 1 chèvre frais
- 20 cl de crème fraîche liquide
- 2 œufs
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Recette :

Se munir de gants et aller cueillir les jeunes pousses d'orties (celles situées dans les 5 cm du haut de l'ortie).

En gardant les gants, coupez grossièrement les orties et les faire revenir sur feu moyen dans une poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Lorsque les orties ont bien réduit, ajouter le chèvre et mélanger doucement. Laisser sur le feu pendant 2 mn.

Garnir un moule à tarte de pâte brisée et ajouter la préparation chèvre/orties.

Battre les 2 œufs, ajouter les 20 cl de crème fraîche, salez et poivrez puis versez l'appareil sur les orties et le chèvre.

Enfourner pendant 30 mn à 210 °.

L'ortie est souvent bannie de nos jardins pourtant c'est une plante à part entière qui a de nombreuses vertus et qui peut se cuisiner de diverses manières : soupes, sablés, tartes, purées, cakes, omelettes... Il faut savoir qu'elle est très riche en vitamine A, C et en fer et que cuite, ses propriétés urticantes disparaissent complètement.

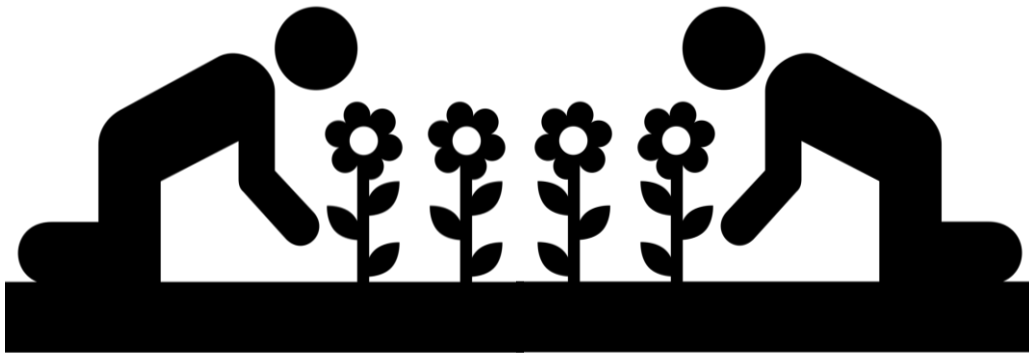


→ Une recette de Steven Hélias de l'association *Des Roses et des Choux* à Gourlizon.
Des Roses et des Choux à Gourlizon

Anti-limaces

Les limaces envahissent votre jardin ? Pour les éloigner, rien de plus simple, il suffit de leur barrer la route avec des substances rugueuses (coquilles d'œufs pilées, sciure de bois, cendres de bois, sable, brindilles de pin, etc...). Elles détestent ramper dessus, elles délaisseront donc rapidement les endroits protégés par ces barrières naturelles !

Vous pouvez également créer une zone répulsive autour de vos plants les plus convoités (comme les choux par exemple) en y plantant des espèces boudées par les limaces (myosotis, œillets, soucis, violettes, fougère, héliénium, etc...).

