

L'écho des Jardins

n°12 - 1^{er} trimestre 2016



Le mot du président

Je suis heureux de vous retrouver en cette nouvelle année, et vous souhaite au nom de toute l'équipe des jardins de Labastide St Pierre tous nos meilleurs vœux pour 2016.

Retrouvez comme chaque trimestre la vie de notre association et surtout de nos salariés dans ces quelques pages. Et en fin de magazine, quelques conseils d'une adhérente fidèle et passionnée, pour se remettre des fêtes de fin d'année.

Je vous souhaite une bonne lecture et vous dis à très bientôt dans le prochain numéro.

Julien BIAGI - Président de l'association

Bonne année 2016 !



Le Président, le Conseil d'Administration, et tous les salariés vous souhaitent une excellente année 2016, riche en amour, bonheur et légumes bio !

Les Jardins de Labastide Saint Pierre

Association les jardins de las planes - 1460 chemin de Lauzard - 82370 Labastide Saint Pierre

Tél : 06.18.27.13.19 - email : lesjardinslsp@hotmail.fr

Association soutenue par :



La vie des jardins

Voici venu la période hivernale, période plus calme en ce qui concerne l'activité de maraichage, mais qui est très importante pour nous puisqu'elle est le moment où nous préparons la saison à venir.

Comme chaque trimestre, nous avons eu des départs et des arrivées dans l'équipe. Départ un peu précipité de Laurent, qui pour des raisons de santé n'a pas pu poursuivre son contrat chez nous, mais aussi de Louis qui avait le mal du pays et qui est retourné vers sa famille à Nouméa. Départ de Davy qui a trouvé un emploi et de Julie qui se lance dans une formation qualifiante dans la petite enfance après avoir validé son projet par une période d'immersion. Et vous allez voir que l'équipe s'est bien renouvelée puisque nous avons accueilli Abdel, Patrick, Jonathan, Salvatore et Camille en cette fin d'année. Ils sont tous prêts pour les travaux d'hiver !

Afin de respecter la rotation des cultures, très importante en culture biologique pour ne pas appauvrir le sol et limiter les maladies, nous avons déraciné les pieds de légumes de l'année dernière puis retravaillé la terre.

Actuellement nous travaillons le sol pour former des butes qui accueilleront nos futurs plants de légumes. Pourquoi des butes ? La fonction première des butes est de drainer le sol et d'éviter aux racines des plants des légumes d'être noyées en cas de forte pluie. Nous appliquons également sur les butes une bâche plastique destinée à préserver la chaleur au niveau du système racinaire et d'empêcher la pousse des mauvaises herbes autour du pied des légumes. Cela nous facilite donc le désherbage.



Tout en faisant cela nous entretenons les cultures déjà en terre (désherbage, binage, taille...) : salades, navets, poireaux, persil, épinards, fèves, petits pois, pois gourmand...



Nous profitons de l'hiver, saison où les cultures demandent moins de travail au champ, pour réaliser la révision et l'entretien du matériel.

Grace à l'association, les salariés peuvent faire des formations, telles que les certificats phytosanitaires, qui nous permettent de faire des traitements aux cultures, car même en culture biologique, l'obtention de ce certificat est obligatoire. Dans le même ordre d'idée, les salariés ont passé des CACES, afin de pouvoir se servir en sécurité de machines spécifiques. Le CACES 8 a eu un grand succès en cette fin d'année, ce qui permettra à un plus grand nombre de salariés de conduire le tracteur aux jardins. Mais d'autres CACES, en lien avec les projets de chacun, ont été passés. L'hiver, vous le savez, est propice à la formation des salariés aux jardins. Nous avons proposé à nos salariés des formations plus techniques sur le maraichage, en interne donc, mais aussi, des formations gestes et postures pour les nouveaux arrivants qui n'avaient pas pu suivre la précédente. Ces sessions de formation vont se poursuivre sur le premier trimestre 2016 avant le redémarrage de l'activité de printemps.

Soigner les maux de l'hiver avec des plantes



Il n'existe pas de médecine plus naturelle que celle des plantes. Utilisées depuis des centaines d'années, elles ont fait leurs preuves et s'illustrent dans les précieuses astuces de nos grands-mères.

