
Revue

SAINÉ

ABONDANCE



ISSN : 2673-5598 (print) – 2673-558X (web)



Bonjour Florence,

*Vous savez la récompense
que j'ai obtenue de ma fille??*

*J'ai 60 printemps et ma fille
de 28 ans qui a un pt'it
gars de 3 ans m'a dit un
jour « pap's tu expliqueras
à Maxime, comme tu as fait
avec moi: l'explication des
arbres (c'était une feuille
d'érable), des senteurs, etc. »*

*C'est magique d'entendre ça.
Non ?*

*Bonne journée...
Bon jardinage.*





Sommaire

4 Pour bien commencer

Le regard permacole du mois
Le geste incontournable du mois

7 Mon association du mois

Baies de Goji – Livèche – Rutabaga
Portraits de plantes

- Son Histoire
- Ses bénéfices pour ma santé
- Ses atouts biodiversité chez moi

Comment les cultiver de A à Z

30 Le Club Saine Abondance

Le réseau de permaculteurs d'ici et d'ailleurs

31 Le talent du mois



Mon association végétale

Baies de Goji – Livèche – Rutabaga

Portraits de plantes

Baies de Goji, fruit du bonheur

FICHE BOTANIQUE

Nom latin: *Lycium barbarum*

Famille Botanique: Solanacée

Origine: Asie

Parties utilisées: Fruits



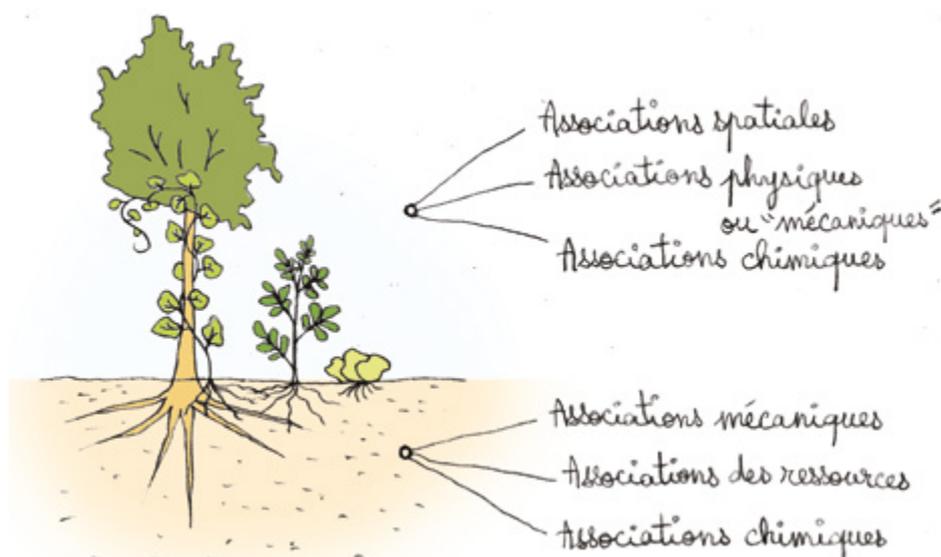
La Baie de Goji, ou Lyciet de Barbarie, est encore peu connue en Europe. Pourtant, elle est consommée et cultivée depuis plus de 3000 ans en Chine, au Tibet, en Mongolie, et sur les chaînes de montagnes de l'Himalaya. Elle est considérée comme un trésor national du Tibet où elle est connue sous l'appellation de « clé de la jeunesse éternelle ». Son nom signifie « fruit du bonheur ».

La baie de Goji est un arbuste rustique de la famille des Solanacées, comme les tomates, les pommes de terre et les poivrons... Cet arbuste mesure 2 à 3 mètres de hauteur, son port est assez lâche, ses branches partent un peu dans tous les sens et ses feuilles, d'un gris-vert en forme de lances, sont très coriaces. Les gojis sont des fruits comestibles aux mille vertus qui méritent toute notre attention.

