

BIO - GARDINS

Numéro 29

parution aléatoire
Rédaction : Membres du bureau

Association loi 1901 - Bulletin d'information réservé aux adhérents
Mairie de Merville - 59660 MERVILLE

<http://bio-gardins.over-blog.com/>

Dépolluons !

L'air de nos maisons est de 10 à 100 fois plus pollué que l'air extérieur !

Les peintures, les colles, les produits d'entretien polluent notre air. Les moquettes sont remplies de colles et solvants volatiles, les désodorisants sont constitués de parfums de synthèse qui sont souvent dangereux, certains panneaux de bois, isolants, certains meubles et même nos imprimantes émettent des gaz toxiques volatiles.

Sans bien sûr parler des ondes qui envahissent nos logis, téléphones, tablettes et autres appareillages wi-fi et radio.

Les polluants volatiles (benzène, formaldéhyde) contaminent notre air déjà chargé de monoxyde de carbone, et ont, bien sûr, des effets nocifs sur notre santé. Toux, migraines, irritations et allergies surviennent.

Aérer

Conseil simple et logique, mais toujours important car nos maisons modernes, isolées de haut en bas sont 'étanches' et l'aération n'est plus 'naturelle'.

Aérer régulièrement et ne pas surchauffer. Si vous disposez de ventilation mécanique ou de bouche d'aération dans les murs, entretenez les. Certaines plantes 'nettoient' l'air et éliminent de nombreux composés toxiques. Les feuilles et les tiges absorbent et rejettent des gaz et de la vapeur d'eau.

Les plantes dépolluantes

Ces plantes sont capables de transformer les molécules toxiques de l'air en nutriment ou de les stocker dans leurs tissus. Absorbées par les feuilles ou les tiges lors de la respiration des plantes.

En parallèle, la plante émet de la vapeur d'eau qui humidifie l'air et l'assainit. Le taux d'humidité augmente donc de 4 à 8% réduisant ainsi les problèmes respiratoires, l'asthme et l'irritation de la peau. La taille des plantes est importante, plus elles sont grandes et plus l'échange gazeux est important et donc efficace.

La fougère, par exemple, permet d'humidifier l'air et de lutter contre l'électricité statique.

Lutter contre les odeurs

Pour contrer l'odeur de la cigarette si votre entourage fume, installez des plantes qui captent le benzène de la fumée. Le lierre est très efficace, l'azalée aussi.

Si des odeurs de peinture persistent dans votre intérieur, installez un chrysanthème ou des philodendrons. Ce sont des bons dépolluants de trichloréthylène, substance utilisée dans les peintures et les solvants.

Lutter contre l'ammoniac

L'ammoniac se rencontre dans de nombreux produits ménagers et entraîne souvent des irritations respiratoires. Ayez des Azalées ou des palmiers à cannes qui vont capter ces particules d'ammoniac. Ils trouveront leur place dans les cuisines ou les salles de bains si vous pouvez les exposer à une lumière directe. Le lierre ou le ficus agissent également contre l'ammoniac.

Au bureau, Un cactus à proximité des ordinateurs absorbera les ondes magnétiques.

L'épluchage du Potimarron

Le potimarron est un fruit de la famille des Cucurbitacées. Le fruit a une forme de poire (piriforme) ou de toupie.

Sa couleur est rouge à rouge brique ou même rose, bronze ou vert par mutation et sélection. Sa chair est jaune et farineuse, et a la saveur de la purée de châtaignes. C'est une plante rampante, ses tiges peuvent mesurer trois mètres de long et portent de nombreux fruits pesant entre deux et trois kilogrammes.

Si vous avez déjà consommé du potimarron, vous savez qu'il est difficile à éplucher. Même presque douloureux, parce qu'on finit souvent par se planter le couteau dans les mains ou par faire glisser l'objet de nos efforts et pester.

Une astuce toute simple : faites le cuire !!