Utilisées depuis la nuit des temps, les plantes sont le remède naturel par excellence. Un rhume ? Une toux qui irrite ? Le nez qui coule ? Et si se soigner par les plantes pouvait vous aider à combattre les maux de l'hiver ?

Vous pouvez les trouver sous différentes formes : feuilles, plantes séchées, huiles essentielles ou écorces. Les feuilles sont en général fraîchement cueillies, tandis que les plantes séchées se conservent plus longtemps. A utiliser surtout en prévention, elles permettent d'éviter de subir les petits désagréments de l'hiver.

Les plantes à utiliser pour se soigner cet hiver :

- La camomille romaine : elle possède tout particulièrement les facultés d'adoucir et de calmer. Utilisée en compresses, adieu petit coup de fatigue, yeux irrités, poches sous les yeux.....
- La grande camomille : ses feuilles utilisées en tisane vous permettront de dire « Stop ! » aux migraines. Cette fameuse décoction aura en plus l'avantage de calmer les maux de gorge.
- La valériane : utilisée en tisane, elle a pour propriété de traiter les troubles du sommeil et l'anxiété. Intéressant, car il n'y a rien de plus énervant que de tourner dans son lit pendant des heures en regardant les heures défilier sur le radio réveil !
- Le thym : utilisé en tisane, il soigne les voies respiratoires et la toux.
- La sauge : elle aide à faire chuter la fièvre et atténue la fatigue.
- Le saule : consommé en infusion, il traite les maux de tête et la fièvre.
- L'eucalyptus : il aide à dégager les voies respiratoires. Que ce soit en tisane ou en huile essentielle, il est tout aussi efficace pour apaiser les maux de gorge et les angines.
- L'échinacée : cette plante protège l'organisme et favorise la convalescence.



A l'honneur ce trimestre : le navet

Les navets viennent d'Europe où ils étaient utilisés tant pour l'alimentation humaine qu'animale. C'est une racine ronde, de la taille d'une grosse pomme, qui appartient à la famille des Crucifères. Le navet a une chair blanche de même que sa peau mais celle-ci devient violette au niveau de la racine des feuilles.

Ses feuilles peuvent aussi se manger. Elles ressemblent aux épinards et se cuisinent de la même façon.

Les navets, tout comme la plupart des légumes est pauvre en calories. Il peut faire partie d'un menu hypocalorique. De plus il a des propriétés diurétiques.

Ce légume est riche en vitamine C (11 mg pour 100 g de navet et 30 mg pour 100 g de feuilles de navet). La vitamine C est un antioxydant puissant. La vitamine C favorise aussi l'absorption de fer. Le navet est donc un légume intéressant pour les végétariens.

Les navets sont aussi une bonne source de calcium, phosphore et magnésium.

Les feuilles de navet apportent ces vitamines et minéraux en plus grande quantité et sont particulièrement riches en acide folique. Cette vitamine est essentielle à la croissance normale et au maintien de toutes les cellules et est essentielle pour le bon développement du fœtus.



Les navets se conservent bien. Ils peuvent être stockés jusqu'à deux semaines dans un endroit froid. Au contraire, les feuilles de navet doivent être mangées dans les jours suivants l'achat.

Navets farcis

500g de navets	2 carottes	1 oignon
1 botte de ciboulette	20g de raisins secs	20g de
beurre		
1 tranche de jambon de pays		



Laver les navets. Couper les extrémités (bien plat). Les évider à l'aide d'une petite cuillère. Réserver la pulpe. Mettre les navets dans un plat beurré. Les saler, les poivrer.

Couper la pulpe des navets, les carottes, l'oignon et la tranche de jambon en petits morceaux et les faire revenir dans le beurre pendant 15mn. Verser la préparation dans le bol du robot. Ajouter l'œuf et les raisins secs. Mixer peu de temps à grande vitesse (il ne faut pas faire de la purée).

Remplir les navets avec la préparation. Ajouter un fond d'eau dans le plat (moi, je rajoute un bouillon cube pour plus de gout).

Enfourner 45mn, th 6.

LES NOUVELLES DES JARDINS

Les jardins cherchent toujours un terrain d'accueil ...

On le répète mais sait-on jamais que l'un de vous trouve la perle rare !! Nous vous rappelons que nous cherchons toujours un terrain d'accueil dans le cadre de notre déménagement de la structure.

