



AVEC LA PARTICIPATION DE



PIERRE-ALAIN
INDERMÜHLE



JOËLLE
CHAUTEMS

Agenda lunaire pratique 2023

Biodynamie
Permaculture
Culture celtique

eco jardinage.ch
la fondation

ISBN 978-2-940571-09-3

ISBN 978-2-940571-09-3



9 782940 571093 >

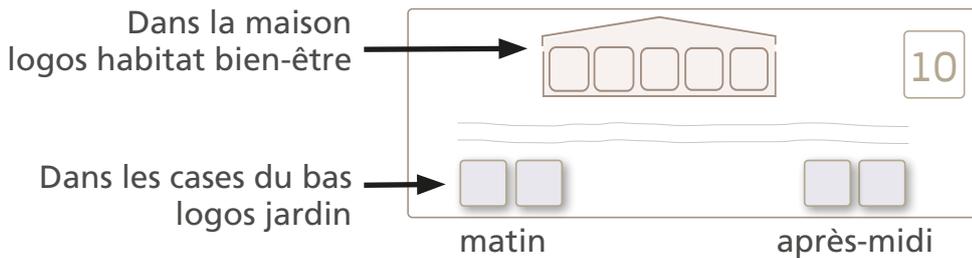
HABITAT BIEN-ÊTRE JARDINS

Suisse France

€ 14.40
CHF 15.70

Simplicité d'emploi – précision des informations

Toutes les informations dans la case du jour jardin et habitat bien-être.



Sommaire

- 2-3 Guide pratique d'utilisation
- 38 Scientificité et spiritualité
- 45 Les fêtes druidiques
- 47-183 Calendrier lunaire mensuel
- 41,203 Les bienfaits du vinaigre

Habitat et bien-être

- 7 Etre bien en soi
- 40 Germaine et Raymond Cousin
- 42 Faire un jeûne

Astronomie

- 194 Astronomie du mois
- 196 Les rythmes
- 197 Pleine lune / lune noire
- 198 Lune montante / descendante
- 199 La lune devant les constellations
- 200 Distance terre-lune
- 201 Les éclipses
- 202 Les saints de glace

Jardinage

- 4 Faire dans le bon ordre
- 5 Les pulvérisations
- 7 Respiration de la Terre
- 8 Observer pour bien faire
- 10 Quels sont les outils qu'il me faut
- 11 La taille douce
- 12 Soins à la terre
- 13 Toujours bien couvert
- 15 Mon beau compost
- 16 Semer
- 17 Liste des légumes
- 19 J'arrose, j'arrose pas
- 20 J'aide mes plantes à se défendre
- 22 Pulvériser: comment, combien ?
- 23 Couper, faucher
- 24 Gratter, biner, sarcler
- 26 Période de germination
- 29 Fiches pratiques
- 36 Jardiner avec la lune et les étoiles
- 44 Observations de la nature
- 184 Micro-organisme efficaces
- 186 Cahier de design en permaculture
- 187 Rotation des cultures
- 189 Associations des plantes

Utilisation simplifiée

Habitat, bien-être

	Journée propice au travail intellectuel et technique		Dès l'après-midi, idéal pour couper les ongles et éviter qu'ils ne s'incarnent
	Journée propice à la créativité, à l'art et aux projets		Dès l'après-midi, bon jour pour s'épiler, repousse ralentie
	Journée propice au rêve, au ressenti de ses émotions		Jour qui renforce les racines des cheveux et améliore leur densité et leur santé
	Journée propice aux relations, au contact, aux affaires		Dès l'après-midi, bon jour pour laver le linge très sale
	Le matin, bon jour pour les champignons		Dès l'après-midi, bon moment pour faire ses conserves de fruits ou légumes
	Bon jour pour la préparation d'élixir		Dès l'après-midi, idéal pour couper et ranger le bois de feu
	Dès le matin, idéal pour commencer un jeûne, peut débiter 1 à 2 jours avant et se prolonger		Important d'apprendre à observer, pour mieux réaliser
	En début de journée, idéal pour nettoyer les vitres		Bon temps pour se ressourcer, penser à soi

- Lumière
- jour fleur
- Chaleur
- jour fruit
- Eau
- jour feuille
- Terre
- jour racine
- Chaleur
- jour fruit en lion/graine

lever de la lune 19:57 coucher de la lune 09:06 aube 07:25 crépuscule 19:10

lune noire pleine lune
 lune croissante lune décroissante

lundi heure de transition 14h 10

← jour ou 1/2 jour défavorable
 ← jour favorable pour la culture de la terre

le matin Au jardin l'après-midi

Les gestes biodynamiques du jour

Lune montante	Silice de corne	Cueillette de fleurs	Balade en forêt	travail au sol	Pulvérisation	Bon pour la taille	Bourse de corne	Lune descendante période de plantation
Cueillette de fruits	Récolte légumes feuilles	couper faucher	Germination max.	Germination min.	Récolte légumes racines	Arroser intérieur et pots	Donner du compost ou extrait fermenté	

Comment s'y prendre pour faire les choses dans le bon ordre ?
Les grands principes du jardinage naturel.

Au jardin

Habitat • bien-être



Je prends le temps de bien observer [p.8]

Je soigne ma terre qui va nourrir mes plantes [outils p.10]



Je protège ma terre pour qu'elle garde une belle structure et sa capacité de donner et accumuler eau et nutriments [p.12]



Je donne une belle place à mon compost qui va être le gardien de ce bel équilibre

Je prends soin de moi, j'écoute mon corps, mes intuitions



Je me soigne en faisant chaque jour des exercices pour rester bien en moi



Je prends le temps de bien me nourrir

J'apprends la patience et l'humilité au contact de la nature.

Je sème, je plante [p.16], je récolte au bon moment selon l'agenda



Je vis au rythme saisonnier, journalier et... de la lune

J'observe, je respecte, je communique, j'aide, je protège [p.20]

Je me protège en choisissant ma thérapie préventive

Je prévois une couverture du sol pour l'hiver. Je sème mes engrais verts [p.13]

Je m'informe, me forme pour mon avenir et celui de mes enfants

Je remercie pour l'abondance de nourriture et de bienfaits pour moi.

Dans quel ordre je regarde les infos

Dans l'agenda pour bien organiser ma journée, ma semaine. Je commence par sortir voir le temps qu'il fait + Météo par localité, je relève mon pluviomètre, ce qui me donnera des informations sur le niveau d'humidité de mon sol.

Puis je regarde sur l'agenda si du côté gauche de la case du jour (le matin) il y a des choses que je peux faire, soit dans la maison (haut de la case), soit au jardin (bas de la case), puis idem pour le reste de la journée.

Les pulvérisations : une approche simple



Pourquoi, avec quoi, comment et quand ?

Pulvériser vos plantes pour les aider, les protéger.

Pourquoi ?

Les légumes et les fleurs de vos jardins ont souvent été sélectionnés pour leur tendresse, leurs arômes ou leur couleur. Ces plantes s'éloignent de leurs sœurs de la biodiversité et perdent une partie de leur force de défense. Le jardinier est là pour les aider.

Avec quoi ?

Si vous avez choisi notre agenda c'est sûrement que vous souhaitez vous diriger vers une culture naturelle donc sans produits de synthèse (pesticides, herbicides et engrais chimiques). Merci pour la nature, le sol et l'eau.

Il nous reste 2 sortes de produits: ceux bien dans la matière: cuivre, soufre, qu'il serait bien d'éviter dans votre jardin potager, et ceux plus doux: tisane de plantes séchées, macération ou extrait fermenté de plantes que vous pouvez faire vous-même en suivant un de nos cours, ou à l'aide d'une fiche pratique dans cet agenda. Vous pouvez trouver directement les produits sur le site www.ecojardinage.ch, dans notre boutique .

L'autre catégorie de produits, plus subtils: les élixirs, ils travaillent sur l'aura et l'environnement de votre jardin en général.

Vous en trouvez la liste sur la boutique  www.ecojardinage.ch.

Comment ?

Au contraire de ce que l'on pourrait croire, ce n'est pas la quantité de produit de base à diluer qui est plus importante, mais sa qualité. La quantité de préparations pulvérisées ne devrait pas mouiller les plantes, mais juste les humecter [détails p.22].



Quand ?

Evidemment, il ne faut pas pulvériser chaque fois que vous voyez un logo – il indique juste des jours favorables.

1. Avant Pâques

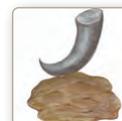
Ce petit logo apparaît dès début mars.

- Faire 2 pulvérisations [p.22] de décoction [p.33] de prêle avant Pâques, ou plus simplement 2 pulvérisations d'élixir « *Harmonie Printemps* ». 
- Les arbres fruitiers (particulièrement le pêcher), les petits fruits et la vigne apprécient une à deux pulvérisations d'émulsion d'ail  avant le gonflement des bourgeons, stade avant la sortie des feuilles.



2. Après Pâques et avant les Saints de glace [p.202]

- Idem. Encore une 3^e pulvérisation de décoction de prêle ou l'élixir « *Harmonie Printemps* ». C'est aussi le bon moment pour une application biodynamique de bouse de corne ou d'élixir « *Amour Terre* »  à une ou deux dates marquées dans l'agenda.
- Idem. De l'émulsion d'ail selon l'avancement de la saison sur les arbres etc. ou l'élixir « *d'influence ail* ».
- Une pulvérisation de macération de valériane  ou l'élixir « *Chaleureuse Harmonie* »  qui peuvent protéger vos plantes des retours du froid voir même de petits gels.



3. Dès fin mai, la saison commence – on pulvérise.

Chaque semaine, une application préventive harmonisante en cas de conditions défavorables. Sinon, une tous les 10 à 15 jours devrait suffire. Si l'on choisit d'utiliser du cuivre et du soufre, penser que l'on va manger les fruits et les légumes, donc ne pas traiter plusieurs semaines avant la récolte.

Pour les tisanes, décoctions, macérations de plantes [p.33], extraits fermentés [p.31], ainsi que pour les élixirs, il n'y a pas de risque. Mais, ne pas traiter les deux semaines avant la récolte est sage.

Pour ces pulvérisations préventives dans un petit jardin, une macération à froid de plantes fraîches que vous devriez avoir dans votre jardin est tout aussi indiquée [voir liste p.21].

Pour un jardin plus grand, la macération à froid de plantes fraîches est aussi appropriée, complétée au printemps, d'un mélange d'extrait fermenté; à remplacer en été par des tisanes et décoctions, ou plus simplement par l'élixir « *Harmonie Plante* »  qui favorise l'équilibre, la douce protection.

Avec la végétation et les fleurs on peut appliquer une préparation biodynamique de silice de corne, ou d'élixir « *Amour Lumière* »  à une ou deux dates marquées dans l'agenda.



Pour bien aborder une journée, le corps a besoin d'un petit déjeuner, mais pas seulement. N'oublions pas que ce n'est pas uniquement la tête qui doit commander, sinon le corps va se manifester et nous parler, ce qui se traduit rapidement en maladie – le « mal a dit ».



Nous sommes acteurs de notre vie, de notre santé. Considérer chaque partie de son corps en lui consacrant des petits moments dans la journée est important.



Chacun choisira sa manière, sa méthode. Le principal est de le faire en conscience et de ne pas oublier de considérer le tout: nous sommes reliés à la Terre-Mère « Gaïa » et au ciel. Les deux, si nous savons leur faire confiance, nous nourrissent d'une énergie de vie et guérison.

Il y a, bien sûr, de vieux souvenirs, des émotions et le stress journalier qui nous pèsent, quelquefois. Mais la nature est là pour nous aider. Une petite balade en forêt (ou dans vos environs), avec l'objectif de nous en décharger, de nous en libérer, nous fera le plus grand bien. Evitons de le faire directement dans notre jardin potager.



Si vous souhaitez apprendre quelques techniques de ressourcement, pourquoi ne pas consacrer deux jours (ou 4 soirées) pour se sentir mieux pendant des années? Le cours « Communiquer avec son jardin » [p.28] contient cette approche.

La Terre respire en 3 rythmes



Expire

- 1 Matin
- 2 Lune montante



3 Printemps



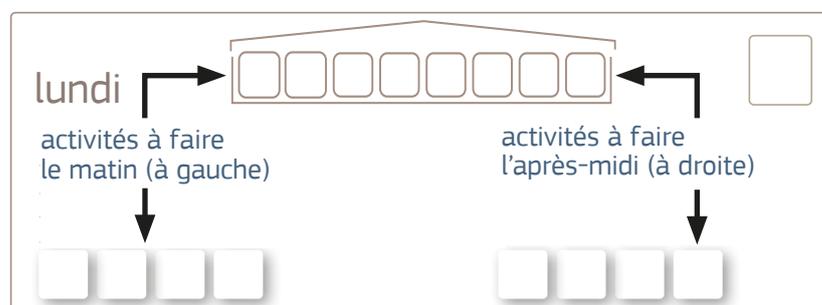
Inspire

- 1 Après-midi
- 2 Lune descendante
Période de plantation



3 Automne

Ces trois rythmes de respiration de la terre vont influencer la grande majorité des conseils de l'agenda.



Par quoi commencer

La meilleure terre, c'est celle que l'on a.

La terre doit être vivante pour conserver sa structure, sa capacité à accumuler eau et nutriments pour les mettre à disposition des plantes selon leurs besoins.

Il faut donc éviter tout ce qui diminue la vie de la terre :

- pesticides, herbicides, engrais chimiques
- travailler la terre mouillée ou trop sèche
- labour profond
- exposition à la pluie (déstructuration mécanique par la force du poids de l'eau qui tombe sur la terre)
- exposition au vent qui peut, si la terre est sèche, emporter la pellicule supérieure qui est normalement la plus fertile
- laisser le sol nu
- les excès, même de produits naturels comme le cuivre et le soufre. Quant aux extraits fermentés, bien les diluer, car trop concentrés ils ont un effet de blocage.

Prendre soin de son sol

Si on trouve son sol trop compact, on peut le décompacter sans le retourner en profondeur grâce à la grelinette.



La vitaliser

- Lui donner de l'extrait fermenté du mélange idéal pour le sol : ortie, consoude, bardane (si vous n'avez pas de bardane, ce n'est pas grave). En mettre au printemps dès que la terre se réchauffe puis au maximum tous les 15 jours. Les extraits fermentés mis sur le sol doivent être dilués à 1 part d'extrait pour 9 parts d'eau.
- La préparation biodynamique « *Bouse de corne* » ou l'élixir « *Amour Terre* », aussi dès que la terre se réchauffe et au minimum une fois au printemps et une fois en automne. Voir « *Bouse de Corne* »  ou « *Amour Terre* » .

La protéger

Pour qu'elle puisse se régénérer, se guérir elle-même, c'est bon de lui apporter des plantes qui captent ou transforment des éléments, ainsi que de la matière organique en décomposition, que les vers de terre et les micro-organismes du sol vont transformer.

Paillage, mulching, engrais vert

Avantages et rôles de la couverture du sol :

- enrichissement du sol en matières organiques
- enrichissement du sol en éléments nutritifs
- amélioration de la structure du sol
- limitation du développement des adventices

Mulching ou paillage

C'est l'action de couvrir le sol, sur 5 à 10 cm d'épaisseur, autour d'une plante, avec un matériau léger et poreux qui laisse passer l'air et l'eau (écorces, paille, paillette de lin, etc.) Ça limite l'évaporation de l'eau du sol et empêche la levée des « mauvaises herbes ».

- BRF (Bois Raméal Fragmenté): jeunes rameaux (1 à 2 ans) peu lignifiés, qui se décomposent facilement

Consiste à recouvrir le sol de broyage de rameaux de bois jeunes sur une couche de 1 à 2 cm. Cette méthode favorise la décomposition naturelle comme celle qui se produit sous le couvert forestier.

Les différents types de mulching

- paille (céréale, foin, lin, chanvre)
- copeaux (résineux, feuillus) à décomposition très lente (plusieurs années)

Qu'est-ce qu'un engrais vert ?

C'est une culture temporaire qu'on sème, qui couvre le sol entre deux cultures, deux saisons. Ensuite, les plantes sont broyées et incorporées au sol ou mises au compost.



Quelques espèces en image

Phacélie
Phacelia tanacetifolia -
Hydrophyllaceae



Moutarde
Sinapis alba – Brassicaceae



Vesce ou poisette d'été
Vicia sativa - Fabaceae



Quelles plantes choisir ?

