



Recettes de sorcières, ou comment soigner les plantes avec les plantes



collection : Nos cahiers techniques

Sommaire

Préface.....	p.3
Les principes de base.....	p.4
Pissenlit.....	p.6
Ortie dioïque.....	p.7
Prêle des champs.....	p.8
Consoude de Russie.....	p.9
Fougère aigle.....	p.10
Tanaisie commune.....	p.11
Pyrèthre.....	p.12
Bardane.....	p.13
Sureau.....	p.14
Ail.....	p.15
Lavande.....	p.16
Autres plantes.....	p.17
Autres maux.....	p.18
Glossaire.....	p.19

Parties de la plante à utiliser



Fleurs



Feuilles

Dans la même collection :
«Petit précis de taille des arbres fruitiers»
«Coings & cognassiers»

Préface

Le verger-potager du Centre National de Pomologie est un lieu d'expérimentation et d'observation. Nous utilisons les plantes du jardin pour en soigner certaines, en fortifier d'autres.

Ce livret vous permettra de comprendre quel « élixir » choisir en fonction de l'action visée.

Nous avons mis l'accent sur le pissenlit, l'ortie dioïque, la prêle des champs, la consoude de Russie, la fougère aigle, la tanaïsie, la pyrèthre et la bardane qui offrent déjà à elles seules un large panel de soins préventifs et curatifs.



tanaïsie en fleurs



Bibliographie :

Mystérieuse prêle de B. Bertrand

Purins d'orties et cie de B. Bertrand et E. Petiot

Les soins naturels aux arbres de E. Petiot

Parasites : les traitements bio de V. Renaud

Prêle, consoude et tanaïsie, Maison de la Nature de Sungdau

L'ortie dans tous ses états, Maison de la Nature de Sungdau

Comment traiter les pucerons ? Maison de la Nature de Sungdau

Les principes de base

Comment extraire les principes actifs des plantes utiles au jardin ?

En les dissolvant dans de l'eau ou de l'huile (température et durée en fonction de la plante utilisée et de l'action visée).

Comment préparer et stocker les « élixirs » ?

Récolter des plantes fraîches, ou utiliser des plantes séchées.

Attention : toutes les plantes ne s'utilisent pas sèches - ex. : la bardane.

La quantité de plantes utilisées n'est pas la même selon que la plante est sèche ou fraîche.

Utiliser de l'eau de pluie de préférence ou de l'eau de source. Si vous n'avez pas d'autre choix que d'utiliser de l'eau de ville, il faut la laisser décanter 1 jour pour que le chlore se volatilise.

Une fois la préparation prête, utiliser ou stocker. Mais attention, seul le purin peut être stocké pour une longue durée (de quelques mois à 1 an) dans des récipients en plastique opaque.

Les infusions et décoctions sont employées de suite mais peuvent être utilisées dans les 2 jours suivants si elles ont été conservées au frais dans des bouteilles en verre.

Comment utiliser ces préparations ?

- En préventif ou curatif.
- En dilution (suivre dosage selon plante utilisée et action visée) dans de l'eau de source ou de pluie.
- En ajoutant un mouillant (argile ou huile).
- En intervenant le matin très tôt ou le soir. En opérant plusieurs fois à intervalle régulier tous les 10 jours pendant la belle saison
- En cas d'infestation : 3 traitements d'affilée à 3 jours d'intervalles.

Processus de fabrication

Extrait fermenté (ou purin)

Découper grossièrement les feuilles fraîches dans un contenant en plastique à l'abri de la lumière et de la chaleur et ajouter l'eau. La durée de fermentation varie de quelques jours à 3 semaines, en fonction de la température extérieure. Remuer 2 fois par jour.

Observer les petites bulles (effervescence) qui remontent en surface.

Attention l'effervescence est à distinguer de l'écume de surface. Lorsqu'il n'y a plus effervescence, filtrer soigneusement dans les 2 jours qui suivent maximum. Stocker à l'abri de la lumière et de la chaleur.