Comment les cultiver de A à Z

Les haies font partie des éléments qui favorisent l'équilibre du biotope au jardin. En permaculture, les haies sont cultivées sur plusieurs strates de hauteurs différentes. L'arbuste de la Baie de Goji forme ainsi une première strate, vient ensuite la grande livèche puis, au plus près du sol, la culture de rutabaga. Ensemble, ces plantes offriront à votre jardin un refuge durable à la faune et à la flore locales.

Ce type d'association en strates forme un maillage propice pour maintenir la biodiversité. Il permet ainsi d'entretenir un échange entre le sous-sol, la surface du sol, et les parties aériennes, ce qui favorise la vie et le bon développement de votre écosystème.



Comment cultiver la Baie de Goji dans cette association ?

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Semis sous abris en godet												
Plantation												
Semis direct												

Calendrier de culture

Le Goji se plante au printemps après les gelés, ou à l'automne. C'est un arbuste rustique qui résiste jusqu'à - 20 °C. Si le terrain lui convient, sa taille peut atteindre 3 mètres de haut et 1,50 mètre de large.

Le Goji se cultive facilement en pleine terre, il préfère les sols légers et drainants. Une exposition bien ensoleillée lui convient, même s'il peut aussi pousser à mi-ombre. Dans les terrains plus lourds, vous pouvez le planter sur une



Mon association végétale

butte aménagée, en lui préparant un trou de plantation bien drainé. Il peut aussi être planté dans un pot, mais sa taille ne dépassera pas 1,50 m. Choisissez alors un contenant d'au moins 50 cm en tous sens.

Les premières années après la plantation, le Goji doit être arrosé au moins une fois par semaine en été. Il ne supporte pas la sécheresse, vous pouvez pailler au pied pour conserver l'humidité. S'il est planté dans un pot, il vous faudra l'arroser jusqu'à 3 fois par semaine.

Grace à ses tiges flexibles il est très maniable et peut se conduire de plusieurs manières :

- En touffes : développement naturel de la Baie de Goji.
- Palissés sur des fils comme des framboisiers.
- En espalier contre un mur, également sur des fils.
- Sur une tige, avec son port retombant il ressemblera à un saule pleureur.

Les compagnons du Goji



De par sa forme touffue, l'arbuste de Baies de Goji ne permettra pas de plantation trop proche de lui, à moins que vous le cultiviez en mode palissé. Vous pourrez alors planter à ses côtés des plantes basses, ce que l'on appelle en permaculture « les strates de végétation ». Vous pourrez ainsi cultiver simultanément des plantes de différentes tailles.

Les plantes vivaces sont les mieux adaptées pour ce genre d'association. Les fraisiers sont souvent utilisés pour ce type de culture, ainsi que les aromatiques comme les ciboulettes et les ciboules.

Les maladies et les ravageurs



Comme la plupart des plantes rustiques, le Goji est un arbuste peu sensible aux maladies. Ce sont surtout les conditions climatiques, comme un excès d'humidité dans l'air, des journées chaudes et des nuits fraîches, qui pourraient causer l'apparition de maladies cryptogamiques telles que l'oïdium.

Souvent sur nos cultures d'été, et particulièrement sur les Cucurbitacées, on voit apparaître en fin de saison un feutrage blanc-gris d'aspect farineux sur les feuilles. Ensuite les feuilles brunissent, se dessèchent, et finissent par tomber.

Dans le cas où votre Goji serait affecté par l'oïdium, il est conseillé de faire une taille sévère pour maintenir une bonne aération. Il faudra aussi éviter d'arroser le feuillage.

On peut aussi préparer des traitements naturels - qui sont également utilisés comme remèdes pour d'autres espèces - pour traiter le Goji : la décoction de prêle, et le bicarbonate de soude.



Calendrier Lunaire

Quel est le meilleur jour pour les planter vos cultures ? Et si vous expérimentiez des plantations en accord avec les cycles de la lune ?