Multiples possibilités selon les conditions de sol, du climat et des cultures. Les producteurs de graines locaux ont des catalogues bien expliqués.



www.zollinger-samen.ch



www.sativa-rheinau.ch



www.association-ressources.ch

Mise en place et valorisation de l'engrais vert

- 1 La préparation du sol, travail superficiel du sol sur 5 à 10 cm.
Possibilité d'incorporer du compost mûr avant le semis.
- 2 Le semis à la volée, en jour feuille va favoriser le développement foliaire, en jours racines le développement des racines. Il faut enfouir les graines superficiellement.
- 3 L'incorporation de l'engrais vert se fait lors du travail du sol, au printemps. Si l'engrais vert est bien vivant, un broyage est indispensable.
- 4 L'incorporation avec un motoculteur ou une bêche en lune descendante est idéale, le faire au moins quatre à cinq semaines avant la culture suivante.

Mon beau compost

Un compost idéal est insoluble.

Il ne se dissout pas dans l'eau d'arrosage ou avec une pluie; ce qui pourrait emporter des éléments naturels trop concentrés qui polluent les cours d'eau et peuvent faire mourir les poissons.

Il est donc important de ne pas mettre son compost près d'une source ou aux abords d'un cours d'eau.



Le compost idéal se fait sur la terre, ce qui permet aux champignons du sol, micro-organismes et vers de terre de transformer la matière organique en décomposition en compost insoluble.

Les risques de pollution se concentrent au début de la transformation.

C'est simple, vous pouvez le faire chez vous.

Les composts de compostière sont faits sur le béton par un principe de fermentation. Ceux-ci resteront toujours solubles (même lorsqu'ils sont bio), il faudra les épandre par petites doses, juste avant l'utilisation par les plantes, c'est-à-dire au printemps.



Le principe de base d'un bon compostage est très simple: les types de matières doivent être variées, en conservant une proportion de 2 parts de vert pour 1 part de sec.



Si vous n'avez que du vert, par exemple du gazon, il faut simplement l'étendre au soleil pour qu'il sèche un peu. Lorsqu'il a atteint la proportion 2+1, il va bien se composter, sinon il pourrit.

On obtient une meilleure qualité en y apportant un booster de compost: une préparation Biodynamique pour compost ménager  ou l'élixir «*Amour Compost*» .

Un bon compost est insoluble. On pourrait donc en mettre trop sans que cela nuise aux plantes car c'est par l'action de sécrétion des racines des plantes vivantes que les éléments vont se libérer.

Semer

Pour les périodes de semis se référer au sachet ou à un tableau des périodes de semis (www.ecojardinage.ch).

Pour les semis, ce qui compte en premier lieu c'est le jour qui correspond à l'organe de la plante que l'on souhaite voir se développer, par exemple les carottes en jour racine etc.

Pour le moment idéal des semis, la période de plantation  lune descendante n'est pas importante, ce qui compte c'est l'organe de la plante, on peut aussi semer en lune montante 



Simple : un jour fruit je sème, je m'occupe de mes fruits et légumes fruits.

ATTENTION ! Il y a un seul signe où il faut éviter de semer : Capricorne car c'est le moment de la germination minimum.

Il est en jour terre lune montante, nous l'avons signalé dans les cases du jour par 

Planter, transplanter, repoter

Pour toutes ces opérations, il est favorable de choisir une période de plantation  donc en lune descendante et durant l'après-midi.

Pour les arbres ou arbustes on peut choisir un jour racine , pour favoriser au mieux leur démarrage. On aura bien des occasions d'apporter des soins, tailles etc. en jour fruit si ce sont des arbres fruitiers.

Les arbres à feuilles se transplantent en principe en automne, les résineux de préférence au printemps. Pour repoter, voir le manuel pratique et simple du jardinier bio...logique de la fondation 

Transplanter / planter

Idéal en lune descendante : période de plantation dans l'agenda. Le jour est aussi important, on s'occupera donc des salades un jour feuille. Pour un arbre fruitier on va privilégier un jour fruit, bien que l'on puisse aussi choisir un jour racine pour favoriser un bon enracinement les 1^{res} années. Il faudra ensuite veiller à tailler en jour fruit, afin de rediriger l'impulsion vers la qualité des fruits.



Comment bien gérer l'eau dans son potager, arrosage et évaporation !

L'eau est précieuse sur notre planète. Même si nous avons la chance de ne pas en manquer dans nos régions, prenons l'habitude de la respecter, de l'économiser.

Produire de gros légumes demande des arrosages importants, nous avons donc choisi de nous limiter au minimum. Nos légumes sont plus petits mais plus goûteux et qui conservent mieux.

Pour les semis ou les plantons il est important de les arroser mais sans les noyer.

Pour l'arrosage, il faut aussi connaître sa terre. Beaucoup de paramètres entrent en ligne de compte : température, aération, perméabilité etc. Si l'eau est bénéfique pour le développement de vos plantes, elle peut induire également des risques de limaces, maladies, asphyxie des racines etc.

Quelle eau choisir ?

L'eau de pluie est idéale. Si vous devez choisir l'eau du réseau, remplissez un récipient à l'avance afin que l'eau se réchauffe, mais au maximum à 24°C, donc choisissez l'emplacement en conséquence. Laissez de préférence le récipient ouvert, pour que le chlore puisse s'évaporer.

Combien ?

Mieux vaut peu d'arrosages, mais suffisamment abondants pour que l'eau descende bien dans la terre. Ça aide ainsi les racines à se développer en profondeur et évitera à vos plantes d'être sensibles au manque d'eau.

Comment ?

L'arrosage se fait dès l'après-midi ou le soir selon l'intensité du soleil et pour profiter de l'effet inspiration de la Terre. Si vous avez des limaces, arrosez le matin. Ne pas arroser pendant les journées chaudes pour éviter brûlures et chocs thermiques sur certains de vos légumes.

L'arrosage intérieur

Pour des plantes d'intérieur ou sous serres, il y a le logo . Une plante trop arrosée attire les pucerons. Évitez aussi les jours fleurs, qui attirent les parasites.

J'aide mes plantes à se défendre toutes seules

Encore une fois, un sol vivant, contenant assez de nutriments permet à la plante d'y trouver de quoi être forte, face aux différentes sources de perturbation.

Pour que la plante puisse plus facilement absorber les aliments dont elle a besoin, l'extrait fermenté pour le sol [p.31] ou l'élixir « Amour sol-disponibilité »  peuvent être directement épandus sur le sol : souvent les éléments sont dans le sol mais ne parviennent pas à être libérés pour les plantes.

Comme nous, une plante a plus de peine à se défendre en cas de perte d'énergie induite par une perturbation ou un stress. Après un ouragan ou une grêle, un soin, tel qu'une pulvérisation de macération solaire, de tisane de valériane [p.33] ou d'élixir « Chaleureuse Harmonie »  sera bien apprécié.

Un légume sélectionné sera toujours plus faible qu'une plante de la biodiversité. Il faut donc un peu favoriser le légume en désherbant selon son envie, mais tout n'est pas nécessaire : un sol couvert est mieux protégé.

Pour l'aider à être « bien en elle », pour rester saine et savoir mettre en place ses systèmes de défense, une tisane diversifiée de plusieurs plantes, dont l'ortie aura un effet éliciteur sur la plante. Elle l'aidera à réagir plus vite en étant attentive (proposition de mélange : ortie, camomille, pissenlit, achillée millefeuille, sauge, menthe poivrée, ou avec l'élixir « Harmonie Plante » ).

Attention protection des plantes ***

Quand vous trouverez cet avertissement dans le bas d'une case journalière, c'est qu'il est important de faire une application car il y a une perturbation lunaire importante.

Des Elixirs sont disponibles ici
sur la boutique Ecojardinage
www.ecojardinage.ch
Vous trouverez en pp. 38-39
des explications sur notre vision
d'une approche douce et
respectueuse de la culture.



Quand? Pour quel effet?

Les grands principes de la pousse – ou du ralentissement de la pousse pour tondre moins souvent – sont en lien avec la respiration de la terre: à la lune montante ou descendante, au matin ou à l'après midi et à la saison. Les trois facteurs s'additionnent ou sont en opposition.

Jusqu'au 21 juin, la pousse est vigoureuse.

La lune descendante calme et ralentit la pousse. Le matin donne une impulsion printanière et le soir calme comme en automne.

Pour calmer la pousse, on coupe ou on fauche:



- l'après-midi en lune descendante
- après le 21 juin



Un beau gazon

N'y a-t-il pas plus beau gazon qu'une prairie fleurie? Se garder de tout tondre, faire des formes ou laisser les fleurs pour les abeilles est plus utile et harmonieux.

Pour donner de la vigueur au gazon ou aux salades, on coupe et on fauche:



- le matin en lune montante

Cela sera efficace dès le printemps jusqu'au 21 juin.

Pour que le gazon pousse lentement, éviter la fauche à la pleine lune.

Taupes, campagnols

Oui la lune peut vous aider!

Il est dit, en décembre, à l'heure précise à laquelle apparaît pour la dernière fois du mois la nouvelle lune, prenez un bâton et dessinez un cercle continu autour du jardin, du pré ou de la maison à protéger sans le lever du sol. S'il y a des escaliers, faites attention de ne pas faire rebondir le bâton d'une marche à l'autre. Pour renforcer la demande, l'intention, on peut faire une 2^e fois un cercle à l'intérieur de l'autre. Pour ma part je travaille en connexion avec l'âme groupe de l'animal pour lui adresser une demande équitable dans laquelle on fixe les lieux réservés aux humains, mais aussi un lieu où l'on garantit la tranquillité de son espèce. J'ajouterai qu'il faut être absolument sincère avec cette convention, ne pas être dans l'adversité et respecter la place de chacun dans la vie de tous les jours pour que nos demandes puissent être accordées.

Gratter, biner, sarcler : oui mais au bon moment !

Le Travail du sol au jardin, pourquoi, comment ?

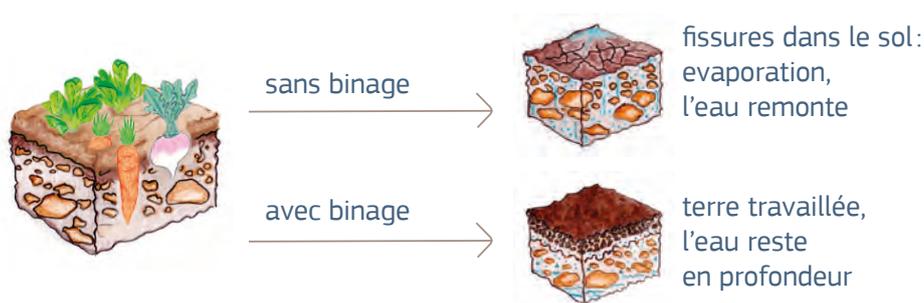
L'action des agents climatiques, celle de la faune du sol et des racines des plantes, ne suffisent pas toujours à donner au sol les meilleures conditions pour une culture donnée (ameublissement en surface, température...)

L'installation d'une culture demande souvent un travail d'ouverture du sol, si minime soit-il.

Les effets du travail du sol, sur le sol lui-même

Il tend à améliorer la structure, il limite l'évaporation lorsqu'il crée une zone meuble en surface, d'où l'utilité des sarclage ou binage.

Les fissures provoquent la remontée capillaire de l'eau des couches inférieures.



Les effets néfastes du travail du sol

Le travail mécanique peut aussi être nocif pour le sol. Le retournement d'un sol par le labour dilue la matière organique et ramène en surface une terre moins riche en humus, donc de stabilité structurale inférieure.

Travailler le sol en respectant ses habitants

Au jardin, le rôle principal du travail du sol est de rendre la terre vivante. Le travail du sol consiste donc à ameublir la terre pour que l'air et l'eau y circulent sans problème. Eviter autant que possible le motoculteur. Le brassage réalisé est souvent violent (tornade) et endommage la structure du sol. Si l'on doit travailler au motoculteur, utiliser les vitesses lentes et repasser plutôt que d'utiliser les vitesses rapides en n'effectuant qu'un passage. Rappelons qu'un ver de terre coupé en deux ne donne pas deux vers de terre !

Un travail manuel sans retournement

Il est possible de travailler le sol manuellement et sans retournement, avec des outils de jardin bien adaptés:

l'aérobêche



et la grelinette



Selon la structure du sol et son état d'humidité, le passage de l'aérobêche ou de la grelinette demande un éclatement des mottes avec une binette, un croc.

Ne pas travailler le sol n'importe quand !

Travailler le sol dans des conditions trop humides risque de détruire sa structure. Biner et sarcler augmente l'aération du sol et aide la nutrition des plantes, il maintient le sol humide en cassant la croûte, il permet la diminution d'une partie des adventices, il ouvre le sol aux influences lunaires.

Comment travailler les sols extrêmes ?

Sols argileux



Ce sont des sols « lourds », difficiles à travailler car très collants lorsqu'ils sont humides et pris en masse lorsqu'ils sont secs. Il faut mettre à contribution la saison froide : bêchez à la fin de l'automne, et laissez agir le gel. Les engrais verts contribuent également à favoriser une structure grumeleuse.

Boudin souple, malléable -> terre argileuse

Sols limoneux



Ce sont des sols fragiles, qui nécessitent des binages fréquents. Les mulchs sont particulièrement indiqués pour protéger ce type de sol.

Boudin fragile -> terre limoneuse

Sols sablonneux



Contrairement aux sols argileux, ils sont faciles à travailler : un ameublissement au printemps suffira.

Impossible de faire un boudin -> terre sablonneuse

Quelques cours pour vous mettre en lien avec la nature et votre jardin

Cours d'initiation au jardinage bio, biodynamie et permaculture*

Ce cours s'articule sur deux jours ou quatre soirs. Il vous permettra de vous immerger dans le jardinage écologique en abordant des thèmes aussi variés que :

- les différentes techniques de culture existantes
- les rythmes lunaires et planétaires
- l'eau, approche et sensibilisation
- l'organisation du potager
- la biodynamie et autres techniques de soin du sol et des plantes
- le compost ainsi que ses préparations biodynamiques

Une base incontournable, pour qui veut débiter un jardin dans le respect de la nature, pour qui jardine déjà mais veut aller plus loin dans l'équilibre de l'écosystème, ou pour les curieux qui se demandent ce que cachent les différents types de culture « bio ».

**Prérequis pour la majorité des cours*

Cours d'initiation à la Permaculture globale + design

Deux jours pour s'immerger dans le monde de la sagesse naturellement et scientifiquement planifiée.

Vous y apprendrez :

- Les bases de la Permaculture, la définition de la Permaculture, ses principes et éthiques.
- Observation et lecture du paysage.
- Processus de design : analyses des ressources et besoins, observation du site.
- S'inspirer de la nature et des motifs naturels : principes écologiques ; systèmes de zones & secteurs.
- Vue d'ensemble d'autres thématiques de la Permaculture : l'eau dans un système de Permaculture, forêts nourricières avec les arbres et leurs microclimats, la résilience et le mouvement de la transition.



Cours: communiquer avec son jardin, son entourage ou soi-même

Nous organisons des balades dans la nature, dans des jardins, afin d'apprendre à connaître le monde subtil qui nous entoure.

La formation se déroule en 4 soirées ou 2 jours. Elle s'adapte aux personnes présentes et à l'énergie du moment. Chaque soirée est en même temps un moment privilégié pour retrouver sa paix intérieure grâce aux esprits de la nature.

Ce cours est donné en petit groupe.

Les rythmes lunaires, planétaires et les constellations

Durant cette journée, vous découvrirez la richesse des différents rythmes lunaires: l'influence du passage de la lune devant les constellations zodiacales, les positions particulières des planètes et leurs influences sur la nature. L'agenda lunaire biodynamique sera l'outil pratique principal pour comprendre et jardiner en accord avec ces rythmes.

Cours Certifié de Permaculture ou CDP,

Cours de Design en Permaculture

Cette formation vous donnera les bases nécessaires à l'analyse, à la compréhension et à la mise en place du design d'un éco-lieu.

Plusieurs formateurs professionnels, expérimentés et reconnus interviendront durant les 14 jours en s'appuyant sur de la théorie, des ateliers pratiques et applications concrètes. Le cours est conçu sur une base créée par Bill Mollison, mais est adapté à notre latitude et à notre culture. Il est reconnu mondialement et répond aux critères internationaux.

Voir également www.ecojardinage.ch





Appliquer la bouse de corne préparée 500P

La corne de bouse est un puissant édificateur de la structure du sol. Elle améliore l'absorption et la rétention d'eau dans le sol, favorise l'activité microbienne et la formation d'humus et régule le pH du sol en accroissant celui des sols acides et atténuant celui des sols alcalins. Elle accroît le développement des légumineuses et la formation de leurs nodosités et stimule la germination des graines, la croissance générale du système racinaire, particulièrement son développement vertical vers la profondeur.