Décoction

Découper en petits morceaux les feuilles fraîches, recouvrir d'eau froide et faire tremper 24 h. Puis faire frémir à petits bouillons avec un couvercle durant environ 15 à 30 min. Laisser refroidir en couvrant d'un couvercle. Filtrer.

Infusion

Découper en petits morceaux les feuilles fraîches, recouvrir d'eau froide et porter à ébullition. Sitôt le point d'ébullition atteint arrêter le feu et couvrir. Attention à ne pas laisser bouillir. Refroidir et filtrer.

Macération à froid - Découper en petits morceaux les feuilles fraîches, recouvrir d'eau et laisser macérer de 2 à 3 jours. Filtrer.



ATTENTION

Être vigilant avec toutes ces préparations, ces produits sont certes naturels mais pas inoffensifs. Porter des gants et veiller à ne pas s'en mettre sur la peau et dans les yeux. Respecter le pourcentage de dilution.



Pissenlit

Taraxacum sp.- Astéracées

En purin et macération à froid

Il est utilisé principalement comme activateur de croissance du fait de sa teneur élevée en phosphore d'une part, qui aide au développement racinaire, renforce la plante, et en potassium d'autre part, qui favorise la photosynthèse, donc améliore la production de fruits et de fleurs.

En alternance avec les purins de consoude et d'ortie pour un fertilisant complet.

Idéal pour les tomates, courges, concombres car ils sont gourmands en phosphore, minéral essentiel pour une belle fructification.

Dosage : Préparer son purin de pissenlit avec 1 kg de plantes fraîches (feuilles, fleurs et racines, qui sont les plus riches) pour 10 l. d'eau. Diluer à 20% avant arrosage. Préparer la macération froide avec 200 g de pissenlit (feuilles, fleurs et racines, qui sont les plus riches) pour un litre d'eau. Utiliser pur en arrosage au sol, ou diluer à 20% pour pulvériser directement sur les plantes.





Ortie dioïque

Urtica dioica L.- Urticacées

En purin

Très riche en azote, c'est un excellent fertilisant, qui renforce les défenses immunitaires de la plante. Bon insectifuge en arrosage foliaire, il agit parfois comme un insecticide sur certains pucerons.

Dosage : Préparer son purin d'ortie avec 1 kg de feuilles fraîches (avant la montée en graine) pour 10 l d'eau. Diluer à 10% avant arrosage, et arroser tous les jours pendant 10 jours en début de saison. Diluer à 5% en pulvérisation foliaire.

Ne pas utiliser sur des plantes déjà en fleur, au risque de favoriser davantage le développement des feuilles au détriment de la floraison.

Conseils

Contre les odeurs nauséabondes d'une préparation d'extrait fermenté, ajouter 50 g d'angélique séchée pour 10 l d'eau, entre le 3^{ème} et 5^{ème} jour.

Cette astuce n'est pas valable avec la rhubarbe et la bardane.





