



# 2022

Calendrier

# Mes plantes en Médoc



Parc  
naturel  
régional  
Médoc



## Les plantes, essentielles à la vie

Que ce soit pour sauvegarder la biodiversité, lutter contre le réchauffement climatique et la pollution, concourir à la santé et au bien-être de chacun, évoluer dans des cadres de vie agréables, les bienfaits des plantes ne sont plus à démontrer.

De surcroît, le Médoc recèle des espèces rares, patrimoniales, au fort intérêt écologique, scientifique et culturel, véritables marqueurs de notre identité

territoriale. Préserver ces précieux végétaux fait partie des enjeux importants relevés par le Parc et ses partenaires, avec la recherche du meilleur accord entre activités humaines et écologie.

Mais la nature, aussi belle soit-elle, n'est pas sans risque... En effet, certaines plantes, en milieu naturel comme à la maison, peuvent se révéler très allergènes voire toxiques.

Il convient alors de prendre certaines précautions, de bien s'informer avant de cueillir pour manger, de se balader ou d'aménager son jardin ou son intérieur, et de savoir quoi faire en cas de contact ou d'ingestion.

Comme pour les précédentes éditions, ce 3<sup>e</sup> calendrier **Mes plantes en Médoc** allie découverte du territoire, informations et partage de bonnes pratiques. Il a été réalisé par le Parc avec des habitants et des professionnels.

A la croisée du Contrat Local de Santé et de la Charte de Parc, il doit permettre de mieux comprendre pour mieux agir.

**C'est avec plaisir que le Pnr Médoc vous l'offre aujourd'hui.**

**Henri SABAROT,**  
Président du Parc naturel régional Médoc

Le Parc naturel régional Médoc, c'est

**104 980 HABITANTS**

**234 000 HECTARES**

**6 GRANDES ENTITÉS PAYSAGÈRES**

**51 COMMUNES**

**4 COMMUNAUTÉS DE COMMUNES**

#assembler

#innover

#préserver

Cette démarche est financée par l'Agence Régionale de Santé (ARS) Nouvelle-Aquitaine, la Direction régionale de l'Environnement, de l'Aménagement et du Logement (DREAL) Nouvelle-Aquitaine et le Pnr Médoc. Elle a bénéficié du soutien technique de l'Ireps Nouvelle-Aquitaine.

01

**JANVIER**

Plantons le décor !

02

**FÉVRIER**

Paysages d'ici

03

**MARS**

Et l'Homme dans tout ça ?

04

**AVRIL**

Plantes de chez nous

05

**MAI**

A vos souhaits !

06

**JUIN**

Prendre soin de notre nature

07

**JUILLET**

Moissons de culture

08

**AOÛT**

Rien que pour vos yeux

09

**SEPTEMBRE**

A table !

10

**OCTOBRE**

Retour aux racines

11

**NOVEMBRE**

A vos bons soins !

12

**DÉCEMBRE**

Et maintenant pour demain ?

En pages  
centrales

➔ **JEUX**

- Les plantes indicatrices du sol
- Et en gascon ?
- À chacun son titre... de film

➔ **A chaque saison  
ses pollens**

➔ **Glossaire**

Les mots **surlignés**  
sont à retrouver  
dans le glossaire

➔ **Les plantes invasives**

➔ **A vos couleurs : l'iris**

➔ **Et si vous faisiez  
un herbier ?**

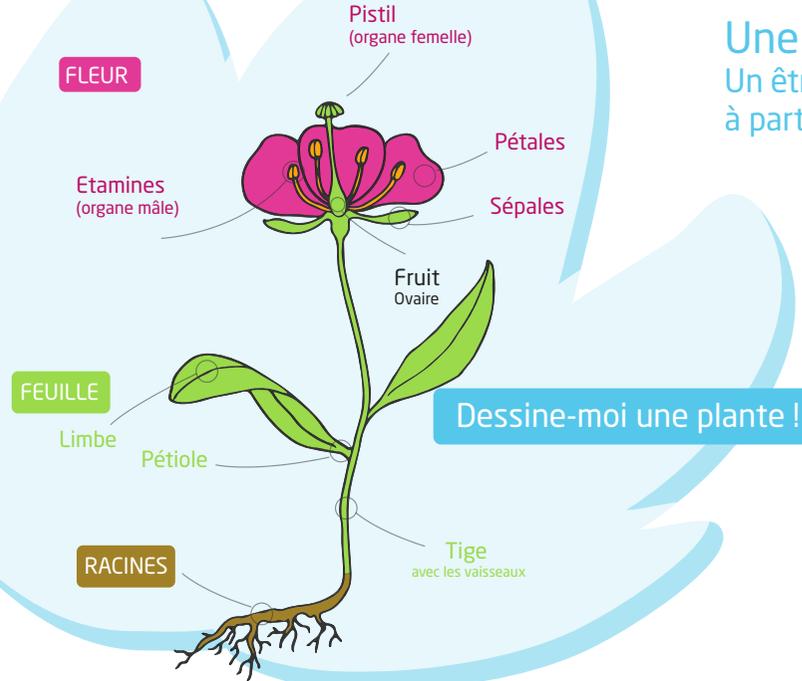
Retrouvez  
des compléments  
d'informations  
sur nos réseaux sociaux  
tout au long de l'année



# Plantons le décor !

## Une plante c'est ...

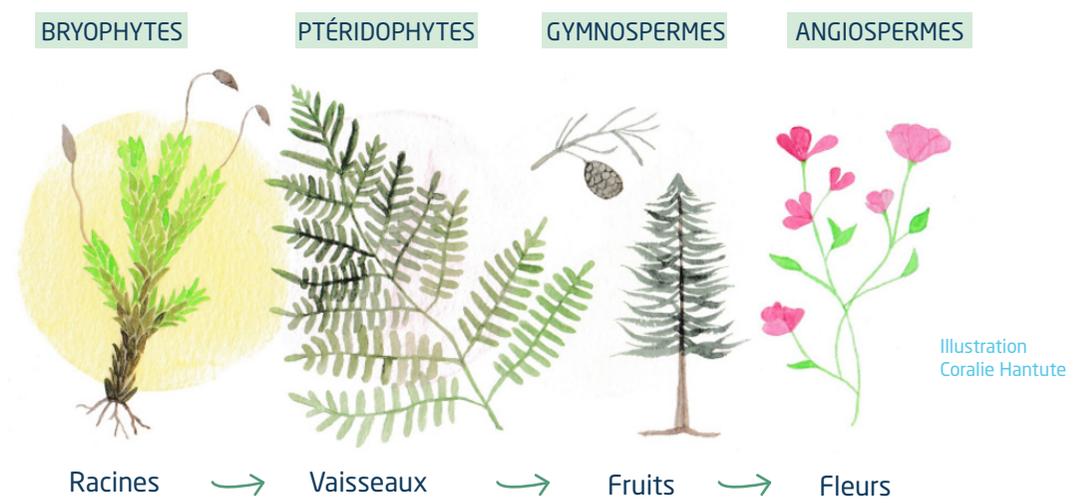
Un être vivant avec une tige et des feuilles, capable de produire sa propre énergie pour vivre à partir du soleil et des éléments du sol ou de l'eau.



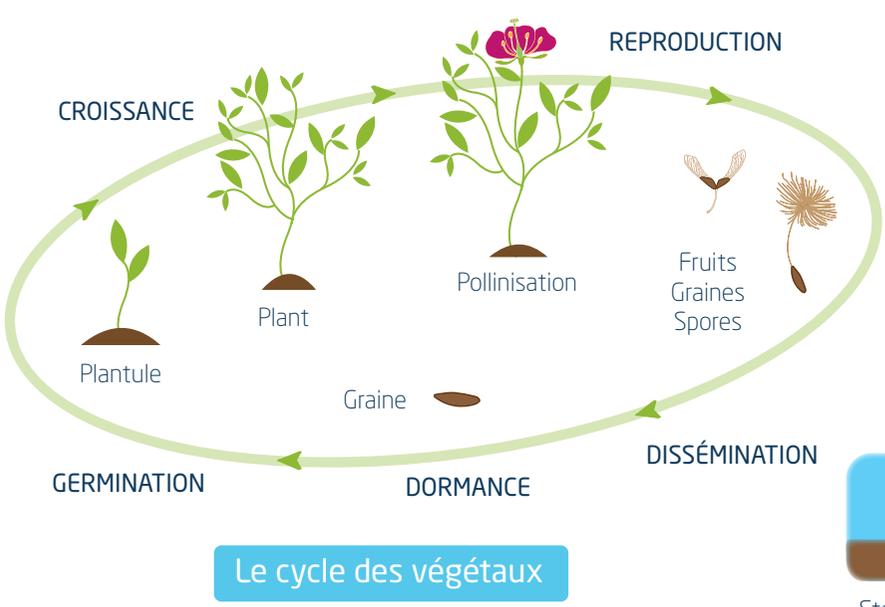
Dessine-moi une plante !

### L'évolution des plantes

Ce sont les premiers organismes à sortir de l'eau dans l'évolution du vivant. Il était une fois les mousses (plantes avec des racines, **bryophytes**), puis les fougères sont apparues (plantes avec des vaisseaux qui permettent la circulation de la sève, **ptéridophytes**), suivies par les plantes à fruits (**gymnospermes**) et enfin les plantes à fleurs (**angiospermes**).



Toutes les plantes ont des racines, mais elles n'ont pas toutes des fruits ni des fleurs (mais toutes les plantes à fleurs ont des fruits !)



### La dynamique des milieux



Lundi

Mardi

Mercredi

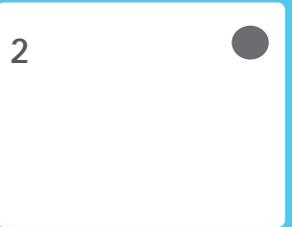
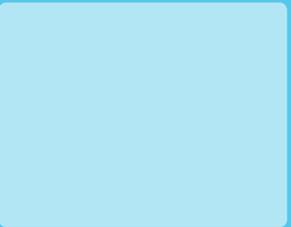
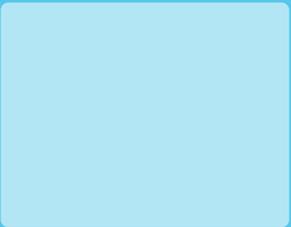
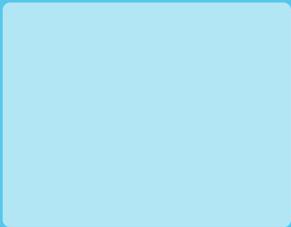
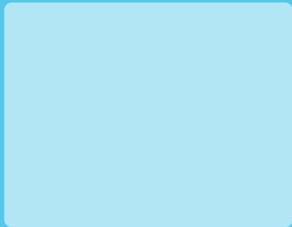
Jeudi

Vendredi

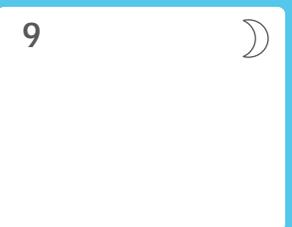
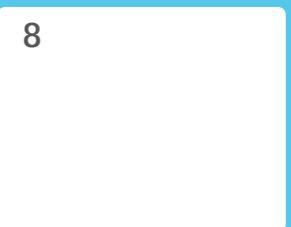
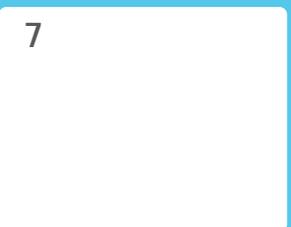
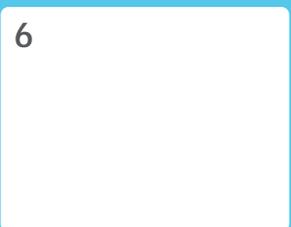
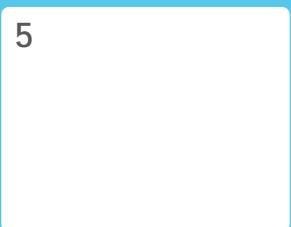
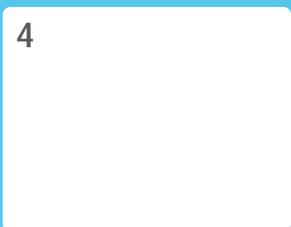
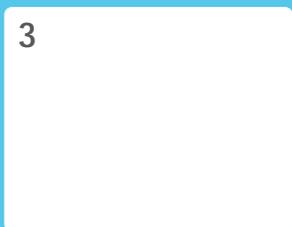
Samedi

Dimanche

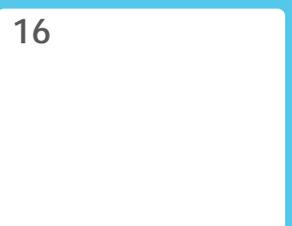
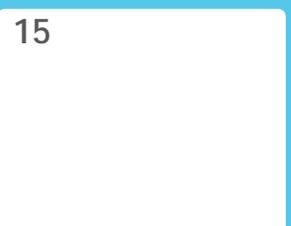
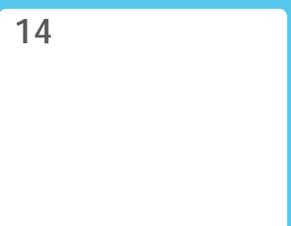
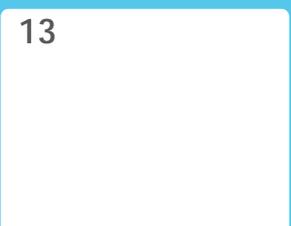
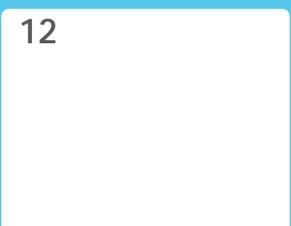
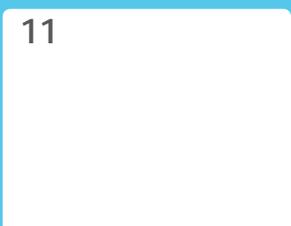
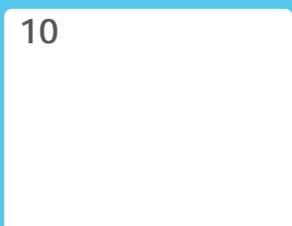
Semaine 53