PROCESSUS

- ✿ Pour nos surfaces, jardins, pelouses, haies, alentours de maison, nous brassons 20 g de bouse de corne dans 10 l d'eau de qualité, montée en température à 37°C (pas plus). En brassant, veillez à former un bel entonnoir (dynamisation). Le brassage doit être effectué à l'extérieur, dans un lieu sain et pendant une heure. 10l de préparation suffisent pour pulvériser une surface de 2 000 m². Les petits jardiniers utilisent une quantité plus réduite proportionnellement à leur surface (pas seulement le potager !)
- ✿ La préparation sera répandue en grosses gouttes peu avant l'édification du lit de semences.
- ✿ D'autres possibilités d'utilisation au moment du binage. En cas de sécheresse persistante, les dommages peuvent être réduits ou même évités par une application de bouse de corne faite sur les plantes, le soir.
- ✿ La préparation bouse de corne « 500 » devrait être appliquée au moins deux fois par an, en général au printemps et à l'automne.
- ✿ En maraîchage et en périodes de reconversion, jusqu'à 3-5 pulvérisations annuelles.
- ✿ L'application peut être pulvérisée à un minimum de six semaines d'intervalle.
- ✿ Pour le maraîchage et les cultures légumières, elle est appliquée au mieux au moment des semis de chaque culture et aussi lors des repiquages.
- ✿ L'application devrait se faire en soirée, en tous cas pas avant 17 heures (16 heures en heure d'hiver), par un jour ni trop venté, ni trop chaud. On évite de pulvériser par temps pluvieux ou si d'importantes précipitations sont prévues après l'épandage. Il est mieux de s'abstenir si une gelée nocturne est attendue. De bonnes conditions atmosphériques et un état favorable du sol sont aussi importants que les indications du calendrier des semis. Le choix de la lune descendante, et particulièrement des jours « racine » durant cette période est positif, mais cela n'est nullement impératif. Quand on épand simultanément avec un travail du sol ou avec un semis, on peut aussi le faire le matin, sauf entre midi et 15h.
- ✿ Pour un petit jardin, une balayette et un seau peuvent être utilisés au départ.

Plus d'info sur notre site : www.ecojardinage.ch

Matériel

- ✿ Un seau ou autre récipient propre (n'ayant jamais contenu de produit chimique ou d'huile essentielle) plus haut que large
- ✿ Pulvérisateur réglé sur grosse goutte ou balayette
- ✿ 10 l d'eau de pluie de qualité
- ✿ Un réchaud, à gaz de préférence



appliquer la silice de corne 501

La silice de corne est une préparation essentielle pour l'agriculture biodynamique, elle est complémentaire et agit en polarité avec la bouse de corne (500). Elle ne s'adresse pas au sol mais à la partie aérienne des plantes. On peut dire qu'elle est une sorte de « pulvérisation de lumière », pouvant selon les cas favoriser la vigueur végétative, ou au contraire atténuer la trop grande luxuriance. Elle atténue les tendances aux maladies. Elle est déterminante pour assurer une bonne qualité alimentaire: la qualité nutritive des aliments est renforcée, leur goût et leur arôme sont mis en valeur, leur conservation est améliorée.

Processus

- ❁ L'usage de la préparation silice de corne (501) peut commencer dès que la préparation bouse de corne (500) est devenue efficace dans la structuration du sol.
- ❁ Le chauffage de l'eau à 37°C peut se faire avant le lever du jour. Pour le brassage, il faut attendre les premières lueurs de l'aube; en effet, il n'est pas souhaitable de brasser de nuit. On brasse énergiquement durant une heure (dynamisation), comme pour la préparation bouse de corne. Malgré la finesse de la silice, il est souhaitable de filtrer avant le remplissage du pulvérisateur car la nébulisation exigeant des buses de faible diamètre, il faut éviter tout risque de colmatage par une particule étrangère durant le travail.
- ❁ L'application doit être faite aussitôt après le brassage, au plus près du lever du soleil, mais pas avant celui-ci. Pour une parcelle de 1000 m² ou moins, on brasse ¼ à ½ de gramme dans 5 à 10 litres d'eau et on pulvérise le tout. Cette préparation s'applique à haute pression, comme un fin brouillard dirigé vers le haut pour lui donner la possibilité de retomber sur le feuillage.

Plus d'info sur notre site: www.ecojardinage.ch

Matériel

- ❁ Un seau ou autre récipient propre (n'ayant jamais contenu de produit chimique ou d'huile essentielle) plus haut que large
- ❁ Filtre en tissu très fin
- ❁ Pulvérisateur réglé sur goutte fine ou balayette
- ❁ 10 l d'eau de pluie de qualité
- ❁ Un réchaud, de préférence à gaz



L'extrait fermenté d'ortie

Les extraits sont biodégradables à 100 %. Ils ne laissent pas de résidus. Aucun risque pour la nappe phréatique. Il faut parfois retraiter rapidement car les produits sont biodégradables.

- ✿ Stimule la croissance des végétaux
- ✿ Renforce les défenses des plantes face aux maladies et aux invasions de parasites
- ✿ Lutte contre la chlorose des feuilles et les carences minérales
- ✿ Est répulsif pour certains pucerons, les acariens, les carpocapses

L'odeur parfois forte de certains extraits ne passe pas dans les récoltes, à moins que vous ayez traité au dernier moment ou avec des doses exagérées. Pas besoin de se protéger, même sous serre ou dans votre véranda. Veillez cependant à diviser les doses par deux car le confinement et la chaleur peuvent conduire à des brûlures.

Propriétés

Fortifie et stimule la flore microbienne du sol et la végétation (amélioration de la fonction chlorophyllienne). Bon activateur de compost. Favorise la décomposition des matières organiques, y compris purins animaux...

L'extrait fermenté favorise la germination des semences et renforce les défenses immunitaires des plantes: trempage (max. 30 minutes dans de l'extrait pur ou mieux, pendant 12 heures dans de l'extrait dilué à 20 %). Cette même dilution permet de renforcer les effets du pralinage pour la plantation d'arbres et arbustes à racine nue, et pour les légumes (poireau, chou, salade, tomate...).

Utilisation

- ✿ Pour ses propriétés fertilisantes, insecticides et fongicides. Il agit indirectement en renforçant la combativité des plantes face aux agresseurs potentiels. Il peut aussi ralentir ou arrêter la multiplication de certains parasites en modifiant leur environnement immédiat.
- ✿ Le purin d'ortie se répand à l'arrosoir ou au pulvérisateur.
- ✿ La dilution optimale en arrosage semble être de 10 % pour des plantes en végétation mais peut atteindre 20 % en épandage comme fumure de fond. Au printemps, gazons et prairies profitent pleinement de ce traitement. Vos plantes d'appartement affaiblies retrouveront vigueur et santé grâce au purin. Pour cela, mettez les pots environ 15 minutes dans une préparation diluée à 20 %. En pulvérisation foliaire une dilution de 2 à 3 % est idéale.

Processus

- ✿ Les dilutions se font avec une eau de pluie de qualité (pas la première partie de la pluie), une eau de source ou une eau potable aérée quelques jours afin de faire sortir le chlore.

Plus d'info sur notre site: www.ecojardinage.ch
 Voir également la fiche du processus global de fermentation

Matériel

- ✿ Un pulvérisateur
- ✿ Un arrosoir
- ✿ Un mesureur gradué

Vous aimez jardiner au rythme de la lune et des étoiles?

PAR AIMÉ DUBOIS

Les constellations règlent les jours fleurs, feuille, fruit et racine. Ces organes des plantes sont liés aux éléments air/lumière, eau, feu et terre. Et dans le monde merveilleux des contes, les architectes de vos plantes se nomment Deva, et les ouvriers qui œuvrent à la création sont les Esprits de la nature (les élémentaux). Alors si vous désirez vivre un conte de fée dans votre jardin, n'hésitez pas à faire appel à vos amis de la nature pour obtenir de l'aide.

Pour les jours racine, élément: Terre  

ils se nomment

Gnome, Nain, Troll, Faune, Fée, Farfadet ou Géant.

Pensez à les remercier et si chaque acteur de votre scène est respecté, vous aurez de belles récompenses.

Pour les jours feuilles, élément: Eau  

ils répondront au nom de

Vouivre, Ondine et ondin, Sirène, Naïade, Fée, Nymphes.

Pour les jours fleurs, élément: Air  

Sylphe et sylphide, Elfe, Fée.

Pour les jours fruits et fruits / graines, élément: Feu  

Salamandre, Fée.

Vous y ajouterez un bon compost appelé l'**Amour** et ainsi votre jardin se portera à merveille. Et si votre ange gardien aime jardiner alors vous aurez découvert le jardinage en co-créativité.

Bonne saison. Aimé Dubois, géobiologue, énergéticien.

Jardin co-créatif | Agriculture de la bio-conciliation | Co-évolution avec les intelligences de la nature

Voici plusieurs définitions qui vont changer l'approche du jardinage... même bio!

Changer la méthode sans changer de point de vue ne sera pas efficace à long terme. Les cultivateurs eux-mêmes doivent changer leurs habitudes, leurs comportements vis à vis de la nature, de leur environnement en général. Par cultivateurs, on entend le propriétaire, le gérant, et chaque personne qui a une fonction dans un domaine. **Chacun doit prendre conscience de ce qui l'entoure, de l'utilité de tout, du respect de la vie en général, car tout fait partie de l'équilibre** qu'il faut subtilement harmoniser. Pour arriver à cette étape, nous avons **depuis 2002** expérimenté sur plusieurs hectares: la musique, l'homéopathie, les oligoéléments, les tisanes et décoctions, les extraits fermentés de plantes, les Elixirs floraux (fleurs de Bach et autres), des eaux informées et, depuis 2011, les esprits de la nature.



Des préparations de la région, pour soigner les plantes de sa région. La nature, comme l'entreprise, a sa hiérarchie. D'un côté « le gardien des lieux », de l'autre « le maître des lieux ». L'équipe est imbattable ! Pour autant qu'elle travaille main dans la main...

Utilisons ces nouvelles forces pour aider et soigner la nature. J'expérimente ce monde subtil depuis 10 ans et vous propose aujourd'hui des solutions efficaces et respectueuses.

Les Jardins de Findhorn

Dès 1962, Findhorn résonne comme un mot magique dans le monde occidental... Dans une lande désolée au Nord-Est de l'Écosse, **des personnes font jaillir de terre un jardin magnifique, des fleurs et des légumes extraordinaires défiant toutes les lois agronomiques!** Aucune explication rationnelle. Ces pionniers découvrent les dimensions subtiles de la nature ; ils sont guidés dans leur tout nouvel art du jardinage par les intelligences subtiles de la nature. Commence alors une fascinante coopération. Et les résultats interpellent et continuent de nous interpellier 45 ans plus tard : notre vision de la nature est terriblement réductrice, matérialiste, elle évacue des millénaires de sagesse populaire et bien des dimensions... **Une invitation puissante à retrouver une relation vivante, sensible, créatrice avec la nature dans toutes ses dimensions.** Notre pensée et notre imagination s'en trouveront élargies et elles nous conduiront à pénétrer dans les beautés de la nature avec une compréhension de cette vibrante unité qui relie toutes vies.

Collection : Findhorn -
Editions Le Souffle d'Or
ISBN : 978 2 84058 337 0

Perelandra

Un jardin co-créé en Virginie - USA. Lancé en 1976, ce jardin répondait au désir d'apprendre tout ce qui est possible sur les Intelligences de la nature, à travers un jardin potager. Cela paraît simple, mais cette aventure universelle se poursuit de nos jours et intéresse un nombre croissant de personnes.

Tout part de la façon dont la nature perçoit la notion de jardin : **« Un jardin est la réponse fournie par la nature à une intention émise par l'homme, dont le but et la définition ont été donnés par l'homme et dont l'entretien (la pérennité) est assumée par l'homme ».**

La compréhension de cette phrase peut être un outil utile au quotidien dans la vie de chacun de nous. Chaque envie, chaque désir vécu par nous est perçu comme une intention de création, et l'application de notre relation à la création modifie la perception de notre rôle sur terre.

LE JARDIN DE PERELANDRA - TOME I

Guide complet du Jardinage avec les Intelligences de la nature



«Scientificité et spiritualité dans les agricultures alternatives»

*SOUS LA DIRECTION DE JEAN FOYER,
AURÉLIE CHONÉ ET VALÉRIE BOISVERT*

Les 13, 14 et 15 décembre 2017, se tenaient des journées d'étude portant sur le lien entre spiritualité et scientificité dans les agricultures alternatives, organisées par quelques chercheurs de Suisse et de France, et accueillies par les instituts de Géographie et Durabilité (Igd) et de sciences sociales des religions (Issr) de l'Université de Lausanne. L'objectif de ces journées était de mettre en avant et de discuter de la manière dont les agricultures dites alternatives – agriculture biodynamique, permaculture, agriculture naturelle, ou encore agriculture paysanne – combinent et hybrident dimensions spirituelles, souvent de l'ordre de l'invisible, et matérielles, puisent à des registres variés de savoirs, engagent le sensible et les corps.

Après deux jours d'intenses discussions sur différentes pratiques dans différents pays, nous nous sommes rendus sur un lieu où se concrétisent et se mêlent spirituel et scientifique. Nous – une vingtaine de chercheurs, dont plusieurs ont participé à l'écriture de ce livre – sommes ainsi allés à la rencontre Pierre-Alain Indermühle, agriculteur aux différentes casquettes, établi sur la commune de Bex dans le canton de Vaud. Nous souhaitons mettre en perspective les débats qui avaient lieu à l'Université de Lausanne, en les confrontant à la réalité d'un agriculteur de la région. C'était une opportunité pour écouter, observer et expérimenter sa vision et sa pratique de l'agriculture.

Pierre-Alain Indermühle nous a accueilli à notre arrivée dans les futurs bureaux de son association Écojardinage, et nous a raconté sa trajectoire: comment il en est arrivé à marier, de manière parfois audacieuse, son héritage paysan (son père était agriculteur), des vignobles en biodynamie, avec la permaculture, et des aspects de chamanisme.

Nous l'avons écouté après s'être fait offrir un verre de tisane de plantes de la région. Il nous a raconté comment il a progressivement élargi sa vision de l'agriculture et abandonné petit à petit toutes sortes de techniques. Aujourd'hui ses vignes vivent et produisent avec un minimum de mécanisation, sans produits phytosanitaires. Et pourtant ça pousse, ça se fructifie et ça se vinifie! Le secret? Pierre-Alain a souligné avec beaucoup d'humilité que les dynamiques naturelles dépendent de tellement de facteurs qu'il n'est jamais possible de contrôler complètement sa production, et d'ailleurs ce n'est pas ce qu'il recherche. Il ne cherche pas à contraindre, mais plutôt à expliquer et parfois convaincre.

L'intention est un des piliers de son mode de vivre et de cultiver. Il a progressivement abandonné les techniques visibles pour adopter des manières de faire de plus en plus invisibles. Il nous dit établir des sortes de contrats, de « pactes », par exemple avec le mildiou, de manière à ce qu'il garde une place dans l'écosystème, sans affecter ses vignes.



Ce ne sont plus les mêmes espèces qui poussent et pas aux mêmes endroits. Les pissenlits qui envahissaient rapidement ses vignobles au printemps ont progressivement laissé la place à une plus grande variété d'espèces, ce qui réjouit d'ailleurs Pierre-Alain: les pissenlits sont le signe d'un sol tassé. Lorsque le sol n'est plus compacté par le poids des machines ni appauvri par les produits phytosanitaires, les pissenlits s'effacent progressivement du paysage.

Sur une de ses parcelles, Pierre-Alain introduit progressivement d'autres espèces que la vigne. Certains pieds partagent désormais leur habitat avec poireau, maïs ou encore épeautre.

D'autres pieds de vigne avoisinent désormais différents arbres fruitiers et arbustes.



La rencontre avec Pierre-Alain nous a permis de nous rendre compte des années de recherches et d'expérimentations au quotidien que demande ce dialogue constant entre spirituel et scientifique. Il nous a aussi questionnée sur l'approche que nous adoptons en tant que chercheur sur nos terrains respectifs: quelle est et devrait être la place donnée à l'expérience sensible dans les sciences sociales? Quelle est notre propre relation au vivant?

*Extrait de l'article de Leila Chakroun – Assistante doctorante
(photos mi décembre 2017 et mi mars 2018)*



*13-15 décembre 2017 / Université de Lausanne
Madame Valérie Boisvert Professeur à l'Institut de recherche de Géographie et Durabilité a organisé ce colloque intitulé «Scientificité et spiritualité dans les agricultures alternatives». Il a réuni une diversité de chercheurs qui s'intéressent à ce mariage bénéfique, parfois difficile, entre la science et la spiritualité (à entendre de manière beaucoup plus large que la religion!)*

JAMAIS SANS MON VINAIGRE

PAR PIERRE-ALAIN INDERMÜHL

Les légionnaires romains en mangeraient leur casque s'ils savaient que l'humble posca de leur ration est aujourd'hui la boisson la plus furieusement tendance à Tokyo, Shanghai, Beijing ou Hongkong.