Prêle des champs

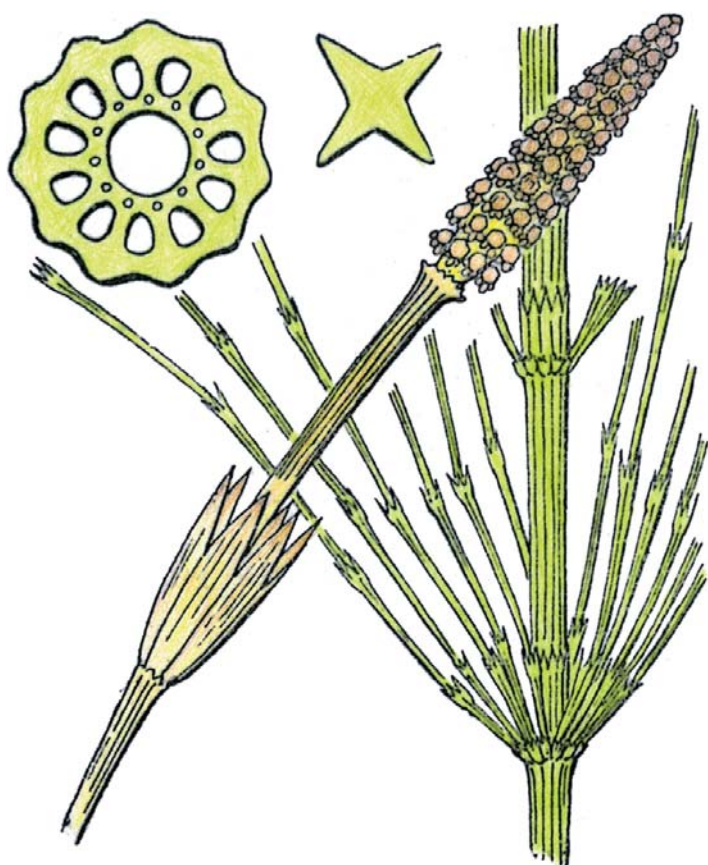
Equisetum arvense L. - Equisétacées

En décoction

Précieux stimulant des défenses immunitaires des plantes, il est un excellent régulateur des maladies cryptogamiques des cultures et favorise l'assimilation du calcium. La silice contenue dans la prêle, ainsi qu'une quantité non négligeable de calcium, cobalt, fer, magnésium, potassium, manganèse... permet un renforcement cellulaire, une meilleure croissance végétative et donc une meilleure résistance aux attaques parasitaires.

A alterner avec des purins de consoude et d'ortie pour une protection optimale des végétaux. Elle est également efficace en préventif.

Dosage : 100 g de prêle sèche (à récolter entre début juin et mi-juillet) pour 1 l d'eau. Il n'est pas nécessaire de faire tremper la prêle fraîche au préalable, alors qu'avec de la prêle séchée, 12 h de trempage sont nécessaires avant de faire bouillir le tout. Diluer à 20% pour pulvériser au sol et sur les plantes, 3 jours de suite la première semaine d'avril, puis 1 fois par semaine par la suite. A partir de juillet, pulvériser 1 fois par mois. Attention à bien arroser les deux faces des feuilles.





Consoude de Russie

Symphytum peregrinum L.- Boraginacées

En purin

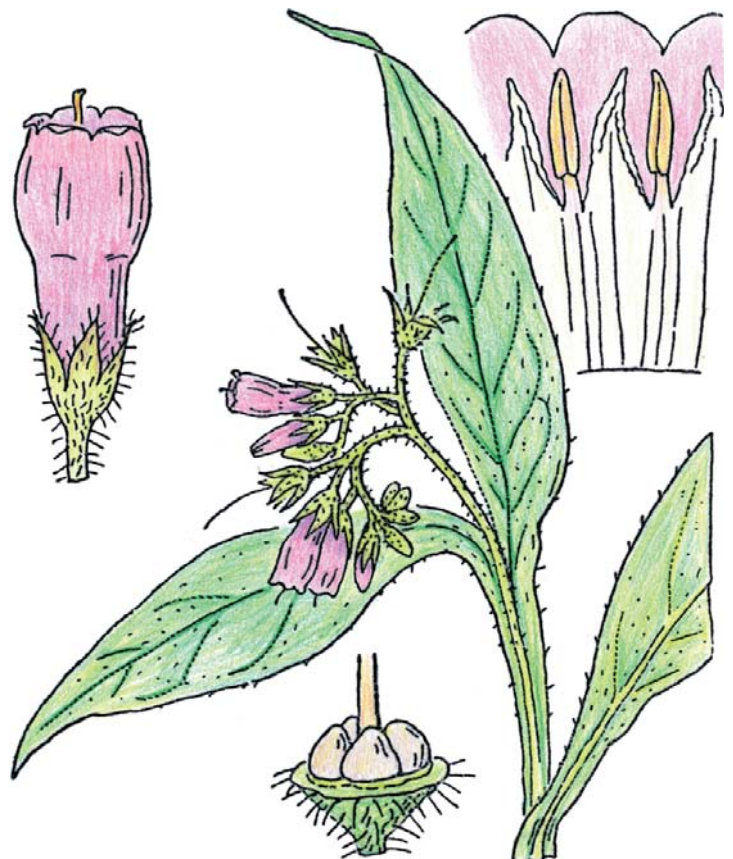
On peut utiliser indifféremment la *Symphytum peregrinum* (consoude que l'on trouve dans la nature) & la *Symphytum uplicandum* (plus grosse que l'on trouve dans les jardins).