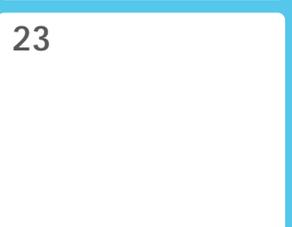
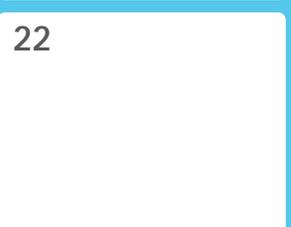
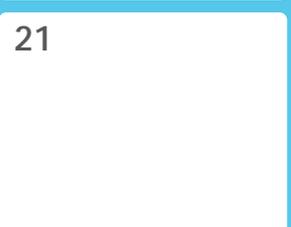
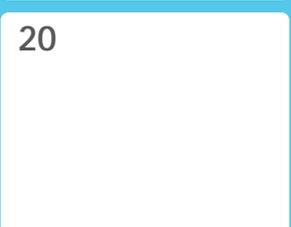
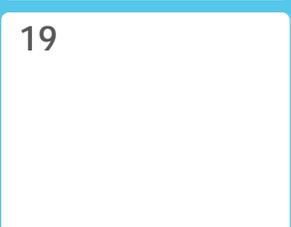
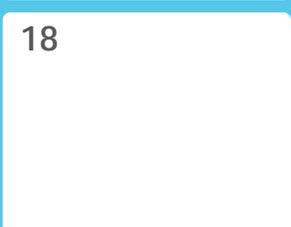
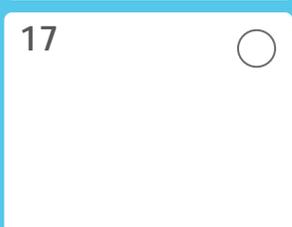
Semaine 1



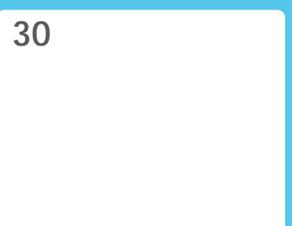
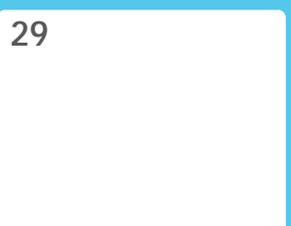
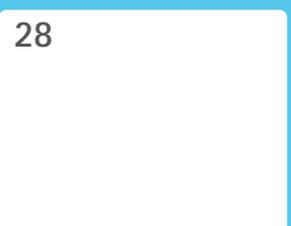
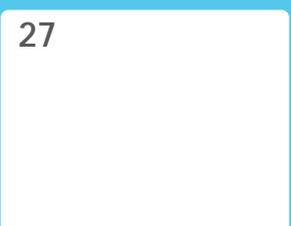
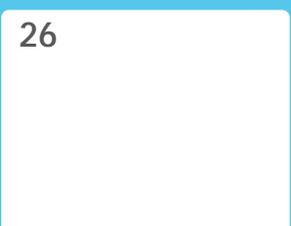
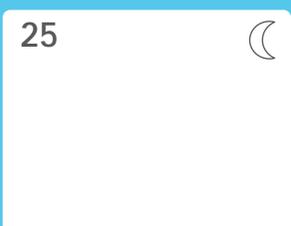
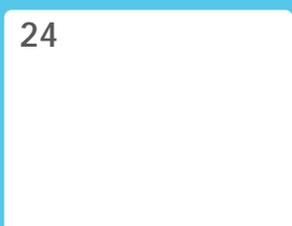
Semaine 2



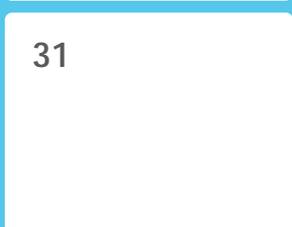
Semaine 3



Semaine 4



Semaine 5



-  Nouvelle lune
-  Premier quartier
-  Pleine lune
-  Dernier quartier

*"Pluie aux rois, blé jusqu'au toit  
et dans les tonneaux vin à flots."*

# Janvier

# Paysages d'ici

La presqu'île du Médoc, encadrée par l'océan Atlantique et l'estuaire, est riche de paysages uniques et surprenants. Ces milieux naturels restent fragiles.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

Le pin maritime a toujours été naturellement présent sur le Médoc. Napoléon III est à l'origine des forêts de pins que nous connaissons. Il a ordonné la plantation des pins pour assainir les terres aquitaines et stabiliser la côte. Les pins ont aussi servi à la construction des navires du Second Empire (bois de marine) et, dès le 19<sup>e</sup> siècle, pour soutenir les galeries des mines.

Le contenu de cette page est extrait du cahier des paysages du Pnr Médoc.



**Pointe de Grave (1%)**  
Mélange de dunes, landes, côtes sableuses et forêt mixte sur une surface réduite qui s'élanche sur l'estuaire et l'océan à la fois.

**Marais du Bas Médoc (5,5%)**  
Importante zone de prairies dont une partie des terres a été gagnée par l'homme sur l'estuaire (les mattes).



**Littoral Atlantique (24,5%)**  
Plages et dunes dont les pins et les plantes de bord de mer ont un rôle majeur pour fixer le sable et la côte.

**Terrasses viticoles (11%)**  
Coteaux portant des domaines viticoles entrecoupés par les marais riches en biodiversité.



**Lacs médocains (5%)**  
Étendues d'eau douce avec une riche végétation aquatique et terrestre.

**Bords d'estuaire (2%)**  
Au pied des terrasses viticoles, bande marécageuse avec des prairies pleines de vie.



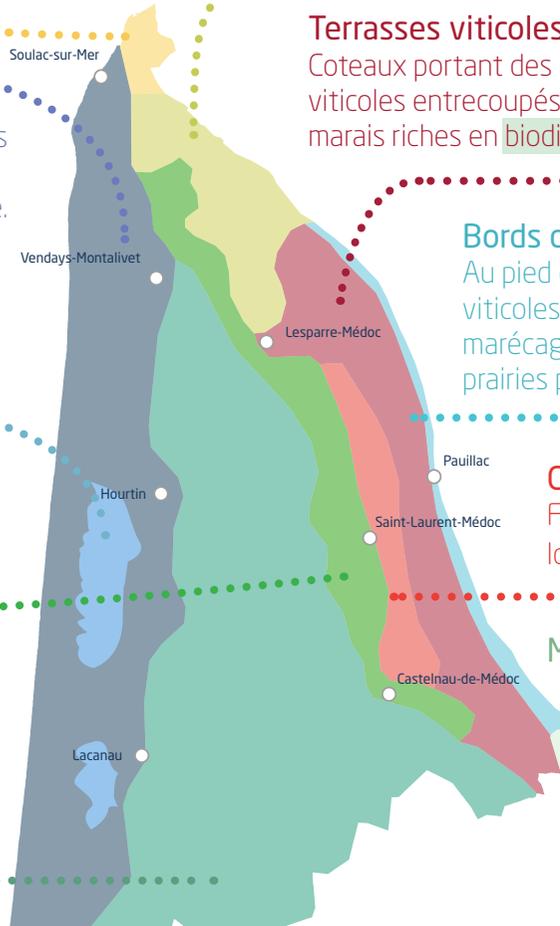
**Forêt Mixte (8%)**  
Forêt de transition entre les pins et les vignobles, avec un mélange de chênes et d'autres essences sauvages.

**Clairières viticoles (3,5%)**  
Forêt mixte percée très localement par des vignes.



**Landes médoquines (39%)**  
Plantations de pins prévues au départ pour assécher les marais.

**Marais de Ludon-Médoc (0,5%)**  
Plaine marécageuse aux prairies bocagères délimitées par des haies denses.



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Semaine 5



1 

2  
Journée mondiale  
des zones humides

3

4

5

6

Semaine 6

7

8 

9

10

11

12

13

Semaine 7

14

15

16 

17

18

19

20

Semaine 8

21

22

23 

24

25

26

27

Semaine 9

28

*"Fossés pleins en février,  
abondance dans les greniers"*

# Février

# Et l'Homme dans tout ça ?



**LE SAVIEZ-VOUS ?** L'ampélographie, mot issu du grec ampelos ("vigne"), est la science qui étudie et classe la vigne, ses espèces, ses variétés et ses cépages.

Les paysages du Médoc sont liés à l'action humaine qui en tire bénéfice par des activités économiques, culturelles et de loisirs. L'élevage, la sylviculture ou la viticulture sont les plus connues. La chasse, la pêche, la randonnée, etc. sont aussi très pratiquées.

## LA SYLVICULTURE

Au centre du Médoc, la forêt de Pin maritime n'est pas une forêt naturelle. C'est le résultat de la gestion et de l'exploitation du Pin maritime par ses propriétaires. Elle est en majorité privée.

**Le Pin maritime** (*Pinus pinaster*) ou Lo pin en gascon est une espèce de conifères caractéristique du Massif des Landes de Gascogne.

Dans le Nord Médoc, le **Tamaris** (*Tamarix gallica*) ou Tamarin/Taumarin en gascon est présent sous forme de haies en bordure de prairies.

La plupart des **vignes** cultivées proviennent du même ancêtre sauvage *Vitis vinifera* ou Vinha en gascon.

## VIGNE



Territoire viticole mondialement connu, le Médoc comprend 8 appellations différentes (Médoc, Saint-Estèphe, Pauillac, Saint-Julien, Listrac-Médoc, Moulis, Margaux et Haut-Médoc). Les 4 **cépages** principalement utilisés sont le Merlot, le Cabernet Sauvignon, le Cabernet Franc et le Petit Verdot.

Source : [medoc-bordeaux.com](http://medoc-bordeaux.com)

## LA VITICULTURE

## L'AGRICULTURE

Céréales, maïs, légumes et fruits sont cultivés en Médoc. Les différents producteurs pratiquent la vente directe ou en grandes surfaces. Certains de ces produits peuvent être transformés par l'industrie (plats cuisinés, conserves, nourriture animale, etc.).  
Guide des producteurs : [pnr-medoc.fr/vers-un-systeme-alimentaire-local](http://pnr-medoc.fr/vers-un-systeme-alimentaire-local)

## L'ÉLEVAGE EXTENSIF

L'élevage est principalement pratiqué au sein des vastes étendues de prairies dans les marais du Bas Médoc et au pied des terrasses viticoles. Vaches, moutons, chèvres ou chevaux entretiennent les prairies en les pâturant. Ils permettent aux éleveurs de produire de la viande et quelques produits laitiers (fromages, yaourts, glaces).



## TAMARIS



## LA GESTION DES DUNES ET DES FORÊTS DU LITTORAL ATLANTIQUE

Le littoral Atlantique est composé de la plage, de la dune sableuse et de la forêt dunaire. Sa gestion est assurée par l'Office national des forêts afin de limiter l'érosion de la dune, préserver la **biodiversité** et permettre l'accueil du public.

**L'Oyat** (*Ammophila arenaria*) ou Gorbet en gascon est une espèce caractéristique des dunes sableuses. Elle a été importée des Pays-Bas pour stabiliser la dune et limiter son érosion.



## OYAT

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Semaine 9

1

2



3

4

5

6

Semaine 10

7

8

9

10



11

12

13

Semaine 11

14

15

16

17

18



19

20

Semaine 12

21

22

23

24

25



26

27

Semaine 13

28

29

30

31

*"Taille tôt, taille tard,  
rien ne vaut la taille de mars."*

Mars

# Plantes de chez nous

Le Médoc reste un territoire privilégié pour les espèces végétales. Certaines ne sont plus représentées que sur notre riche territoire.

Elles ont un intérêt écologique, scientifique et culturel : ce sont des espèces **patrimoniales**.

Il est important de les respecter et de les préserver. Elles sont précieuses.



## Le saviez-vous ?

Les arbres morts sont vivants ! Ils abritent une multitude d'insectes qui se nourrissent et se reproduisent dans les bois morts. Ce sont des hôtels à insectes naturels !



### Angélique des estuaires (*Angelica heterocarpa*)

Plante **endémique** des estuaires de France, elle n'est aujourd'hui présente que sur ceux de la Gironde, de la Loire et de l'Adour.  
**Classée Quasi menacée d'extinction (NT)**

### Faux cresson de Thore (*Caropsis verticillato-inundata*)

Plante majoritairement observée autour des lacs et lagunes de l'ex-Aquitaine.  
**Espèce Natura 2000**  
**Classée Vulnérable à l'extinction (VU)**



### Bruyère méditerranéenne (*Erica erigena*)

Typique des landes humides, elle n'est présente qu'au cœur du Médoc. Aujourd'hui, on ne la retrouve nulle part ailleurs dans le monde !

**Classée Vulnérable à l'extinction (VU)**

## Ma contribution à la conservation

### Ce que je préfère... les essences locales

Les plantes sauvages et locales sont naturellement présentes chez nous et sont déjà adaptées au sol et au climat. En les privilégiant, vous participez à la préservation de la **biodiversité** et des **écosystèmes** : rosier des chiens, clématite des haies, aubépine, cerisier des bois, prunellier, ...

Pour vous aider dans le choix de vos plantations, en fonction de votre commune et de vos goûts : [Guide de l'Observatoire de la biodiversité végétale de Nouvelle-Aquitaine](#)



Rosier des chiens



Olivier



Herbe de la pampa

### Ce que j'évite... les plantes allergènes

Tous les pollens n'ont pas le même pouvoir allergisant. Certaines plantes posent plus de problèmes de santé que d'autres. Elles sont donc à éviter...

Olivier, ambroisie, bouleau, cyprès, platane, saule, ...