Une posca améliorée certes, mais le breuvage branché des foodistes asiatiques n'est qu'une version relookée de l'antique coupe soif et tonique vitaminé des soldats.

Un peu de kurozu – du vinaigre vieilli dans des jarres alignées au soleil – mélangé à de l'eau minéral, du jus de fruits – myrtille, orange sanguine, litchis, orange et cassis, pêche et framboises, etc. – du lait de soja ou du soda.

LA boisson hypercool/ vendue dans les bars à vinaigre.

Les fashionistas se précipitent sur cette concoction qui leur fait du bien, elles raffolent de cette « boisson cosmétique » qui fait une jolie peau.

(Suite infos vinaigres aux pages 203 à 207)



Vinaigres

Si maigrir est juste l'une des conséquences du jeûne pour ceux qui ont de bonnes réserves, c'est avant tout très bon pour la santé et une aide précieuse pour de nombreux mal-être !

Commencer et faire un jeûne

Je fais des jeûnes et m'intéresse de très près à ce qui touche notre rapport à la nourriture depuis 2009. J'organise un cours sur « Son rapport à l'alimentation ».

- comment comprendre son rapport à l'alimentation
- importance de la qualité et de l'attention que l'on y porte
- nous sommes ce que nous mangeons et comment nous le mangeons
- l'origine et la qualité des aliments
- la façon de les appréhender
- s'aimer, se respecter, s'accorder le meilleur, tout faire avec plaisir, ne pas se priver, ne pas se punir, ne pas culpabiliser
- relaxation, sans contrainte, que du plaisir à offrir à son corps (voir www.aimedubois.com.)



En quoi le jeûne constitue-t-il une réponse aux problèmes de notre société ?

En regard à la surabondance dans laquelle nous vivons, le jeûne est la réponse juste. Il permet de changer de point de vue et de faire la différence entre envie et besoin réel. Il aide à faire le changement vers une alimentation raisonnable, rompre avec les dépendances au sucre, etc. C'est aussi une mise au repos de l'appareil digestif qui finit par dysfonctionner (ralentissement de la digestion, fermentations) et du corps en général (perte d'énergie, de sommeil, de moral).

Jeûne complet ou jeûne partiel ?

Il existe 2 types de jeûne : le jeûne partiel ou diète, et le jeûne complet encore appelé jeûne hydrique, parce qu'on y boit que de l'eau.

N'est-ce pas dangereux pour la santé ? Quelles sont les contre-indications ?

Le jeûne est fortement déconseillé aux femmes enceintes ou qui allaitent et aux personnes ayant des troubles comportementaux de l'alimentation, ou qui sont d'une maigreur extrême.

Ne pas commencer sans avoir pris connaissance des bases importantes et de quelques contre-indications selon votre santé et votre âge. Je suis à votre écoute pour un conseil par mail ou un rendez-vous à prendre au travers du site www.aimedubois.com.



Chanvre

Toile de paillage, natte de chanvre 100% Bio

La décomposition du chanvre va apporter jusqu'à 40% du carbone nécessaire à la terre, c'est donc une partie de compost très utile. Il se décompose en 1 à 2 ans suivant la pluviométrie de l'année.

Après la préparation superficielle du sol au printemps (de 7 à 10 cm) nous avons déroulé ce chanvre sur une terre bien humide, puis rapidement on a pressé avec une bêche sur les côtés, afin qu'il s'enfonce dans la terre et ainsi le vent ne peut pas l'emporter.

Après je conseil, suivant la saison, de poser par-dessus un plastique noir (vos restes de ce produit qui n'est pas vraiment biodégradable...) pour chauffer le sol au début du printemps, car le chanvre est clair et isolant. On appréciera cette qualité quand arriveront les grandes chaleurs. On laisse le plastique noir entre quelques jours et 2 semaines suivant l'année, puis on le stock au grenier pour l'année suivante.

Enfin, si la natte est déjà prétrouée, il ne reste plus qu'à planter.

(Suite des infos chanvre en page 185)

Disponible sur www.leShopBio.ch



leShopBio.ch



Regarder les vidéos
sur la natte de chanvre pour jardin



Les Fêtes druidiques

par Joëlle Chautems

Les fêtes calendaires druidiques

Autrefois, les saisons rythmaient l'année. Le temps qui change. Le chaud. Le froid. Les jours longs comme les jours plus courts. Le peuple y prêtait attention. Les gens vivaient avec ces danses fluctuantes du temps.

La société de consommation a eu raison de ces empreintes des saisons sur nous-même comme dans notre assiette : on trouve de tout, presque toute l'année, dans les étalages des grands magasins !

Nous avons perdu ces moments qui nous permettent de faire le point. Ces instants de prise de conscience quand la dernière fraise de l'année était consommée. Notre société a perdu par la même occasion ses rituels qui rythmaient autrefois ces changements d'énergie dans le courant du temps qui passe. Les rituels d'autrefois s'orientaient autour du soleil ou de la lune.

En Suisse romande, nous foulons un sol qui porte les traces des peuples celtes. Je vous propose donc de vous inspirer des fêtes druidiques afin de vous aussi, retrouver les rythmes de votre année.

Le cercle des fêtes druidiques se décline en deux grands axes :

les fêtes solaires

qui correspondent aux solstices et aux équinoxes

les fêtes lunaires

qui se déroulent entre ces dates, autour du 1^{er} du mois.

Nous allons vous présenter les fêtes lunaires et les fêtes solaires.

Nous avons donc :

~ 1 ^{er} février :	Imbolc	
~ 21 mars :	Oestre	Equinoxe de printemps
~ 1 ^{er} mai :	Beltane	
~ 21 juin :	Litha	Solstice d'été
~ 1 ^{er} août :	Lugnasad	
~ 21 septembre :		Equinoxe d'automne
~ 1 ^{er} novembre :	Samain	
~ 21 décembre :	Modra Necht	Solstice d'hiver



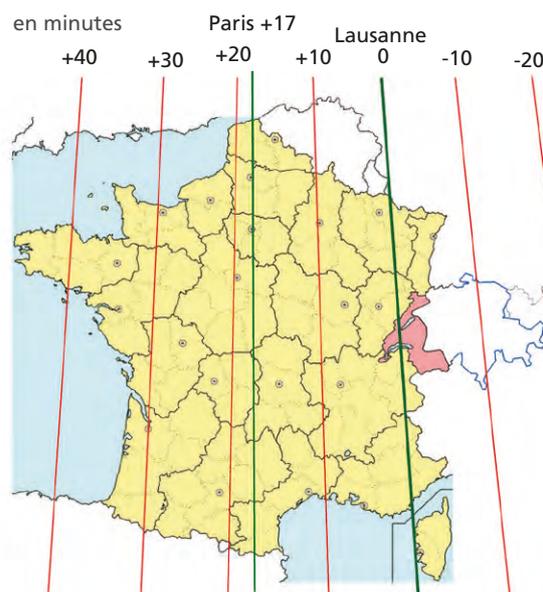
Les gestes biodynamiques de janvier

- ✿ L'eau d'enduit à pulvériser sur l'entier des arbres, arbustes et vignes.
- ✿ Le badigeon pour le tronc, les charpentières ou les plaies de taille.
- ✿ Couvrez bien le compost et veillez à y incorporer les préparations (si ce n'est pas déjà fait).

Horaires

Pour être à la bonne heure solaire dans notre agenda lunaire, voici quelques indications:

Si vous habitez en dehors de cette zone, que vous soyez au Québec ou ailleurs, n'hésitez pas à nous contacter.



Permaculture et Chamanisme

soin à la terre, soin à l'humain avec l'aide du subtil de la nature

formation originale de CDP de permaculture

Apprendre et intégrer les principaux messages et principes par les jeux, l'expérience et quelquefois par des petits rituels simples et très efficaces. une autre façon d'apprendre pour ceux à qui l'apprentissage traditionnel manque d'approche kinesiologique.

ce cours se déroule en grande majorité à l'extérieur ou dans une salle zen, sans technologie, sans supports de cours car le but est d'intégrer pas à pas des messages, aussi bien auditifs que visuels, qui vous donneront les fondations de vos actes permacoles.

L'agriculture naturelle de la bio-conciliation biodynamie permaculture et chamanisme

5 cours de 3 jours

nombre de participants min. 6 max 9.

ce sont des cours résidentiels. nourri, logé selon les besoins de la formation.

vous avez envie d'en savoir plus...

contact sms au 079 212 12 92 permaculture-et-chamanisme.ch



Devenez membre d'Ecojardinage pour CHF 30.–

Les privilèges:

- ❁ 10 % de rabais sur les cours d'Ecojardinage, permaculture et connection à la nature; (sauf intervenant externe)
- ❁ **l'agenda lunaire biodynamique 2024, permaculture et culture celtique**
- ❁ une rencontre automnale sur le jardin forêt à Bex avec Pierre-Alain

Effectuez un paiement avec TWINT !

Scannez le code QR avec l'app TWINT

Confirmez le montant et le paiement



membre d'Ecojardinage



ecojardinage.ch

ou nous faire un mail à communication@ecojardinage.ch
et faire le versement à Fondation Ecojardinage IBAN CH92 0900 0000 1248 3351 3

Devenez membre VIP d'Ecojardinage pour CHF 100.–

Les privilèges:

- ❁ les privilèges de membre d'Ecojardinage
- +
- ❁ invitation à un repas-dégustation de nos produits

Effectuez un paiement avec TWINT !

Scannez le code QR avec l'app TWINT

Confirmez le montant et le paiement



membre VIP d'Ecojardinage



ecojardinage.ch

Faire un don qui sera 100% attribué au « projet enfant » à Bex

Faites un don avec TWINT !

Scannez le code QR avec l'app TWINT

Confirmez le montant et le don



je fais un don



ecojardinage.ch



semaine 52

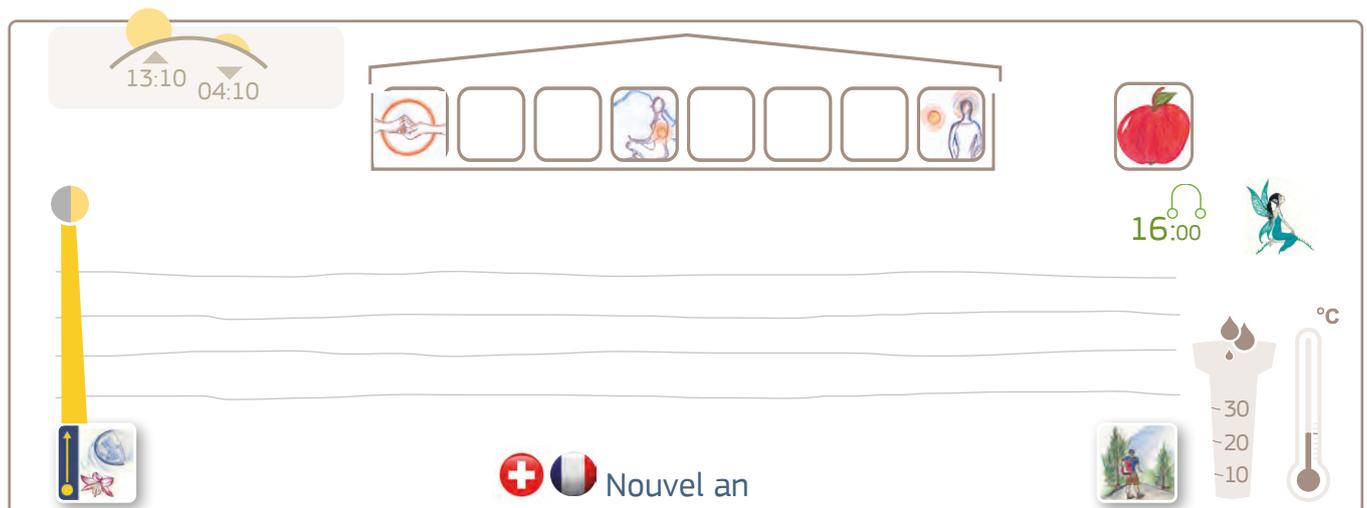


Mes bonnes résolutions pour l'année

- prendre soin de la Terre
- prendre soin de l'humain
- produire l'abondance et la répartir équitablement (éthique de la permaculture)

Bienvenue en 2023

Développez votre résilience en vous formant à la permaculture !



janvier

lun	2	Bélier	Chaleur + terre	fruit	18h	
mar	3	♊	Terre	racine		--
mer	4	Taureau	Terre	racine		
je	5		Terre + lumière	racine	16h	
ve	6	♊	Lumière	fleur		LD PL 03:50 23:50
sa	7	Gémeaux	Lumière	fleur		
di	8	♋	Eau	feuille		Ag 10:00 ---

semaine 1



janvier

13:30 05:20

lundi

18h

  2

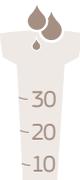
Lendemain du Nouvel an
 Férié VD/JU/NE

 °C

14:00 06:30

mardi

3

 °C

14:30 07:40

mercredi

4



 °C

Agenda pour toutes vos activités

HABITAT BIEN-ÊTRE JARDINS



Retrouver la tranquillité

Permaculture

Biodynamie

Culture celtique

Soin par les plantes

Elixirs

Géobiologie quantique

En circuit court directement
du créateur au lecteur.

Payez sur Twint et recevez l'agenda
directement chez vous.

**Effectuez un paiement
avec TWINT !**



Scannez le code QR avec
l'app TWINT



Confirmez le montant et
le paiement



lun	9	Cancer	période de plantation lune descendante	Eau + chaleur	feuille 13h fruit	
mar	10			Chaleur	fruit graine	--
mer	11	Lion		Chaleur	fruit graine	
je	12			Chaleur + terre	fruit 13h	
ve	13			Terre	racine	--
sa	14			Terre	racine	
di	15		Terre	racine	15:50 	

semaine 2



janvier



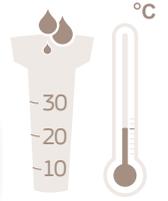
lundi



13h



9

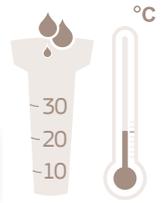


mardi



10

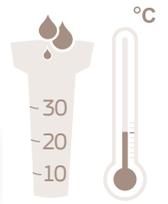
--



mercredi



11



Début taille, idéal en lune descendante

22:40 11:20

jeudi

13h

12

10 20 30 °C

Début taille, idéal en lune descendante

23:50 11:40

vendredi

13

10 20 30 °C

14

samedi

Taille pour favoriser l'enracinement

10 20 30 °C

01:00 11:50

dimanche

15

15:50

Taille pour favoriser l'enracinement

10 20 30 °C

lun	16		Lumière	fleur	07:10	--
mar	17		Lumière + eau	fleur 18h		
mer	18		Eau	feuille		--
je	19		Eau + chaleur	feuille 15h fruit		
ve	20		Chaleur	fruit	LM 05:45	
sa	21		Chaleur + terre	fruit 18h	LN 21:30 Pg 21:30	
di	22		Terre	racine		

semaine 3



janvier

02:20 12:10

lundi

16

07:10 --

03:40 12:30

mardi

18h

17

05:00 13:10

mercredi

18

--

06:20 13:50

jeudi

15h

19

30 20 10 °C

07:35 15:00

vendredi

05:45 LM

20

30 20 10 °C

Couper greffon et bouture fruitier le matin

08:30 16:20

samedi

21:30 LN

18h

21

21:30 Pg

30 20 10 °C

Couper greffon et bouture fruitier le matin

09:10 17:50

dimanche

22

30 20 10 °C

Greffer et planter bouture fruitier l'après-midi

lun	23	Capricorne	Terre + lumière	racine 12h	fleur	
mar	24	Verseau	Lumière	fleur	---	
mer	25		Lumière + eau	fleur 16h	--	
je	26	Poissons	Eau	feuille		
ve	27		Eau	feuille		
sa	28	Bélier	Chaleur	fruit	PO 16:00 16:45	--
di	29		Chaleur	fruit		

semaine 4



janvier

09:40 19:20

lundi



12h




23










10:10 20:50

mardi





24








10:30 22:10

mercredi



16h




25

--









10:40 23:30

jeudi

11:00 00:40

vendredi

11:20 02:00

samedi

16:00

16:45

Couper greffon et bouture fruitier le matin

11:30 03:10

dimanche

Couper greffon et bouture fruitier le matin

Les gestes biodynamiques de février

*Un shop romand 100% bio
avec des produits de proximité*

Gamme de produits de base,
aussi en quantités familiales,
pour un budget équilibré.



