



Société d'Horticulture de l'Orne
10 rue Étoupée – 61000 Alençon

Mail : stehorticultureorne@wanadoo.fr
Site : www.shoalencon.com

MESSAGE DE LA PRÉSIDENTE -QUADRI-2-2023

Chers amis,

Même si chaque saison à ses charmes, le printemps est pour certains d'entre nous l'une des plus belle !

Le réveil de la nature est aussi le signal pour s'activer dans nos jardins, plantations ornementales ou potagères sont à l'ordre du jour. À vos sécateurs, binettes, bêches...

En février et mars nous avons taillé nos arbres fruitiers au Verger Pédagogique et au Jardin Expérimental avec Patrick BOIVIN, les bénévoles fidèles à ce rendez-vous et de nouveaux qui sont venus découvrir et apprendre ces gestes. Un grand merci à chacun, vous contribuez ainsi à leur pérennité. L'enthousiasme de tous rend ces moments d'échanges très agréables et motivants. Patrick BOIVIN et Nicolas ELICIO ont proposé des démonstrations des différentes techniques de greffage lors de la dernière séance. (Les températures trop froides ne nous ont pas permis d'appliquer la chaux arboricole et les pièges à glu).

Les séances d'entretien général dans nos 2 jardins ont commencé, elles sont indispensables. Ils sont notre vitrine et sans les bénévoles qui se mobilisent régulièrement ils ne seraient pas ce qu'ils sont. Vous pouvez bien évidemment vous joindre à nous, une heure, la matinée, l'après-midi pendant les journées prévues au planning. C'est aussi des instants de partages et de bonne humeur. De 9h30 à 17h30 vous venez le temps que vous voulez !

J'espère que nous pourrons mettre en place de nouveaux projets et que l'implantation de nos panneaux d'information pourra se faire bientôt. Ils permettront une meilleure communication pour les visiteurs, nombreux principalement dans le Jardin Expérimental.

Nos amis d'Old Basing sont venus à Alençon le weekend de Pâques du 6 au 10 avril. Les visites et les repas pris en commun ont rythmé ces journées toujours joyeuses et chaleureuses.

Les responsables de section, les membres du bureau et les administrateurs sont essentiels à notre bon fonctionnement. Leur implication et leur sérieux sont sans aucun doute de la plus grande importance. Que serait la SHO sans ces acteurs dévoués ? Merci pour leur engagement et le temps qu'ils consacrent à notre association. Au nom de notre Conseil d'Administration je vous remercie de nous avoir renouvelé votre confiance lors de notre dernière Assemblée générale.

Les peintres se réuniront pour leur traditionnel pique-nique le jeudi 8 juin. Nous nous retrouverons prochainement aux « Rendez-vous aux jardins » les 3 et 4 juin au parc des Promenades. La préparation de la décoration centrale est en cours sur le thème : « les musiques du jardin ». Les manifestations habituelles qui sont aussi à venir « Salon Tous Paysans » et la Fête de la courge avec nos concours de légumes habituels dans la cour des jardins d'Ozé. Tout le monde peut participer !

N'hésitez pas à profiter de toutes nos autres activités « Nature » organisées le samedi pour permettre au plus grand nombre d'y d'être présent : bourse/échange le samedi 13 mai, visites de jardins le samedi 10 juin à Mahéru, sortie botanique le samedi 24 juin ...

En attendant de pouvoir partager notre passion commune pour la nature,

Amicalement

Catherine FRAVALLO

Le 8 mars 2023, le nouveau Conseil d'administration s'est réuni. La composition est la suivante :

Président d'Honneur : Patrick BOIVIN

Le bureau :

Présidente : Catherine FRAVALLO

Vice-présidents : Bernard COULON

Gérard FORES

Daniel HUET

Secrétaire Générale : Martine HUET

Secrétaires adjointes : Isabelle DUCREY

Monique ELICIO

Trésorière : Isabelle CHEDOT

Trésorière adjointe : Paulette LE MOINE

Les administrateurs : Anne-Sophie ADNET, Pascal DUCREY, Nicolas ELICIO, Odile FORES, Michel FRAVALLO, Claude LELIEVRE, Francis LOISON, Yannick LOUATRON, Annick MERCIER, Monique TROUILLET, Yvette VERHALLE.

La Présidente remercie l'ensemble des administrateurs pour leur engagement.

