

---

# Le Club

# SAINE

# ABONDANCE





## **Quoi de mieux que de vous offrir cet extrait pour que vous vous fassiez votre avis ?**

**Vous êtes sur le point de découvrir ici un extrait unique !**

Les membres du Club reçoivent le 1er de chaque mois la revue du Club Saine Abondance de plus de 30 pages.

Cette revue vous accompagne mois après mois pour vous aider à jardiner facilement et obtenir des résultats durable.

Vous découvrirez :

**- Que faire au jardin ce mois-ci ?**

Fruits, fleurs, légumes : que planter, comment et pourquoi ?

**- Les astuces permacoles de la saison**

Vous êtes sur le point de découvrir une partie de  
cette publication inédite

Ne ratez pas cette occasion exceptionnelle !

Les publications du Club sont :

**100 % inédites**

Vous ne les trouverez nul part ailleurs sur le web,  
ni en tabac presse ou librairie.

**100 % personnalisées**

et créées sur mesure pour vous

**100% axées jardinage naturel**

Pour le respect de la nature et une alimentation saine

*Je vous souhaite une belle découverte !*

*Florence*



*Ce qu'il vous faut planter  
pour nourrir votre sol.  
Donner c'est recevoir !*

*Retrouvez dans cet extrait  
la fiche complète de  
la tomate !*

## Sommaire

### 4 Que planter au jardin ce mois-ci ?

Que planter pour récolter

Que planter pour le sol et la biodiversité

La carte des climats

### 23 Astuces permacoles

Comment favoriser les coccinelles au jardin

L'alternative express et gratuite aux serres

Cultiver des salades au lieu de désherber !

### 28 Le courrier des lecteurs

Question - Réponses

Vos témoignages

*Vous vous posez  
certainement  
la même question !*

*Découvrez cette astuce  
permacole maintenant !*



# **Vous êtes sur le point de découvrir la Rubrique 1**

## ***"Que planter au jardin ce mois-ci"***

Cette rubrique est très importante et 100% pédagogique.  
Pour chaque fruit, légume ou fleur du mois vous découvrirez :

- **Son portrait de plante :**  
anecdote inédites, conseils nutritionnels  
et point fort de botanique.
- **Le calendrier annuel de sa culture :**  
dans tous les cas possibles : en intérieur,  
en serre, en extérieur.
- **Les espèces à privilégier selon vos souhaits :**  
espèce précoce, tardive, oubliée, rustique,  
ancienne, locale, spéciale climat froid, etc.
- **Les guides et les tutoriels images de  
plantation adaptés à chaque plante :**  
semis, germination, rempotage, plantation en extérieur.
- **Ainsi que les associations végétales**  
à faire en amont pour prévenir les **ravageurs et maladies.**

*Découvrez maintenant tout ce que vous  
devez savoir sur la culture de la tomate !*







# Que planter au jardin ce mois-ci ?

## Que faire en attendant le printemps ?

Vos semis !

Vous pouvez réaliser chez vous de nombreux semis de légumes afin d'avoir d'ici fin mars / avril de beaux plants vigoureux à planter au jardin, dès le retour des beaux jours !

Pour réaliser vos semis, deux options s'offrent à vous : avec matériel, ou sans !

### *Option sans matériel :*

Puisque vos semis demandent beaucoup de lumière et de chaleur, il vous faudra les placer vers une fenêtre ensoleillée et orientée au sud pour maximiser leur chance de réussite. L'idéal étant d'avoir une véranda ou une couche chaude dans votre serre !

### *Option avec matériel :*

Vous pouvez également vous équiper (et cela est très utile surtout pendant l'hiver). Voici le matériel de base recommandé :

- Une table chauffante « spécial semis ». Il s'agit en fait de fils chauffants que l'on étale sous une couche de sable, la table en elle-même peut d'ailleurs être fabriquée maison si vous aimez le bricolage ! Vous pourrez comme cela régler la température idéale pour vos semis (généralement + de 15 degrés) Dans l'idéal, placez cette table chauffante proche d'une fenêtre ou d'une véranda.
- Une autre alternative à ces tables de semis sont les mini serres en plastique qui conservent une bonne humidité. Placées dans la maison, proches d'une



## L'art de cultiver la tomate – un fruit pas comme les autres !



### Portrait de plante - Le saviez-vous ?

La tomate a également le doux nom scientifique de « *Solanum lycopersicum* ».