L'association a besoin d'un terrain de **5 hectares** minimum, irrigable, et propice à la culture maraichère.

Si vous connaissez un terrain qui pourrait correspondre, n'hésitez pas à nous faire part de l'information à lesjardinslsp@hotmail.fr ou par téléphone au 06.18.27.13.19

Offre de parrainage

Pour cette nouvelle année, nous vous proposons une nouvelle offre de parrainage. Pour tout abonnement aux paniers, le filleul et le parrain recevront un panier gratuit (après 4 semaines d'adhésion).

Cotisation annuelle

Comme chaque année vient le moment de payer sa cotisation annuelle. Elle est maintenue à 20€ pour l'année 2016. Elle sera prélevée automatiquement avec les paniers en février pour ceux qui ont choisi le prélèvement automatique. Pour les autres, elle sera décomptée sur vos paiements de février.

ERDF - un partenariat renouvelé

Nous remercions vivement ERDF qui nous a soutenus une nouvelle fois en faisant un don de 1500€ à l'association pour le paiement de formation CACES. Ce sont 3 salariés en insertion qui en ont profité en cette fin d'année et qui se sont formés.



Un grand merci à eux qui nous suivent (et nous lisent chaque trimestre !). Sans oublier la photo souvenir en compagnie de Leopold, notre encadrant technique, et Jérôme Beq, maire de Labastide St Pierre et conseiller départemental, que nous avons toujours plaisir à recevoir aux jardins.

Partenariat toujours et encore !

Ceux qui nous suivent depuis nos débuts le savent, le groupe Vinci a été l'un des premiers partenaires de l'association. Et ce partenariat prend une toute autre forme, avec l'arrivée du nouveau chef de district, Guillaume Fraile, qui est venu nous rendre visite aux jardins et a rencontré tous les salariés présents ce jour-là (promis, pour sa prochaine visite, on vous fait une photo souvenir !)

Mr Fraile est d'un soutien précieux puisqu'il s'investi auprès de nous en nous aidant à rechercher un terrain d'accueil, et fait également des propositions sur de la prévention auprès de nos salariés, en matière de sécurité routière.

Un grand merci à lui et au groupe Vinci !

Distribution de salades à secret des pains !



En décembre, Abdel, Arnaud et Jonathan ont planté le stand des jardins devant la boulangerie Secrets des pains à Toulouse, point de dépôt des jardins pour nos paniers depuis plusieurs années. En lien avec l'équipe de la boulangerie, nos salariés ont présenté à leurs clients notre action tout en leur distribuant gratuitement des salades. Un bon moment de convivialité où nos salariés ont pu rencontrer certains de nos adhérents, anciens ou futurs ...



Les conseils de Lucie pour être en forme après les fêtes

Le mois de Janvier est fraîchement arrivé et les repas de fêtes sont terminés...

Si vous vous sentez fatigués et que vous aimeriez retrouver votre vitalité, c'est peut-être le moment idéal pour commencer à cultiver votre santé.

Voici donc quelques conseils d'hygiène de vie simples et naturels, pour bien démarrer l'année !

☉ Repas de fêtes : plaisir, convivialité et excès alimentaires...

Les repas de fêtes nous amènent indéniablement à manger en plus grande quantité, et à absorber plus de graisses, de sucre et d'alcool...

Malgré ces excès, il est important de se faire plaisir dans ces moments de partage et de convivialité en famille et entre amis.

La nouvelle année est alors l'occasion idéale pour commencer ou reprendre de bonnes habitudes alimentaires, afin de mettre au repos notre système digestif, en particulier notre foie, largement sur-sollicité...

D'ailleurs, notre corps ne tarde pas à nous le faire comprendre : ballonnements, nausées, migraines, éruptions cutanées, troubles du transit...sont les signes évidents d'un système digestif surchargé et fatigué...



☉ Le foie, l'organe à chouchouter en priorité.

Les excès alimentaires entraînent une surcharge de travail pour le foie notamment dans ses fonctions de fabrication de la bile (nécessaire à la digestion des graisses) et de neutralisation des toxines.

En effet, le foie doit neutraliser les toxines que nous ingérons tel que l'alcool, le tabac, les colorants artificiels, les médicaments, les conservateurs et les pesticides de l'agriculture intensive (d'où l'importance de consommer de bons légumes bio de saison !).

