

LES PAGES **Potagem**

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

AVRIL-MAI-JUIN 2026

Les samedi 9 et dimanche 10 mai 2026

A l'occasion de l'ouverture bisannuelle de leurs portes au public, les serres municipales de la Ville de Reims ont accueilli une douzaine d'associations environnementales parmi lesquelles : Le Clos Maryse, L'Ilot-St-Gilles, l'Ecole des jardiniers, l'Association Cormontreuilloise des Jardins Familiaux.... et **le POTAGEM**



UNE PREMIERE DU POTAGEM AUX GRANDES SERRES

Il y a pas mal d'années déjà, la Ville de Reims avait organisé une réunion des jardins partagés qui n'avait pas abouti à grand-chose. Il y avait eu un remake de temps en temps, peut-être pour voir s'ils existaient toujours, bref rien de bien concret ; si, elle avait édité une petite brochure les situant....

Donc, réunion en fin d'année dernière pour nous présenter la chose, l'emplacement sur le site, plan du site, possibilité d'avoir du matériel (chaises, tables, « toit »). En clair, on nous demandait de présenter les jardins partagés et autres (le Potagem est un jardin associatif) aux nombreux visiteurs de la journée « portes ouvertes ».

Pour moi, en clair, le but était d'attirer plus de monde ; c'était un peu comme une vitrine, un peu dans le style « Forum des associations »..... Aucune comparaison avec la fête des jardins mise en place depuis quelques années par Claire du « Clos Maryse », fête beaucoup plus conviviale qui ne fait pas vitrine. Les gens discutent avec nous ; c'est vraiment un échange magnifique.

Donc, je n'ai pas trouvé d'intérêt à participer. M'enfin, comme dirait Gaston, on est solidaire chez les jardineuses et jardineux du Potagem, entretenant de bonnes relations avec des jardins partagés.

Bon, ça va, c'est tous les deux ans cette affaire. Nous avons le temps de réfléchir pour la prochaine édition.

Apluche, JP

LA CULTURE DE L'ENDIVE (la chicorée endive)

Le nom d'endive devrait être réservé à la chicorée frisée, mais l'erreur est profondément ancrée dans le langage familial. On mange le chicon blanchi, autrement dit le bourgeon d'une salade. C'est le légume-salade d'hiver idéal.

Sol : très riche, de préférence fumé antérieurement.

Quantité : faire un semis clair. Temps de germination : 5 jours

Durée de faculté germinative : 6 à 8 ans.

Durée entre semis et récolte : 200 à 250 j

De mi-avril à fin juin : semer en sillons de 1 cm, espacés de 30 cm, tasser, les arroser et désherber régulièrement (de Juillet à Septembre)

- **Juillet** : Eclaircir et ne laisser que 8 à 10 plants par mètre (repiquer le surplus ailleurs)

Arrachage des racines : Vers Octobre-Novembre, après 6 mois passées en terre, arracher les racines, laisser sécher à même le sol quelques jours pour arrêter la végétation, les trier en gardant celles qui ne présentent pas de blessure, supprimer les feuilles en coupant entre 2 à 5 cm au-dessus du collet. Raccourcir les racines à 20 cm env.

Culture en tranchée : creuser une tranchée de 40 cm de profondeur, niveler le fond et placer les racines verticalement sans qu'elles se touchent, recouvrir d'une butte de 20 cm (terre fine + sable), couvrir de feuilles mortes ou de la paille, puis d'un plastique noir horticoles bien calé avec des briques (ou plaque de tôle ondulée). Les chicons vont se développer dans l'hiver, à l'abri de la lumière.

Récolte : A partir de Janvier jusqu'au mois d'Avril (en fonction des besoins)

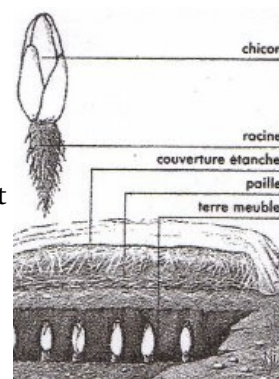
Dégager alors le terreau en prélevant les chicons au couteau - **Trucs** : détacher délicatement le premier chicon de la racine en laissant 3 cm de feuilles, un second bourgeon naîtra (moins beau). Il se nomme « endivette » mais donne une excellente salade.