Les réunions, le mercredi à 17h30 h : du Bureau : 7 juin ; du Conseil d'administration : 10 mai

Les permanences auront lieu les samedis suivants :

<u>MAI</u>	13 et 27	<u>JUIN</u>	10 et 24
------------	----------	-------------	----------

Vous avez un jardin potager, vous habitez la C.U.A.. La SHO organise pour la Communauté Urbaine d'Alençon le concours des jardins potagers de + 500m2 et de - de 500m2. Pour participer, vous trouverez sur notre site en téléchargement le règlement et le bulletin d'inscription (participation gratuite) à déposer à notre local.

Anne-Sophie ADNET et Michel FRAVALLO, vos animateurs de la section photos, vous proposeront, comme l'année dernière, une sortie « photos/pique-nique » en soirée dans la campagne environnante. La date et le lieu seront communiqués sur notre site courant juin.

ENTRETIEN AU JARDIN EXPERIMENTAL :

Le vendredi 26 mai de 9h30 à 17h30 : entretien général en vue de la manifestation RDV aux Jardins. D'autres dates pourront être fixées. Elles seront sur notre site et transmises par mail à tous les bénévoles habituels. Pour ceux qui souhaiteraient nous rejoindre vous pouvez vous inscrire auprès de Martine HUET (martine.huet@yahoo.fr). Plusieurs rendez-vous seront très probablement nécessaires, merci d'avance pour votre implication.

ENTRETIEN DU VERGER PEDAGOGIQUE :

Le mardi 9 mai de 9h30 à 17h30. D'autres dates pourront être fixées. Elles seront sur notre site et transmises par mail à tous les bénévoles habituels. Pour ceux qui souhaiteraient nous rejoindre vous pouvez vous inscrire auprès de Martine HUET (martine.huet@yahoo.fr). Plusieurs rendez-vous seront très probablement nécessaires, merci d'avance pour votre implication.

ACTIVITÉS A VENIR :

Mardi 9 mai : de 9h30 à 17h30 : journée d'entretien au Verger Pédagogique, pincement et rempotage des dahlias d'Alençon.

Samedi 13 mai : de 10h à 12 h : **Bourse-échanges** de printemps à la SHO.

Ne jetez pas vos plantes vivaces, vos graines (horticoles, potagères, insolites, rares) en surplus, elles peuvent faire plaisir à d'autres amateurs et trouver leur place dans de nouveaux jardins. Rempotez-les, munissez-les d'une étiquette et venez les troquer à notre local, de 10h à 12h. Et peut-être trouverez-vous aussi, gratuitement, des plantes que vous recherchez !

Si vous n'avez rien à échanger, la SHO vous demandera 1€ pour chaque acquisition.

Le vendredi 26 mai de 9h30 à 17h30 : journée d'entretien au Jardin Expérimental.

Samedi 3 et dimanche 4 juin : Rendez-vous aux jardins, au Parc des Promenades avec pour thème : « *Les musiques au jardin* ». N'hésitez pas à vous joindre à l'équipe des bénévoles, l'aide de chacun est précieuse. Réunion préparatoire le **vendredi 12 mai à 14h30**.

Vendredi 8 juin : journée des peintres organisée par la section aquarelle.

Samedi 10 juin : Visites de 2 jardins et d'un verger à MAHÉRU :

- « la Morillière » de Clive et Julie THOMAS à 10h30
- « le Jardin des Violettes » de Françoise GOUFFAULT, route de Courtomer, à 14h30
- « la Gaubergerie » d'Anne-Elisabeth GUILLOT à 16h30.

Rendez-vous Place du Plénitre à ALENÇON à 9h30 pour un éventuel covoiturage, vous pouvez aussi nous rejoindre sur place par vos propres moyens le matin ou l'après-midi. Pour ceux qui le souhaitent (pensez à apporter votre repas) après la visite chez Clive et Julie THOMAS nous pourrons pique-niquer dans le jardin de Françoise GOUFFAULT avant de le visiter et en fin d'après-midi nous pourrons nous rendre, dans le verger d'Anne Elisabeth Guillot

Samedi 24 juin : sortie botanique organisée par Patrick BOIVIN « le marais du Grand Hazé » à BRIOUZE (suivre le fléchage). RDV à 10h sur place. Une inscription préalable par mail est obligatoire avant le 19 juin.