Il doit également rendre inoffensives celles produites naturellement par notre intestin.

Mais lorsque l'alimentation est trop abondante, trop grasse, et trop alcoolisée, la digestion se ralentit et les particules alimentaires non digérées augmentent dans le tube digestif. Elles subissent alors l'action des bactéries intestinales avec surproduction de toxines.

Si le foie est surchargé et fatigué, la neutralisation des toxines n'est plus optimum, l'organisme risque de s'intoxiquer et s'intoxiquer.

C'est une des causes principales des divers problèmes de santé, à plus ou moins longue échéance, tels que la fatigue chronique, l'acné, l'eczéma, l'arthrose, la goutte, les calculs biliaires, ou les migraines...

L'intérêt, en cette période, sera donc de favoriser l'élimination des toxines, de mettre en place progressivement une alimentation saine, équilibrée et frugale, et de drainer le foie.

☉ Mes conseils diététiques après les fêtes.

•Faire, sur un jour de repos, une diète de velouté de légumes et pommes de terre afin d'accentuer l'élimination des toxines par les organes émonctoires (reins, foie, poumons, intestin, peau), et de reposer le système digestif.

En parallèle, bien s'hydrater avec de l'eau peu minéralisée type Mont Roucou ou Montcalm, qui facilite les éliminations. Il est possible également de boire des tisanes de Romarin, de Badiane ou de Camomille, qui facilitent la digestion et soutiennent le foie.

•Puis, suivre une Alimentation Equilibrée, Digeste et Bio si possible, en privilégiant les légumes et fruits frais de saison, les céréales ou tubercules, les œufs ou viandes et poissons maigres (volaille, rumsteck, filet mignon, cabillaud, crustacés...), les huiles végétales de noix ou d'olive de 1ère pression à froid, et les fruits oléagineux (amandes, noix, noisettes...).



Eviter autant que possible : le grignotage, les charcuteries industrielles, les plats en sauces, les produits laitiers (lait, fromage, yaourt), les fruits frais aux repas, l'alcool, le café et les sucreries, qui ralentissent la digestion et/ou encrassent le foie.

☼ *Mes conseils en naturopathie.*

•Faciliter les éliminations et le bien-être du foie grâce à l'Aubier de Tilleul du Roussillon (La Gravelline) ou le Pissenlit, l'Artichaut ou le Radis noir (Super Diet), sous forme d'Extrait fluide de plantes bio sans alcool, en ampoule. A faire sur une vingtaine de jours maximum, afin de ne pas fatiguer l'organisme en cette période. En effet la cure « détox » est à pratiquer de préférence au printemps.

•Associer à cela, une activité physique ou une marche en pleine nature permettra de stimuler le métabolisme et de favoriser les éliminations, tout en aérant l'esprit !

Pour conclure, ces conseils en naturopathie vous permettront de repartir du bon pied pour la nouvelle année, mais il est important de comprendre que, seule la continuité d'une bonne hygiène vie permet de maintenir la santé.

Un programme personnalisé, réalisé par un naturopathe est souvent nécessaire afin d'adapter les conseils en fonction des besoins, des habitudes de vie et des pathologies de chacun.

Je vous souhaite une merveilleuse Année 2016 en bonne santé et plein de vitalité !

Comme vous l'a annoncé le président en début de gazette, Lucie Chaudeurge, adhérente des premières heures, nous a fait le plaisir d'écrire ce petit article dans l'air du temps, et vous donne quelques conseils pour être en forme après les excès des fêtes de fin d'année.

Lucie a approfondi sa formation de base et s'est installée l'an dernier en tant que diététicienne/nutritionniste et naturopathe (sa nouvelle spécialité) sur Montauban. Pensez à faire appel à ses services (et compétences bien évidemment) si vous souhaitez consulter, un accueil chaleureux garanti !

Lucie CHAUDEURGE
Diététicienne Nutritionniste/ Naturopathe (CENA)
21 Domaine d'Hippolyte, Chemin Lanis
82000 Montauban
06 51 63 43 85
Consultations sur rendez-vous
<http://dieteticienennaturopathemontauban.blogspot.fr/>

Retrouvez le prochain numéro de l'écho des jardins en avril 2016.