Biodynamique par nature.



BIO SUISSE

**20% de réduction sur la commande pour
les 30 premiers abonnements de l'année !**

Société à but non lucratif,
remet ses bénéfices à la
fondation www.jardinage.ch

Le Shop Bio.ch

- ✿ L'eau d'enduit à pulvériser sur l'entier des arbres, arbustes et vignes.
- ✿ Le badigeon pour le tronc, les charpentières ou les plaies de taille.
- ✿ Pulvérisation de bouse de corne ou de compost de bouse. Lune descendante.

LE VERGER SOLAIRE

Alimentation Biologique

Cosmétique Naturelle

Aromathérapie

Semences Bio Zollinger



Place du Midi 39
1950 Sion

Tél/ 027 322 69 36
leversolaire@bluewin.ch

TERRE DE VIE

www.terre-de-vie.ch



DÉGUSTATION À DOMICILE

Envie de découvrir le vin nature, la permaculture ?
8 vins nature • 8 goûts à découvrir
Une soirée conviviale avec des amis

La crainte de conduire pour aller visiter une cave ?
N'hésitez plus, organisez une dégustation à domicile !

<https://degustation-de-vins-naturels-a-domicile.weebly.com>



Les gestes biodynamiques d'avril

Cours Design en Permaculture (CDP)

29 juillet au 11 août 2023

Bex – Terre de Vie

www.ecojardinage.ch



- ✿ Pulvérisation de valériane (quelques gouttes dans les préparations) contre le gel.
- ✿ Pulvérisation ou arrosage de prêle pour prévenir les maladies, champignons, de préférence avant le débourrement.
- ✿ Finir les badigeons pour le tronc, les charpentières ou les plaies de taille.
- ✿ Pulvérisation de bouse de corne ou de compost de bouse. Lune descendante.

Permaculture et Chamanisme

soin à la terre,
soin à l'humain
avec l'aide
du subtil de la nature

Formation originale de CDP de permaculture

L'agriculture naturelle de la bio-conciliation
biodynamie permaculture et chamanisme

5 cours de 3 jours
nombre de participants min. 6 max 9.
ce sont des cours résidentiels.
nourri, logé selon les besoins de la formation.

vous avez envie d'en savoir plus...
contact sms au 079 212 12 92 permaculture-et-chamanisme.ch



www.permaculture-certifiée.ch



Les gestes biodynamiques de mai

Fête céltique 1^{er} mai Beltane

par Joëlle Chautems

- ✿ Epannage de compost.
Lune descendante, l'après-midi.
- ✿ Pulvérisation ou arrosage de prêle pour prévenir les maladies, champignons.
- ✿ Pulvérisation de bouse de corne ou de compost de bouse.
Lune descendante, l'après-midi.
- ✿ Observer les fleurs des préparations pour les cueillir au stade optimal, le matin.
- ✿ Réalisations de différents extraits fermentés.

1^{er} mai Beltane Fête lunaire associée
à l'union du féminin-masculin

Cette fête a lieu lors de la pleine lune de fin avril - début mai. Durant cette nuit, les gens allumaient de grands feux autour desquels ils faisaient passer leurs troupeaux afin de garantir la fertilité des années à venir. Plus tard dans la soirée, c'étaient les gens eux-mêmes qui dansaient autour des feux... dans l'extase de cette nuit basée sur la sexualité sacrée.

Lors de Beltane, le Dieu Cerf, appelé Cernunos ou Pan selon les textes, vient féconder la Terre-Mère. De cette union, naît la nature et le monde tel que nous le percevons. Tous les êtres élémentaires participaient à cette fête hautement importante.

Les enfants conçus à Beltane étaient autrefois considérés comme des hautes incarnations. Ils avaient devant eux des destins généralement très atypiques, destinés à de grandes choses.

Lors de cette nuit sacrée, je vous propose d'allumer un feu et de vous reconnecter à vos deux polarités: l'une féminine, l'autre masculine. Prenez un moment pour vous. Qu'est-ce que qui se passe dans votre couple intérieur? Est-il en accord avec votre vision du couple extérieur? Est-ce que vous expérimentez dans la vie?

Les élixirs

Des élixirs pour

- harmoniser le jardin,
- dynamiser la terre,
- soigner les plantes
- simplifier le travail.

Infos sur leur emploi pp. 20-21

Explications pp. 38 et 39

Cours de base sur www.ecojardinage.ch



ecojardinage.ch



pour les
cours

terre-de-vie.ch



pour les
découvrir

leShopBio.ch



pour les
obtenir

jardinat.ch



pour les
«shoper»

Juin

Heures en Suisse romande

☀ devant constellation

☾ devant constellation

☾ descendante ou montante

☾ croissante ou décroissante

Elément influencé par les constellations devant la ☾

Type de fructification stimulé par la ☾ et /ou les planètes

Position particulière

Influence cosmique

2023

jour	jour	constellation	élément	type de fructification	position particulière	influence cosmique
je	1	Vierge	Terre + lumière	racine 16h	08:00	
ve	2	Balance	Lumière	fleur		--
sa	3	Scorpion	Lumière + eau	7h feuille		
di	4	Scorpion	Eau	feuille	PL 05:20	
lun	5	Sagittaire	Chaleur	fruit	LM 18:00	
mar	6	Sagittaire	Chaleur	fruit		
mer	7	Capricorne	Chaleur + terre	9h racine	Pg 00:45	
je	8	Capricorne	Terre	racine		--
ve	9	Verseau	Lumière	fleur		
sa	10	Verseau	Lumière	fleur	00 21:10	
di	11	Poissons	Lumière + eau	fleur 12h		---
lun	12	Poissons	Eau	feuille		
mar	13	Bélier	Eau + chaleur	feuille 18h		--
mer	14	Bélier	Chaleur	fruit	01:45	
je	15	Bélier	Chaleur + terre	fruit 19h		
ve	16	Taureau	Terre	racine		
sa	17	Taureau	Terre	racine		
di	18	Gémeaux	Terre + lumière	racine 14h fleur	LN 06:15 LD 22:45	
lun	19	Gémeaux	Lumière	fleur		---
mar	20	Cancer	Lumière + eau	fleur 18h		
mer	21	Cancer	Eau	feuille		
je	22	Lion	Eau + chaleur	10h fruit	Ag 20:10	--
ve	23	Lion	Chaleur	fruit graine		--
sa	24	Lion	Chaleur	fruit graine		
di	25	Vierge	Chaleur + terre	10h racine		
lun	26	Vierge	Terre	racine	PQ 09:30	---
mar	27	Vierge	Terre	racine		
mer	28	Balance	Terre	racine		14:00
je	29	Balance	Lumière	fleur		
ve	30	Balance	Lumière + eau	fleur 16h		

període de plantation

període de plantation

lune descendante

soleil en taureau

soleil en gémeaux

04H00



lun	29	♍ Vierge	plantation	période de	Terre	racine	--
mar	30				Terre	racine	
mer	31				Terre	racine	
je	1				Terre + lumière	racine 16h	08:00
ve	2	♎ Balance			Lumière	fleur	--
sa	3				Lumière + eau	7h	feuille
di	4	♏ Scorpion			Eau	feuille	PL 05:20

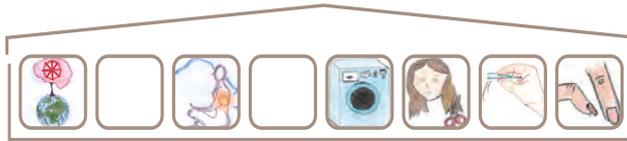
semaine 22



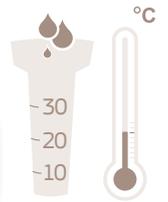
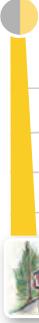
mai

14:50 03:20

lundi



29

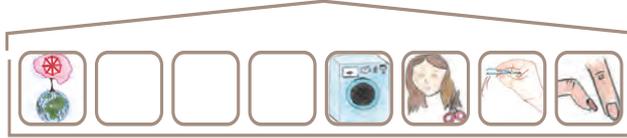


Lundi de Pentecôte
 Férié GE/VD/JU

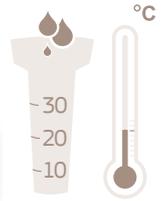


16:00 03:40

mardi



30

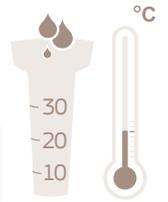


17:20 04:00

mercredi



31



Semis engrais vert



lun	5		Chaleur	fruit	LM 18:00	
mar	6	Sagittaire	Chaleur	fruit		
mer	7		Chaleur + terre	9h racine	Pg 00:45	
je	8	Capricorne	Terre	racine		--
ve	9		Lumière	fleur		
sa	10		Lumière	fleur	OO 21:10	
di	11		Lumière + eau	fleur 12h		---

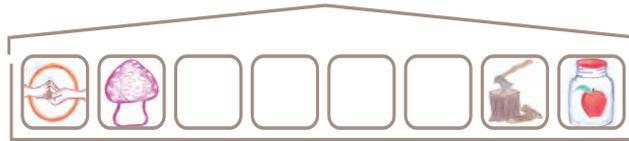
semaine 23



juin



lundi



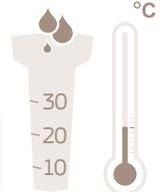
5

LM 18:00

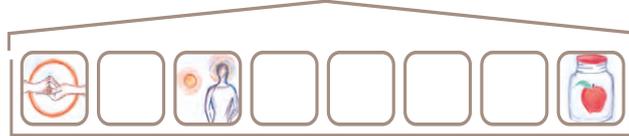
Handwriting practice lines with a yellow vertical bar on the left.



Protection des plantes ***



mardi

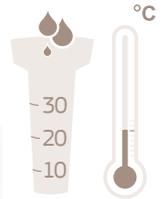


6

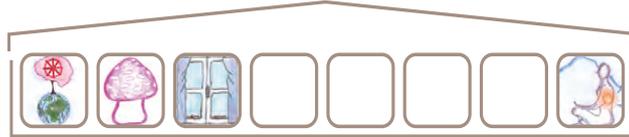
Handwriting practice lines with a yellow vertical bar on the left.



Protection des plantes ***



mercredi

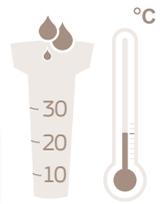


7

Pg 00:45



Handwriting practice lines with a yellow vertical bar on the left.



01:20 09:50

jeudi

8

Fête Dieu

FR/VS/JU

°C

30

20

10

01:40 11:20

vendredi

9

Protection des plantes ***

°C

30

20

10

02:00 12:40

samedi

00 21:10

10

Protection des plantes ***

Semis engrais vert

°C

30

20

10

02:20 14:00

dimanche

12h

11

°C

30

20

10

lun	12	 Poissons	Eau	feuille		
mar	13		Eau + chaleur	feuille	18h	--
mer	14	 Bélier	Chaleur	fruit		01:45
je	15		Chaleur + terre	fruit	19h	
ve	16	 Gémeaux	Terre	racine		
sa	17	 Taureau	Terre	racine		
di	18		Terre + lumière	racine	14h	LN 06:15 LD 

semaine 24



juin

02:40 15:20

lundi














12










02:50 16:30

mardi












18h




13









03:10 17:50

mercredi













14









Semis engrais vert

03:30 19:10

jeudi

19h

15

Semis engrais vert

03:50 20:20

vendredi

Semis engrais vert

04:20 21:30

samedi

Semis engrais vert

05:10 22:30

dimanche

14h

18

LD 22:45

Semis engrais vert

Fête des Pères

lun	19	♊ Gémeaux	Lumière	fleur	22:45	---
mar	20		Lumière + eau	fleur 18h		
mer	21	♋ Cancer	Eau	feuille		
je	22		Eau + chaleur	10h fruit	Ag 20:10	---
ve	23	♌ Lion	Chaleur	fruit graine		---
sa	24		Chaleur	fruit graine		
di	25		Chaleur + terre	10h racine		

période de lune des

semaine 25



juin

06:00 23:20

lundi

19

07:00 00:00

mardi

18h
20

Semis engrais vert

08:00 12:05

mercredi

21

Semis engrais vert
Solstice d'été
Fête de la Musique

09:10 00:40

jeudi

10h

22

Ag 20:10

°C

30 20 10

10:20 01:00

vendredi

23

°C

30 20 10

11:30 01:20

samedi

24

°C

30 20 10

Fête de la Saint Jean

12:40 01:30

dimanche

10h

25

°C

30 20 10

Semis engrais vert

Les gestes biodynamiques d'août

Principes dans le vivant

Principe n°1

**La Terre mère
donne l'impulsion
aux graines
dont elle a besoin,
là où elle en a besoin
pour guérir le sol.**

«Ce qui me guide dans mon approche
d'une agriculture de co-création.»

Pierre-Alain Indermühle

- ✿ Pulvérisation ou arrosage d'infusion de prêle-ortie pour prévenir les maladies, champignons.
- ✿ Pulvérisation de silice (501) avant floraison. Lune montante.
- ✿ Pulvérisation de bouse de corne (500) ou de compost de bouse. Lune descendante.
- ✿ Elaboration de la préparation biodynamique d'écorce de chêne du 4 dès 16h au 5 à 21h.



PRIX SUISSE DE L'ETHIQUE 2018

Certificat

décerné à

Fondation Ecojardinage

pour avoir mené avec succès un projet original dans le domaine de l'éthique, notamment en matière de responsabilité sociale de l'entreprise ou de développement durable

Yverdon-les-Bains, le 29 mai 2018

Conseillère d'Etat

Cesla Amarelle

Le Président du Jury

Pierre Epars



DÉGUSTATION À DOMICILE

Envie de découvrir le vin nature, la permaculture ?
8 vins nature • 8 goûts à découvrir
Une soirée conviviale avec des amis

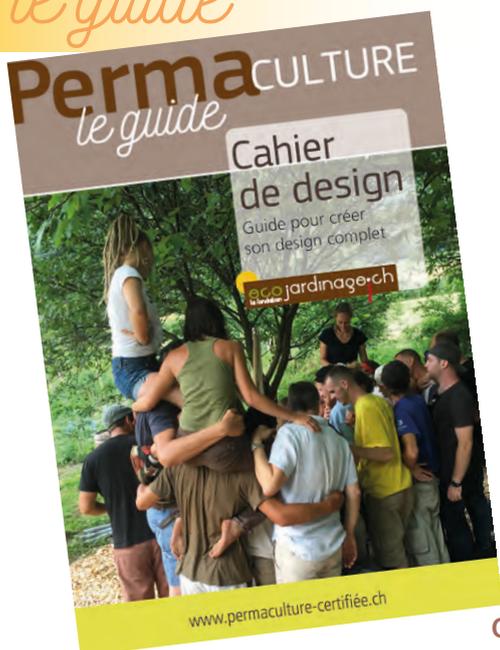
La crainte de conduire pour aller visiter une cave ?
N'hésitez plus, organisez une dégustation à domicile !

<https://degustation-de-vins-naturels-a-domicile.weebly.com>

www.terre-de-vie.ch

Cahier de Design en Permaculture

PermaCULTURE
le guide



PermaCULTURE
le carnet



CHF **14.60**
2 pcs

le guide + *le carnet* = Créer son design complet simple et pratique grâce à ces 2 cahiers

le guide vous explique
le processus et les étapes à faire
pas à pas

le carnet prévu pour
un design, vous permet, grâce aux
espaces prévus, de le remplir
étape par étape

A la fin, toutes vos notes et informations sont réunies pour finaliser un design complet.

A commander sur la boutique www.ecojardinage.ch ou sur la page suivante

Agenda lunaire pratique 2024

Habitat
Bien-être
Jardins
Biodynamie
Permaculture
Culture Celtique

Le seul agenda 100% romand dates des jours fériés par canton + fériés français



CHF **15.70**

- Toutes les indications pratiques dans les cases des jours.
- Page hebdomadaire de rythme lunaire et planétaire des constellations.
- Accès Internet pour mise à jour gratuite, selon l'avance de la saison. Détail des interventions au jardin et verger pour chaque mois.
- Accès gratuit au calendrier lunaire pour téléphone portable. www.ecojardinage.ch
- Une grande place pour l'utiliser comme seul agenda ou y mettre les travaux que vous faites chaque jour et pouvoir retrouver facilement le type de jour et le résultat en fin de saison.
- Réduction 10% sur une journée de cours sur les rythmes pour personnaliser votre agenda avec des informations détaillées.

