



Voici enfin les pluies que nous attendions tant !
Mais voilà aussi la fraîcheur qui s'installe avec
des petits matins frisquets, même les premières gelées...
C'est la fin des haricots, des tomates, de la rhubarbe...
Les potirons prennent du ventre, bientôt prêts pour
de futures délicieuses soupes chaudes...
Je vous souhaite un bel automne, **Potanou,**



LES PAGES POTAGEM

JARDIN du CAFEGEM (situé 35-37 rue Passe Demoiselles à REIMS)
(CaféGEM – Café associatif sans alcool – 12, rue Passe Demoiselles – REIMS – tél : 03 26 47 96 31)

Numéro 34*** JUILLET-AOUT-SEPTEMBRE 2019

Cet été, le Potagem a accueilli du beau monde ! Larosalie, euh non... Lamartine, Higelin, Chiara de Terra, Béa Zéphyr... bref, plein d'auteurs, d'écrivains, dont on a pu savourer une partie de leurs œuvres, que dis-je... chefs-d'oeuvre !

Je vous explique le pourquoi du comment de la chose.

Les « Potagémois » et « Potagémoises » ont été invités à un vernissage d'une poétesse dont je tairai le nom, et qui est une habituée du jardin.

Après la lecture de plusieurs de ses poèmes, dans le lieu magique qu'est « la belle image », une grande surprise, surtout beaucoup d'émotion pour ceux du Potagem qui étaient présents. En effet, la poétesse nous a déclamé un texte qu'elle avait écrit pour le jardin poétique.

Nous avons donc décidé de partager ce texte avec les habitués des ateliers d'écriture de slam au jardin. Après la restitution, nous avons lu, à quatre voix, « jardin » de Béatrice Pailler. (1)

J'espère qu'elle ne m'en voudra pas de trop... Eh oui, j'ai dévoilé son identité.

Vu le succès de cette lecture, dorénavant, après la restitution des ateliers, toute personne présente pourra nous faire partager un poème, un extrait de livre, les paroles d'une chanson... pour le plus grand plaisir de tous.

Vous voyez, ce n'est pas compliqué d'avoir des idées pour animer des moments magiques au Potagem ! Tout le monde est capable de le faire...

Bon, je vais vous laisser. Ah oui, je viens d'avoir une info de dernière minute : la soupe au jardin est programmée sous une nouvelle forme (allez le découvrir en dernière page).

A bientôt au jardin, JP

(1) le poème « jardin » a été publié dans les pages Potagem du 2ème trimestre 2018 - N°29

Allo ? A l'eau ?

L'eau est indispensable à la vie, la nôtre, celle des insectes et animaux, végétaux... donc la nôtre. Que ce soit au métreau, bouleau, deaudeau, bistreau, le monde est Feydeau, comme on dit au théâtre ! **L'eau** manque. Quand il pleut, c'est un cadeau.

L'eau est nécessaire à l'oiseau, au souriceau, sot ou pas, à nous les heaummes, aux peaummes de terre ou pas, aux careautes... pour faire pousser la heautavoine, même en séance de Yeauga.

Le tonneau pour la steaucker, le tuyeau,
l'arreausoir pour la transporter.

Quand les légumes, les fleurs, prennent de la heauteur,
que c'est beau ! Ne soyons pas seauts, ne la gaspillons pas,
soyons seaulidaires.

Ça coule de source !

François



LES EVENEMENTS DU TRIMESTRE :



En Juillet

le jeudi 4 : Classe Verte

Ils sont revenus pour une seconde journée pédagogique au Potagem. Cette fois, après les salades, les élèves de l'école Gerbault ont planté des haricots.



Vendredi 5 : l'Hopital de jour a organisé son repas d'été sur le jardin comme tous les ans.

Judi 18 : Atelier Slam sur « les arbres »



En Août :

Judi 1^{er} : Tournoi d'échecs entre le Cafégem et le Gem La Locomotive



Judi 22 : Atelier Slam sur « les oiseaux »

15 participants ont pris plaisir à se retrouver pour écrire ensemble sur le thème, allant de souvenirs en humour et de poésies jusqu'à la fable...

Alors que JP installait le micro pour la restitution, un jeune garçon s'est présenté, proposant ses services pour l'animation...Paul (11 ans) un habitué du jardin, comme sa mère, ses frère et sœur, a été notre co-animateur. C'est avec fantaisie qu'il a présenté les slameuses et les slameurs, tirant au sort l'ordre de passage sur les petits papiers qu'il avait préalablement préparés. Nous avons pris autant de plaisir que lui à sa prestation ! Un pique-nique a clôturé la soirée avec d'autres lectures de textes, en solo ou en petits groupes.