Ayez le bon réflexe et renseignez-vous sur ce que vous voulez planter avant d'acheter. [www.plantes-risque.info](http://www.plantes-risque.info) ou [www.pollens.fr](http://www.pollens.fr)

### Ce que j'écarte... les espèces exotiques

De très nombreuses plantes de nos jardins sont des espèces exotiques. Certaines d'entre elles peuvent s'échapper en milieu naturel, devenir envahissantes (voir le glossaire pages centrales) et perturber la biodiversité locale, comme l'herbe de la pampa, le baccharis/faux cotonnier, le raisin d'Amérique ou l'arbre aux papillons... Retrouvez ces espèces et les astuces pour contribuer à réguler leurs invasions sur la plaquette "Espèces Exotiques Envahissantes" du Pnr Médoc ([pnr-medoc.fr](http://pnr-medoc.fr))

## Les grainothèques du Médoc

Une grainothèque est un lieu où l'on peut partager et échanger ses graines de fleurs, de fruits, de légumes et autres plantes comestibles ou non. Des associations ou des bibliothèques proposent souvent cet espace de troc.

A titre d'exemple, les bibliothèques et médiathèques des communes suivantes en ont une : Soussans, Saint-Laurent-Médoc. L'association la Passiflore dispose également d'une grainothèque à Vertheuil.



Lundi

Mardi

Mercredi

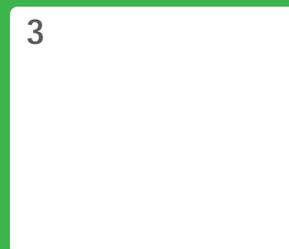
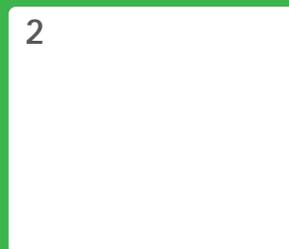
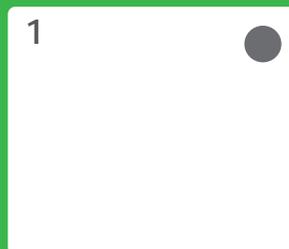
Jeudi

Vendredi

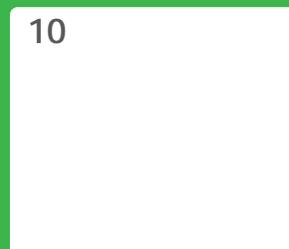
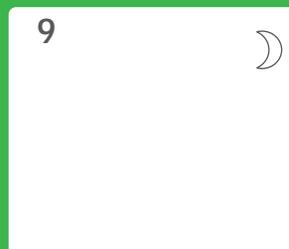
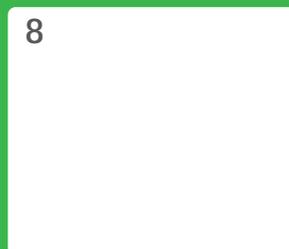
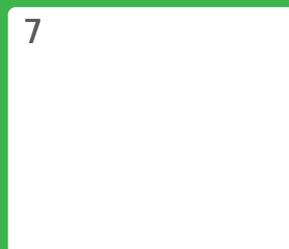
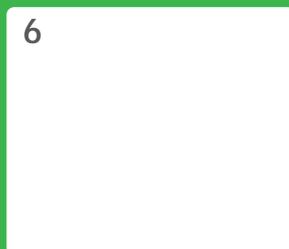
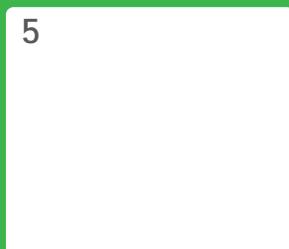
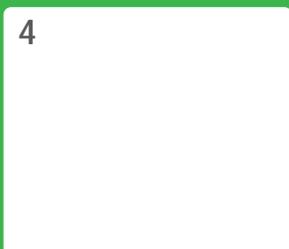
Samedi

Dimanche

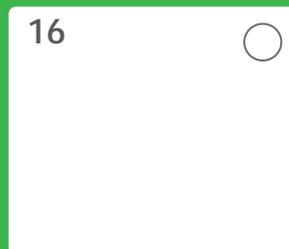
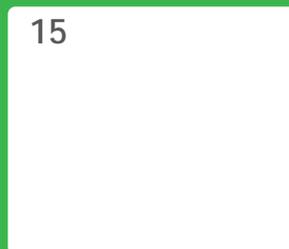
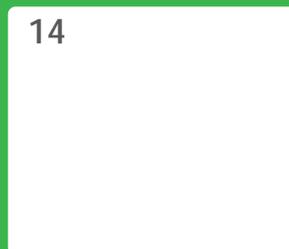
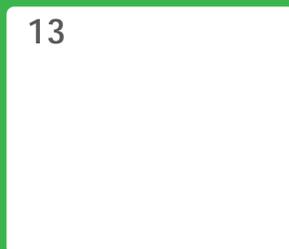
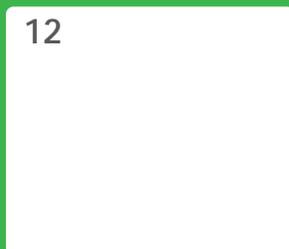
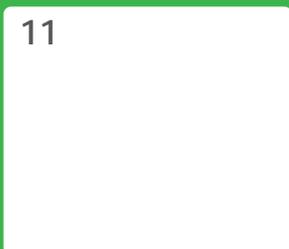
Semaine 13



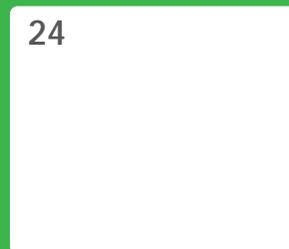
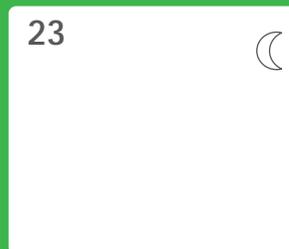
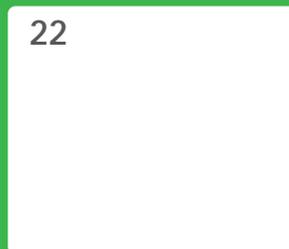
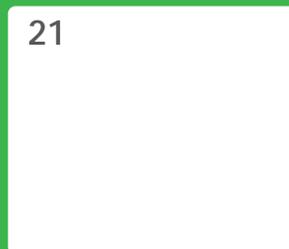
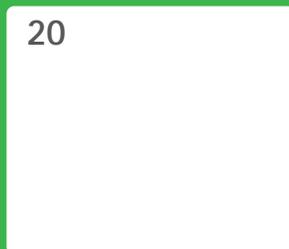
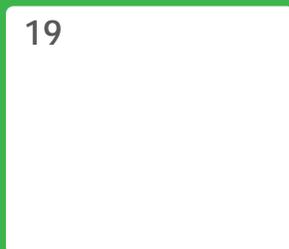
Semaine 14



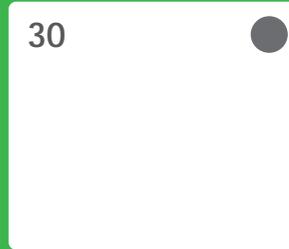
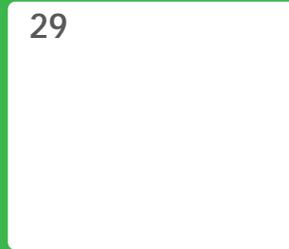
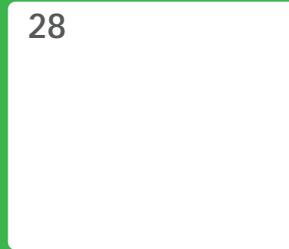
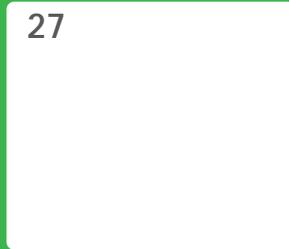
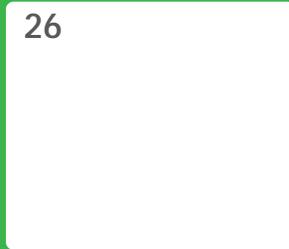
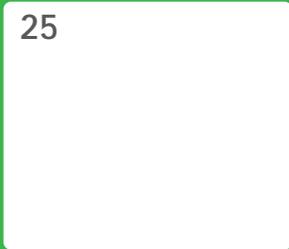
Semaine 15



Semaine 16



Semaine 17



"Si le chêne est vert avant le frêne, sec été il promet ; mais si le frêne est vert avant le chêne, bien mouillé sera l'été ! "

Avril

# A vos souhaits !

Le nombre de personnes touchées par des allergies a plus que doublé ces 20 dernières années. Aujourd'hui, près d'un adulte sur 3 souffrirait d'allergie aux pollens en France (Source : ANSES 2021). C'est une préoccupation sur notre territoire qui nous concerne tous.

Allergie aux pollens  
Quels sont les effets sur la santé ?



- yeux rouges, qui démangent ou qui larmoient
- crises d'éternuement
- nez qui gratte, parfois bouché ou qui coule clair

• en association éventuelle avec une respiration sifflante ou une toux  
Extrait de : Les pollens - Quels sont les effets sur la santé → <https://solidarites-sante.gouv.fr>

## Réduire votre exposition aux pollens

Rendez-vous en pages centrales pour découvrir le calendrier des pollens allergènes.

- ▣ Portez un masque et des lunettes de protection lors de l'entretien du jardin ou d'activités physiques en extérieur
- ▣ Les pollens se déposent sur le linge humide : évitez de le faire sécher à l'extérieur
- ▣ Les pollens se déposent en grand nombre sur les cheveux : rincez-les le soir
- ▣ L'émission de pollens débute dès le lever du soleil : aérez votre habitat avant le lever et après le coucher du soleil

### En savoir plus

L'enfant allergique - Conseils pratiques → [asthme-allergies.org](http://asthme-allergies.org)

Guide d'information *Végétation en ville* du RNSA, juin 2016

→ [www.vegetation-en-ville.org](http://www.vegetation-en-ville.org)

Plaquette bien vivre avec mon allergie aux pollens en Nouvelle-Aquitaine, mai 2019 → [www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr](http://www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr)



### Le saviez-vous ?

Informez-vous sur la présence de pollens dans l'air sur [pollens.fr](http://pollens.fr). Vous pouvez également vous inscrire sur ce site (rubrique alertes pollens) pour être averti.e par mail en cas de risque allergique pendant la saison pollinique.

Espèces végétales pouvant entraîner une allergie respiratoire au pollen

Herbe de la pampa  
*Cortaderia selloana*  
Plante graminée



Bouleau  
*Betula sp.*



Ambroisie  
à feuille d'Armoise  
*Ambrosia artemisiifolia*



Baccharis  
*Baccharis halimifolia*

## Le Pnr en actions

Chaque année, depuis 2019, le Parc organise avec la Fédération Régionale de Défense contre les Organismes Nuisibles (fredon.fr/nouvelle-aquitaine/) une formation pour les agents des communes, les techniciens de l'environnement et les agriculteurs. Son objectif : (re)connaître et lutter contre l'ambroisie, une plante invasive et allergène, qui commence à s'implanter sur le Médoc. Pour mener des actions de sensibilisation, le Pnr met aussi à disposition des collectivités et des associations une mallette et un kit pédagogique « Cap'tain Allergo » (pour en savoir plus : [info@pnr-medoc.fr](mailto:info@pnr-medoc.fr)). Ces outils ont été conçus à l'initiative de l'Observatoire des ambrosies.

Le Parc et ses partenaires préparent de nouvelles interventions suite à un inventaire des espèces végétales allergènes en Médoc, réalisé avec Biodiv'Airsanté.

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Semaine 17



1  
Fête du travail

Semaine 18

2

3

4

5

6

7

8  
Victoire 1945

Semaine 19

9 

10

11

12

13

14

15

Semaine 20

16 

17

18

19

20

21

22 

Semaine 21

23

24

25

26  
  
Ascension  
Les 3 ans du Pnr Médoc

27

28

29

Semaine 22

30 

31

*"Quand fane l'aubépine, l'été chemine."*

Mai

# Prendre soin de notre nature

Activité humaine et équilibre écologique ne sont pas incompatibles. Il existe des principes simples à mettre en pratique et qui contribuent grandement à la préservation des espèces et des espaces.



La fauche tardive remplace peu à peu les tontes régulières pour préserver la **biodiversité**. Un espace vert propre n'est pas synonyme de végétation rasée.

## LA FAUCHE TARDIVE



### DANS NOS PRAIRIES

Elle s'est généralisée depuis quelques années, et de plus en plus d'agriculteurs la pratiquent. En Médoc, elle débute à la mi-juin, ce qui permet de préserver à la fois le cycle biologique des espèces de prairies et la qualité du fourrage.

### DANS NOS COMMUNES

Elle remplace peu à peu les tontes régulières des espaces verts et de certains bords de route. Idéalement, elle intervient en été, après le 15 août. Elle se fait à vitesse réduite en évitant les coupes rases. Elle permet de préserver les espèces, de faire des économies importantes de carburant, de réduire les émissions de CO2 et l'usure du matériel !

### DANS MON JARDIN

Fini de sortir la tondeuse tous les dimanches ! En réduisant vos passages, vous participez à la préservation des espèces. Encore mieux, gardez un coin d'herbes hautes que vous tondrez en hiver... Laissez pousser les herbes folles !

- Pour éviter de vous faire envahir, couvrez le sol avec du **paillage** (paille, foin etc.), des résidus de tonte une fois secs, du carton, etc.
- Excluez les produits chimiques (nombreux sont interdits)
- Tondez le plus tard possible
- Semez des parterres, haies ou prairies avec des espèces locales

### L'ÉCOPÂTURAGE

Il permet d'entretenir les espaces naturels, agricoles ou non, en campagne comme en ville, en laissant librement brouter nos moutons, nos vaches, nos chèvres, nos ânes et nos chevaux : des tondeuses naturelles !

Il permet une gestion écologique et durable, douce et adaptée des espaces et des milieux. Le passage des animaux aère les espaces, favorise la biodiversité des sols et contribue à la lutte contre les incendies. Il limite également l'usage d'engins, donc de carburants et d'émission de gaz à effet de serre.