Les Pouvoirs de la Lune

De Germaine & Raymond Cousin, éditions Santissa.

La vie sur terre est réglée sur les mouvements du soleil et de la lune. Autrefois les travaux ménagers et agricoles, les soins apportés aux gens et aux animaux étaient planifiés en fonction des cycles lunaires et des signes du zodiaque.

Les anciens, grâce à leurs facultés d'observation, avaient des connaissances étendues sur le « moment propice » pour agir dans leurs cultures, élevages, travaux d'entretien et ménagers.

Germaine Cousin et son fils Raymond ont eu la chance de côtoyer des personnes détentrices de ce savoir.



CHF **29.-** pièce

Commande possible directement sur la boutique en ligne www.ecojardinage.ch

	Nbre	Prix (CHF)	Total
Agenda lunaire pratique 2024, biodynamie, permaculture (CHF 15.70 /pce)	15.70
Livre <i>Les Pouvoirs de la Lune</i> de Germaine & Raymond Cousin (CHF 29.- /pce)	29.-
Cahiers de Design de Permaculture (CHF 14.60 /2 pces)	14.60
Frais de livraison par agenda: 1 à 4 agendas CHF 2.- / dès 5 agendas CHF 1.-:		

Adresse de livraison

Nom : Tél :
Prénom : Tél portable :
Rue : Adresse mail :
N° postal : Ville : Date et signature :

Total :

Je confirme ma commande par le paiement sur le compte IBAN suivant:
Fondation Ecojardinage | IBAN CH92 0900 0000 1248|3351 3

A renvoyer à: Fondation Ecojardinage | Pour livraison en France, veuillez nous contacter:
1880 Bex | info@ecojardinage.ch

Les gestes biodynamiques d'octobre

- ✿ Pulvérisation de silice (501) pour parfaire la maturation des fruits et légumes. Lune montante.
- ✿ Pulvérisation de bouse de corne (500). Lune descendante.
- ✿ Pulvérisation de compost de bouse en soirée après un travail du sol ou avant l'incorporation d'engrais vert. Lune descendante
- ✿ Participer aux journées de préparations biodynamiques.

Le Club!

Devenez membre d'Ecojardinage pour CHF 30.–

Les privilèges :

- ✿ 10 % de rabais sur les cours d'Ecojardinage, permaculture et connection à la nature; (sauf intervenant externe)
- ✿ **l'agenda lunaire biodynamique 2024, permaculture et culture celtique**
- ✿ une rencontre automnale sur le jardin forêt à Bex avec Pierre-Alain

Effectuez un paiement avec TWINT !

Scannez le code QR avec l'app TWINT

Confirmez le montant et le paiement



membre d'Ecojardinage



ecojardinage.ch

ou nous faire un mail à communication@ecojardinage.ch
et faire le versement à Fondation Ecojardinage IBAN CH92 0900 0000 1248 3351 3

Devenez membre VIP d'Ecojardinage pour CHF 100.–

Les privilèges :

- ✿ les privilèges de membre d'Ecojardinage
- +
- ✿ invitation à un repas-dégustation de nos produits

Effectuez un paiement avec TWINT !

Scannez le code QR avec l'app TWINT

Confirmez le montant et le paiement



membre VIP d'Ecojardinage



ecojardinage.ch

SÉLECTION DE PRODUITS
TERRE DE VIE

EN VENTE SUR



leShopBio.ch
(onglet «artisans»)

PRODUCTION DE VINS NATURELS
PESTOS, CONFITURES,
FEUILLES À CUISINER,
HUILES



terre-de-vie.ch



*Un shop romand 100% bio
avec des produits de proximité*

Gamme de produits de base,
aussi en quantités familiales,
pour un budget équilibré.



Biodynamique par nature.



BIO SUISSE

**20% de réduction sur la commande pour
les 30 premiers abonnements de l'année !**

Société à but non lucratif,
remet ses bénéfices à la
fondation sca.jardinage.ch

Le Shop Bio.ch

TERRE DE VIE



PRODUCTION DE VINS NATURELS PESTO, CONFITURE, FEUILLES À CUISINER, HUILE www.terre-de-vie.ch



CENTRE DE REMISE EN FORME
PAR LA NATURE

COURS ET PRATIQUE AVEC
LES INTELLIGENCES DE LA NATURE

Les gestes biodynamiques de novembre



- ✿ L'eau d'enduit à pulvériser sur l'entier des arbres, arbustes et vignes.
- ✿ Pulvérisation de bouse de corne (500) ou de compost de bouse. Lune descendante, le soir à température supérieure à 10°C.
- ✿ Incorporer les préparations au compost.
- ✿ Contrôler, voire démonter et ranger le séparateur d'eau de pluie.

Thérapies de la nature

Aimé Dubois

Géobiologue, énergéticien, bonne expérience du jeûne
Soins et stages en nature



www.aimedubois.com

De ses perceptions et des bienfaits qu'ils apportent
Bex (Suisse)



Une belle histoire de rencontre

LE
JARDIN DES
LETTRES



Graphisme

pour éveilleurs de conscience
et créateurs d'un monde durable



www.lejardin-des-lettres.ch

logos site internet imprimés



Pour vos enfants
de 3 à 12 ans,
par groupe
de 5 à 10.

Des ½ journées
en plein air,
encadré par des
professionnels

Sur la colline de
Chiètre, entre Bex
et Lavey-Village

Venez nous rencontrer,
voir le lieu.
Nous débuterons
avec l'arrivée
des perce-neiges.

Contact
kidsnature@ecojardinage.ch



Apprendre par le jeu, se découvrir dans la nature, entourés de la magie de la forêt.

Entre forêt,
clairière et jardin,
de la graine au légume,
avec une approche
de la permaculture.



Chanvre

Toile de paillage, natte de chanvre 100% Bio

Pour planter ou à mettre pour économiser des fauchages, sous les ceps de vigne, petits fruits et arbres fruitiers.

Parfait pour les nouvelles plantations, pas de concurrence pour les jeunes plans qui profitent de bien s'enraciner et se développent ainsi beaucoup mieux.

Enfin, cela fonctionne aussi très bien pour faire des semis. La graine avec l'humidité et la lumière va traverser la natte avec ses racines, mais les graines de... mauvaises herbes ne traverseront pas le chanvre, votre récolte restera ainsi très propre. Cela fonctionne très bien pour le rampon et les salades à tondre par exemple. Mais aussi pour les carottes etc.

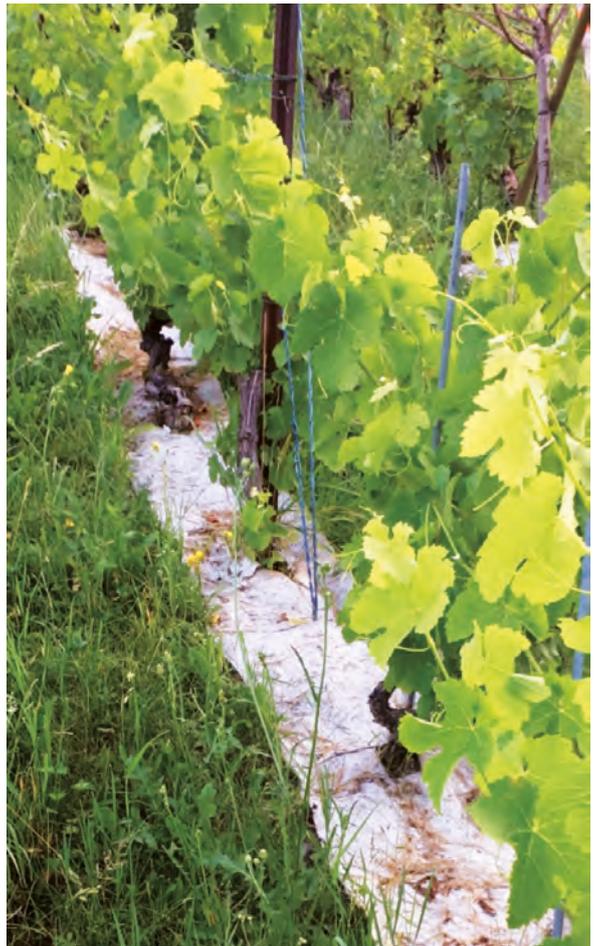
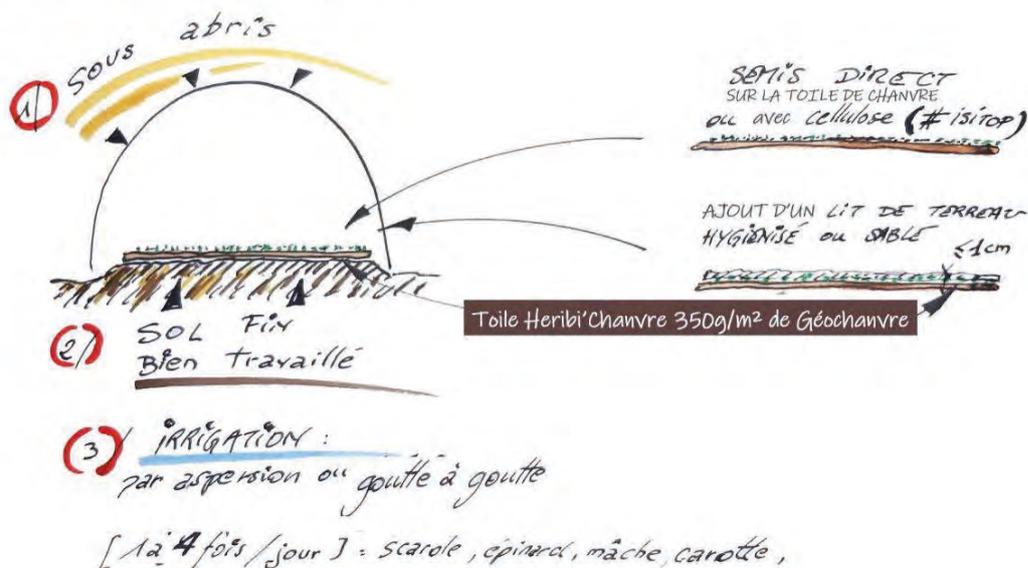


Schéma du protocole de mise en œuvre

➔ CONDITIONS DE RÉUSSITE :



**Vous trouverez plus d'info
et la possibilité de commander
sur www.leShopBio.ch**

Quatre années d'expérience très satisfaisantes.
Pierre-Alain Indermühle

Cahier de Design - Guide pour créer son design complet



Notre équipe se réjouit de vous donner un coup de pouce avec ce cahier de design afin que toujours plus d'actions concrètes fassent avancer la permaculture. Notre idée est de vous aider à réaliser vos premiers design en ayant un fil rouge, une orientation pratique qui vous permettent de développer et détailler toutes les étapes avant d'arriver au design conceptuel, voire aux plans de détails.

Nos premières expériences de design nous ont permis de nous rendre compte qu'un outil de simplification, accompagné d'exemples, serait d'une aide précieuse pour les personnes ayant fait un CDP, mais sans grande expérience de design.

Notre but est d'aider à structurer un document de design, sans la prétention de répondre à toutes les situations, mais à un grand nombre de défis, de questionnements rencontrés dans nos propres expériences en Suisse et à l'étranger.

Le cahier est un bon moyen de réunir toutes les informations nécessaires dans un même document, il suffira de suivre les indications pas à pas, idéalement dans l'ordre que l'on vous propose.

Un design ne se fait jamais seul: plusieurs designers en permaculture vous accompagnent pour un projet. Chacun commence par faire les étapes seul, puis on fusionne pour finaliser les étapes jusqu'au Design détaillé.



Pierre-Alain
Indermühle

Le Design est un outil extraordinaire qui nous permet d'atteindre plusieurs objectifs

- **accélérer** les processus naturels, nous faisant gagner du temps dans la création d'un habitat approprié
- **améliorer** le bien-être à long terme, nous aidant à transformer nos idées en réalités et à manifester ainsi nos rêves
- **limiter** la perte d'énergie en créant des connexions bénéfiques pour garder l'énergie qui entre le plus longtemps dans le système
- **minimiser** l'influence des facteurs limitants tout en ralentissant et limitant l'entropie
- **réduire** le travail répétitif, l'utilisation de la technologie et l'usage d'énergies non-renouvelables
- **atteindre** le plus grand rendement avec un minimum d'efforts et de dépenses d'énergie/ finances/ temps
- **proposer** des solutions créatives, simples et souvent invisibles, tout en évitant de perturber un processus qui fonctionne
- **reconnaître** et faciliter le changement, nous aidant à développer la capacité de voir des nouvelles possibilités.

Le Design n'est pas une recette mais un processus continu d'adaptation, non-définitif et résilient, qui nous guide afin de créer un système complexe, stable et abondant, adapté au lieu et qui demande peu d'entretien.

Rotation des cultures

C'est la succession des cultures dans le temps sur une parcelle du jardin. Cela consiste à alterner sur plusieurs années, différentes cultures en fonction de leurs besoins et de leur appartenance botanique.

Les avantages de la rotation des cultures

- La rupture du cycle biologique des pathogènes et des adventices habituellement lié à une plante, ce qui amène une diminution de l'utilisation des produits de traitement.
- Une meilleure exploration du sol grâce aux systèmes racinaires différents qui maintiennent et améliorent la structure du sol.
- L'absorption des nombreux éléments nutritifs du sol, dans des proportions différentes, selon les légumes, à des étages complémentaires dans la terre, prévient l'épuisement du sol et les carences.
- La fixation biologique de l'azote (par du trèfle par exemple) et l'utilisation des engrais verts amènent à une augmentation de la fertilité des sols. Une meilleure répartition du travail avec les prairies ou la jachère dans la rotation est favorisée.

Dans la pratique

Pour une rotation diversifiée et efficace, les 5 éléments de la plante (les racines, les feuilles, les fleurs, les fruits et les graines) doivent être pris en compte. Des espèces qui expriment l'un ou l'autre de ces organes sont ainsi cultivées :

Exemple de 5 espèces correspondants aux éléments :

Feuille = salade

Graine = haricot

Fruit = courgette

Racine = carotte

Fleur = capucine

Création d'une rotation diversifiée sur cinq ans, permettant à la terre de se restructurer :

Année	Sole 1	Sole 2	Sole 3	Sole 4	Sole 5	Sole 6
1 ^{re}	Feuilles	Légumineuses	Fruits	Racines	Fleurs	Légumes vivaces
2 ^e	Légumineuses	Fruits	Racines	Fleurs	Feuilles	Légumes vivaces
3 ^e	Fruits	Racines	Fleurs	Feuilles	Légumineuses	Légumes vivaces
4 ^e	Racines	Fleurs	Feuilles	Légumineuses	Fruits	Légumes vivaces
5 ^e	Fleurs	Feuilles	Légumineuses	Fruits	Racines	Légumes vivaces

Associations défavorables 		Associations favorables 
Céleri, épinard, pois	Persil	Aubergine, asperge, basilic, carotte, oignon, rosier, tomates
	Pissenlit	Ail
Choux, côtes de bette, haricot, pois, poivron, pomme de terre	Poireau	Ail, asperge, aubergine, carotte, céleri, chicorée, chou-rave, concombre, épinard, fraisier, mâche, oignon, tomate, salade, soucis, panais
Ail, courge, courgette, oignon, persil, poireau, tomate, échalotte	Pois	Carotte, céleri, chicorée, chou, chou-rave, concombre, épinard, navet, radis, haricot nain, maïs, salade, pomme de terre, raifort, souci, tournesol
Asperge, carotte, concombre, courge, maïs, melon, oignon, aubergine, poireau, céleri, abricotier, arroche	Pomme de terre	Ail, amarante, brocoli, capucine, chou, chou-rave, coriandre, cumin, épinard, fève, haricot, pois, raifort, soucis,
Ail, poireau	Poivron	Aubergine, basilic
Brocoli, concombre, courge, courgettes, hysope, navet, oignon	Radis	Ail, capucine, carotte, céleri, chicorée, cresson, épinard, haricot à rames, panais, pois, salade, melon, œillet d'Inde
Ail, échalotte, oignon	Raifort	Arbres fruitiers, choux, pois, salade, betterave
Plantes immédiatement avoisinantes	Romarin	Carotte, choux, sauge, navet
	Rosier	Ail, ciboulette, cresson, lupin, œillet d'inde, oignon, persil, souci
Céleri, tournesol	Salades	Ail, aneth, betterave, bourrache, brocoli, concombre, choux, chou-rave, courge, courgette, échalotte, épinard, fenouil, fève, haricot rame, maïs, menthe, navet, oignon, pois, radis, tomate, melon, raifort
	Sariette	Betterave, haricot nain, oignons
Concombre	Sauge	Carotte, chou, fraise, romarin
Ail	Souci	Fraisier, poireau, concombre, chou, pois, rosier, tomate
	Thym	Choux, fraise
Abricotier, chiendent, côte de bette, fenouil, maïs, noyer, pois, concombre	Tomate	Ail, asperge, basilic, bourrache, capucine, céleri, chou-rave, courge, courgette, cresson, échalotte, épinard, fève, menthe, oignon, œillet d'Inde, ortie, panais, persil, poireau, salade, souci, carotte, groseiller
Maïs, salade	Tournesol	Concombre, fenouil, orobanche, pois

Cours de jardinage



Des cours de jardinage pas comme les autres

Découvrez la **coopération avec la nature** qui vous le rendra bien !