Samedi 31 :

Pique-nique de rentrée - près d'une soixantaine de personnes réunies sur le jardin pour fêter la rentrée du Cafégem.

Dans l'après-midi, Didier Martz a donné un concert « philo chantée » autour des chansons de Brassens, M. Le Forestier, Souchon, Lavilliers...



En Septembre :

Judi 12 : dernier Slam d'été.

Toujours sur le thème de la nature (faune et flore)

Pour conclure, nous avons écrit sur « les fleurs, les plantes ». Comme en août, Paul est venu présenter les participants lors de la restitution.

ET

sans oublier les séances de Yoga prodiguées par Christine, dans ce cadre de verdure, avec pour simple bruit de fond, le chant des oiseaux.



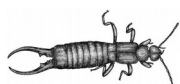
Mousse

*Sur le temps et ses pierre, la mousse fait vœu d'ombre,
Jamais elle ne sera la reine du jour,
mais elle goûtera pleinement l'heure incise
sur la pierre ou l'écorce.
Sous la lampe des feuillages, la mousse vit de silence
et pensive s'efface au jour.*

Béatrice Pailler

Le perce-oreille

Cet insecte est un forficule (famille des Forficulidae), appelé encore « pince-oreille »



Son corps allongé (long de 1 à 2 cm) dont la couleur oscille entre le brun foncé et le brun clair, est composé de 3 parties (tête, thorax, abdomen).

Il possède 3 paires de pattes, 2 paires d'ailes ; ses 2 pinces abdominales (ou cerques) aident au repli des ailes après le vol et sont aussi des pièces buccales de type broyeur.

C'est un animal polyphage, se nourrissant de végétaux en limite de décomposition, de racines, de fruits très mûrs, de petits insectes nuisibles comme les pucerons...mais il est aussi la proie des oiseaux.



Il est considéré comme un auxiliaire des jardiniers. Cet insecte lucifuge (qui fuit la lumière), se terre le jour dans les crevasses du sol, sous les écorces de bois mort, sous les pots de fleurs... C'est la nuit qu'il part à la recherche de nourriture. Mais, en surnombre, les perce-oreilles peuvent provoquer des dégâts sur les fruits à noyaux (pêches, prunes, abricots).

Ils s'accouplent pendant l'été. La femelle pond en général une trentaine d'œufs au début de l'automne dans un terrier qu'elle creuse (ou encore sous les écorces ou dans les feuilles mortes). Elle lèche sans répit ses œufs (très fins donc fragiles) jusqu'à l'éclosion pour les protéger de l'humidité ambiante, pour éviter qu'ils moisissent. Elle continue de prendre soin des larves jusqu'à la dernière de leurs 4 mues. Durant l'hiver, les femelles survivent plus facilement que les mâles. Les jeunes adultes sortent du terrier vers le mois de juillet. Lorsque la saison d'été est humide, les perce-oreilles ont tendance à proliférer dans le jardin.

On pense que le nom de « perce-oreille » aurait été donné à cet insecte puisqu'on le retrouvait souvent au cœur des fruits à noyaux, les quartiers d'abricot et de pêche étant appelés des oreilles ou oreillons.

Marie-Claude

FILLES GOOD

Voir la vie en rouge et être assurée que vie de Thalasso.



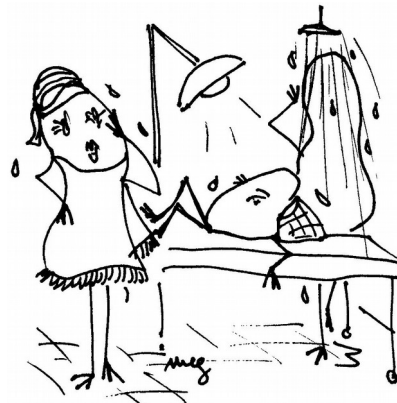
A TOMATO STORY (by Béatrice)

pour une vie de Tomate, c'est se rougir la pilule au soleil des petites mains attentives prendront soin de vous, bref, une Dès l'enfance, des semis aux

plants, elles ont la vie douce et chaude, hammam et bain douche... du dorlotage sur mesure. A l'âge où la jeunesse s'émancipe, les voici en colocation à plus de 200, façon Ibiza sur le dance-floor du jardin. A chacune sa dose de consoude et de composte ; ça booste la croissance

Alors, elles tortillent de la feuille et grimpent aux tuteurs. Grandir c'est bien, fleurir c'est mieux, du jaune pour rougir à plaisir : une fleur, un fruit.

Au revoir Ibiza, bonjour la Thalasso d'adolescentes montées en graines. Les voici toute en rondeurs, des rondeurs à chouchouter par des soins attentifs. Les formes de la forme c'est du boulot : soin du corps à la Bouillie Bordelaise, épilation des « gourmands », étirement et assouplissement à la barre fixe du tuteur...