Allez, au four le potimarron, à fond (250 degrés) pendant une grosse heure et vous verrez, la peau sera bien moins récalcitrante. Au passage, on ne perdra plus la moindre goutte de produit puisque la peau viendra toute seule.

Pour une soupe ou une purée, prévoyez de faire cuire à part pendant ce temps là, les autres légumes que vous mélangerez à la fin; et voilà, le potimarron (et d'autres courges) devient de suite plus séduisant !



Décès

Nous avons le regret de vous annoncer le décès de l'épouse d'un de nos membres les plus actifs. Mme Marie Françoise Turquet est décédée mercredi 20 novembre. Nous nous associons à la douleur d'Alain et de sa famille.



BULLETIN D'ADHESION A L'ASSOCIATION **BIO-GARDINS**

NOM prénom : _____

ADRESSE : _____

E-MAIL : _____

Pour recevoir nos informations par E-mail.

Cotisation 5€ l'année

bio_gardins@yahoo.fr

Compte rendu de la réunion du 9 octobre 2013

Une dizaine de membres présents pour quatre grands sujets.

- la prairie fleurie en 2014
- le week end champignons
- le jardin partagé
- le site internet

Au sujet de la prairie fleurie, il a été décidé que l'an prochain, nous ferions cela sur un terrain qui nous appartient, afin d'éviter tout problème. Sachant aussi qu'il nous faudra trouver des graines de plantes 'plus sauvages' et délimiter deux zones. L'une pour les plantes comme les soucis ou les cosmos, la Phacélie, les marguerites, qui sont des plantes 'à fleurs'. Une autre zone pour les fleurs 'sauvages', comme la Tanaisie, l'Eupatoire chanvrine, qui sont plus 'locales'.

Notre participation au week-end champignons, organisé par le temps des seniors, s'est bien passée. Nous avons exposé nos panneaux et les contacts avec les visiteurs ont été fructueux. L'exposition de champignons était belle, très belle.

Le jardin partagé bénéficie de l'expertise d'Antoine depuis mi septembre. Il est disponible, sur place, tous les mercredi et vendredi matin de 8 heures à midi.

Ces horaires vont s'adapter à la saison. Il fait noir l'hiver à 8 heures.

Antoine a lancé la mise en place d'une butte, méthode de culture peu fatigante pour le dos et qui permet une meilleure exposition des cultures au soleil, un ruissellement plus facile de l'eau, qui ne stagne plus sur place et donc engendre moins de mildiou par exemple.

Il a aussi lancé une 'lasagne', autre méthode qui permet de cultiver rapidement sur un sol pauvre ou trop dur.

Des couches de cartons (sans encre) et de paillage, de fumier, de terreau et ainsi de suite.

L'ensemble va se dégrader lentement, permettant une osmose rapide des plantations et du sol d'origine.

Il a été constaté que les grenouilles sont nombreuses sur le site, ce qui montre l'intérêt de la mare, et par delà, de la trame verte et bleue.

Il a aussi entretenu les arbres fruitiers qui sont dans leur deuxième année et qui ont donné : trois pommes !

Une méthode de désherbage par les chèvres est à l'étude, elle marche mais nécessitera des piquets, afin de poser une clôture électrique qui évitera aux plantations d'être dévorées par les chèvres.

Le site internet, lui, a besoin d'un hébergeur et est presque prêt.

L'hébergeur est choisi, il s'agira d'OVH. Il reste quelques textes et des implémentations de bases de données pour pouvoir lancer notre site. Peut être pour Noël.



Chenilles.

Si vous croisez dans un fossé ou dans l'espace en friche de votre jardin un amas de chenilles, laissez les sur place !!!

Ces amas ci ont été photographiés en septembre 2013 et donneront au printemps des Paons de jour. Voilà à quoi sert ce petit coin en friche au fond de votre jardin.

À faire que les larves et chenilles diverses passent l'hiver tranquilles.

Le début des travaux d'Antoine pour faire les buttes de culture.