Un **feu de forêt** sur deux est la conséquence d'une imprudence d'origine humaine. Pour s'en prévenir et s'en protéger, quelques rappels de bonnes pratiques :

Pas de cigarette jetée au sol



Pas de travaux sources d'étincelles les jours de risque d'incendie



Ni feux ni barbecue aux abords des forêts



Pas de combustible (bois, fuel, butane) contre la maison



## Périodes de sensibilité de la biodiversité aux travaux d'entretien



Le printemps et l'été sont des saisons à éviter pour les travaux d'entretiens du jardin car il s'agit de périodes sensibles pour la reproduction des espèces. Il vaut mieux **privilégier l'automne** pour réduire au maximum son impact.



**Le saviez-vous ?** Brûler ses déchets verts est interdit toute l'année (risques incendies, pollution de l'air, risques pour la santé, ...). Utilisez-les plutôt en paillage, en compostage, en hôtel à insectes naturel ou à défaut apportez-les en déchetteries.

Rendez-vous au mois de novembre.



# EST-CE QUE J'AI ÇA SUR MON TERRAIN ?

## LES PLANTES INDICATRICES...



**Bouton d'or**  
Sol acide, argileux,  
humide et riche



**Rumex à feuilles obtues**  
Sol neutre, terrain limoneux,  
humidité moyenne, sol riche



**Lamier pourpre**  
Sol calcaire, terrain  
limoneux, humidité  
moyenne, sol riche



**Moutarde sauvage**  
Sol calcaire, terrain argileux,  
humidité moyenne, sol riche



**Véronique de Perse**  
Sol calcaire,  
terrain limoneux,  
humidité moyenne,  
sol riche



**Trèfle blanc**  
Sol neutre, terrain  
limoneux, humidité  
moyenne, sol riche



**Pourpier**  
Sol calcaire, sableux,  
très sec et riche



**Paquerette**  
Sol neutre, limoneux,  
humidité moyenne  
sol moyennement riche



**Pissenlit  
à feuilles lisses**  
Sol neutre, sableux,  
très sec et pauvre

Source : [tela-botanica.org](http://tela-botanica.org)

# ET EN GASCON ?

RELIEZ CHAQUE NOM À SA TRADUCTION.  
PARCOUREZ LE CALENDRIER  
CAR VOUS Y TROUVEREZ LES RÉPONSES...

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| <b>A</b> Oyat<br>( <i>Ammophila arenaria</i> )                | <b>1</b> Lo pin          |
| <b>B</b> Bruyère méditerranéenne<br>( <i>Erica erigenea</i> ) | <b>2</b> Lo higuèir      |
| <b>C</b> Pin maritime<br>( <i>Pinus pinaster</i> )            | <b>3</b> Brana corau     |
| <b>D</b> Figuier<br>( <i>Ficus carica</i> )                   | <b>4</b> La plantaisa    |
| <b>E</b> Salicorne<br>( <i>Salicornia europaea</i> )          | <b>5</b> Lo laurèir ròse |
| <b>F</b> Laurier rose<br>( <i>Nerium oleander</i> )           | <b>6</b> Èrba de sau     |
| <b>G</b> Chiendent<br>( <i>Cynodon dactylon</i> )             | <b>7</b> Gorbet          |
| <b>H</b> Grand plantain<br>( <i>Plantago major</i> )          | <b>8</b> La centenèja    |

Source : Association Los Tradinaires, Vendays-Montalivet  
Les réponses : A7 / B3 / C1 / D2 / E6 / F5 / G8 / H4

## A CHACUN SON TITRE

RECONSTITUEZ CES TITRES  
DE FILMS OU DE DOCUMENTAIRES

Fanfan .....

La ... noire

Le nom de ...

L'intelligence des ...

La colline aux ..

Le ... noir

Les réponses

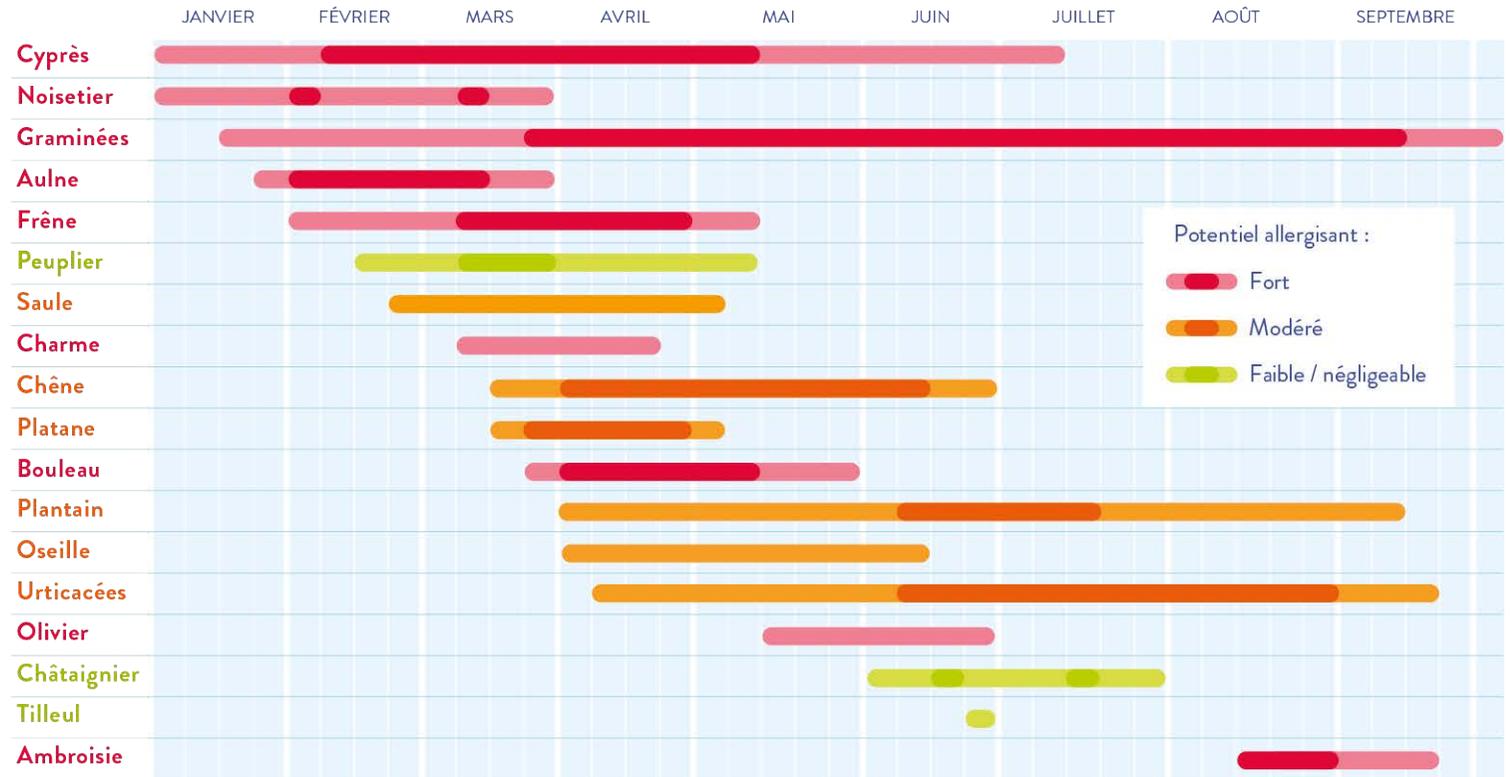
Fanfan la tulipe (1952)  
Le nom de la rose (1986)  
La colline aux coquelicots (2011)  
La tulipe noire (1964)  
L'intelligence des arbres (2016)  
Le dahlia noir (2006)

# À chaque saison ses pollens

Chaque année la floraison des plantes libère des grains de pollens dans l'air. Certains d'entre eux sont allergisants.

Entre les arbres qui commencent à fleurir en début d'année et l'ambroisie dont les fleurs s'ouvrent en août, l'ordre d'apparition des pollens allergisants dans l'air est assez stable d'une année à l'autre.

Voici les périodes à risque pollinique observées ces dernières années dans notre région.



Calendrier d'apparition des pollens allergisants dans le sud de la Nouvelle-Aquitaine sur les cinq sites suivants : Agen, Bayonne, Bordeaux, Mont-de-Marsan, Pau (source : RNSA)

Calendrier extrait de "Bien vivre avec mon allergie aux pollens en Nouvelle-Aquitaine".  
Création : Studio Bakpa.



# GLOSSAIRE

## Angiospermes

Plantes à fleurs et à fruits.

## Biodiversité

Désigne la variété des espèces vivantes d'un milieu. On parle de variété génétique, d'espèces et d'interactions entre les individus. Rien sur terre ne vit dans une bulle, sans lien avec les autres espèces ou avec son lieu d'habitation. "Bios" = vivant (en grec) et "diversité" = caractère de ce qui est varié, différent.

En savoir plus : <https://www.1jour1actu.com/info-animee/biodiversite>

## Bryophytes

Plantes avec des racines (mousses).

## Cépage

Variété de la vigne cultivée (*Vitis vinifera*).

## Compostage

Procédé de biodégradation des déchets organiques (matière morte) en présence d'oxygène et d'eau (aérobie) pour obtenir du compost (engrais organique naturel).

## Écosystème

Ensemble d'êtres vivants, d'espèces différentes, interagissant avec leur environnement (entre eux et avec leur habitat).

## Espèces patrimoniales

Ensemble des espèces protégées, menacées, rares ou ayant un intérêt scientifique ou symbolique. Le statut d'espèce patrimoniale n'est pas un statut légal. Il s'agit d'espèces importantes d'un point de vue patrimonial, que ce soient pour des raisons écologiques, scientifiques ou culturelles, pour lesquelles nous avons une certaine responsabilité.

## Giraumon

Variété de courge originaire d'Amérique du sud.

## Gymnospermes

Plantes à fruits (sans fleur).

## Méridionalisation

Phénomène de déplacement des climats du Sud vers le Nord.

## Micro-forêt

Petit espace boisé en ville (en général sur une place) qui, à la différence d'un parc, n'accueille pas de public, pour que la biodiversité se construise à l'intérieur.

## Paillage

Technique imitant la nature permettant de retenir l'humidité et éviter son évaporation, consistant à couvrir le sol de résidus végétaux (tonte, broyats divers, feuilles...) ou de matières non biodégradables (minérales, artificielles) comme les billes de terre cuite, la pouzzolane...

## Plante endémique

Espèce végétale présente naturellement et propre à une zone géographique spécifique.

## Ptéridophytes

Plantes avec des vaisseaux qui permettent la circulation de la sève (fougères).

## Saumâtre

Mélange d'eau douce et d'eau salée. Sa teneur en sel est inférieure à celle de l'eau de mer.

## Invasive, envahissante, exotique... De quoi parle-t-on ?

Parmi celles qui nous entourent, certaines plantes sauvages sont naturellement présentes sur notre territoire, sans y avoir été amenées par l'Homme. Ces plantes sont appelées indigènes.

D'autres plantes ont été introduites volontairement ou accidentellement en dehors de leur milieu naturel. Ce sont les plantes dites non-indigènes ou exotiques.

L'introduction accidentelle d'espèces se produit, par exemple, lorsque des graines d'espèces exotiques contaminent des marchandises importées. C'est notamment le cas des graines de "mauvaises herbes" se trouvant parmi les semences d'espèces cultivées : blé, maïs, soja.

Les introductions volontaires concernent de nombreuses plantes cultivées à la base de notre alimentation comme la tomate, la pomme de terre, le maïs... Mais aussi de nombreuses plantes ornementales telles que le bougainvillier, la glycine de Chine, le mimosa et bien d'autres.

L'immense majorité des espèces introduites sont bénéfiques pour l'être humain. Mais une petite fraction de ces dernières est capable de s'échapper des lieux de culture (jardins, parcs,...) et peut se reproduire de façon autonome dans d'autres lieux. On dit alors que ces espèces sont naturalisées.

Une espèce exotique envahissante (ou espèce invasive) est une espèce introduite par l'Homme en dehors de sa zone géographique naturelle (volontairement ou non). L'implantation et la progression menacent les écosystèmes, les habitats ou les espèces indigènes avec des conséquences écologiques, économiques et/ou sanitaires négatives.

<http://especes-exotiques-envahissantes.fr/definitions>

L'arrivée d'espèces exotiques s'est fortement accélérée par la multiplication des échanges mondiaux et par l'augmentation de la circulation maritime, terrestre et aérienne. Le problème ne vient pas de l'introduction d'espèces en elle-même mais de leur capacité à se développer dans un milieu qui n'est pas le leur. Ce développement excessif provoque de nombreux déséquilibres écologiques.

Après la dégradation des milieux naturels, la présence d'espèces exotiques envahissantes (ou invasives) est une des principales causes de la perte de biodiversité dans le monde.

<https://www.anses.fr/fr/content/les-plantes-invasives>  
(ANSES = Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail)

Baccharis  
*Baccharis halimifolia*



A VOS COULEURS !

## ET SI VOUS FAISIEZ UN HERBIER ?

Partez à la cueillette un jour de beau temps, avec une paire de ciseaux et une boîte ou un sac pour la récolte. (Évitez de ramasser des feuilles mortes déjà séchées car vous ne pourrez pas les aplatir). Et bien sûr, ne ramassez pas les plantes protégées ni les plantes toxiques ! Rendez-vous au mois de septembre du calendrier.

En rentrant, placez les végétaux entre deux feuilles d'essuie-tout ou de papier journal puis mettez-les dans un gros livre, pendant au moins 24 heures.

Ensuite, collez les plantes séchées sur des feuilles blanches. Vous pourrez rassembler les feuilles dans un classeur ou dans une pochette. A moins d'utiliser un beau cahier. Notez à côté de chaque plante vos observations comme son nom, la date et le lieu de sa récolte, sa couleur, son odeur... Sur la même page ou une autre lui faisant face, dessinez les différentes parties de la plante ainsi qu'une vue entière, sans oublier ses fruits. Il est aussi possible de reproduire ses différents stades de croissance.

Vous pouvez également placer vos plus belles trouvailles dans un cadre, à la façon d'un tableau, et ainsi en profiter chaque jour.