Forçage en cave

(méthode mise au point par Bresiers vers 1830 – jardinier en chef de la Sté d'Horticulture de Belgique) cela consiste à installer les racines de chicorée dans un bac en bois et les recouvrir de terre ou de sable – avec l'obscurité et la basse température de la cave on obtient les feuilles blanches de l'endive après environ 4 semaines.

Culture en place : une autre méthode consiste à laisser les endives en place. Coupez les feuilles en laissant un collet de 2 à 3 cm. Ensuite bien les butter (20 à 30 cm), recouvrir des feuilles mortes ou de paille, et couvrez le rang avec une feuille de plastique noir, calée avec des briques.

Jean-Marc



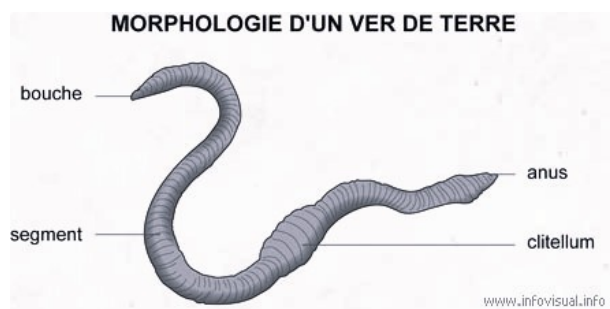
Un ne fera jamais deux

C'est l'histoire d'une croyance qui résiste à l'épreuve du temps. Entrons directement dans le vif du sujet : Si vous coupez un ver de terre en deux, au pire, ça fait un mort, au mieux, un handicapé, mais jamais plus !

Il faut savoir que si le ver est coupé ou endommagé en amont du clitellum, la partie renflée de son corps située à environ un tiers de sa longueur, il meurt, car dans ce premier tiers se trouvent tous ses organes vitaux : cerveau, estomac...etc et bien sûr la bouche. Le reste du corps lui est principalement constitué de l'intestin, qui peut lui cicatriser si la blessure ne s'infecte pas ! Une fois la cicatrisation faite, il est possible que de nouveaux anneaux apparaissent mais cela reste aléatoire. Le ver survivra mais diminué.

Les accidents, cela arrive, mais faisons le maximum pour les éviter. Soyons vigilants quand nous bêchons nos jardins. Les vers sont indispensables à la vie du sol. Ils sont nos alliés. À nous de les protéger, de les chouchouter.

Béa



LES SAINTS DE GLACE

Ils correspondent à une période de l'année bien connue des jardiniers, agriculteurs et maraîchers, située au mois de mai et associée à des risques de gelée tardive.

Les 3 saints catholiques principaux sont :

- St-Mamert (fêté le 11 mai)
- St-Pancrace (fêté le 12 mai)
- St-Servais (fêté le 13 mai)

2 autres saints s'ajoutent dans les dictons :

- St-Yves (fêté le 19 mai)
- St-Urbain (fêté le 25 mai)

Ils ont, selon des croyances populaires du Haut Moyen-Age, la réputation d'amener la froidure en plein milieu du joli mois de mai, d'où ce surnom qui leur fut infligé de « saints de glace » - Dictons :

St-Mamert : « Attention, le premier des saints de glace, souvent tu en gardes la trace »

St-Pancrace : « ... apporte souvent la glace » - St-Servais : « Avant la St-Servais, point d'été... »

St-Yves : « A la St-Yves, le beau temps arrive » - St-Urbain : « Quand la St-Urbain est passée, le vigneron est rassuré »

Mais, lors du Concile de 1960, l'Eglise catholique les a bannis du calendrier, estimant que ces croyances populaires donnaient lieu à des réminiscences païennes. Ils sont désormais remplacés par Sainte-Estelle, Saint-Achille, Sainte-Rolande et Saint-Matthias.