Pour de beaux fruits, il faut garder la taille fine et la tige souple et bien s'hydrater en profondeur. La Tomate, une Starlette pas bêcheuse, une grande fille toute simple, du soleil en bouche.

Cette année, j'ai appris avec François à ôter les « gourmands ». Mais, qui sont-ils ? Collés aux basques de la Tomate, ils l'épaississent, rendant buissonnante la plante, et les fruits seront moins beaux.

Enlever les gourmands, c'est privilégier la tige principale.

Donc, un gourmand est une branche qui se forme à l'intersection de deux autres. En premier, bien identifier la tige principale, puis ôter les gourmands qui sont en dessous des fleurs du sommet de cette tige. Pour cela, pincer le gourmand entre le pouce et l'index s'il est petit ou coupez-le au sécateur.

Les plantes de santé de nos jardins

Le Houblon ou houblon grimpant est une plante herbacée vivace grimpante (famille des Cannabaceae). Selon les contrées, elle est appelée aussi : couleuvrée septentrionale, bois du diable, vigne du Nord, salsepareille indigène.



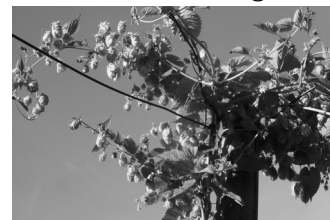
Depuis l'Antiquité, le houblon est utilisé par la médecine traditionnelle de nombreuses civilisations. On dit que les anciens Grecs et les Romains appréciaient les principes amers du houblon pour traiter les problèmes digestifs et les troubles intestinaux.

En Amérique du Nord, les Indiens Cherokee l'employaient pour soulager l'arthrite, les douleurs... traiter l'insomnie, les troubles digestifs et le manque d'appétit, les problèmes liés aux reins. En Inde, on l'utilise pour soulager l'agitation causée par la tension nerveuse, la migraine, l'indigestion.

Depuis longtemps, on s'en sert pour la fabrication du pain et de la bière.

Ce dernier usage fit répandre sa culture à travers l'Europe.

C'est en remarquant que les travailleurs qui récoltaient les strobiles (cônes) avaient tendance à s'endormir facilement au travail, qu'on émit l'idée que la plante renfermait peut-être un ingrédient sédatif. D'ailleurs, le mélange houblon-valériane est une préparation utilisée pour traiter les troubles du sommeil et de l'agitation nerveuse. Parfois on lui ajoute de la passiflore ou de la mélisse.



C'est sûrement pour ses propriétés que l'on a planté des houblons au Potagem (*photo ci-dessus*). Il est peut-être prévu de cultiver de l'orge pour obtenir du malt et fabriquer de la bière... à votre santé !

Les Saponaires

Les saponaires doivent leur nom au fait que leurs rhizomes contiennent des saponines faisant mousser l'eau et leur permettant, au moins pour l'espèce « *Saponaria officinalis* » d'être utilisées comme substitut de savon, d'où ses autres noms : herbe à savon, savon du fossé, savonnaire, ou herbe à femme. Ce sont les saponines (molécules naturellement produites par les plantes) qui font mousser leurs solutions et servent de détergeant.

Diverses études scientifiques faites depuis les années 1990 laissent penser que les saponines ont effectivement des vertus intéressantes.

- des saponines purifiées sont déjà utilisées comme adjuvant de vaccins pour animaux et font l'objet d'essais pour l'Homme.

- la saponaire des vaches, facile à cultiver, est la plante qui produit le plus de saponines (100 m² de culture de saponaire produit 1 tonne de graines riches en amidon fin (60 % de son poids) et au moins 20 kg de saponine.



Elles est traditionnellement utilisée en Chine pour réguler certains cycles hormonaux féminins, soigner les infections du sein et certains cancers.

Un risque lié à une culture industrielle de cette plante serait de produire des plantes invasives résistantes aux désherbants classiques.

*C'est une plante à cultiver dans un coin au Potagem, car on peut utiliser ses fleurs, que l'on frotte dans ses mains sous l'eau, pour les laver après le jardinage.

Je vous amènerai des rhizomes à l'automne.

Jean-Marc



SOUPE AU JARDIN – 6ème édition



Notez bien la date dans vos agendas : **Vendredi 8 Novembre**
Rendez-vous au Potagem pour ce moment fort sympathique, ludique, gastronomique...

Venez déguster les délicieuses soupes de Jean-Luc.

Ne venez pas en carrosse, en pantoufles de verre ou de vair,
en bottes de sept lieues ou des sept lieux environnants....

mais, si vous avez envie de vous déguiser, n'hésitez pas !

(des accessoires sont disponibles au jardin, dans un coffre aux trésors...)

A bientôt, MCG