### Découvrez, observez et participez à l'inventaire de la biodiversité

L'application mobile INPN espèces vous permet de découvrir la diversité des espèces présentes autour de vous depuis votre mobile et de partager vos observations avec les experts. Vous participez ainsi à l'inventaire de la biodiversité de votre commune ! ➔ [inpn.mnhn.fr](http://inpn.mnhn.fr)

### Le saviez-vous ?

Le Land art est une forme d'art où une œuvre est créée en pleine nature avec les éléments qu'elle fournit (feuilles, branches, sable...).

Rapprochez-vous des associations locales pour participer à leur activité Land art :

- Aléa ➔ [alea-asso.fr](http://alea-asso.fr)
- CPIE Médoc ➔ [curuma.org](http://curuma.org)
- Écoacteurs en Médoc ➔ [ecoacteursenmedoc.fr](http://ecoacteursenmedoc.fr)



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Semaine 22

1

2

3  
Rendez-vous aux jardins \*

4  
Rendez-vous aux jardins \*

5  
Pentecôte  
Rendez-vous aux jardins \*

Semaine 23

6  
Lundi de Pentecôte

7 

8

9

10

11

12

Semaine 24

13

14 

15

16

17

18

19

Semaine 25

20

21 

22

23

24

25

26

Semaine 26

27

28

29 

30

\* Les Rendez-vous aux jardins du 3 au 5 juin, événement national → [rendezvousauxjardins.culture.gouv.fr](https://rendezvousauxjardins.culture.gouv.fr)

*"Temps trop humide en juin donne au jardinier chagrin."*

# Juin

# Moissons de cultures

Des variétés anciennes et locales aux portes du Médoc



## La Galeuse d'Eysines

(ou Giraumon brodé galeux d'Eysines) est une variété de courge rustique cultivée dans la vallée maraîchère d'Eysines depuis le 19<sup>e</sup> siècle.

Légèrement aplatie, sa peau est parcourue de gales liégeuses, d'où son nom, qui la protège des attaques extérieures. Elle se sème entre mars et juin. La récolte a lieu en septembre-octobre. Elle pèse entre 5 à 10 kg. Sa chaire, jaune-orange, est tendre et très sucrée.

Photo : INRA, Jean Weber, Licence CC

## La Pomme de Terre d'Eysines

est une variété de pomme de terre cultivée par plusieurs producteurs dans la vallée maraîchère des Jalles au Nord de Bordeaux.

Elle se récolte en juin et possède de nombreuses qualités gustatives dont un goût doux et sucré. Elle fait l'objet d'une marque collective "Pomme de Terre d'Eysines". Une confrérie du même nom a même été créée en 2000.

## L'Artichaut (ou Camus) de Macau

est une variété ancienne d'artichaut adaptée au sol des bords de Garonne de la région de Macau, où il figure sur le blason de la commune.

Il possède une grosse tête et des feuilles très charnues. Un seul producteur est actuellement recensé sur la commune de Parempuyre.

« Une mauvaise herbe est une plante dont on n'a pas encore trouvé les vertus. » Ralph Waldo Emerson

Pas si mauvaises que ça !

Les "mauvaises" herbes sont des plantes qui poussent naturellement dans les jardins, les terres agricoles. Elles sont souvent considérées comme indésirables et nuisibles. Elles sont très souvent arrachées, tondues ou brûlées alors qu'elles peuvent se révéler très utiles.

Elles permettent de maintenir les sols couverts, favorisent l'accueil de la biodiversité, nourrissent les pollinisateurs et égayent les espaces verts lors de leur floraison. Certaines sont mêmes comestibles ou médicinales !

Rendez-vous en septembre et en novembre.

Sources : [produits-de-nouvelle-aquitaine.fr](http://produits-de-nouvelle-aquitaine.fr) ; [pommedeterre-eyssines.fr](http://pommedeterre-eyssines.fr) ;

Petit répertoire gascon de la flore médocaine, Les tradinaires et Delphine Trentacosta, édition La part des Anges, 2010.



**Liseron de champs**  
(*Convolvulus arvensis*)  
La vedilha en gascon

Photo : S. Filoche, Licence CC



**Chiendent**  
(*Cynodon dactylon*)  
Lo centenèja en gascon

Photo : C. Delnatte, Licence CC



**Ronce commune**  
(*Rubus fruticosus*)  
L'arrundra en gascon

Photo : S. Filoche, Licence CC



**Lierre grimpant**  
(*Hedera helix*)  
Lo lèdre en gascon

Photo :  
O. Roquinarç'h,  
Licence CC



**Trèfles**  
(*Trifolium sp.*)  
Lo trehle en gascon

Photo : P. Gourdain,  
Licence CC



**Grande ortie**  
(*Urtica dioica*)  
La hortiga en gascon

Photo : H. Tinguy, Licence CC



**Pissenlit**  
(*Taraxacum officinale*)  
Lo pissenli en gascon

Photo : O. Escuder, Licence CC

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

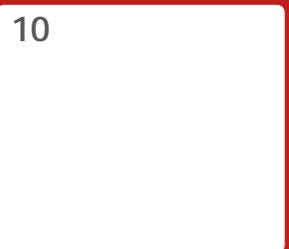
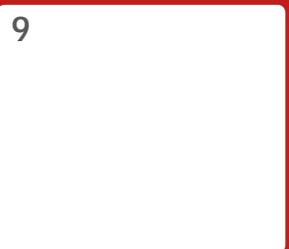
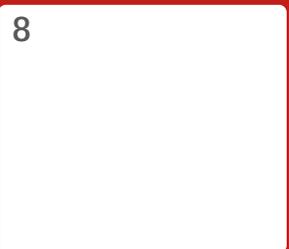
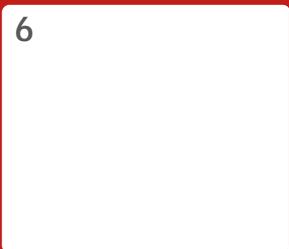
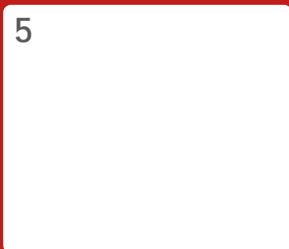
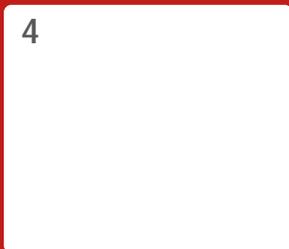
Samedi

Dimanche

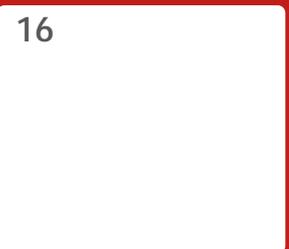
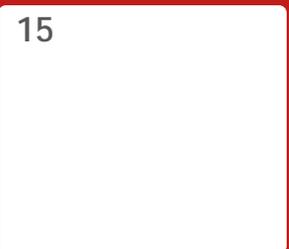
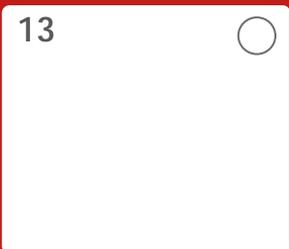
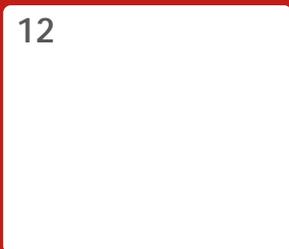
Semaine 26



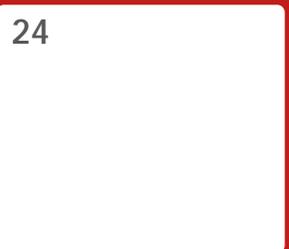
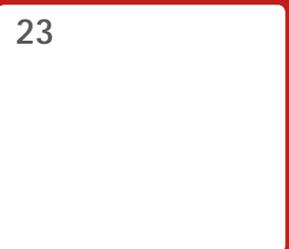
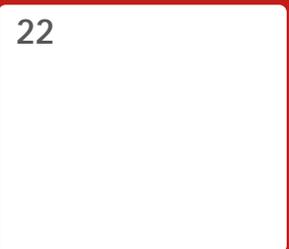
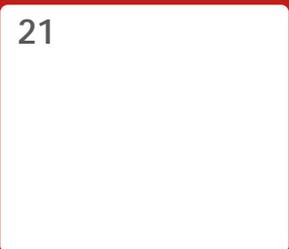
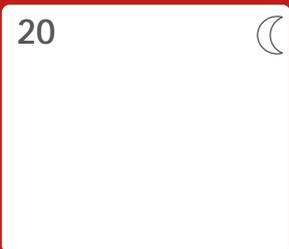
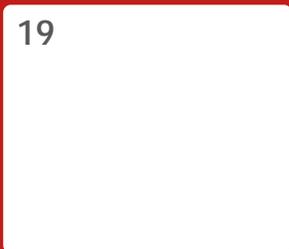
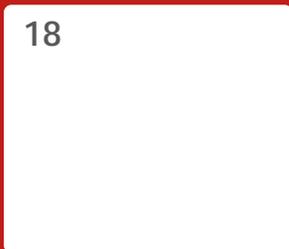
Semaine 27



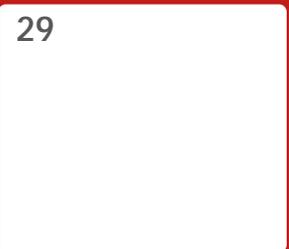
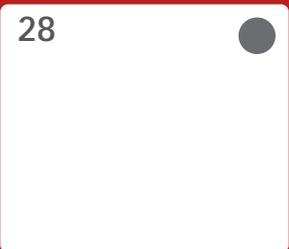
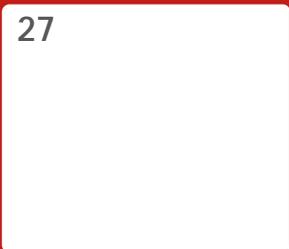
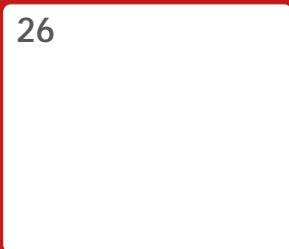
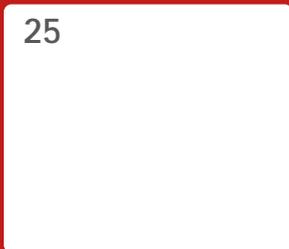
Semaine 28



Semaine 29



Semaine 30



*"Quand juillet commencera, ta faux affûteras."*

# Juillet



# Rien que pour vos yeux

Dans la nature ou à la maison, certaines plantes que nous avons l'habitude de voir ou de faire pousser, d'entretenir, peuvent se révéler à risque pour notre santé ou celle des animaux.



## Le saviez-vous ?

Muguet commun (*Convallaria majalis*) : toute la plante est toxique pour les humains et les animaux (chat, chien, lapin, oiseau...), y compris l'eau du vase où il a été mis.



**Spatiphyllum** (*Spathiphyllum sp.*)  
Sève à l'action irritante sur les muqueuses (bouche, yeux, etc.)



## Euphorbe

(*Euphorbia sp.*)

Le latex de la plante est toxique, irritant pour les yeux, la peau, la bouche et les yeux.

A l'exception du poinsettia ou « Étoile de Noël », *Euphorbia pulcherrima*, non toxique.



## Laurier rose

(*Nerium oleander*)

Lo laurèr ròse en gascon  
Toutes les parties de la plante sont toxiques.



## UNE PLANTE PEUT ÊTRE TOXIQUE PAR :

### Phytophotodermatose

Certaines plantes peuvent entraîner une réaction cutanée anormale en cas de contact avec la peau et d'exposition au soleil

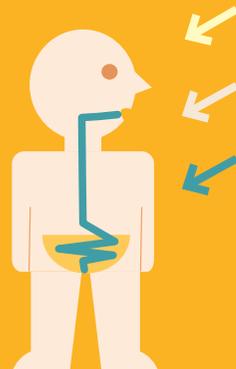


### Voie cutanée

(ce qui passe par la peau)

### Voie digestive

(ce que l'on avale)



## Datura stramoine

(*Datura stramonium*)

L'èrba pudenta en gascon

Toutes les parties de la plante sont toxiques  
Plante exotique envahissante.



## Figier commun

(*Ficus carica*)

Lo higuèr en gascon  
Risque de brûlure avec les feuilles toxiques (sève) après contact et exposition à des ultraviolets comme les rayons du soleil (c'est ce que l'on appelle une phytophotodermatose).



## Trucs et astuces

Comment faire pour identifier les plantes à éviter ou connaître les précautions à prendre si on est en contact ? <https://plantes-risque.info> et <https://www.toxiplante.fr>

- Conservez l'étiquette ou une photographie du végétal pour faciliter son identification.
- Avant tout achat, choisissez bien vos plantes en vous renseignant sur leur pouvoir allergène, toxique ou urticant - Depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2021, les distributeurs ou vendeurs de végétaux sont obligés d'informer les acheteurs des risques sur la santé humaine.
- Pour toute taille ou manipulation de plante pouvant engendrer certains risques, portez des gants et des vêtements longs

## Plantes toxiques : comment agir ?

- En cas de **CONTACT**, rincez abondamment à l'eau les parties du corps exposées
- En cas de **RÉACTION ANORMALE DE LA PEAU** (rougeurs, démangeaisons, brûlure), appelez votre médecin ou le 15 ou le 112
- En cas d'**INGESTION**, téléphonez, sans attendre l'apparition de symptômes, au centre antipoison de Bordeaux au 05 56 96 40 80, joignable 24h/24 - 7j/7
- En cas de **DIFFICULTÉ POUR RESPIRER**, de **TROUBLES SÉVÈRES** (vision floue, intolérance à la lumière, maux de tête, tremblements, hallucinations, troubles de l'équilibre, gonflement des lèvres, de la langue et de la gorge, modification du rythme cardiaque) : appelez le 15 ou le 112 sans attendre.
- Lavez les vêtements ayant été en contact avec la plante

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Semaine 31

1

2

3

4

5 

6

7

Semaine 32

8

9

10

11

12 

13

14

Semaine 33

15  
Assomption

16

17

18

19 

20

21

Semaine 34

22

23

24

25

26

27 

28

Semaine 35

29

30

31

*"Ce que le mois d'août ne mûrira pas, ce n'est pas septembre qui le fera."*

# Août

# À table !

Les (re)connaissez-vous ? Vous pouvez les manger !  
Voici quelques-unes de leurs caractéristiques.