**Cultivez
la confiance en vous !**

www.ecojardinage.ch





L'extrait fermenté de consoude

Propriétés

Fortifie et stimule la flore microbienne du sol et la végétation (amélioration de la fonction chlorophyllienne). Bon activateur de compost. Favorise la décomposition des matières organiques, y compris purins animaux...

Principes actifs: un cocktail d'éléments organiques et minéraux encore mal connus, dont l'allantoïne (favorise la multiplication des cellules). L'extrait fermenté permet de renforcer les effets du pralinage pour la plantation d'arbres et arbustes à racine nue. C'est un excellent fertilisant sur les plantes dont on espère récolter les fruits ou tubercules; des haricots aux petits fruits en passant par les pommes de terre et les tomates. La consoude (potasse) favorise la germination et la maturation des tomates, céleris, choux. Elle est un bon stimulateur du compost et peut être complémentée avec de l'extrait d'ortie (azote).

Utilisation

- ❁ Distribution à l'arrosoir au sol: dilution à 20%
Epannage en-dehors de la période de végétation, sur sol nu ou aux pieds des plantations de tomates ou pommes de terre, vergers, petits fruits, etc. Il agit indirectement en renforçant la combativité des plantes face aux agresseurs potentiels. Il peut aussi ralentir ou arrêter la multiplication de certains parasites en modifiant leur environnement immédiat.
- ❁ Pulvérisation foliaire: dilution à 5% Sur les semis et en engrais foliaire.
- ❁ Le purin de consoude se répand à l'arrosoir ou au pulvérisateur.
- ❁ Il est déconseillé de l'utiliser sur les feuillages de solanées telles les tomates (épannage au pied à l'arrosoir dosé à 20%).
- ❁ La dilution optimale en arrosage semble être de 10 % pour des plantes en végétation mais peut atteindre 20 % en épannage comme fumure de fond.
- ❁ De plus fortes concentrations produisent l'effet inverse de celui recherché. Les plantes sont arrosées avec cette préparation 2 fois par mois, si possible après la pluie.
- ❁ Au printemps, gazons et prairies profitent pleinement de ce traitement. Vos plantes d'appartement affaiblies retrouveront vigueur et santé grâce au purin. Pour cela, mettez les pots environ 15 minutes dans une préparation diluée à 20 %.
- ❁ En pulvérisation foliaire une dilution de 3 à 5 % est idéale.

PROCESSUS

- ❁ **Les dilutions se font avec une eau de pluie de qualité (pas la première partie de la pluie), une eau de source ou une eau potable aérée quelques jours afin de faire sortir le chlore.**

Plus d'info sur notre site : www.ecojardinage.ch

Matériel

- ❁ Un pulvérisateur
- ❁ Un arrosoir
- ❁ Un mesureur gradué

Devenez membre d'Ecojardinage pour CHF 30.–

Les privilèges :

- ❁ 10 % de rabais sur les cours d'Ecojardinage, permaculture et connection à la nature; (sauf intervenant externe)
- ❁ **l'agenda lunaire biodynamique, permaculture et culture celtique**
- ❁ une rencontre automnale sur le jardin forêt à Bex avec Pierre-Alain

Effectuez un paiement avec TWINT !

Scannez le code QR avec l'app TWINT

Confirmez le montant et le paiement



membre d'Ecojardinage



ecojardinage.ch

ou nous faire un mail à communication@ecojardinage.ch

et faire le versement à Fondation Ecojardinage IBAN CH92 0900 0000 1248 3351 3

Devenez membre VIP d'Ecojardinage pour CHF 100.–

Les privilèges :

- ❁ les privilèges de membre d'Ecojardinage
- +
- ❁ invitation à un repas-dégustation de nos produits

Effectuez un paiement avec TWINT !

Scannez le code QR avec l'app TWINT

Confirmez le montant et le paiement



membre VIP d'Ecojardinage



ecojardinage.ch

Faire un don qui sera 100% attribué au « projet enfant » à Bex

Faites un don avec TWINT !

Scannez le code QR avec l'app TWINT

Confirmez le montant et le don

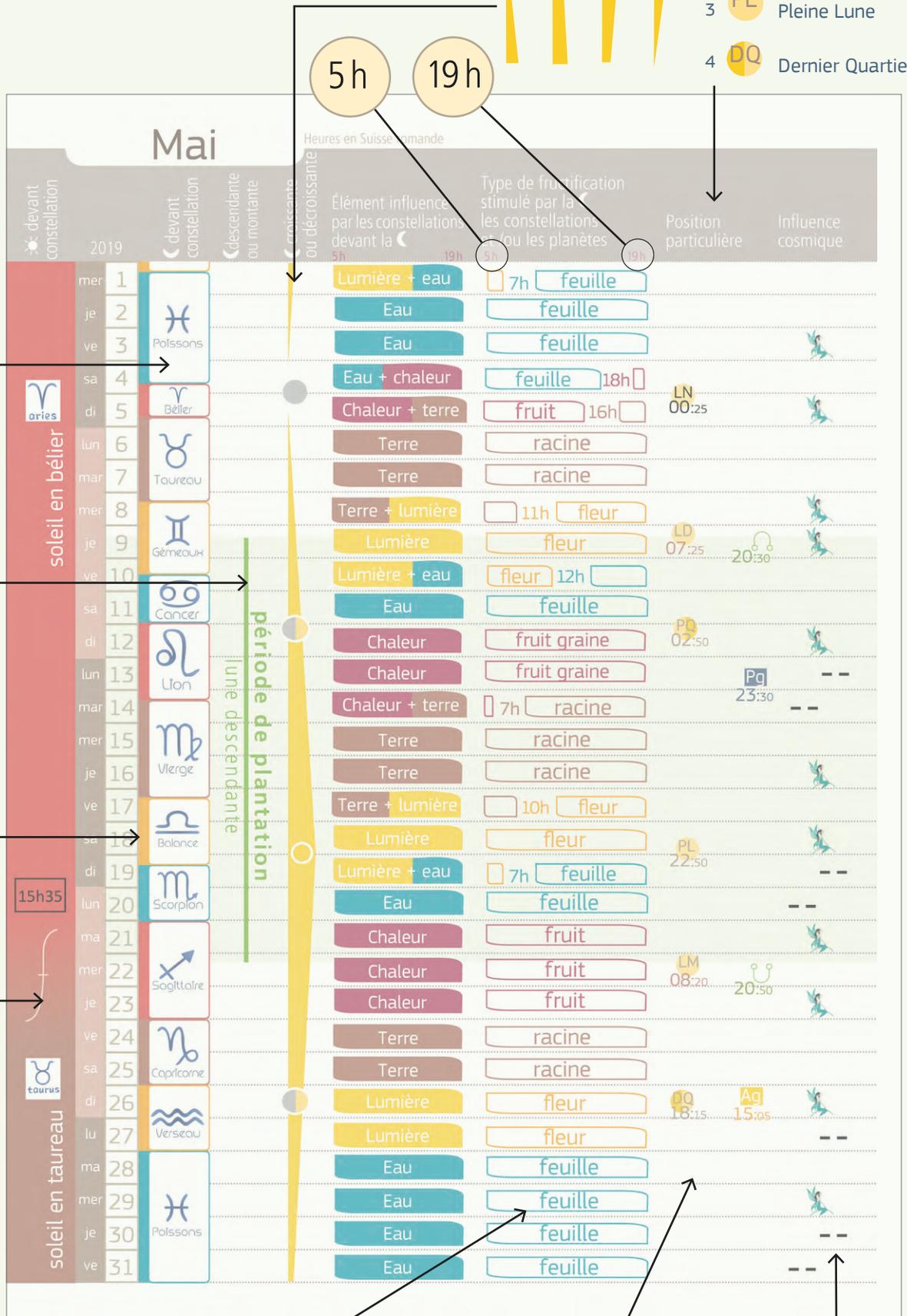


je fais un don



ecojardinage.ch

Astronomie du mois



Les 12 signes astronomiques

Période de plantation en lune descendante,

Passage de la lune devant les constellations 27 j 7 h 43 min.

Passage du soleil devant les 12 constellations 1 an

Heure de changement

Positions particulières mesurables: LD, LM, Ag, Pg

Influences cosmiques - observations - expériences - dialogues

Signes astronomiques liés aux constellations

	Poissons
	Bélier
	Taureau
	Gémeaux
	Cancer
	Lion
	Vierge
	Balance
	Scorpion
	Sagittaire
	Capricorne
	Verseau

Toujours en lune descendante

La partie de la plante stimulée d'après les constellations

Jour propice pour soigner les légumes de cet organe de la plante

élément lunaire

			fleur
			feuille
			fruit
			fruit graine
			racine

Positions particulières

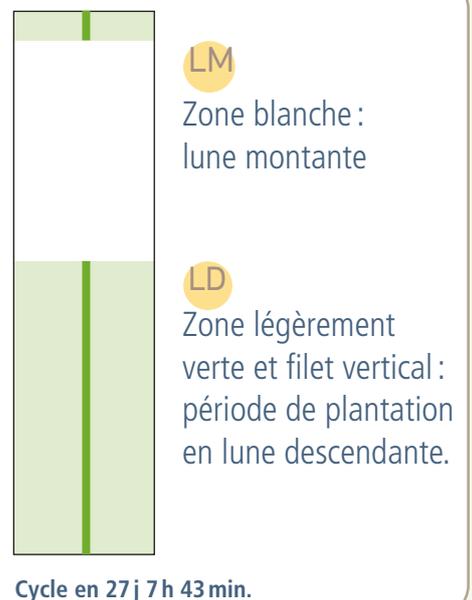
	Explications	page
	Noeud ascendant	200
	Noeud descendant Cycle en 27j 12h 44min.	
	Apogée lunaire	200
	Périgée lunaire Cycle en 27j 13h 18min.	

Influences cosmiques

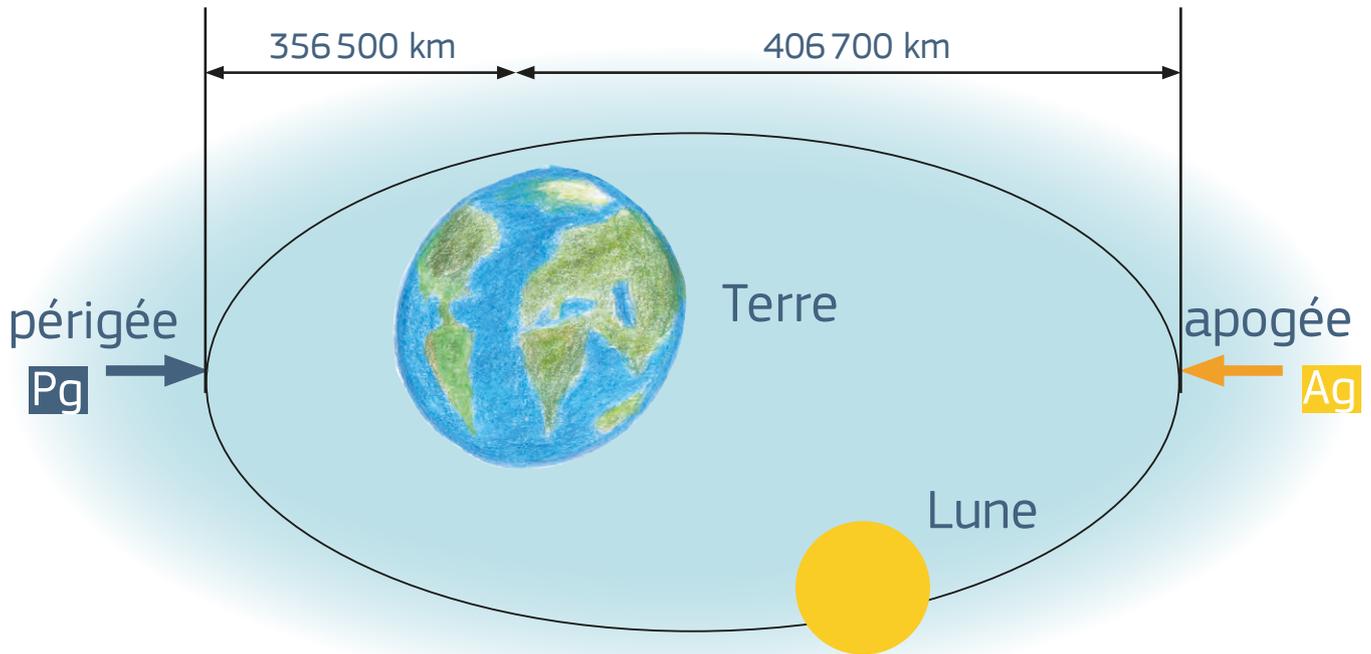
	Journée favorable	201
	Journée défavorable	
	Défavorable le matin	



Les heures indiquées été ou hiver correspondent à l'heure de votre montre. Les indications correspondent à l'heure solaire. Cet agenda lunaire ne tient pas compte des influences pendant que vous dormez.



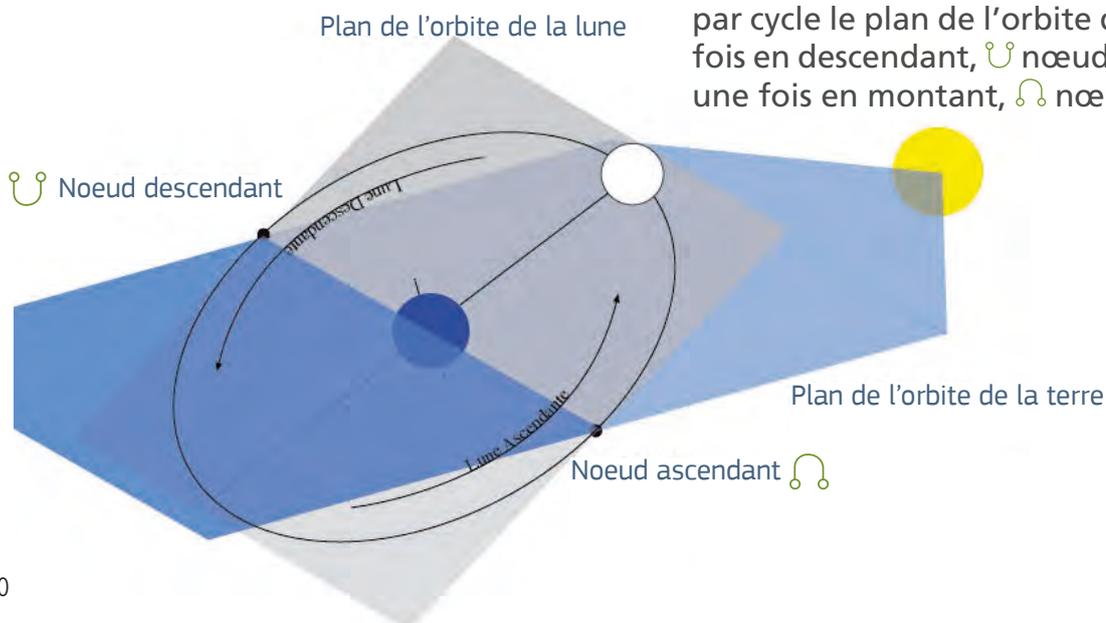
Distance terre-lune



La Lune se déplace autour de la Terre sur une orbite en ellipse. La distance de la Terre à la Lune varie régulièrement. Lorsque la Lune est au plus près de la Terre, elle est au périgée, lorsqu'elle en est le plus éloignée, elle est à l'apogée. La Lune met 27 jours et 13 heures pour accomplir sa révolution complète.