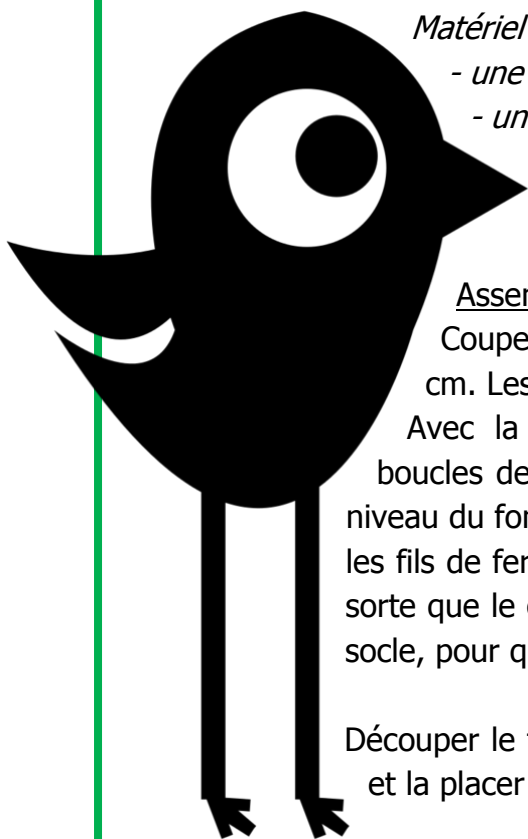


Autre moyen : concevoir des pièges afin de récolter ces hôtes indésirables et de les éliminer. Le plus simple est de poser une planche de bois à proximité des cultures. Les limaces s'y réfugient avant le lever du jour. Il suffit alors de retourner les planches et de les capturer...

N'oubliez pas non plus que certains petits animaux du jardin raffolent des limaces. Alors, évitez de les chasser ! Les crapauds, les pies, les merles et les hérissons notamment, en sont friands...



Fabriquer sa mangeoire à oiseaux



Matériel :

- une planche de 15 cm de large sur 42 cm de long environ
- une bouteille en verre
- du fil de fer
- une vieille bouteille en plastique

Assemblage :

Couper dans la planche de 15 cm, deux morceaux de 11 et 31 cm. Les visser ou les cheviller en équerre.

Avec la bouteille de verre, faire des repères pour placer deux boucles de fil de fer : une boucle au niveau du goulot, une autre au niveau du fond de la bouteille. Faire les trous avec une vrille, puis passer les fils de fer. Les agraffer au dos du support pour les bloquer. (Faire en sorte que le goulot de la bouteille se trouve situé à environ 3 à 4 cm du socle, pour que les graines puissent s'écouler petit à petit).

Découper le fond de la bouteille en plastique pour en faire une coupelle et la placer sous le goulot en la fixant avec un petit clou.

Une fois le support de la mangeoire fixé, remplir aux deux tiers la bouteille d'un mélange pour oiseaux. Visser le bouchon, placer le réservoir tête en bas sur son support. Dévisser le bouchon. Les graines vont tomber dans la coupelle.

Suspendre la mangeoire dans un endroit calme, à l'abri de la pluie si possible et bien sûr hors de portée des chats.

→ Une idée trouvée sur le site Esprit Cabane : <http://www.espritchabane.com/>

« BELLE PLANTE » ...

Une belle plante, ça s'entretient ! Alors pour donner à votre potager ou à votre jardin toutes les chances de produire de beaux fruits et légumes et de belles fleurs, pensez à effectuer quelques gestes d'entretien et quelques soins en cas de besoin.

Engrais

Pour les cultures les plus exigeantes (poireaux, pommes de terre, choux, courgettes, potirons, épinards...) épandez du compost (3 kg/m² tous les 2 ans) au pied des cultures ou sur la terre avant de les planter. Pour plus d'efficacité, recouvrez le compost d'une couche de paillis.

Faites cette opération en automne ou au printemps pour vous caler sur le rythme de la nature.

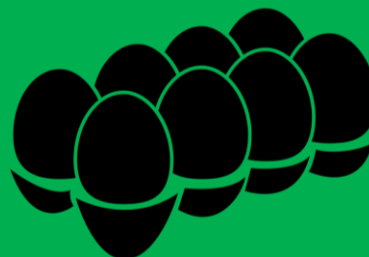
Pour vos jardinières et semis faites le mélange suivant : 1/3 de terre, 1/3 de compost et 1/3 de sable.

Vous n'avez pas de compost à disposition ?

Fabriquez votre engrais à partir de cendres que vous mélangez à part égale avec du marc de café.

La deuxième vie des boîtes à oeufs...

Pour réaliser vos semis à moindre frais, récupérez vos boîtes à œufs en carton et plantez-y directement vos graines. Pour accélérer la germination, vous pouvez placer vos boîtes dans des barquettes transparentes de viennoiseries, elles vous serviront de mini serres !



Le carton est biodégradable, vous pouvez donc replanter vos jeunes pousses directement en terre sans les sortir du carton. Pensez juste à le faire tremper quelques secondes dans l'eau avant la plantation afin qu'il se décompose plus rapidement.