Riche en potassium directement assimilable par les plantes, à associer aux purins de pissenlit et d'ortie pour un fertilisant complet des légumes fruits, racines et bulbes. Stimulant de la vie microbienne du sol. En pulvérisation foliaire, elle renforce la cuticule des végétaux.

Dosage : Préparer son purin de consoude avec 1 kg de feuilles et fleurs fraîches pour 10 l d'eau. Diluer à 20% pour arroser au sol et à 5% pour pulvériser sur les feuilles.

Autres utilisations

Ajouter des feuilles de consoude découpées grossièrement ou les restes de filtration au compost afin d'accélérer sa décomposition, et dans les trous de plantation ou en paillage pour enrichir la terre progressivement.





Fougère aigle

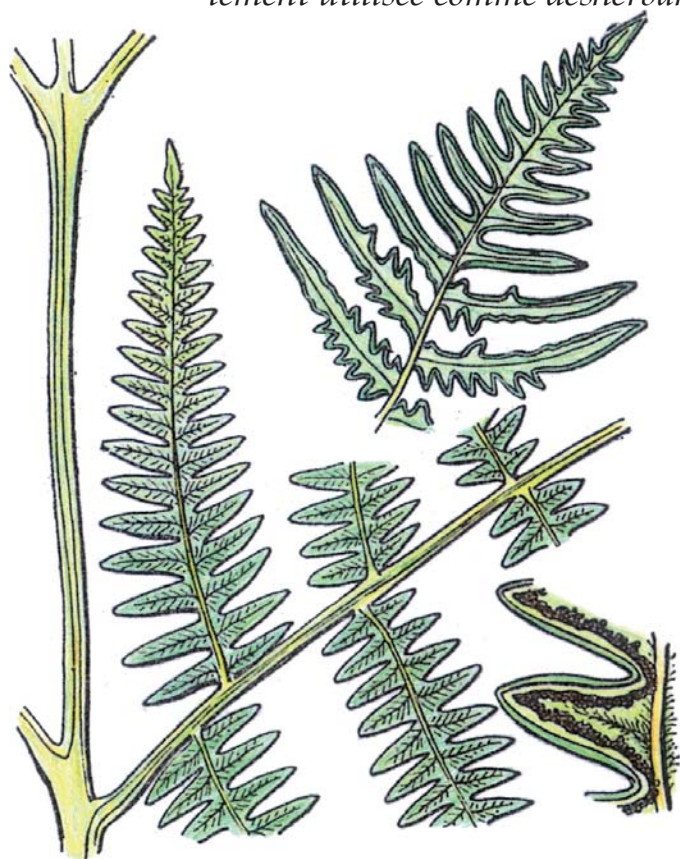
Pteridium aquilinum L. Ptéridacées

En purin

Contre les pucerons verts et noirs, les larves de taupins, cochenilles et surtout les pucerons lanigères.

Dosages : Préparer son purin de fougère avec 1 kg de feuilles fraîches pour 10 l d'eau.