**Grande ortie** - *Urtica dioica* - Hortiga en gascon

**Où la trouver ?** Milieu riche en humus.

**Quand récolter ?** Quasiment toute l'année.

Préférez le haut de la plante. Pensez aux gants !

**C'est bon ?** Goût de champignon ou de noisette.

Les feuilles âgées prennent en cuisant une odeur et un goût de poisson.

**Comment la cuisiner ?**

Plus souvent cuite. La fameuse soupe !

**Ses vertus ?** Reminéralisante (riche en fer, silice, etc.), anti-inflammatoire, dépurative, riche en calcium (plus que le lait) et en protéines complètes.

**Le saviez-vous ?** L'ortie contient plus de protéines que le soja et autant que les céréales. Elle servait de plante de tissage et de teinture au Moyen-Âge !



**Soupe aux orties** (pour 1,5 litre de soupe) : 1 poireau, 300 g de panais, 1 beau saladier d'orties, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 litre d'eau, 1 feuille de laurier sauce, 1 cuillère à soupe de shoyu (facultatif), sel, poivre du moulin.

Nettoyer soigneusement les orties. Dans une cocotte, mettre l'huile à chauffer doucement et faire revenir le poireau émincé. Ajouter le panais coupé en petits morceaux, puis 1/3 des feuilles d'ortie. Une fois celles-ci tombées (attendries), ajouter l'eau et la feuille de laurier. Porter à ébullition, baisser le feu et ajouter le deuxième tiers des feuilles d'orties. Laisser mijoter doucement environ 15 minutes. 3 minutes avant la fin ajouter le dernier tiers des feuilles d'orties. Une fois le feu éteint, saler, poivrer, ajouter le shoyu. Goûter pour ajuster l'assaisonnement.

## Bonnes pratiques

Recette de Laurence Dessimoulie

- Cueillez en dehors des espaces protégés ou privés
- Choisissez le bon endroit : évitez les bords de routes, les sites pollués
- Prélevez le juste nécessaire afin de permettre le renouvellement des plantes et de partager avec la faune sauvage
- Ne cueillez pas plusieurs plantes en même temps pour ne pas mélanger des espèces toxiques avec des espèces comestibles
- Photographiez votre cueillette pour en faciliter l'identification en cas d'intoxication
- Lavez soigneusement à l'eau vinaigrée puis rincez plusieurs fois à l'eau claire
- Cuisez votre récolte si vous êtes fragile ou si vous avez le moindre doute !
- Consommez uniquement la plante dont vous êtes sûr de l'identification

Sources : Plantes sauvages comestibles, François Couplan, Larousse  
Savourez les plantes sauvages de l'estuaire, Laurence Dessimoulie, Editions Sud-Ouest



## Pâquerette

*Bellis perennis*

Pascareta en gascon

**Où la trouver ?**

Prairies grasses ou pelouses.

**Quand récolter ?** Les feuilles et les fleurs (capitules) toute

l'année mais avec une haute saison au printemps.

**C'est bon ?** Les jeunes feuilles sont tendres, croquantes et légèrement aromatiques. Fleurs et boutons sont un peu amers mais parfait en décoration !

**Comment la cuisiner ?** A la façon d'un légume vert, crue (mélangée à d'autres plantes) ou cuite. Les boutons peuvent être conservés au vinaigre comme les câpres.

**Ses vertus ?** Riche en potassium, calcium, phosphore, magnésium, fer, vitamine A et protéines. Elle est tonique, dépurative et expectorante.

## Mauve sylvestre

*Malva sylvestris*

Mauga en gascon

**Où la trouver ?**

Bords de chemins, friches, prairies, décombres.

**Quand récolter ?**

Les feuilles principalement au printemps et en automne ; les fleurs et les fruits seulement

en été lorsqu'ils sont jeunes et tendres.

**C'est bon ?** Feuilles tendres et agréables, saveur très douce.

**Comment la cuisiner ?** Comme des épinards ou dans les desserts, les gâteaux et les glaces. Elle épaissit la soupe.

**Ses vertus ?** Riche en protéines complètes, en provitamine A, en vitamines B1, B2 et C, etc. Calmante (agit contre l'anxiété), émoulliente (adoucit l'inflammation des tissus irrités), laxative (purge avec douceur).



## Salicorne d'Europe

*Salicornia europaea*

Èrba de sau en gascon

**Où la trouver ?** Marais salés

Quand récolter ? De mai à août avant que les rameaux rougissent.

**C'est bon ?** Saveur salée.

Croquante et juteuse.

**Comment la cuisiner ?** Crue (jeunes tiges) comme cuite. Elle remplace le sel.

**Ses vertus ?** Riche en iode, fer, calcium, potassium et magnésium. Bien pourvue en vitamines A, B et C.

## Le saviez-vous ?

Les champignons ne sont pas des plantes ! Ils constituent une branche à part entière de l'organisation du vivant : le règne fongique.



## Attention aux faux-amis !

→ <https://plantes-risque.info> → [Toxiplante.fr](http://Toxiplante.fr)

Pour apprendre à identifier les plantes, participez à des sorties organisées par des spécialistes

→ Laurence Dessimoulie : [laurencedessimoulie@hotmail.com](mailto:laurencedessimoulie@hotmail.com)  
06 23 34 67 09 - facebook (laurence.dessimoulie)

→ Séverine Bosq : [fermehortelle@gmail.com](mailto:fermehortelle@gmail.com)  
06 33 88 65 43 - facebook (fermehortelle)

Lundi

Mardi

Mercredi

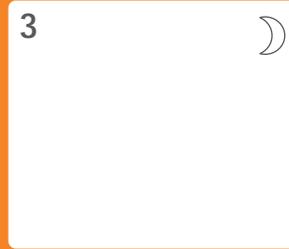
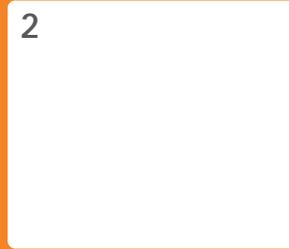
Jeudi

Vendredi

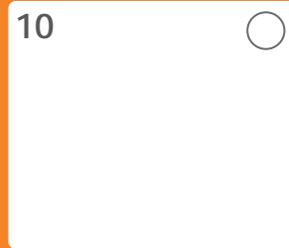
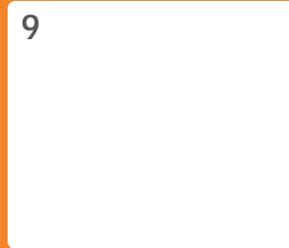
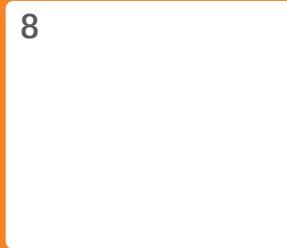
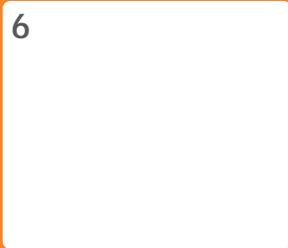
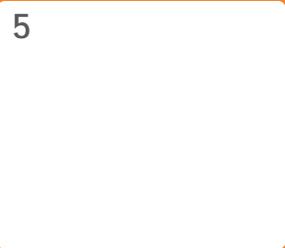
Samedi

Dimanche

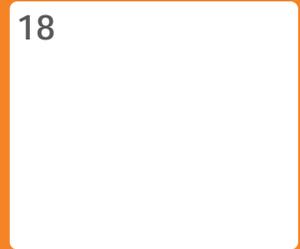
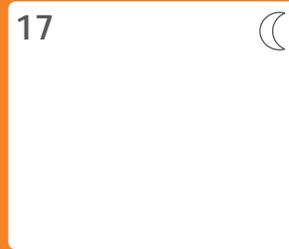
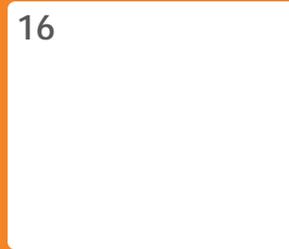
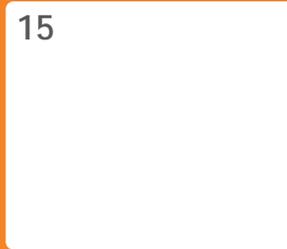
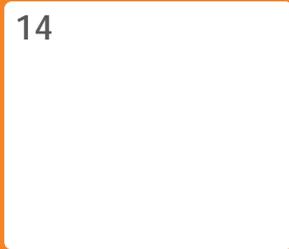
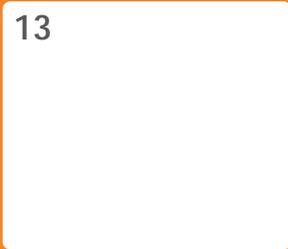
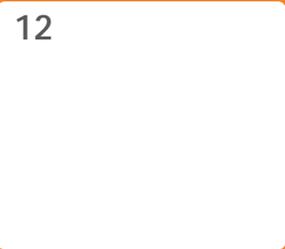
Semaine 35



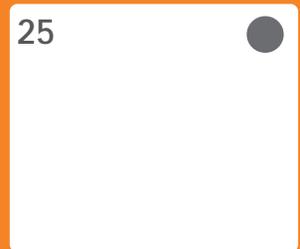
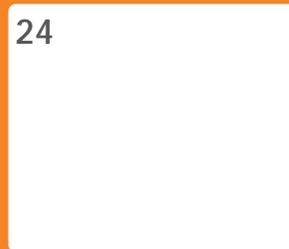
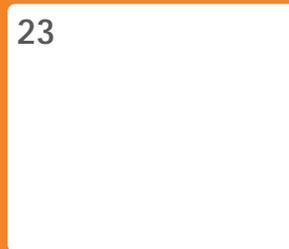
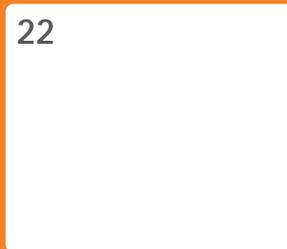
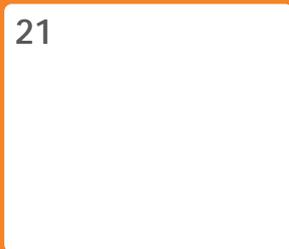
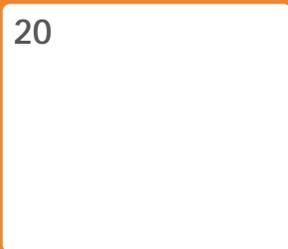
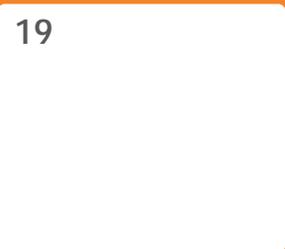
Semaine 36



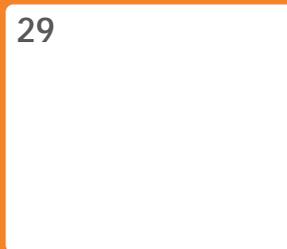
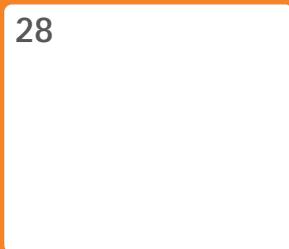
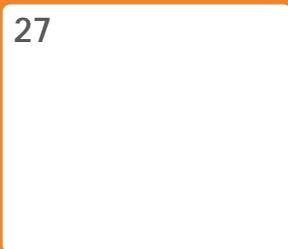
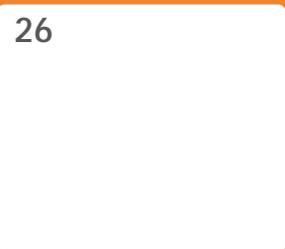
Semaine 37



Semaine 38



Semaine 39



*"Tant que verdit l'acacia, l'automne ne rentre pas."*

# Septembre

# Retour aux racines

Les déchets du jardin (feuilles, fleurs, tailles...) et de la cuisine sont de formidables ressources.

## Vous habitez un appartement ?

Vous avez le choix, pour composter les déchets de cuisine :

- le lombricompostage avec des vers de terre
  - le composteur de cuisine (ou japonais) avec un activateur de fermentation
- Vous trouverez de nombreux guides sur le site [ademe.fr](http://ademe.fr)

### BROYAT

Il réduit le volume des branchages de 5 fois en moyenne. Le BRF ou bois raméal fragmenté est une catégorie de broyat. C'est du bois vert (contenant encore beaucoup de sève) de petit diamètre, découpé en copeaux de quelques cm<sup>3</sup>. Sa durée de vie est limitée, une fois sec, ce n'est plus du BRF...



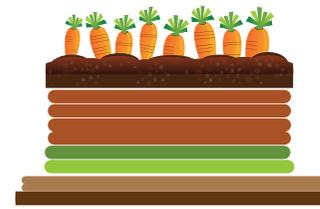
### LE PAILLAGE

### MATIÈRES BRUNES CARBONÉES

= déchets secs

Marc et filtre à café, thé et sachets, feuilles mortes, essuie-tout, serviettes en papier, cartons, mouchoirs en papier, brindilles...

Moitié/Moitié



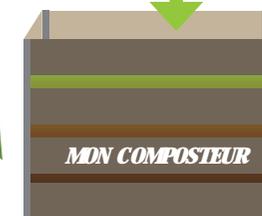
### LA CULTURE EN LASAGNE

### MATIÈRES VERTES AZOTÉES

= déchets humides

Épluchures, fruits et légumes abîmés, herbes non grainées, légumes cuits, céréales, champignons, résidus de plantes d'intérieur, ...