Samedi 9 septembre : pique-nique des bénévoles

Dimanche 10 septembre : St Fiacre de LISIEUX

LES CONSEILS DE PATRICK :

MAI

Fais ce qu'il te plaît oui mais Attention aux saints de glace qui sont des jours fixes et qui sont de véritables repères de tous les jardiniers. Le 11 mai : St Mamert, le 12 mai : St Pancrace, le 13 mai : St Servais. Ces 3 jours sont les derniers jours des gros risques de gelée qui peuvent anéantir les cultures. Il faut savoir qu'en avril et mai, la terre reste froide c'est-à-dire 5/6 degrés. Pendant ces 2 mois le fond de l'air reste frais parfois sec. Parfois la période est décalée de 8 jours comme en 2017 et 2018, il y a eu confusion entre les Sts de glace et les 5 cavaliers du froid : St Georges le 23 avril, St Marc le 25 avril, St Robert le 29 avril, St Croix le 3 mai et St Jean porte latine le 6 mai.

A partir du 15 mai vous pouvez, sans crainte, planter des dahlias en pleine terre, ils fleuriront en août. Si vous les avez préalablement mis en culture en pot dès février vous profiterez d'un fleurissement précoce dès le mois de juin. Étiquetez vos plants régulièrement. C'est aussi le moment de cultiver les chrysanthèmes.

Le litchi

Origine : En 1600 c'est un polonais, Michel Boyan, qui a découvert le litchi lors d'une exposition botanique. Les chinois le cultivent depuis 4000 ans. Il est appelé cerise de chine.

Culture : En Europe on ramasse les litchis de novembre à février. Il existe un litchi français que l'on cultive à la Réunion. Il aime les terrains acides. C'est un arbre fruitier tropical qui fait 5 à 10 m de hauteur. Cultivé en intérieur ou sous serre en France, il restera une plante ornementale comme l'avocat.

Les bienfaits : Riche en vitamine C et les autres vitamines. Il atténue les maux d'estomac et diminue le mauvais cholestérol.

Côté cuisine : il se consomme cru, en salade de fruits ou dans des recettes sucrées.

Le cresson

Famille des brassicacées. C'est une plante sauvage qui est cultivée en France depuis le 19^e siècle.

Culture : Les premières cultures ont eu lieu dans la région de Senlis et Chantilly dans l'Oise. Il est semi aquatique. On en trouve encore dans les campagnes où circule l'eau pure que l'on appelle cressonnière. Le cresson c'est comme les champignons, les connaisseurs ne vous donnent pas leurs lieux de prélèvement. Par contre si on veut le cultiver au jardin, il faut un sol humide et riche. On le sème en ligne bien espacé et 30 cm entre les rangs. Il se consomme l'hiver et il a un goût poivré à ne pas confondre avec la roquette. Le semis a lieu d'avril à août en petites quantités à chaque fois. Il germe entre 5 et 10 jours et se récolte au bout de 2 mois. Une fois récolté, on le consomme rapidement, il se flétrit très vite.

Cuisine : En salade, cuit à la poêle, en potage...

Les bienfaits : Calcium, vitamines, bien être digestif, favorise la vue. Par contre le cresson sauvage peut provoquer des problèmes hépatiques dus souvent à la pollution du sol.

L'avocat

Origine : du Mexique, il est vert ou noir.

Famille : lauracées

Culture en France : On cultive l'avocatier sur le pourtour méditerranéen. Il pousse en Guadeloupe, Guyane, Martinique, Réunion, Mayotte. On en produit 1900 tonnes/an. En Normandie, si on plante le noyau on obtiendra une plante ornementale d'intérieur. Dans son milieu naturel il atteint plus de 10 mètres de hauteur.

Côté cuisine : On le mange cru en salades composées en tous genres ou chaud dans certaines recettes. (Il est appelé le beurre des pauvres car lorsqu'il est bien mûr on peut le tartiner).

Les bienfaits : Vitamine C, E, K, riche en fibres, excellent coupe faim, fait baisser le cholestérol.

Le rutabaga ou le chou navet

Origine : d'Europe, depuis 200 ans il a été introduit d'abord en suède puis en Grande Bretagne et en France puis dans toute l'Europe. C'est un légume facile à cultiver (comme le taupinanbour). Ainsi lors de la dernière guerre nos grands-parents en étaient écœurés.

Famille : brassicacées

Culture : Il s'adapte facilement au froid et à l'humidité. C'est un légume de 40 cm de hauteur qui préfère les situations ensoleillées avec un sol riche en humus et bien drainé. Il se cultive sur 4 mois après le semis. On le sème sous abri en mars/avril. La graine doit être enfouie de 2cm. Un pied de rutabaga peut peser 4 kg.