Novembre 2020

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
26	27	28	29	30	31	① ↓
② ↓ 	③ ↓ 	④ ↓ Nœud lunaire 	⑤ ↓ 	⑥ ↓ 	⑦ ↓ 	⑧ ↓
⑨ ↓ 	⑩ ↓ 	⑪ ↓ 	⑫ ↓ 	⑬ ↓ 	⑭ ↓ Périgée lunaire 	⑮ ○
⑯ ↑ 	⑰ ↑ Nœud lunaire 	⑱ ↑ 	⑲ ↑ 	⑳ ↑ 	㉑ ↑ 	㉒ ↑
㉓ ↑ 	㉔ ↑ 	㉕ ↑ 	㉖ ↑ 	㉗ ↑ Apogée lunaire 	㉘ ↑ 	㉙ ↑
⑳ 	1	2	3	4	5	6

Légendes



Jour fleur : concentrez-vous sur elles c'est le moment !



Jour racine : portez attention aux bulbes, légumes racines.



Jour feuille : semez, plantez, repiquez vos légumes feuilles en lune montante, et taillez et tondez en lune descendante.



Jour fruit : vos fruitiers sont à l'honneur c'est aussi le moment de vous occuper des graines !



Lune croissante



Lune décroissante



Lune montante



Lune descendante

Apogée, périgée et nœud lunaire : ne pas jardiner.

Nos valeurs

Simplicité
Biomimétisme
Bienveillance
Synergie
Long terme

Saine Abondance est un média indépendant.

L'Info-lettre comme les revues du Club Saine Abondance sont 100 % SANS pub.

Et c'est grâce à vous.

La mission de Saine Abondance est de vous accompagner chaque jour par des petites actions pour vous reconnecter à la nature, et votre nature.

La mission du Club Saine Abondance est de vous aider à découvrir la permaculture appliquée au jardinage, pour récolter pas à pas, sans erreurs, avec joie!



Pour nous contacter:

<https://www.saine-abondance.com/contact/>



Saine Abondance vous invite à découvrir la permaculture à travers la description d'une association de plantes adaptées à la saison.

Je m'abonne à la Revue Saine Abondance
(au choix : format papier ou numérique)

Prix

1 an (12 numéros)

À partir de 30 € (soit 2,50 € / n°)

3 mois (3 numéros)

À partir de 10 € (soit 3,30 € / n°)

Je souhaite en savoir plus sur la revue Saine Abondance et ses abonnements: www.saine-abondance.com/abonnement

Crédits photo : Dean Clarke - Slatan - Selwa Baroody - Soyka - marketa1982 - PE4 - Gert-Jan van Vliet - Liviu Gherman - Miriam Doerr Martin Frommherz - Louise Crouch - Valentina Razumova - Miroslav Hlavko - agatchen - Elena Schweitzer - Slavik Rostovski - Art_Pictures - Enlightened Media - Sergey Borisov_88 - shocky - Vectorgoods studio - goldeneden - Eisfrei - Sandra_M - NeMaria - Cube29 - Palau - airdynamic - Maria Kolyadina - Alex Leo - Fourleafloer / Shutterstock.com | kameshkova / Istockphoto.com

Revue Saine Abondance (mensuel)

Novembre 2020 - n° 25

ISSN : 2673-5598 (PRINT) – 2673-558X (WEB)

Directeur de publication : Florence Mont

Éditeur : Saine Abondance - c/o Fimisa S.A, Avenue de Morges 88, 1004 Lausanne

Rédacteur en chef : L'Équipe Saine Abondance

Illustratrice : Vénitia Teida

Imprimé en France par :

Corlet Roto - 53300 Ambrières-les-Vallées

Dépôt légal : à parution

Abonnement : à partir de 2,50 € / n°

Contact : www.saine-abondance.com/contact

Les données personnelles collectées au sein de ce formulaire sont traitées par Saine Abondance SA aux fins de vous faire parvenir votre abonnement. Ces données seront conservées pendant le temps nécessaire à la bonne exécution du contrat et au respect des obligations légales. Conformément à la Loi dite « Informatique et Libertés » du 6 janvier 1978 modifiée et au Règlement Européen n° 2016/679/UE du 27 avril 2016, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, de portabilité et d'effacement de vos données et de limitation du traitement. Vous pouvez également, pour des motifs légitimes, vous opposer au traitement des données vous concernant. Vous pouvez exercer vos droits en nous contactant par e-mail à l'adresse florence@saine-abondance.com