*Lycopersicum* signifie « pêche de loup ». Ce drôle de nom est issu du caractère supposé toxique que l'on attribuait au départ à la tomate.

Car avant de s'en délecter sur toutes les tables espagnoles, puis partout en Europe, la tomate a longtemps été considérée comme une plante ornementale uniquement !

Originaire d'Amérique latine, on l'importe en Europe pour décorer les jardins dès le début du 16<sup>ème</sup> siècle. Et ce n'est que trois siècles plus tard qu'elle rencontra un succès fou dans nos assiettes !

### Que s'est-t-il passé ?

La tomate est alors devenue célèbre (d'abord en Amérique du Nord) grâce à un jardinier, le colonel *Robert Johnson*, qui déclara qu'il allait manger une grande quantité de ce fruit sur la place du village pour prouver que la tomate n'était pas toxique.

Puisqu'il n'a pas été intoxiqué (malgré la grave crise d'appendicite que lui prédisait son médecin), il prouva de ce fait que la tomate était non seulement comestible, mais très sucrée et délicieuse !



### Calendrier de culture de la tomate

Voici les dates conseillées de plantation :

|                      | J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D |
|----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Semi pour jardin     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Plantation au jardin |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Semis pour serre     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Plantation en serre  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

Bien sûr, nous vous invitons à faire vos propres tests selon vos envies et vos conditions. Mais sachez toutefois qu'il sera plus difficile de récolter des tomates si vous les plantez après juillet, particulièrement en climat frais.



### Quelles variétés favoriser et pourquoi ?

***Il existe 60 fois plus de variétés de tomates que de pays sur la planète... !***



## Que planter au jardin ce mois-ci ?

Oui c'est énorme : il existe dans le monde plus de 12 000 variétés différentes de tomates, vous avez donc l'embarras du choix !

Voici celles que nous vous recommandons :



|                                                     |                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Variété précoce                                     | Stupice, Glacier, Red Robin, De Bérao, Cerise rouge                                                                                                                        |
| Variété de saison<br>(et mi tardive)                | Green Zebra, Noire de Crimée, Cornue des Andes, Red Brandwyne, Poire jaune                                                                                                 |
| Variété tardive                                     | Cœur de bœuf, Ananas                                                                                                                                                       |
| Spécial climat frais                                | Northern Delight, Stupice, Glacier, Marmande, Moskwich.                                                                                                                    |
| Spécial « longue conservation<br>après cueillette » | Belote, Ronduro, Felicia, Montfavet.                                                                                                                                       |
| Variété ancienne                                    | Amusante pour ses fruits longs et jaune, la Banana legs ; pour des grosses tomates savoureuses, la Brandywine ; pour une tomate fiable qui se cultive bien, la Moneymaker. |



### ASTUCE :

Afin d'étaler la production, nous vous recommandons de varier les espèces à planter avec des variétés précoces, de saisons et tardives (même si les variétés précoces continueront de produire toute la saison !). Cela vous permettra ainsi de varier les plaisirs gustatifs et d'avoir de nouvelles couleurs dans votre assiette au fil de l'année !



### Le guide du semis

De manière générale, on sème la tomate 6 à 7 semaines avant sa plantation en pleine terre, pas plus. Ce délai va se raccourcir à mesure que l'on avance dans la saison car les plants pousseront plus rapidement : pour un semis fin avril, par exemple, la plante pourra souvent être plantée 4/5 semaine après.



Par exemple :

- Selon votre climat, si les risques de gelée sont écartés avant la mi-mai, ou, si vous disposez d'une serre ou d'un châssis, il sera possible de commencer les semis entre début et mi-mars.
- Si vous êtes dans un climat favorable, vous pouvez donc commencer dès le début de mars.
- Si vous êtes dans un climat froid, il faudra s'armer de patience et attendre réellement avril pour semer.
- Le plus simple si vous n'êtes pas pressé, et que vous voulez mettre toutes les chances de votre côté pour réussir vos plants, est d'attendre le début du mois d'avril pour commencer les semis. Vous bénéficierez alors d'une luminosité plus favorable pour faire vos plants.

#### ASTUCE POUR SE PRÉMUNIR CONTRE LES RISQUES DE GEL :

On prend généralement la période des saints de glace (Mamert, Pancrace et Servais de leurs jolis noms!), les 11, 12, et 13 mai comme repère de plantation des légumes d'été en pleine terre au jardin. A cette date, les risques de gelée sont, en principe, écartés.