Malgré tout, s'il fait froid au milieu du mois de mai, on entendra encore dire « Ce sont les saints de glace ! »

ce qui ne signifiera pas pour autant qu'il gèlera les nuits des 11, 12 et 13 mai !

Marie-Claude



LES SEMIS AU POTAGEM

Bon, parlons de choses sérieuses. Le jour des semis est un moment clé, presque autant que la soupe de Jean-Luc. Tiens, c'est bizarre... Ce serait presque une affaire de famille, Jean-Luc à la soupe et Jean-Marc aux semis ; cela demande réflexion... Revenons à nos moutons. C'est un moment très important, que dis-je, primordial, essentiel pour le bon fonctionnement du Potagem. En effet, pour les semis des tomates, si on les rate, c'est un peu le binz, on peut recommencer l'opération et c'est toujours embêtant ; cela demande une préparation minutieuse.



La date est fixée par le chef de l'opération, j'ai nommé Jean-Marc. Cette année, c'était le 5 mars et toujours un jeudi, jour d'ouverture du jardin où il y a le plus de présence. Cette fois, « les petites mains » étaient moins nombreuses ; « on fait ce qu'on pneu... » On utilise des caisses à poisson en polystyrène préalablement nettoyées. On met du terreau de semis que l'on tasse généreusement ; ensuite, une petite trempette afin de bien le mouiller. Etape suivante : on fait des sillons (normalement 4 par caisse). Et là, les choses sérieuses commencent : on prend les graines récupérées l'année précédente que l'on dépose délicatement dans les sillons (à raison d'une vingtaine par ligne), travail minutieux, on pourrait même dire un travail d'orfèvre car il ne faut pas s'énervier.... Normalement, on met 2 routes par variété, chose très délicate ; puis on met le nom de chacune car une fois qu'elles poussent, dur dur de reconnaître une tomate cerise d'une Noire de Crimée ou d'une Rose de Berne, etc. Ah, j'allais oublier : on referme les sillons en tapotant légèrement pour éviter qu'il y ait de l'air entre la graine et le terreau. Ceci étant fait, on met un couvercle et direction la serre chauffée de notre voisine, Mme Schmitte. Mais l'aventure ne s'arrête pas là ; c'est là qu'intervient votre jardineux préféré. Il faut surveiller tous les jours



l'évolution de la chose, garder une humidité permanente et dès qu'elles montrent le bout du nez, retirer le couvercle (sinon elle filent et le semis est fichu). Bref, les semis c'est une vraie partie de plaisir ! Avec les années et surtout l'expérience de Jean-Marc, on ne les rate pas trop. Parfois, une variété est plus capricieuse que les autres.

Un grand merci aux deux frangins, les deux Jean qui ont toujours été présents depuis le début de l'aventure du projet « Potagem » mis en place par Bernard Weber depuis octobre 2010. Ça cause hein !! et un grand merci à ceux qui assurent la continuité du projet, « les petite mains » du Potagem ».

Jean-Pierre



Ah oui, on vous attend aux ateliers d'écriture et lecture le jeudi, viendez viendez...

JP

UN ARC-EN-CIEL DANS L'ASSIETTE

Comment profiter au mieux des nutriments des fruits et légumes ?
Une question qui peut vite devenir un casse-tête.

Et s'il suffisait pour cela de mettre un arc-en-ciel dans son assiette ?

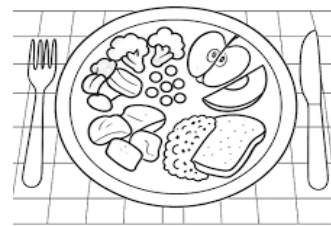
Manger coloré, voilà une réponse sympa, facile à appliquer.

