



Seeding competences and harvesting work inclusiveness for autistic people

MODULES DE FORMATION INFUSE

Guide pour professionnels sur la culture des herbes officinales



[infuseautism](https://www.facebook.com/infuseautism)



www.infuseprojectautism.com



Co-funded by
the European Union



Introduction

Seuls 15 % des personnes autistes exercent un emploi à temps plein ou à temps partiel, contre 31 % des personnes ayant un autre handicap. En Italie, ces statistiques descendent drastiquement à 10 %. Il est donc nécessaire de soutenir les adultes autistes par le biais d'approches éducatives innovantes visant à promouvoir l'identification et le dépistage de compétences, ainsi que le développement de parcours personnalisés leur facilitant l'accès à l'emploi et à l'inclusion sociale. Le projet INFUSE vise à développer des stratégies d'orientation et de motivation efficaces pour la mise en œuvre de bonnes pratiques innovantes relatives à l'insertion professionnelle des personnes autistes dans le secteur agricole

L'objectif de ce manuel est de renforcer les compétences des thérapeutes afin d'améliorer l'éducation des adultes autistes par le biais de méthodes d'enseignement efficaces et innovantes dans le domaine agricole. Ce manuel est destiné aux thérapeutes et à tous les professionnels des services de traitement de l'autisme. Il aborde le secteur agricole et explique ses sous-catégories. Il traite également des sujets plus spécifiques propre au domaine de l'agriculture et des pépinières en expliquant ce qu'est une plante, ses composantes et ses besoins à partir du démarrage jusqu'à la multiplication de la plante et la commercialisation de ses produits.

1. Le secteur agricole

1.1. Le secteur agricole et les professions connexes

Le secteur agricole comprend les professions liées à la production agricole et animale, à la sylviculture et à la pêche, ainsi que les activités de production qui transforment les produits agricoles.

Les professionnels de l'agriculture sont donc agriculteurs et éleveurs, pêcheurs, agronomes et botanistes, ouvriers agricoles et pépiniéristes. Les emplois dans l'agriculture exigent des compétences très différentes : certaines professions requièrent des compétences manuelles et la capacité d'utiliser des outils et des machines spécifiques pour les travaux agricoles (par exemple, houe, pelle, fourche, tracteur, cisailles), tandis que d'autres sont des professions plus techniques et exigent une formation universitaire (par exemple, en agronomie, en sciences animales, en botanique, etc.).

Le secteur agricole emploie des travailleurs permanents et occasionnels : la main-d'œuvre permanente est principalement employée dans les opérations quotidiennes nécessaires au bon fonctionnement des fermes, des étables et des élevages, dans les usines de transformation alimentaire et dans la recherche et le développement agro-techniques.

Les travailleurs occasionnels, quant à eux, sont principalement des ouvriers agricoles saisonniers, requis en période de forte charge de travail, par exemple pour la cueillette des fruits et légumes ou les vendanges.

Il existe un certain nombre d'entreprises proposant des emplois dans le secteur agricole, qui se distinguent par le type de culture dont elles s'occupent :

- Exploitations de fruits et légumes
- Entreprises de floriculture
- Exploitations et moulins à huile
- Élevages de bétail et d'animaux de toutes espèces
- Pisciculture et autres organismes aquatiques (aquaculture)
- Vignobles
- Champignonnières
- Entreprises laitières
- Sociétés de tabac
- Fermes d'élevage d'animaux sauvages et de chasse

- Fermes d'agritourisme
- Sociétés de services et de recherche en agriculture
- Entreprises de culture hydroponique.

En général, les travailleurs des exploitations agricoles sont des ouvriers agricoles ou floricoles, des employés agricoles, ainsi que du personnel administratif.

Les travailleurs agricoles sont également classés en fonction de leur « domaine professionnel » :

Domaine 1a : Les travailleurs possédant des qualifications ou des connaissances et compétences professionnelles spécifiques leur permettant d'effectuer des travaux complexes ou nécessitant une spécialisation particulière appartiennent à ce domaine.

Domaine 2a : Ce domaine comprend les travailleurs qui effectuent des tâches d'exécution variables et non complexes pour l'exécution desquelles des connaissances et des compétences professionnelles (acquises par la pratique ou par la qualification) sont requises.

Domaine 3a : les travailleurs capables d'exécuter uniquement des tâches générales et simples ne nécessitant pas de qualifications professionnelles spécifiques appartiennent à ce domaine.

1.2. Compétences et connaissances spécifiques dans le secteur agricole

Voici quelques-unes des compétences recherchées dans les offres d'emploi du secteur agricole :

➤ **Compétences techniques**

Les nouvelles applications techniques dans l'agriculture et l'élevage sont cruciales pour l'avenir du secteur. Pour les exploitants agricoles, l'adoption de technologies et de processus innovants avant les autres peut constituer un avantage concurrentiel majeur. Pour les travailleurs agricoles, la mise à niveau et l'apprentissage de l'utilisation de nouvelles machines et de nouveaux outils leur permettent de se reconvertir et de rester actifs sur le marché du travail.