Côté cuisine : cuit à la poêle, en pot au feu, dans le couscous, en soupe ou velouté, en gratin avec carottes et pommes de terre, ou même en tarte avec du fromage de chèvre chaud et du miel.

Les bienfaits : Riche en vitamine C, il stimule le système immunitaire, nettoie le système digestif, très diurétique et source de potassium.

L'ananas

Origine : Brésil. C'est l'européen Christophe Colomb qui l'a goûté pour la 1^{ère} fois en 1493 en Guadeloupe. Mais ce sont les Hollandais qui l'ont cultivé sous serre afin de le confire.

Famille : broméliacées

Culture : Bien sûr pas en France métropolitaine, encore moins en Normandie. Il lui faut un sol riche. Avant de récolter le 1^{er} ananas il faut 3 ans. Sa hauteur est de 1,5m. Il ne résiste pas au froid. Cultivé en France, en pot, le fruit restera petit et il sera ornemental comme l'avocat.

Côté cuisine : il se consomme cru bien évidemment, en dessert, à la poêle, ou en accompagnement de plats salés.

Les bienfaits : Riche en manganèse, en fibres, il favorise la circulation sanguine et diminue les risques vasculaires.

Le citronnier

Origine : Il serait né en méditerranée issu d'un mariage entre le bigaradier (oranger amer originaire de Séville) et un cédratier (agrume qui ressemble au citron) 5000 ans avant Jésus Christ. Au moyen âge il avait pour vocation de décorer.

Famille : rutacées

Culture : Pour la culture en pleine terre il ne faut pas y penser pour la Normandie. Il craint le gel et les températures basses. Il lui faut beaucoup de soleil. Cependant, il peut être cultivé en pot, sorti en extérieur au printemps et rentré au chaud l'hiver. (Notre citronnier familial à Saint Sauveur de Carrouges est en container et il sort du 1^{er} mai au 1^{er} décembre. Il nous produit 5 à 10 citrons par an).

Côté cuisine : on consomme son jus et ses zestes. Crus, confits ou cuits ils agrémentent les plats salés et sucrés. (J'ai découvert en 2019, lors des salons du jardinage un cousin du citron, originaire d'Asie le yusu (bien se rappeler pour le scrabble). Il se cultive comme le citronnier en container. Alors en confiture c'est une « tuerie » bref, délicieux).

Les bienfaits : Riche en fer et en minéraux, il aide à digérer et combat la fermentation intestinale.

Le noyer

Origine : d'Asie il a été introduit en Europe sous l'empire romain.

Culture : Il aime tous les terrains mais pas l'altitude au-delà de 800m, ni la chaleur méditerranéenne. Sa hauteur est de 15 à 20 m. Il est préférable d'avoir un terrain riche et bien drainé.

Côté cuisine : fraîches ou sèches les noix se consomment nature dans de nombreuses recettes salées et sucrées.

Les bienfaits : Prévient des maladies cardiovasculaires, source d'Omega 3, riche en fibres alimentaires, protéines végétales et vitamines.

Le noisetier

Origine : comme le noyer et ce sont les romains qui l'ont importé en Europe.

Famille : bétulacées

Culture : Il peut pousser jusqu'à 4 m de hauteur. Il se plaît en sous-bois et aime tous les terrains.

Cote cuisine : fraîches ou sèches les noisettes se consomment nature dans de nombreuses recettes salées et sucrées.

Les bienfaits : Riche en fibres, manganèse, fer, zinc et vitamine E.

Écoutez-moi le lundi matin sur Rcf orne selon votre situation sur 91.7, 93.4, 93.8, ou 102.2

Le bulletin a été réalisé et relu par : Patrick BOIVIN, Isabelle DUCREY, Monique ELICIO, Catherine FRAVALLO, Martine HUET,

La mise sous pli : Isabelle CHEDOT

Envoi par mail : Martine HUET

LES PARTENAIRES DE LA S.H.O

La ville d'Alençon, la CUA, Le Conseil départemental, Le Crédit Agricole, Le Comité de jumelage Alençon/Basingstoke, Groupe Generali, Le Petit Jardinier, Magasin Côté Nature, les Ets Habert, Le garage de Bretagne Distinxion/Mazda Alençon, Radio Alpes Mancelles, Ouest France, Orne Hebdo, Violette et Pimprenelle, Au Naturel (fleurs), Brindille et Capucine, Lancrel Fleurs.