Nous vous conseillons de réaliser plusieurs semis, 4 par exemple, étalés sur un mois, afin d'avoir des tomates à repiquer au jardin de mi-avril (en climat chaud) jusque début/mi-juin. Cela vous permettra de ne pas vous retrouver sans tomate en cas de gelée tardive. De plus, si la fin du printemps s'avère très chaude, vous récolterez bien plus tôt vos premières tomates!



#### *Tutoriel de plantation – L'étape du semis*

1. La tomate se sème en plaques de semis alvéolées ou en terrine.
2. Tassez le terreau jusqu'en haut, déposez les graines, et recouvrez-les avec moins d'un centimètre de terreau. Tassez à nouveau et arrosez délicatement.
3. Placez-les dans un endroit chaud le temps qu'elles germent (la température optimale de germination de la tomate étant située aux alentours des 22 degrés), puis ensuite mettez-les le plus à la lumière possible et à une température supérieure à 16 degrés.



4. N'oubliez pas de garder la terre humide (mais pas trop!). Si votre bac de semis est proche d'une source de chaleur, il se peut que la terre s'assèche rapidement en surface et cela pourrait venir corrompre le processus de germination. On peut venir humidifier 2 fois par jour si c'est le cas.

5. Afin de s'assurer que les graines lèvent bien et que les cotylédons (les deux premières feuilles) s'extirpent comme il faut de la graine, il faut maintenir une bonne humidité. Vous pouvez alors vaporiser les plants ou les maintenir dans une atmosphère plus humide que l'air ambiant en les protégeant avec une boîte en plastique ou autre (bouteille, etc.).

### ASTUCES :

Il existe effectivement des mini serres en plastique très pratiques pour aider à la germination et maintenir un bon taux d'humidité.

Une astuce maison consiste à couper une bouteille en plastique en deux dans le sens de la hauteur. Comme cela vous pouvez semer dans la première moitié de la bouteille et utiliser la seconde moitié pour recouvrir votre semis et conserver l'humidité.



### Tutoriel de plantation – L'étape du repotage



*Des tomates prêtes à être repotées pour leur vie en pot !*



### **Bon à savoir :** La vie en pot avant de rejoindre la terre ferme

Contrairement à d'autres fruits ou légumes, les tomates ont besoin généralement d'un seul repotage, avant d'atteindre leur destination finale. Au bout de 2/3 semaines dans leur terrine ou leur plaque de semis alvéolée, quand elles font environ 5/6 cm, on les repote dans un pot plus grand 10x10 cm. Elles y patienteront jusqu'au repiquage en pleine terre.



1. Au moment du rempotage, veiller à les enterrer au maximum (laisser 1cm sous les feuilles). La raison? Les petits poils blancs qu'on aperçoit sur la tige des tomates se transformeront sous terre en nouvelles racines... Gardez-les bien à un endroit le plus lumineux possible.
2. Vous pouvez les cultiver dans une véranda hors gel ou sur une couche chaude directement dans la serre (il faut à ce moment-là les protéger la nuit ou les rentrer à l'intérieur de la maison!). Pour une culture à la maison, il faut veiller à une luminosité optimale et une chaleur correcte, entre 15 et 20 degrés.
3. La lampe LED spéciale « croissance végétale » peut être utile pour avoir de beaux plants.
4. N'hésitez pas à supprimer les plantes chétives ou atrophiées! Si vous voyez que vos tomates commencent à jaunir dans leur pot, c'est synonyme de carence. Il faudra alors les arroser avec un peu de purin ou à défaut un peu d'urine si cela ne vous dégoûte pas! Une autre solution est d'acheter du terreau de croissance de qualité.



#### Le saviez-vous ?

L'urine contient en effet presque tous les éléments minéraux nécessaires à la croissance de nos plantes. Au Burkina Fasso, par exemple, on a pu réaliser des tests et multiplier le rendement des aubergines par 6 grâce à cette technique.

On diluera notre purin ou notre urine à 5 % dans de l'eau afin de les arroser.



#### Les compagnons de la tomate

La tomate s'accommode avec de nombreux légumes. S'il faut éviter l'association avec le tournesol et la pomme de terre, elle apprécie la compagnie du concombre, de la pastèque, des choux, des cosmos, des œillets d'Inde, roses d'Inde, de l'ail, des poireaux, ainsi que des radis!