Diluer à 10% pour arroser au sol et utiliser pur en pulvérisation foliaire contre les pucerons. En cas de forte infestation, diluer à 20%. Déposer des feuilles fraîches de fougère sur les plants de légumes racines à une action contre leurs parasites. Pour plus d'efficacité, changer les feuilles au bout de quelques jours et alterner avec de la lavande, de la sauge ou de l'armoise (également utilisée comme désherbant naturel).



Autres utilisations

Excellent paillage d'hiver surtout lorsque les feuilles jaunissantes sont ramassées à l'automne. En été, ce paillage resté en place éloigne les limaces, car en fermentant, la fougère dégage du formaldéhyde qui leur est nocif.



Tanaisie commune

Tanacetum vulgare L.- Astéracées

En infusion

Insectifuge sur pucerons, acariens, mouches et chenilles et contre mildiou.

Dosage : 30 g de tanaisie séchée (fleurs, feuilles et tiges) ou 300 g de tanaisie fraîche pour 1 l d'eau (ne pas dépasser les doses car la plante est très riche en principes actifs). Diluer à 10% et pulvériser au printemps et à l'automne sur les fraisiers contre les acariens. Utiliser pur avant le semis pour prévenir de la mouche des semis (haricots, pois, salades...)

En purin

Contre la mouche du chou

Dosage : 1kg de feuilles et fleurs pour 10 l d'eau.

Autres utilisations

En auxiliaire de culture, car elle attire les coccinelles qui viennent y manger le pollen et agit en répulsif auprès de nombreux insectes indésirables au jardin (pucerons, carpocapses, fourmis, mouches...)

Planter un plant de tanaisie au pied des arbres fruitiers, pour les protéger de la rouille, du mildiou et éloigner les insectes indésirables.





Pyrèthre

Tanacetum cinerariifolium T. - Astéracées

En infusion

Insecticide contre pucerons, doryphores, aleurodes, mouches de la carotte... Ses principes actifs, les pyrèthrines, attaquent le système nerveux de tous les insectes (sauf les abeilles), y compris les insectes «utiles» car très efficace. A utiliser avec parcimonie.

Dosage : 15 g de fleurs de pyrèthre séchée pour 1l d'eau (ne pas dépasser les doses car la plante est très riche en principes actifs). Utiliser pur et en pulvérisation.

Conseils

A savoir que l'effet du pyrèthre est immédiat mais suivant sa concentration et la résistance de l'insecte, le pyrèthre peut ne créer sur l'insecte touché qu'un effet de choc, c'est-à-dire que l'insecte est seulement «paralysé» et pas mort.

Donc, pour une opération insecticide des plus efficaces, infuser la pyrèthre avec du savon noir.

Attention

Veiller à bien pulvériser les deux faces des feuilles, et d'agir le soir, car la préparation se dégrade très vite au soleil (photodégradation de l'ordre de 10 minutes au soleil).





Grande bardane

Arctium lappa L.- Astéracées

En infusion

Fongicide et biostimulant, agit en renforçant le système de défense de la plante traitée.

Dosage : En traitement préventif, 300 g de bardane fraîche pour 1 l d'eau (ne pas dépasser les doses car la plante est très riche en principes actifs).

En purin

Dosage : 100g de feuilles fraîches pour 1l d'eau à diluer à 5% et à utiliser en pulvérisation foliaire.

Ce purin est très rapide à faire : en 5 jours maximum.

Pour une traitement de fond, utiliser 25 g de plante fraîche pour 1l d'eau et pulvériser pur.





Sureau

Sambucus nigra L. -Adoxacées

En décoction et en purin

Le sureau contient des tanins, du nitrate de potasse, des carotènes et la sambucine, un alcaloïde. La pulvérisation d'une décoction de sureau est efficace sur de nombreux insectes nuisibles au potager.