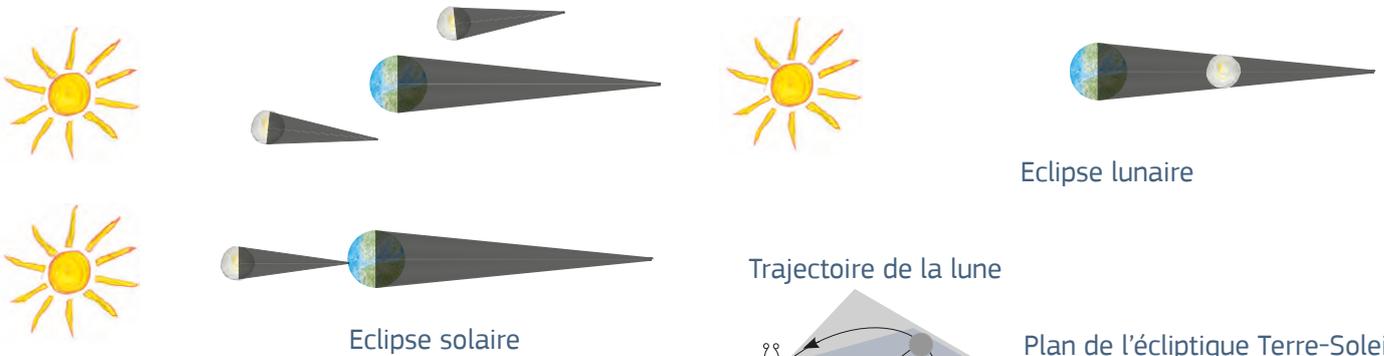
La proximité de la Lune par rapport à la Terre a une influence plus importante sur les végétaux. Le jour du périgée **Pg**, elle est la plus forte et il peut y avoir perturbation sur certaines plantes. Les plus faibles peuvent éventuellement être favorisées (expérience en cours). Le **Pg** a aussi une très forte attraction sur l'élément eau, donc les marées, et favorise également la montée des champignons dans les plantes.

Le plan de l'orbite de la lune étant incliné par rapport au plan de l'orbite de la terre autour du soleil, la lune coupe deux fois par cycle le plan de l'orbite de la terre, une fois en descendant, ☾ nœud descendant et une fois en montant, ♀ nœud ascendant.



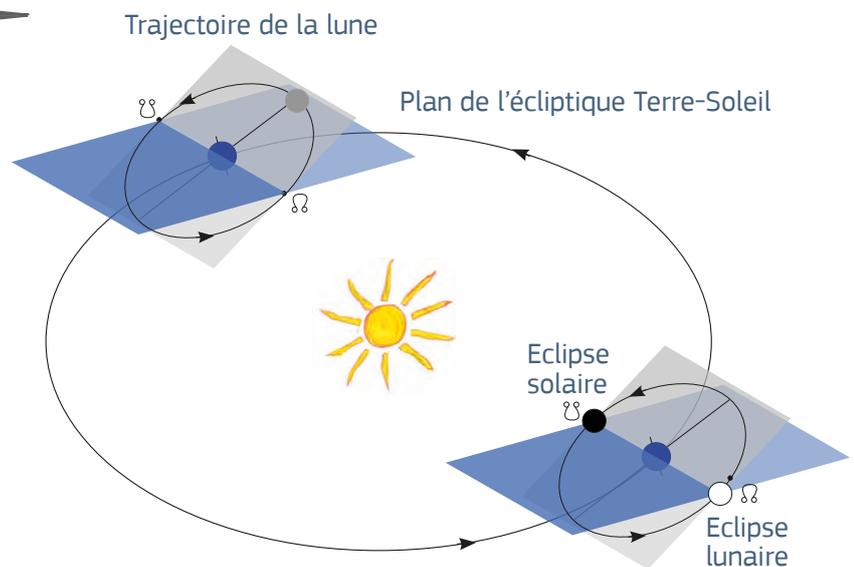
Les éclipses

Les influences d'une éclipse s'étalent sur plusieurs jours, environ trois jours avant celle-ci, et trois après.



Lors de la nouvelle lune ou de la pleine lune, si la lune se trouve alignée avec le soleil et la terre dans le plan de l'écliptique, il y a éclipse. Il y a toujours éclipse si le nœud lunaire a lieu au moment de la nouvelle lune ou pleine lune.

Les nœuds lunaires sont le moment où la trajectoire de la lune coupe le plan écliptique Terre-Soleil.



Sur les pages des mois, dans la colonne de droite (influence cosmique), apparaissent ces conseils issus de l'observation subjective de l'humain, sur les effets de causes qui correspondent à des moments / situations précises dans l'univers.

période favorable



période défavorable
matin
après-midi

Nœuds lunaires, éclipses, périgées, oppositions etc. ne représentent qu'une partie des influences cosmiques. On dit bien qu'un train peut en cacher un autre; il y a parfois des influences cosmiques positives qui diminuent ou effacent une influence négative et inversement. Dans les très anciens almanachs, les indications étaient moins systématiques que maintenant. Nous nous sommes penchés là-dessus.

Est-ce que tu as bu ton vinaigre ?

Le vinaigre alicament fait un malheur au Japon – où il représente 20% du marché – en Chine et aux Etats-Unis où sa consommation n'est pas qu'un phénomène de mode.

L'Europe traîne encore la patte. Le vinaigre balsamique, par exemple, n'est une star internationale que depuis les années '80. Pas étonnant donc si la plupart des études sur les vertus du vinaigre pour la santé sont surtout asiatiques et américaines.

Les qualités gustatives de certains vinaigres sont reconnues dans l'univers de la haute cuisine. Déglacage au vinaigre de Xérex, petit nappage au vinaigre de framboise et glace au vinaigre balsamique sont au menu des meilleurs restaurants.

On trouve maintenant des vinaigres de qualité «suisse romande» qui s'invitent sur les meilleures tables.

« Personnellement j'en consomme tous les jours, servi comme le sirop : 1 part de vinaigre + 4 parts d'eau ou de jus de fruit... chacun à son goût. »

Pierre-Alain Indermühle



leShopBio.ch



L'élevage du vinaigre

L'élevage du vinaigre se fait en deux étapes de fermentation naturelle :

une fermentation alcoolique
+
une fermentation acétique

La fermentation alcoolique

est la transformation des sucres en alcool.

La fermentation acétique

est la transformation de l'alcool en vinaigre.

Il faut attendre le XVIII^e siècle pour les premières études sérieuses sur la fermentation.

En 1730, Boerhaave, un chimiste allemand met en évidence

3 types de fermentations :

- 1) la fermentation spiritueuse
ou transformation des sucres en alcool,
- 2) la fermentation acétique
ou transformation de l'alcool en vinaigre
- 3) et la fermentation putride
ou putréfaction du vin.

A la même époque, son compatriote Stahl, réussit à définir le rôle de l'alcool dans la fermentation acétique. Un siècle plus tard, Persoon, un botaniste hollandais, découvre avec émotion en 1822 le micro-organisme qui provoque la fermentation – aujourd'hui baptisé Acétobacter.

Mais c'est Pasteur qui, en 1863, découvre le pot aux roses :

**le vinaigre naît de la transformation de l'alcool
par la fermentation d'une solution d'acide acétique.**

Ce sont les bactéries acétiques qui s'en chargent. Présentes naturellement sur les fruits, dans l'air, dans le vin, les bactéries acétiques appartiennent, en majorité, au genre Acétobacter. Il existe différentes souches d'Acétobacter regroupées en deux familles (Acétobacter pasteurianus et Acétobacter aceti). Ces petites bactéries fort goulues raffolent de l'alcool et du sucre, elles ont absolument besoin de grandes quantités d'oxygène et d'une température comprise entre 25°C et 30°C. La température augmente la rapidité avec laquelle se déroule la réaction.

« En médecine comme en alchimie, il est impossible de faire quoi que ce soit d'utile sans vinaigre »

Basilius Valentinus. (Moine bénédictin et alchimiste allemand du XV^e siècle)

Il y a plus de 1 000 ans sous la dynastie des Sung, le poète Wu Tzu-mu avait dressé la liste des « sept nécessités » vitales indispensables même aux plus pauvres :

- du bois pour faire du feu • du riz • de la sauce de soja
- de l'huile de sésame • du sel • du thé • et du VINAIGRE !

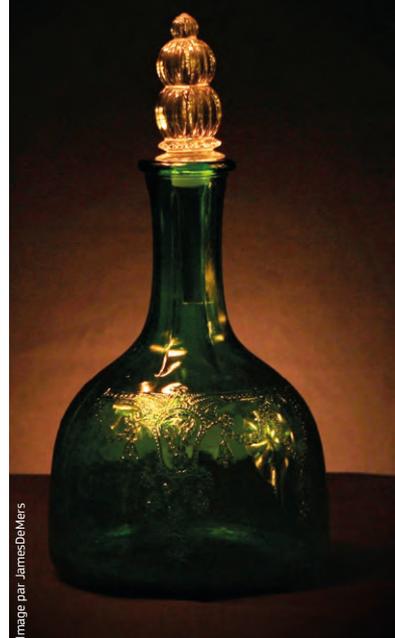


Image par James DeMeers

Du vinaigre dans l'armoire à pharmacie

Aujourd'hui encore, un proverbe chinois dit :
« Une famille qui a toujours suffisamment de vinaigre n'aura jamais besoin de consulter un médecin ».

Hippocrate grand prescripteur et consommateur de vinaigre n'a jamais dit le contraire. On retrouve l'acide liquide dans les trousseaux des médecins et des guérisseurs du monde entier.

Dès l'antiquité, il entre dans la composition de recettes contre pratiquement tous les maux, des plus courants à ceux aussi divers et variés.

Hippocrate le recommandait, entre autres, comme désinfectant. Pline, dans son Histoire naturelle, rapporte ses vertus anesthésiantes découvertes par les Egyptiens. Les très inventifs confrères d'Imhotep avaient découvert qu'en frottant de la pierre de Memphis – un marbre local – avec du vinaigre, il se dégageait une substance volatile susceptible d'entraîner une élévation du seuil de la douleur chez leurs patients.

Le précieux liquide était aussi le tonique du guerrier, le viatique du voyageur et le viagra des vizirs. Les légions romaines carburaient à la posca, du vinaigre dilué dans de l'eau et les samouraïs se dopaient au tamago-su – un tonique santé concocté en faisant dissoudre un œuf dans du vinaigre.

Pour le repos du guerrier, une recette du Jardin parfumé suggère un mélange de sirop de vinaigre, de miel et d'épices pour remédier aux pannes de pacha et stimuler la sexualité défaillante des sultans.

Quant à Christophe Colon, en garçon prévoyant, il ne partait jamais sans embarquer force barriques de vinaigre, son secret anti-scorbut. Une recette également en vogue pendant la guerre de Sécession. Nordistes et Sudistes l'utilisaient aussi pour éviter les problèmes gastriques, désinfecter les blessures et soigner la pneumonie. Cette application thérapeutique est toujours en vigueur en Chine à tel point que l'épidémie de tuberculose atypique en 2003 a fait flamber le prix du vinaigre ! L'institut de recherche sur les maladies épidémiques de l'académie de médecine chinoise a testé le vinaigre pour traiter les infections respiratoires.

Deux cents colonies de micro-organismes responsables de maladies telles que la pneumonie, la grippe, etc. ont été détruites dans les 30 minutes qui ont suivi une vaporisation de vinaigre dans l'atmosphère.

Cette expérience explique pourquoi des employés de la section vinaigre d'une usine agroalimentaire ont été les seuls à être épargnés par une épidémie de grippe qui a frappé le reste de l'usine. Un autre rapport d'une usine agroalimentaire indique que le taux annuel d'employés souffrant d'infections respiratoires est de huit pour cent alors qu'il n'est que d'un pour cent chez les employés du département vinaigre. Le rapport précise que ses employés sont moins malades et moins longtemps.

Du vinaigre dans l'armoire à pharmacie



Le vinaigre occupe depuis toujours une place de choix dans la médecine asiatique. Pendant la dynastie des Qing, les troubles féminins étaient soignés avec plus de 20 remèdes traditionnels préparés avec du vinaigre. Pas étonnant donc que la plupart des recherches sur le vinaigre soient faites en Chine et au Japon. Les études confirment souvent les vertus traditionnelles découvertes de manière empirique.

C'est effectivement un excellent désinfectant externe et interne. L'acide acétique qu'il contient est très efficace, notamment contre des bactéries aussi peu fréquentables que la salmonelle et L'E-colis.

Donc, si vous décidez d'utiliser du vinaigre pour votre santé, ne prenez que des vinaigres biologiques non filtrés et non pasteurisés. La pasteurisation détruit les enzymes et les oligo-éléments contenu dans le vinaigre. Les vinaigres non industriels de cidre, de vin, de riz, etc. sont tous riches en vitamines A, B, C, D en antioxydants puissants et en oligo-éléments - particulièrement en potassium - et en phosphore, calcium, magnésium, soufre, faire, fluor, silicium, bore.

Ces oligo-éléments jouent un rôle important dans la prévention des maladies osseuses, des maladies cardiovasculaires, de l'hypertension et du cholestérol, de l'anémie et la fatigue. On y trouve aussi des flavonoïdes pour combattre les allergies et les virus; des polyphénols qui réduisent les risques de cancer; des enzymes combattants des troubles digestifs et du métabolisme ; de l'acide acétique, de l'acide malique et différents acides aminés anti-âge excellents contre la perte de mémoire.

Comme en mathématiques, dans le vinaigre, le tout est supérieur à la somme des parts. En d'autres termes : chaque vitamine, chaque oligo-élément chaque acide aminé est bénéfique. Mais le secret c'est que tous ces éléments agissent en synergie. De plus, si vous associer le vinaigre à d'autres ingrédients, vous augmentez d'autant ses effets. Certaines grand-mères fort avisées affirmaient que le vinaigre, l'ail, le piment et le gingembre remplaçaient la plupart des médicaments.

Entendons-nous bien, il ne s'agit en aucun cas de remplacer le médecin, mais d'appliquer les préceptes d'Hippocrate et ceux de ses confrères asiatiques ; que la nourriture soit ton médicament. Lesquels préceptes ont pris un sérieux coup de jeune depuis qu'on nous dit que manger au moins cinq fruits et légumes par jour permet de prévenir toutes sortes de maladies très déplaisantes.

*SOURCE PRINCIPALE :

Inès PEYRET - Vinaigres à tout faire – 1000 usages au quotidien, guide pratique écologique – adresses utiles - Edition Du Dauphin

Moi-même passionné de vinaigre, j'ai commencé, il y a plus de 15 ans, a en élevé en barrique avec différentes « recettes ».

*Les résultats sont **superbes** !*

Une belle gamme de quatre vinaigres que vous trouverez sur le site

www.LeShopBio.ch

Pierre-Alain Indermühle



leShopBio.ch



Épinard Chenopodiaceé



	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Juin	Jui	Aou	Sep	Oct	Nov	Déc
Semis			■	■	■			■	■	■		
Plantation			■	■	■	■		■				
Récolte			■	■	■	■	■	■	■	■	■	

Rotation

Avant : brocoli, fleurs
Après : aubergine, poivron

Association

Avant : carotte
Après : salade, tomates

- ✗ ail, betterave, cote de bette, oignon
- ✓ carotte, chou, poireau, pois, radis, salade, tomate

Colrave Brassicassée



	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Juin	Jui	Aou	Sep	Oct	Nov	Déc
Semis			■	■	■	■						
Plantation				■	■	■	■					
Récolte					■	■	■	■	■			

Rotation

Avant : brocoli
Après : pois, haricot

Association

Avant : salade
Après : haricot, oignon

- ✗ chicorée, fenouil, fraise
- ✓ betterave, céleri, haricot, oignon, salade, tomate

Concombre Cucurbitacée



	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Juin	Jui	Aou	Sep	Oct	Nov	Déc
Semis			■	■								
Plantation					■	■						
Récolte							■	■	■	■		

Rotation

Avant : pois, fève
Après : radis

Association

Avant : épinard, céleri
Après : oignon, épinard d'hiver

- ✗ pomme de terre, sauge, tomate, radis
- ✓ betterave, celeri, chou, épinard, fenouil, oignons

Navet Brassicassée



	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Juin	Jui	Aou	Sep	Oct	Nov	Déc
Semis			■	■	■							
Plantation												
Récolte							■	■	■	■		

Rotation

Avant : courge
Après : fleurs

Association

Avant : capucine, carotte
Après : haricot, salade

- ✗ radis
- ✓ capucine, carotte, bettes, haricot, romarin, salade



Agenda pour toutes vos activités

HABITAT BIEN-ÊTRE JARDINS



Retrouver la tranquillité

Permaculture

Biodynamie

Culture celtique

Soin par les plantes

Elixirs

Géobiologie quantique

En circuit court directement
du créateur au lecteur.

Payez sur Twint et recevez l'agenda
directement chez vous.

**Effectuez un paiement
avec TWINT !**



Scannez le code QR avec
l'app TWINT



Confirmez le montant et
le paiement