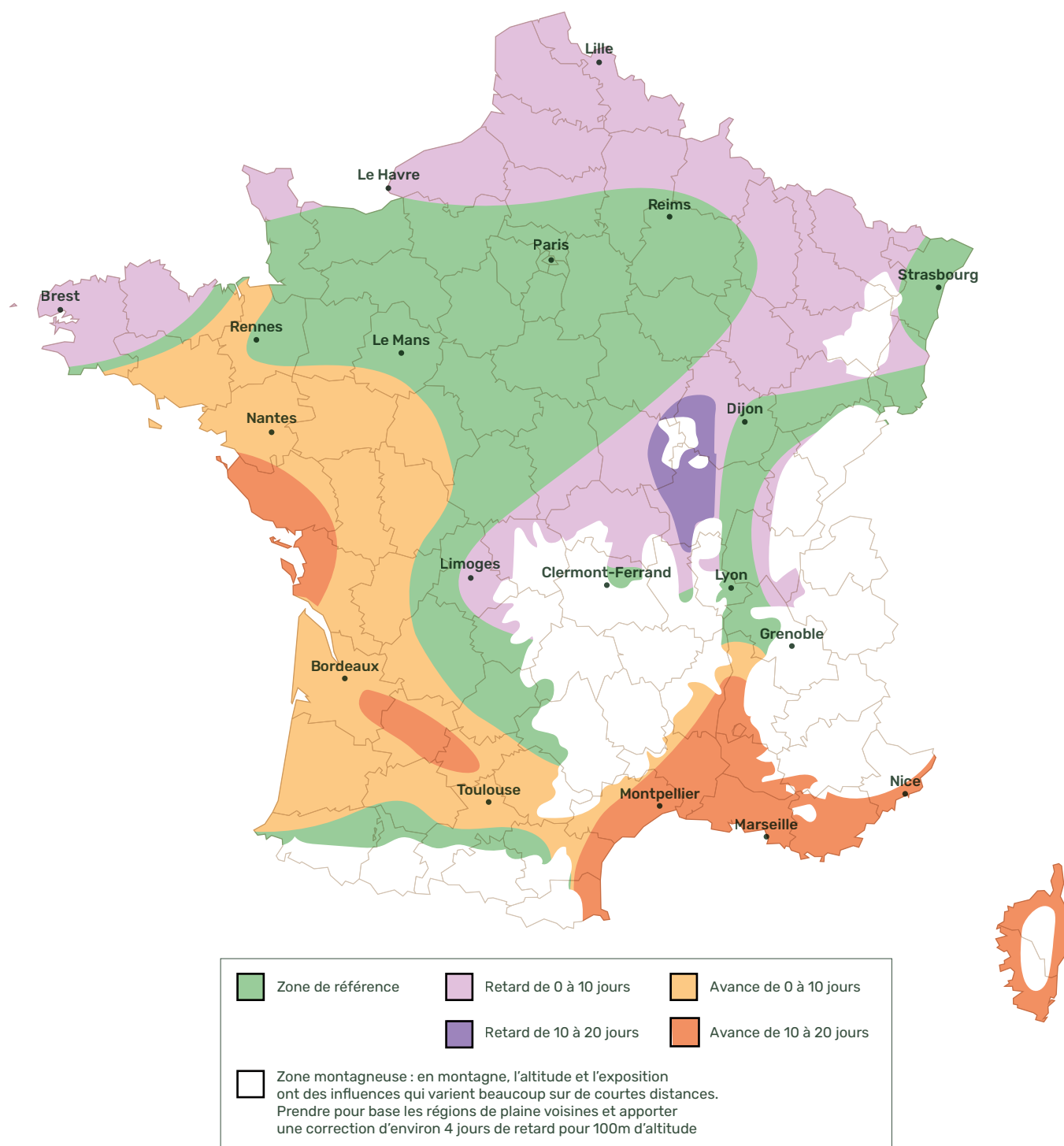
*Fin de l'extrait pour la tomate.*

*Découvrez maintenant quand la planter chez vous grâce à la carte des climats !*





## Le Club Saine Abondance





## **Vous êtes sur le point de découvrir la Rubrique 2**

*"Les astuces permacoles"*

Récolter PLUS

En faisant... MOINS

La meilleure façon de la découvrir, c'est pas à pas, en adoptant dans votre quotidien tous les réflexes, les secrets, et les astuces de cette façon de jardiner encore trop méconnue et pourtant véritablement révolutionnaire.

Chaque mois, nous vous partageons des astuces inédites, vécues et efficaces.

*Découvrez maintenant en extrait la  
première astuce de ce numéro.*







# Astuces permacoles

## Astuce n° 1 : comment favoriser les coccinelles au jardin

Pourquoi les accueillir au jardin ?