C'est tout simple, il s'agit de manger un maximum de couleurs végétales à chaque repas. En effet, dans les végétaux, **les couleurs : rouge-rose, bleu-violet, jaune-orangé, le vert et le blanc indiquent la présence**

d'antioxydants importants pour la santé. Ils sont la jeunesse de nos cellules. Ils en retardent le vieillissement et ont sur elles des actions anti-cancer.

Ensuite, c'est l'effet boule de neige. Plus de couleur, c'est plus appétissant, avec plus de fruits et légumes donc plus de vitamines (la C et la E sont elles-mêmes des antioxydants), plus de minéraux, d'oligo-éléments, de fibres.... Ici la couleur rime avec santé !

Que nous dit la palette du jardinier gourmand :



*** Le blanc indique, pour les légumes, la présence de composés soufrés qui ont des propriétés anti-cancers et détoxifiantes. Pour les fruits, une grande richesse en polyphénols.**

On trouve les composés soufrés dans les crucifères : chou-fleur, navet, radis noir mais pas seulement. Attention, ils sont sensibles à la chaleur, donc les légumes seront à consommer cuits vapeur ou crus.



Pour les alliacées : ail, oignon blanc et jaune, l'échalote et le poireau, les composés soufrés apparaissent pendant la digestion.

Pour les fruits riches en polyphénols, on peut citer la pomme, la poire, qui ont en plus des tanins, une variété d'antioxydants responsables de l'astringence des fruits.



*** Le Rouge-rose provient quant à lui de polyphénols appelés anthocyanines, mais aussi d'un caroténoïde, le lycopène qui protège la peau des U.V. et de polyphénols.**

On le trouve dans la tomate, le pamplemousse rose, la fraise, la framboise, la cerise, le poivron rouge, le chou rouge, l'oignon rouge, certaines pommes fortement pigmentées et la betterave ... Le lycopène supporte bien la cuisson et aime beaucoup les corps gras, donc ne pas oublier la cuillère d'huile d'olive qui permettra son assimilation.

*** Le bleu-violet indique là aussi l'existence de différents anthocyanes** (colorants d'origine naturelle de couleur rouge ou bleu)

On le trouve dans les myrtilles, prunes, mûres, le raisin noir, le cassis, les figues, les aubergines... et toujours la betterave qui, avec sa teneur en bêtaïnes (pigments végétaux naturels), se place dans le top des dix légumes les plus riches en antioxydants.

En plus, même cuite, cette betterave, pas si bête, garde toutes ses propriétés.

Les anthocyanes de ce groupe de fruits et légumes ont, en plus de leurs propriétés anti-cancers, une action sur le vieillissement cognitif.



*** Le jaune-orangé vient essentiellement des caroténoïdes mais aussi de polyphénols comme les flavanones** dans les agrumes.



Cela concerne les abricots, pêches, les agrumes (de l'orange au citron), l'ananas, les carottes, poivrons, patates douces, maïs, courges d'hiver (potimaron, albenga, butternut....)

Nous avons là des antioxydants, des anti-inflammatoires et des anti-cancers.

Certains caroténoïdes, comme la bêta-carotène et la lutéine, sont des protecteurs de la rétine et de la vision (essentiels donc pour garder une bonne vue le plus tard possible. Sans oublier leur action bénéfique sur la peau.

*** Le vert nous indique l'existence de caroténoïdes et de polyphénols**

Ils sont présents dans les pommes vertes, les épinards, salades, aromates, le céleri branche, le brocoli, chou vert, les courgettes, petits pois, haricots verts.....

Courgettes et épinards sont riches en protecteurs de la vision et de la rétine.

Nous retrouvons ici également la famille des choux, trop chou, qui sont de supers aliments.

Le brocoli est en plus une source importante de vitamine K, bonne pour la solidité des os (et, à nos âges, il en faut de la solidité !) Bref, avec le vert, c'est bon pied, bon œil !



Mettre un arc-en-ciel dans nos assiettes, c'est inviter à chaque repas : Plaisir, Saveur, Santé.

Béatrice