Dosage pour le purin : Faire macérer 1 kg de feuilles fraîches de sureau dans 10 l d'eau pendant 3 jours. Hacher très finement de manière qu'il ne reste plus aucun végétal. Brasser énergiquement le mélange tous les jours. Filtrer correctement pour enlever tout résidu, le purin risquerait de fermenter à nouveau. Conservation : 3 mois dans un récipient en plastique fermé hermétiquement, à l'abri de la lumière et de la chaleur.



Dosage pour la décoction : Faire tremper, pendant 24 h, 1 kg de feuilles fraîches (de préférence les plus jeunes) dans 10 l d'eau, puis faites bouillir pendant 30 minutes. Conservation : ne se garde pas.

Pulvérisation : non diluée contre les pucerons, la piéride du chou, la teigne du poireau, les altises, thrips et noctuelles. En arrosage : non diluée, action répulsive contre : les taupes, les rongeurs. C'est également un bon activateur de compost.



Allium sativum L.- Liliacées

En décoction

Riche en composés soufrés, en éléments minéraux, et en oligo-éléments, la décoction d'ail permet de lutter naturellement au potager et au verger contre de nombreux parasites (pucerons, piérides du chou, altises...), contre la fonte des semis et certaines maladies cryptogamiques.

Dosage : Utiliser 100 g de gousses d'ail pour 1 l d'eau. Hacher l'ail entier avant de le faire tremper dans de l'eau de pluie durant 24 h. Faire bouillir, couvert, 20 à 30 min. Laisser refroidir en gardant la casserole fermée, c'est indispensable pour conserver les essences volatiles : elles risqueraient de s'échapper avec la vapeur. Filtrer. Utilisation la décoction dans les 48 heures au plus tard. Ce type de préparation ne se garde que peu de temps.

En pulvérisation, non diluée, contre pucerons, acariens, chenilles, rouille, oïdium, cloque du pêcher. Traiter tous les 3 jours pendant 12 jours. Par arrosage, pure contre la fonte des semis.

Conseils : Travailler plutôt des petites quantités (1 à 2 l). Employer de l'eau de pluie. Utiliser des récipients en plastique suffisamment grands pour que les plantes baignent bien. Préférer des plantes fraîchement récoltées, ayant poussé à l'écart des cultures traitées.





Lavande

Lavandula officinalis L.- Lamiacées

En purin

La lavande est connue pour son parfum, ses fleurs séchées mais on peut aussi réaliser un répulsif contre certains insectes. C'est un répulsif ou un insecticide naturel contre les pucerons, les fourmis et la mouche de la carotte. Très efficace sur les rosiers.

Dosage : Récolter 1 kg de lavande fraîche. Découpez la lavande en petits morceaux à l'aide de ciseaux et les imerger dans 10 litres d'eau. Laisser macérer pendant 8 à 10 jours dans un endroit ombragé. Filtrer la solution et la conserver dans une bouteille en plastique.

Dans un pulvérisateur, mélanger à 20 % cette solution avec de l'eau de pluie, de préférence. Si vous avez un petit jardin, prélevez 100 grammes de lavande fraîche pour 1 litre d'eau et procédez de la même manière.



Autres plantes insectifuges et insecticides

Rhubarbe - En macération à froid, action insectifuge : 15 g de feuilles fraîches pour 1 l d'eau. En purin, action insecticide : 50 g de feuilles fraîches pour 1 l d'eau.

Chou - En décoction ou macération à froid contre la piéride du chou, car l'odeur de feuilles pourries décourage les piérides d'y pondre.

Tomate - Récupérer les gourmands de tomates et les feuilles basses (1 kg), les hacher et les faire tremper dans 10 l d'eau de pluie. Laisser macérer 3 jours. Filtrer et stocker dans des bouteilles plastique. Action : repousse les parasites de vos plantes (les altises, les pucerons, la piéride, l'altise et la teigne...)