Vous avez peut-être déjà entendu parler de la PBI, la protection biologique intégrée ou lutte biologique intégrée. Il s'agit de l'action de lutter contre les maladies et ravageurs grâce à l'aide des insectes. Plus précisément la lutte biologique intégrée est « une stratégie élaborée pour contrôler des organismes ravageurs en utilisant tous les moyens [naturels] possibles et compatibles entre eux afin de maintenir ces ravageurs sous un seuil économique acceptable » (Dent, 1995).

Les professionnels achètent par exemple des auxiliaires et opèrent des « lâchers » dans leurs champs ; mais on peut aussi favoriser la présence d'insectes en s'assurant que les plantes les attirant sont présentes dans notre jardin. On appelle cela la lutte biologique intégrée par conservation.

### ***Comment a-t-on su qui attirait qui ?***

L'observation, bien évidemment ! Mais également par d'autres moyens très ingénieux ! Après étude des différents pollens présents dans l'estomac d'insectes auxiliaires, on a pu déterminer quel était leur régime alimentaire et donc quelle plante favoriser pour les avoir dans notre jardin.

### ***La coccinelle, ambassadrice des auxiliaires !***

La coccinelle est en effet perçue comme porte bonheur et surnommée « bête à bon Dieu ». Elle est très utile au jardin car elle mange des proies herbivores au



corps mou (comme des cochenilles, des acariens ou des larves d'insectes) et principalement les pucerons! Elle peut en dévorer une centaine par jour.!

*Comment l'inviter chez vous ?*

Afin de favoriser la présence des coccinelles près de vos cultures habituellement ravagées, vous pouvez placer à proximité de celles-ci plusieurs plantes recommandées comme :

- la Tanaisie (sur laquelle elles viennent pondre),
- la Capucine, l'Achillée mille-feuille,
- mais également les fèves!

Les coccinelles arriveront doucement et diminueront la pression exercée par les pucerons. Au fil des ans, si vous gérez correctement la biodiversité au sein de votre jardin, elles devraient être suffisamment nombreuses pour vous protéger efficacement!



*Une coccinelle en train de se régaler de pucerons:  
Les jardiniers astucieux font faire leur travail par les insectes...!*



## **Vous êtes sur le point de découvrir la Rubrique 3**

### ***"Le courrier des lecteurs"***

Car il ne s'agit pas QUE d'une revue !

Au contraire, il s'agit de personne comme vous et moi ; passionnés et amoureux de la nature. Il s'agit d'une véritable communauté de jardiniers experts; d'avertis, et de nombreux débutants avec qui j'échange au quotidien lorsque vous m'écrivez

C'est pourquoi chaque mois vous retrouverez dans cette rubrique :

- **Les témoignages poignants de lecteurs qui vous ressemblent.**
- **Le top 5 des questions reçues dans le mois.**

Je choisis celles qui servent au plus grand nombre, afin de partager à la communauté les réponses qui seront utiles à tous.

Encore mieux, en rejoignant le Club aujourd'hui vous pourrez accéder directement au **FORUM des lecteurs !**

Un véritable lieu d'échanges où vous pourrez :

- **Découvrir quels jardiniers du Club se trouvent près de chez vous**
- **Échanger vos graines, vos connaissances et vos expériences**
- **Poser des questions et partager des informations utiles à ce mouvement vertueux que nous mettons en place ensemble.**







# Le courrier des lecteurs

## Questions & Réponses

*Quels sont les moments clés de l'année pour épandre des matières organiques fertiles ?*

Réponse : toute l'année ! En fait, le meilleur moment, c'est durant l'automne et l'hiver.

Mais le moment le plus important, c'est... maintenant ! Peu importe quand, dans l'année. Car plus vite vous couvrez votre sol, plus vite vous obtiendrez des résultats. Ce serait dommage d'attendre l'hiver prochain. Voici ce que vous pouvez faire avant le printemps :

- récupérer de la matière organique (vos restes de cuisine, déchets verts du jardin, foin ou fumier local, etc...)
- et l'épandre à même le sol. Les vers de terre se chargeront du festin, et enfouiront les précieux minéraux dans le sol. Si l'aspect visuel vous rebute, vous pouvez étendre au-dessus une couche de foin ou de paille.