Moitié/Moitié



### LE COMPOSTAGE

## Et les déchets végétaux agricoles ?

Sur le principe du compostage, la fermentation des déchets, des effluents d'élevages et des résidus de cultures produisent un gaz, le biométhane ou gaz vert. Ce gaz est utilisé pour produire de la chaleur, de l'électricité et pour faire fonctionner des véhicules. → [bibrairie.ademe.fr/cadic/1412/guide-pratique-methanisation-en-10-questions.pdf](http://bibrairie.ademe.fr/cadic/1412/guide-pratique-methanisation-en-10-questions.pdf)



**Le saviez-vous ?** Deux usines produisent du biométhane en Gironde. Elles sont situées dans le Médoc : Médoc Biogaz à Saint-Laurent-Médoc (depuis 2019) et Médoc Énergie à Hourtin (depuis 2020).

## LES DÉCHETTERIES

CdC Médoc-Estuaire : 05 18 06 10 34, [cc-medoc-estuaire.fr](http://cc-medoc-estuaire.fr) (gestion des déchets)

CdC Médullienne : 05 56 58 65 20, [cdmedullienne.com](http://cdmedullienne.com) (environnement)

Smicotom (CdC Médoc Cœur de Presqu'île et Médoc Atlantique) : 05 56 73 27 40, [smicotom.fr](http://smicotom.fr) (collecte de biodéchets, achat ou don de compost)

**Le compostage** peut se faire en tas ou en bac. Il peut être individuel ou collectif. Le compost est obtenu en moyenne au bout de 8 mois. Il va nourrir le sol.

### Les clés de la réussite ?

Altermoz le vert et le brun. Maintenez le compost humide (ni sec, ni trempé), effectuez 2 brassages complets par an.

**Savoir quand le compost est prêt (mûr) :** aspect homogène (déchets non identifiables), brun foncé, odeur de sous-bois, structure grumeleuse comme un crumble.

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

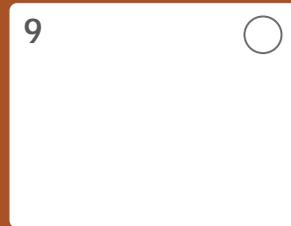
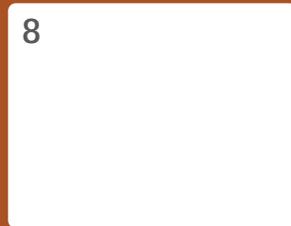
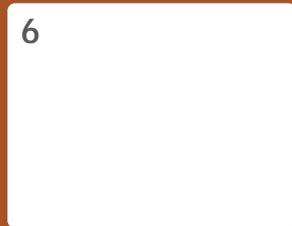
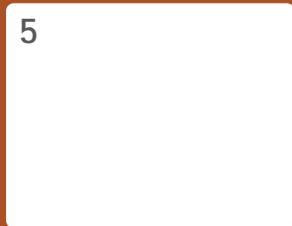
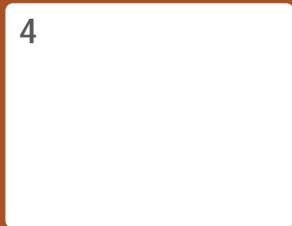
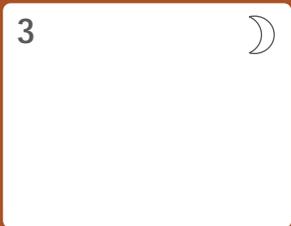
Samedi

Dimanche

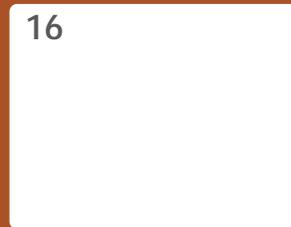
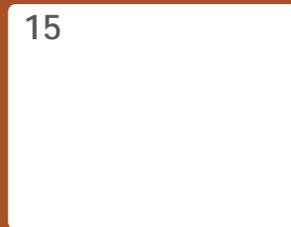
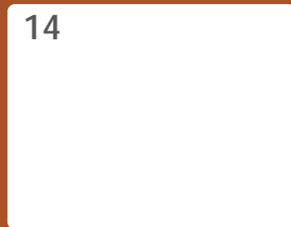
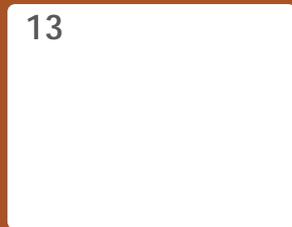
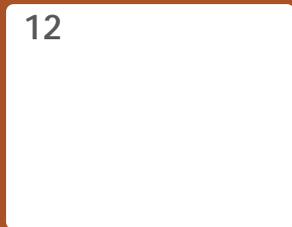
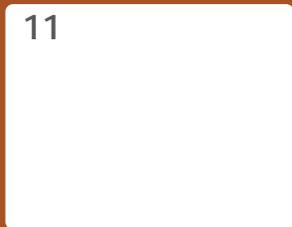
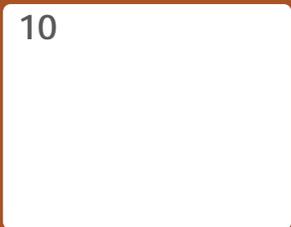
Semaine 39



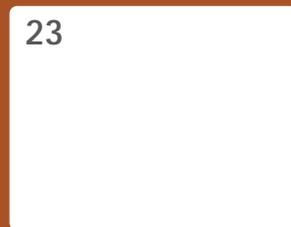
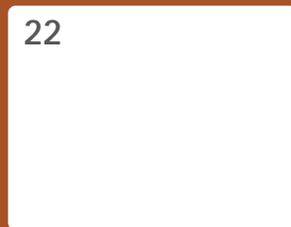
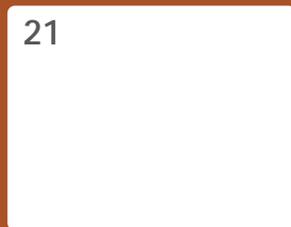
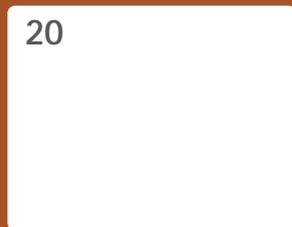
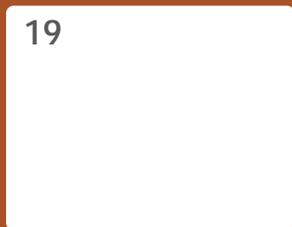
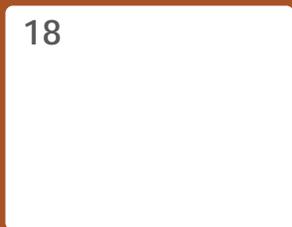
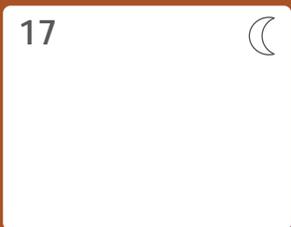
Semaine 40



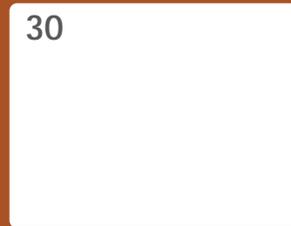
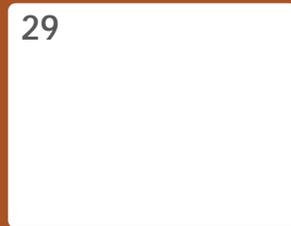
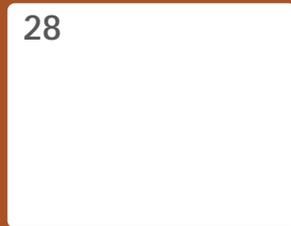
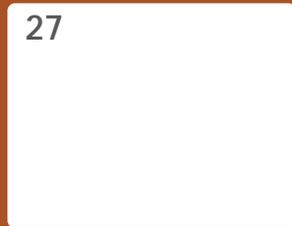
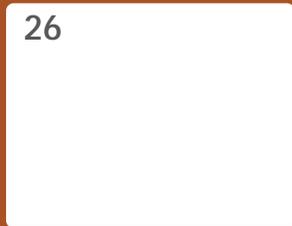
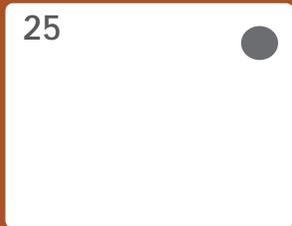
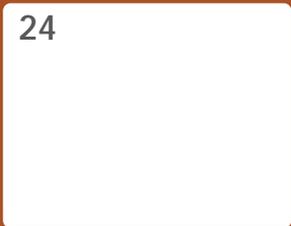
Semaine 41



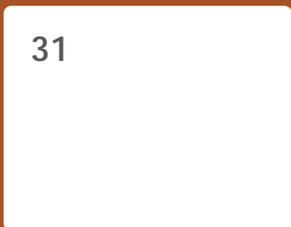
Semaine 42



Semaine 43



Semaine 44



*"Quand octobre prend sa fin, dans la cuve est le raisin."*

Octobre

# A vos bons soins !

S'occuper de ses plantes vertes, jardiner, se promener en forêt, autant de moments de plaisirs simples, apaisants et relaxants.

Un environnement vert accentue le bien-être psychologique et aide à lutter contre l'anxiété et la dépression. La présence d'espaces de nature dans un quartier provoque une baisse du stress et de l'hypertension et une diminution des maladies cardiovasculaires.

→ <https://plantes-risque.info/bienfaits-des-vegetaux>

## Des jardins qui font du bien

Outils développés au cœur d'établissements comme la Résidence MJL (EHPAD de Vendays-Montalivet), les jardins thérapeutiques permettent notamment aux résidents de tisser du lien entre eux, de préserver leur autonomie, de faire de l'activité physique et de stimuler leurs sens et leurs mémoires car certaines activités font appel à leurs souvenirs (jardinage, culture, etc.).

## Le bien-être au pied de l'arbre

Le Médoc fourmille de nombreuses balades en forêt comme le sentier des Chênes ou celui des Rousserolles de la Réserve Naturelle Nationale des Dunes et Marais d'Hourtin.

Pour les découvrir, connectez vous sur → <http://medoc-tourisme.com> (rubrique "publications") ou rapprochez-vous de l'office de tourisme le plus proche de chez vous :

- ➔ Margaux Médoc Tourisme → [margaux-tourisme.com](http://margaux-tourisme.com) - 05 56 58 76 19
- ➔ Médoc Atlantique → [medoc-atlantique.com](http://medoc-atlantique.com)  
Lacs : 05 56 03 21 01  
Vendays-Montalivet : 05 56 09 30 12  
Pointe : 05 56 09 86 61
- ➔ Médoc Plein Sud → [medocpleinsud.com](http://medocpleinsud.com) - 05 64 31 07 77
- ➔ Médoc Vignoble → [www.medocvignoble.com](http://www.medocvignoble.com)  
Secteur Pauillac : 05 56 59 03 08, secteur Lesparre : 05 56 41 21 96



**Le saviez-vous ?** Tout près de chez nous, l'Espace Naturel Sensible du Gât Mort à Hostens, géré par le Département de la Gironde, a reçu la labellisation "Bains de forêt". Le bain de forêt, ou Shinrin Yoku en japonais, est une immersion privilégiée d'environ trois heures dans la nature pour se ressourcer, en ouvrant ses sens au cours de plusieurs activités. → <https://www.gironde.fr> (rubrique idées de sorties)

N'oublions pas que si de nombreuses plantes peuvent se manger\*, certaines possèdent également le pouvoir de soulager nos maux du quotidien. Elle ne remplace toutefois pas une consultation chez le médecin ! Voici quelques exemples d'utilisations traditionnelles (à réserver à l'adulte et aux enfants de plus de 12 ans).

\*Rendez-vous au mois de septembre



### Lavande vraie

*Lavendula angustifolia*  
Esprit en gascon

Pour faciliter la digestion, vous pouvez prendre une tisane de fleurs de lavande.



### Grand plantain

*Plantago major*  
La plantaisa en gascon

Pour calmer les démangeaisons de piqûres d'insectes ou d'ortie. Malaxer quelques feuilles fortement entre les doigts et frotter sur la piqûre.



### Pourpier

*Portulaca oleracea*  
Lo perpè/ lo pripè en gascon

Pour stimuler notre système immunitaire. A utiliser en salade ou à la façon des épinards, cru ou cuit. Les jeunes tiges et les petites feuilles sont à récolter de préférence avant sa floraison en mai.

Sources : Agenda 2021. Laurence Dessimoulie. Editions Sud-Ouest  
Plantes sauvages, comestibles et toxiques. François Couplan, Eva Styner. Guide Delachaux

**Pour les reconnaître et en savoir plus**, participez à des balades de découverte des plantes médicinales avec → Séverine Bosq : [fermehortelie@gmail.com](mailto:fermehortelie@gmail.com)  
06 33 88 65 43 - facebook (fermehortelie)

Lundi

Mardi

Mercredi

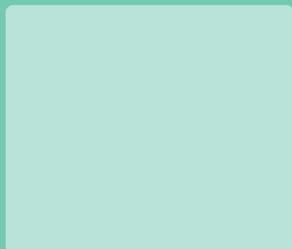
Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Semaine 44



1 

Toussaint

2

3

4

5

6

Semaine 45

7

8 

9

10

11

Armistice

12

13

Semaine 46

14

15

16 

17

18

19

20

Semaine 47

21

22

23 

24

25

26

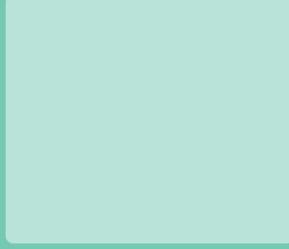
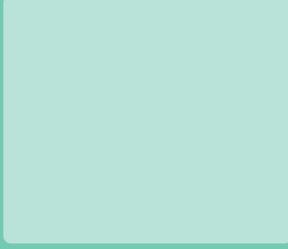
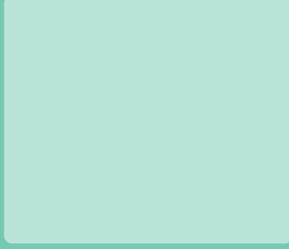
27

Semaine 48

28

29

30 



"Gelée de novembre, adieu l'herbe tendre."