Mélisse - Répulsif efficace contre les fourmis, pucerons et aleurodes. Composition : huiles essentielles comme le citral et le citronellal, flavonoïdes et polyphénols. Pulvérisation : non dilué, c'est un insectifuge contre les pucerons, les moustiques, les aleurodes et les fourmis. Calendrier d'utilisation : des premières invasions au début des récoltes.

Absinthe - Action répulsive contre les vers des fruits (mineuse, carpocapse...), les pucerons, la piéride du chou. En infusion : mettre une poignée de feuilles fraîches dans 1 l d'eau froide. Porter à ébullition et laisser infuser 15 min. Cueillir de préférence quand elle est en fleur. Conservation : 2 ou 3 jours dans une bouteille en verre, dans le réfrigérateur. Utilisation : diluée à 20 %, pour lutter contre la rouille du groseillier. En purin: faire macérer quelques jours 1 kg de plante fraîche dans 10 l d'eau. Conservation : 3 mois dans un récipient en plastique fermé hermétiquement, à l'abri de la lumière et de la chaleur. Utilisation : dilué à 5 % en pulvérisation foliaire.

Autres préparations, ciblées contre les pucerons

Piment - En infusion, 1 c. à café de poudre de piment fort par litre d'eau + 30 g de savon noir (ou de Marseille)

Saponaire officinale - En macération à froid, plante entière une fois fleurie

Menthes poivrée et pouliot - En décoction

Contre d'autres maux du jardin potager

Macération de sauge officinale - La macération de sauge officinale est pulvérisée sur les pommes de terre en prévention contre le mildiou. Pulvérisation : diluée à 10 %, efficace contre le mildiou de la pomme de terre. Traiter en prévention dès qu'il y a des risques d'apparition de la maladie. Attention de ne pas arroser les semis car il y aurait risque de blocage de la germination !

Le souci - Apporte de la vigueur aux tomates et aux choux. Préparer votre purin avec 1 kg de feuilles fraîches pour 10 litres d'eau de pluie. Laisser macérer pendant quelques jours. Diluer à 1/10. Arroser vos plants.

Le rumex (oseille sauvage) - Efficace contre le chancre du poirier et du pommier. Il apporte un complément de potassium, magnésium. Laisser macérer pendant 24 heures 1 kg de feuilles découpées en morceaux dans 10 litres d'eau de pluie. Faire bouillir 30 minutes, laisser refroidir et filtrer. Utiliser 50 centilitres par arrosoir de 10 litres au pied des plantes.

La ciboulette - Efficace contre la tavelure des pommes, mildiou des concombres, courgettes, courges, groseilles, framboisiers. Faire macérer 60 g de ciboulette dans 1 litre d'eau de pluie pendant 24 heures. Pulvériser cette préparation sur vos plants.

Le navet ou le raifort - Soutien l'action du purin de prêle dans la lutte difficile contre la moniliose du cerisier et du prunier. Préparer une décoction de feuilles et racines hachées, à raison de 300 gr pour 10 litres d'eau.

Éloigner les fourmis - Infusion de 30 g de persil plat

Éloigner les chats - Épandre de la lavande, de la rue, du thym ou du romarin séché réduit en poudre

Désherber - Mélanger un purin d'ail (100 g de feuilles fraîches et bulbes pour 1l d'eau) avec un purin de feuilles d'armoise (100 g de feuilles fraîches pour 1l d'eau) et 1/2 l de vinaigre blanc. A pulvériser en plein soleil.

GLOSSAIRE

Action curative : action visant à soigner une plante atteinte d'une maladie ou infestée. / **action préventive** : action visant à prévenir la plante de maladie ou infestation.

Aleurode : insecte minuscule polyphage, causant des dommages importants en se nourrissant sur les plantes, et en transmettant des maladies virales. Ce sont les vecteurs de plus d'une centaine d'espèces de virus phytopathogènes.