Vous souhaitez acquérir un composteur à un prix préférentiel ?

Contactez la Communauté de
Commune du HAUT PAYS BIGOUDEN
Tél : 02 98 54 49 04
mail : ambassadeur.tri@cchpb.com



Fongicide

Ingrédients :

- 2 litres d'eau
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude (5 g)
- 2 cuillères à soupe et demie d'huile végétale ou de savon noir

Recette :

Mélanger les ingrédients dans un vaporisateur.

Utilisation :

Pulvériser ce mélange dès l'apparition de la maladie puis chaque semaine et après une pluie qui aura lessivé les feuilles. Cette solution s'utilise en prévention dans le verger, sur les parterres de fleurs et dans le potager.

Si le traitement n'est pas assez efficace, il faut réduire la quantité d'eau sans jamais mettre plus de 5 grammes par litre de bicarbonate. A plus forte concentration, son effet sera néfaste, il brûlera les plantes.

Fabriquer sa bordure tressée

Il est assez simple de fabriquer soi même des bordures pour le potager, pour des massifs ou des allées en utilisant des essences locales. Ces petites clôtures, aussi appelées plessis, datent du Moyen- Âge.

Matériel (pour un plessis d'un carré d'un mètre sur un mètre):

- 15 rejets bien droits de 3 ou 4 ans de noisetier ou de châtaigner par exemple de 3 à 4 cm de diamètre et de 2,20 m de longueur
- des piquets en châtaigner ou robinier de 60 cm de long

Méthode:

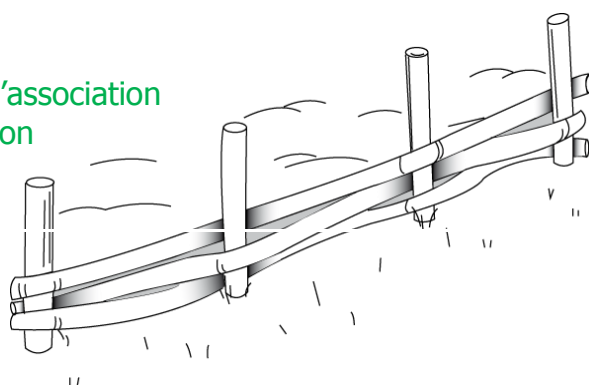
Installer des piquets tous les 30 à 40 cm afin de former les limites du carré. Les piquets doivent être enfoncés à 40 cm de profondeur.

Pour tresser : coincer la première longue tige derrière un piquet, puis la faire passer devant le suivant, puis derrière le troisième, devant le quatrième... Faire ceci jusqu'à arriver à l'angle d'en face.

Faire de même avec les autres tiges en intervertissant à chaque fois le sens des croisements.

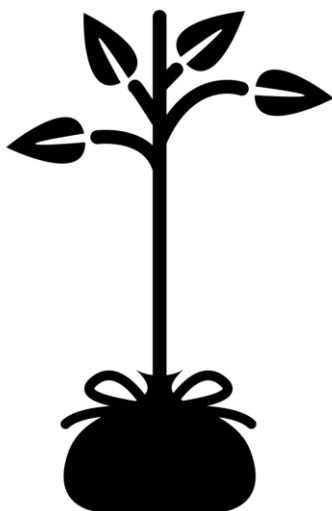
Empiler ainsi les tiges jusqu'à 20 cm. Penser à bien appuyer sur les tiges à chaque nouvelle rangée pour les tasser.

→ Une idée de Steven Hélias de l'association
Des Roses et des Choux à Gourlizon



Programme local de prévention des déchets

Les ateliers de l'éko bigouden



Illustrations : The Noun Project / CCHPB

**HAUT PAYS
BIGOUDEN**

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

Communauté de Communes du HAUT PAYS BIGOUDEN

2A, rue de la Mer – 29 710 Pouldreuzic

02 98 54 49 04

ambassadeur.tri@cchpb.com

<http://www.cchpb.fr/>