# Novembre

# Et maintenant pour demain ?

Les espèces locales d'aujourd'hui ne sont pas les mêmes qu'hier et ne seront pas les mêmes demain. Il faut apprendre à s'adapter au monde à venir

## Ca change...

Depuis plusieurs décennies, on observe clairement des modifications de la répartition géographique des espèces. Ceci est principalement dû aux changements climatiques qui font monter les températures et augmentent les périodes de sécheresse dans des zones inhabituelles. C'est le phénomène de **méridionalisation**.

Cette évolution s'accompagne d'un changement des essences et d'une perte irrémédiable de certaines espèces animales et végétales qui ne sont plus suffisamment adaptées à ce nouveau climat.

A l'inverse, de plus en plus d'espèces du sud progressent vers le nord comme l'empuse, la chenille processionnaire, la cigale, le pin parasol, le chêne vert...

**Le saviez-vous ?** L'arbre est un véritable couteau suisse avec ses effets parasol, parapluie, paravent, éponge mais aussi son effet climatiseur qui fait baisser jusqu'à 5°C la température ambiante.

Une **microforêt** de 100m<sup>2</sup> peut faire descendre d'1°C la température d'un petit quartier urbain.

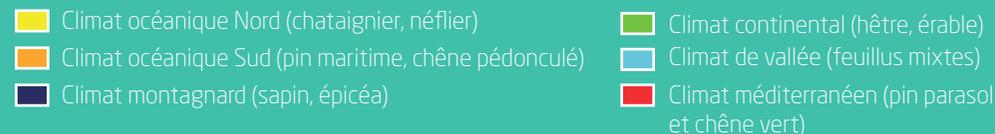
➔ Améliorer la qualité de l'air par la capture du carbone et de certains polluants atmosphériques

➔ Réduire les risques d'inondation et l'érosion des sols en facilitant l'infiltration naturelle des eaux pluviales

## Les bienfaits de la présence des plantes



## Les forêts migrent avec les changements de climat



Source : Badeau et al.

## ... alors changeons !

Les professionnels du monde végétal cherchent à anticiper ces évolutions climatiques pour mieux intégrer les risques climatiques et sanitaires qui en émergent.

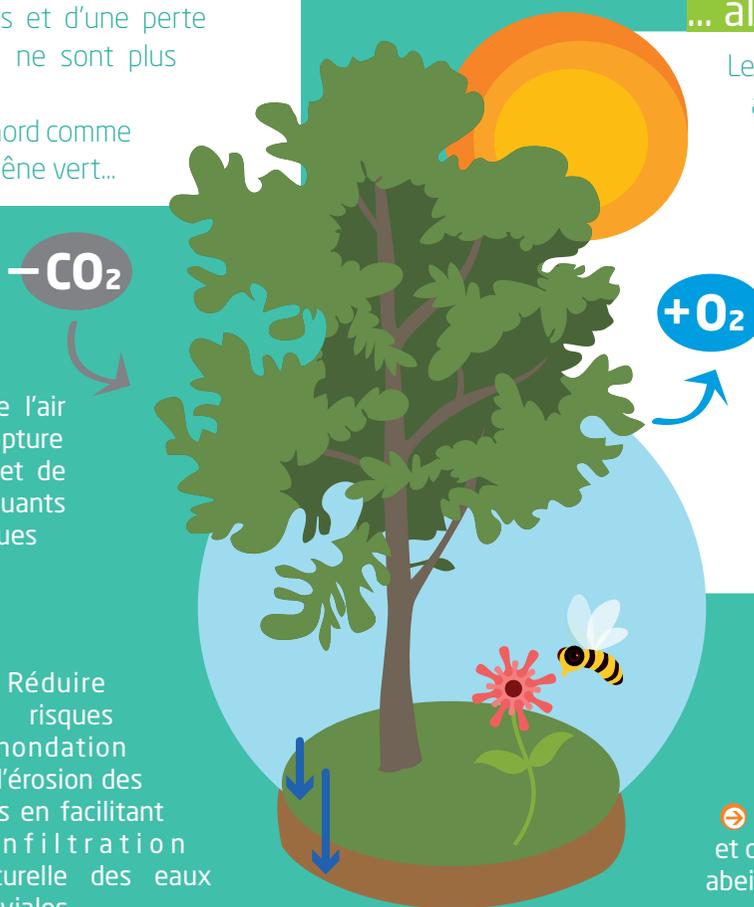
- > **Penser à la mixité des espèces** : utiliser des espèces persistantes et caduques
- > **Diversifier les productions** : cultiver une seule espèce n'est plus viable, les professionnels doivent diversifier leurs productions
- > **Privilégier les espèces à croissance naturelle** qui résistent mieux à ces changements climatiques.

➔ Préserver la **biodiversité**

➔ Lutter contre les îlots de chaleur en zone urbaine

➔ Favoriser la présence d'insectes et d'oiseaux, et constituer des espaces attractifs pour les abeilles et les pollinisateurs

Source : <https://plantes-risque.info/bienfaits-des-vegetaux>



Lundi

Mardi

Mercredi

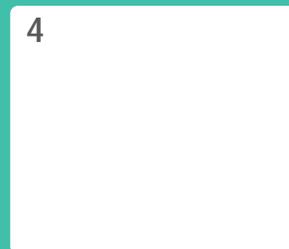
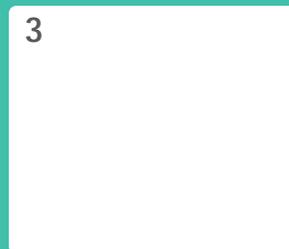
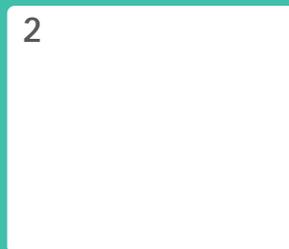
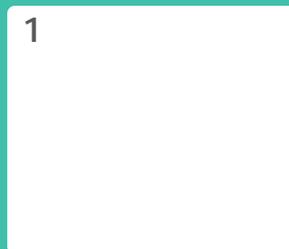
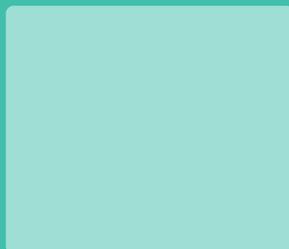
Jeudi

Vendredi

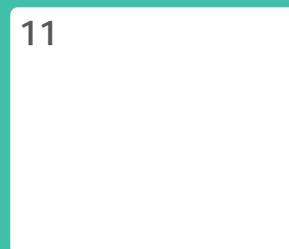
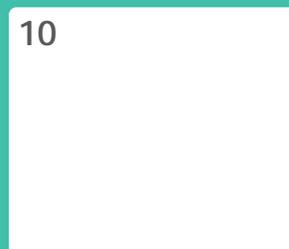
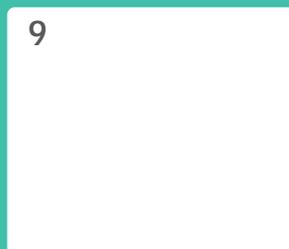
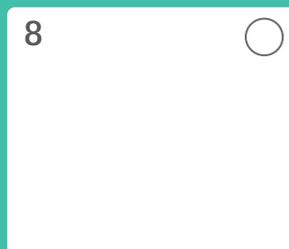
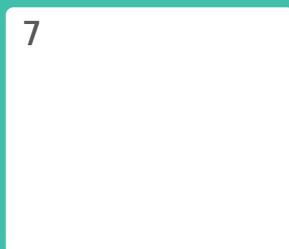
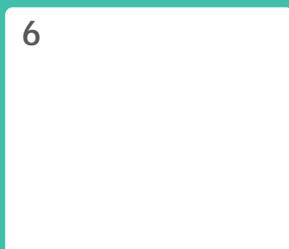
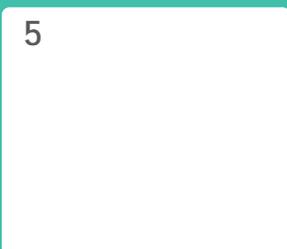
Samedi

Dimanche

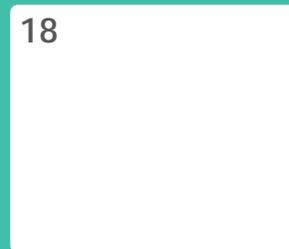
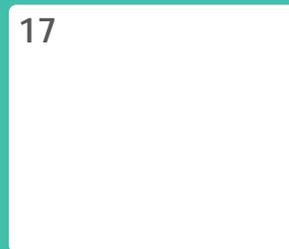
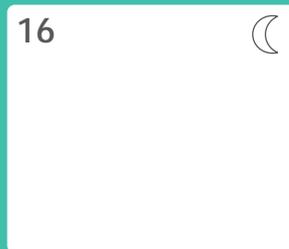
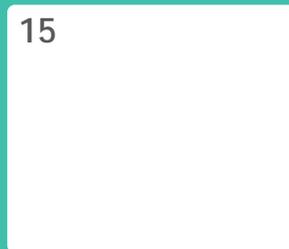
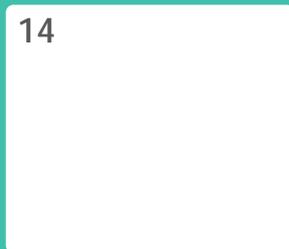
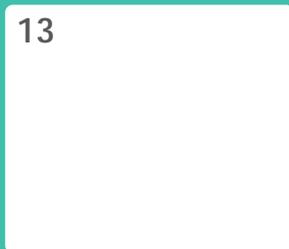
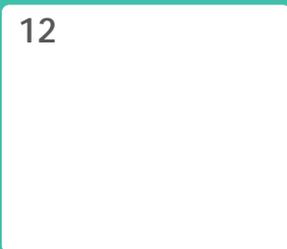
Semaine 48



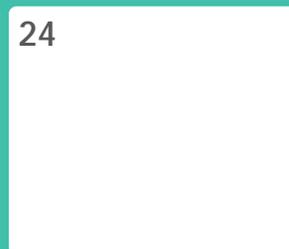
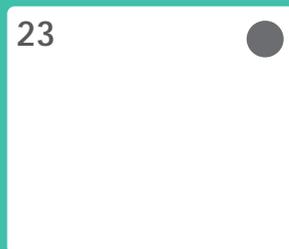
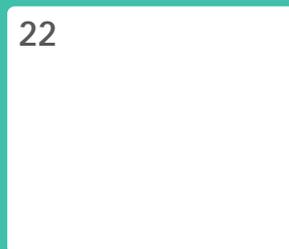
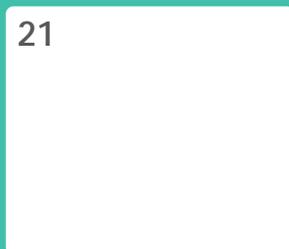
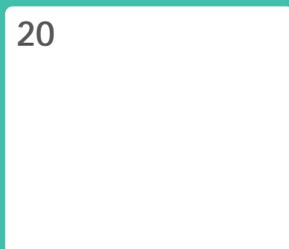
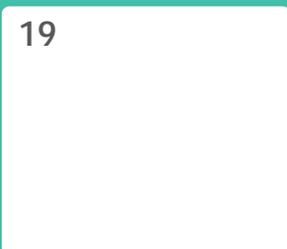
Semaine 49



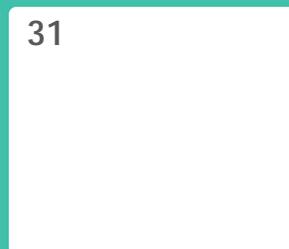
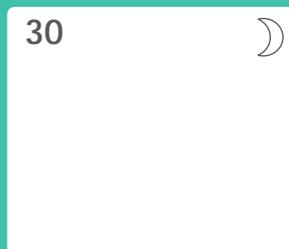
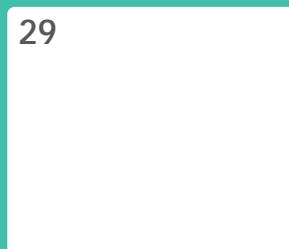
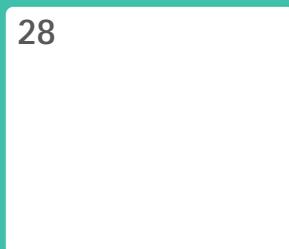
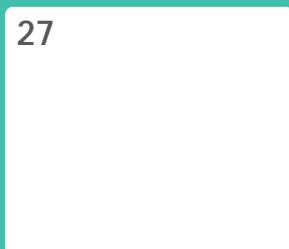
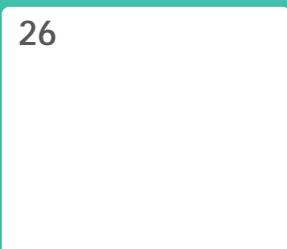
Semaine 50



Semaine 51



Semaine 52



*"En décembre, journée courte, longue nuit ; l'abeille se tait, le jonc gémit."*

# Décembre

## Directrice de la publication

Aurélie Hocheux,  
Directrice du Parc naturel régional Médoc

## Conception graphique

Ireps Nouvelle-Aquitaine

## Impression

Korus imprimerie  
33320 Eysines

## Crédits photos

Pnr Médoc, CPIE Médoc,  
Pixabay.com, Shutterstock,  
Inventaire National du Patrimoine Naturel,  
Laurence Dessimoulie,  
Greg Bronard,  
CBNSA - G. Caze 2005,  
INRA - Jean Weber.



## Nous remercions tout particulièrement

Jean-Claude Bulain, Pascal Chapron, Fabienne Chauvel, Chris Chiama, Lydie Claverie, Pascal Corpart, Alice Merlaut, Sophie Merle, Nathalie Noguère-Chaize, Jacques Rocher, habitant.e.s et bénévoles du Pnr, qui ont participé à la création de ce calendrier.

Ils n'ont pas ménagé temps et efforts pour vous fournir un calendrier à la fois informatif, pratique et à la portée de tous.

## Nous remercions également

l'Ireps Nouvelle-Aquitaine pour son accompagnement dans la démarche et la conception graphique.



Réalisé par les plateformes  
"Hommes et milieux"  
et "Santé-social"  
du Pnr Médoc



[www.pnr-medoc.fr](http://www.pnr-medoc.fr)