*Avant la fin de l'hiver, on m'a dit de couper les branches de mes fruitiers qui poussent vers l'intérieur, mais j'hésite. Que dois-je faire, et pourquoi ? Merci par avance !*

On vous a peut-être dit cela pour parler des branches qui remontent vers le haut, à l'intérieur de la couronne de l'arbre. En effet, il peut être pertinent de les supprimer, et ce pour plusieurs raisons :

- ce ne sont généralement pas les branches qui donnent le plus de fruits ;
- elles sont difficiles à atteindre, et l'énergie dépensée pour ces branches ne sera pas utilisée pour des branches plus utiles ;
- enfin, les branches commencent généralement à donner des fruits lorsqu'elles sont penchées vers le bas : c'est une technique pour gagner du temps sur la mise à fruit d'un arbre, ces branches dont vous parlez sont habituellement droites et tendues vers le ciel, et mettront du temps à retomber.

Vous pouvez en couper quelques-unes, mais pensez surtout à couper les branches mortes, c'est un bon entretien pour vos fruitiers en cette saison.

*Ayant des chevaux, j'ai mis du fumier sur le terrain où je plante mes tomates et cucurbitacées. Dois-je l'enfouir ? Quand ? Je pensais l'étaler et le laisser pourrir... Peut-être bêcher au printemps ?*

Vous pouvez en effet le laisser se décomposer sur votre terrain sans l'enfouir ! Les vers de terre s'en chargeront pour vous. De plus, vous aurez un effet occultant, ce qui limitera l'arrivée des adventices. C'est la meilleure chose à faire, car l'enfouir mécaniquement dans votre sol aura un effet négatif sur la structure, et donc sur la porosité de votre sol. À éviter !

À très bientôt !



## Vos témoignages

Noelle – mes projets 2019

Toutes vos publications sont un régal pour moi. J'attends vos écrits avec impatience.

De vous lire me motive à continuer! Cette année, je vais me concentrer sur les tomates.

J'ai un endroit qui est protégé du vent du nord par un laurier, en ce moment il fait très froid et c'est gelé partout! Sauf à cet endroit de micro climat.

Ma phacélie n'est pas bien grande, mais bien verte et pas gelée. Donc comme projet 2019,

Je commence à tirer parti de ce petit abri pour les tomates.

Pour le reste du jardin, je vais appliquer votre théorie : mettre dans de grands sacs poubelles des feuilles. Au printemps ce sera de l'humus. En attendant en fin automne, j'avais créé des buttes sur lesquelles je sèmerai prochainement des engrais verts.

Les parcelles et allées sont recouvertes des feuilles et autre paillage, pour bien couvrir le sol le temps de l'hiver.

À propos de lecture, il en est un que l'on m'a recommandé récemment : *La révolution d'un brin de paille* de Mananoka Fukuoka!



# Cet extrait vous a plu ?

**Alors ne ratez surtout pas cette occasion exceptionnelle !**

Je vous rappelle que les publications du club sont :

## **100% inédites**

Vous ne les trouverez nulle part ailleurs sur  
le web, ni en tabac presse ou librairie

## **100% personnalisées**

Elles sont le fruit de nos échanges,  
j'ai créé ce Club après ma newsletter,  
pour créer des formations de permaculture.

## **100% jardinage naturel et permaculture**

Pour une alimentation saine et le respect de cette belle planète.

**GENIAL !  
JE VEUX EN SAVOIR PLUS**



**Le Club Saine Abondance**

**Éditeur:** Saine Abondance • **Adresse:** c/o Fimisa S.A., Avenue de Morges 88  
**Contact:** <https://www.saine-abondance.com/contact/>

**Rédacteur en chef:** Guillaume Desfauchaux, Jardinier Curieux à la Ferme de Cagnolles  
**Directrice de la publication:** Florence Mont  
**ISSN:** 2624 - 8697 (print) • 2624 - 8700 (web)

**Crédits photo:** Alicia G. Monedero - Attila Simon - alicja neumiler - Robyn Mackenzie - FJAH - Rawpixel.com - rodimov - Mario Saccomano - Elena Masiutkina - casanisa - Supaleka\_P - sonja toben - AlessandroZocc - Natallia Kirylka - OMMB - sararinklin/Shutterstock.com | iStockphoto.com/Creativel - Garsya - FotoDuets - OstapandRoksolanaMykytiv - Grapelimages - chengyuzheng - iSidhe - Jonas Rönnbro - Akarawut Lohacharoenvanich | © Saine Abondance

**Mentions légales :** toute reproduction partielle ou totale est interdite.  
Le contenu est une propriété exclusive de *Saine Abondance*.