Carpocapse : insecte de l'ordre des lépidoptères, dont la larve se développe à l'intérieur des fruits à pépins ou à noyau et pouvant causer des dégâts importants notamment pendant les étés chauds et humides.

Décoction : méthode d'extraction des principes actifs de la plante par dissolution dans l'eau bouillante, s'appliquant généralement aux parties les plus dures des plantes : racines, graines, écorce, bois.

Dilution : 5% = 5cl dans 1l d'eau - 10% = 10cl dans 1l d'eau

Extrait fermenté : appelé aussi purin, c'est une méthode d'extraction des principes actifs de la plante par macération dans l'eau.

Fongicide : substance active ayant la propriété d'éliminer ou de limiter le développement des champignons parasites des végétaux.

Infusion : méthode d'extraction des principes actifs de la plante par dissolution dans l'eau frémissante. Elle s'applique généralement aux parties les plus tendres de la plante : feuilles et fleurs.

Insecticide : se dit d'une substance active ou de préparation ayant la propriété de tuer les insectes, leurs larves et/ou leurs œufs.

Insectifuge : se dit d'une substance active ou de préparation ayant la propriété d'éloigner les insectes.

Macération à froid : méthode d'extraction des principes actifs de la plante consistant à laisser tremper un végétal dans l'eau froide pendant plusieurs jours ou semaines.

Maladie cryptogamique : appelée aussi fongique, maladie causée à une plante par un champignon.

Principe actif d'une plante : composants présents qui lui confèrent son activité thérapeutique. Les plus importants sont les alcaloïdes, les glucosides, les huiles essentielles et les tanins.

Puceron lanigère : espèce de puceron aptère originaire d'Amérique s'attaquant principalement aux pommiers.

**pomologie (du latin pomum, fruit) est la discipline scientifique qui traite de tous les fruits comestibles. C'est une partie de l'arboriculture fruitière.*



*Centre National de Pomologie
Maison du Développement Durable
21 rue Soubeyranne, 30100 Alès
04 66 56 50 24
mail : centre.pomologie@ville-ales.fr
<http://pomologie.ville-ales.fr>*



*Le Centre National de Pomologie**

Le Centre de Pomologie est avant tout une bibliothèque spécialisée sur les fruits, riche de près de 1800 ouvrages en langue française, anglaise, allemande, russe et italienne entre autres (édités au cours des trois siècles précédents), d'environ 5000 documents divers et surtout de 80 000 dossiers d'espèces et de leurs variétés, constitués à partir de cette bibliographie.

Grâce à cette documentation, il assure depuis plusieurs années un rôle d'identification et d'authentification des variétés fruitières et notamment, des innombrables variétés anciennes encore existantes dans nos vergers.

Il participe ainsi à la sauvegarde d'un patrimoine végétal précieux. La collection « Nos cahiers techniques » est née de l'envie de partager toutes les connaissances en arboriculture fruitière retrouvées dans les ouvrages du Centre de Pomologie.

Les Jardins familiaux

Ancien bassin minier et industriel, la ville d'Alès a une longue tradition des jardins familiaux. Dans le cadre de l'Agence Nationale de Rénovation Urbaine (ANRU), elle a décidé, il y a quelques années, de mettre en place des jardins en plein cœur du quartier des Prés Saint Jean.

Elle en a confié la gestion, mais aussi les interventions techniques et les animations au Centre Communal d'Action Sociale (CCAS). Les enjeux sont de faire de ces jardins de véritables lieux de vie, de rencontres et d'animations au bénéfice du quartier.

Ce support offre une découverte concrète de la nature et de ses composants. Son objectif est de sensibiliser les enfants à leur environnement, au cycle de la vie végétale et animale. C'est un moyen de transmettre des savoirs, savoir-faire et savoir-être, à travers, et grâce au jardin.

Devant le succès de cette initiative, un nouveau projet est en cours sur le quartier des Cévennes.