➤ **Gestion du temps**

La capacité à gérer son temps et à travailler efficacement est indispensable : les activités quotidiennes nécessaires au travail dans les champs ou à la ferme ne peuvent pas être reportées, car il y a des délais précis à respecter. En outre, toutes les phases de transformation et de

transport des denrées alimentaires et des produits de l'élevage nécessitent également une planification minutieuse.

➤ **Passion pour le secteur agrotechnique**

Bien que la science et la technologie aient profondément transformé la façon dont les gens travaillent dans l'agriculture, l'élevage et la pêche, de nombreuses activités sont encore en partie manuelles : le travail peut être très exigeant, nécessitant de la force physique, de l'endurance et la capacité de s'adapter aux rythmes de la nature (cycles de production animale et végétale, changements de saisons, etc.). Il est donc essentiel d'être passionné et motivé pour travailler dans l'agriculture.

2. Les plantes

Les plantes sont des êtres vivants intégrés dans un système, qui est l'environnement, composé de divers éléments (air, eau, terre, animaux, etc.).

Les principales parties de la plante sont au nombre de 6 : racine, tige, feuille, fleur, inflorescence, fruit.

Les trois organes principaux sont la racine, la tige et la feuille, qui ont principalement des fonctions nutritionnelles. La fleur, le fruit et la graine, quant à eux, ont des fonctions reproductives.

➤ **La racine**

La racine est la partie souterraine d'une plante. Non seulement elle soutient la plante en l'ancrant dans le sol, mais elle l'approvisionne en eau et en éléments minéraux absorbés dans la terre. Elle les stocke aussi souvent en réserve (racines pivotantes et racines fasciculées).

➤ **La tige**

La tige est le support des feuilles et renferme les vaisseaux conducteurs. C'est le canal de transit par lequel la sève monte vers les feuilles et descend vers la racine.

➤ **La feuille**

La feuille est un organe fondamental des plantes et est généralement verte. Sa fonction principale est de fixer le carbone et d'évacuer l'excès d'eau par transpiration.

Les feuilles contiennent également de la chlorophylle, indispensable à la photosynthèse chlorophyllienne, un processus qui nourrit la plante.

➤ La fleur

La fleur est un bourgeon très spécialisé. De toutes les parties de la plante, c'est l'organe sexué, parfois le seul capable d'assurer la reproduction et la perpétuation de l'espèce.

L'anatomie complète d'une fleur comprend la présence d'un calice, d'une corolle, d'étamines et d'un pistil. Si un seul de ces éléments manque, sa morphologie est dite incomplète.

Les fleurs peuvent être solitaires ou groupées en inflorescences de formes diverse.

➤ L'inflorescence

Ce terme désigne un ensemble de fleurs portées par un seul pédoncule.

➤ Le fruit

Le fruit est la maturation finale d'un ovaire fécondé. Il contient les ovules, qui se transforment en graines. Les graines peuvent être plantées et ainsi faire germer une nouvelle plante, appartenant à la même espèce.

2.1. Photosynthèse et respiration

La photosynthèse et la respiration sont les deux processus chimiques les plus importants des plantes.

La photosynthèse concerne la partie aérienne des plantes et donc leur partie verte, tandis que la respiration concerne toutes les parties de la plante. Lors de la photosynthèse, avec l'aide du soleil, l'eau absorbée dans le sol et le dioxyde de carbone absorbé dans l'air se combinent pour former des sucres et de l'oxygène. Les sucres sont utilisés pour fournir de l'énergie à la plante ou sont compostés comme matériau pour la construction de nouvelles parties de la plante. La libération de l'énergie des sucres se fait par la respiration, un processus chimique dans lequel les sucres réagissent avec l'oxygène pour libérer de l'eau, du dioxyde de carbone et donc de l'énergie. Parmi les différents processus qui nécessitent de l'énergie de la part de la plante, il y a l'absorption d'eau par les racines.

2.2. Classification

Les plantes d'une même famille ont tendance à consommer les mêmes nutriments du sol et partagent souvent les mêmes maladies et parasites. La rotation des cultures est donc une

excellente chose ; éviter de répéter une plante de la même famille dans le même lit de jardin permet de maintenir la fertilité et de prévenir de nombreuses maladies.

Les plantes sont également classées en fonction de leur cycle de vie :

➤ **Plantes annuelles**

Les plantes annuelles sont toutes les plantes dont le cycle de vie commence au moment du semis et se termine après la floraison, en produisant généralement de nouvelles graines. Ces plantes vivent un an (du printemps à l'hiver).

➤ **Plantes bisannuelles**

Les plantes bisannuelles, quant à elles, sont des plantes qui, comme on peut le déduire de leur appellation, accomplissent leur cycle de vie en deux ans. La première année, elles ont un bon développement végétatif et la deuxième année, elles terminent leur cycle de vie avec la floraison. Elles produisent également des graines pour la reproduction. À la fin de la deuxième année, la plante meurt.

➤ **Les plantes herbacées vivaces**

Contrairement aux deux autres types mentionnés ci-dessus, les plantes herbacées vivaces sont des plantes dont le cycle de vie dure plus de deux ans.

Pendant l'hiver, la partie aérienne se dessèche et doit donc être coupée. La plante n'est pas morte pour autant. En effet, le système racinaire survit et produit de nouvelles pousses au printemps.

Contrairement aux plantes annuelles et bisannuelles, les plantes herbacées vivaces ne meurent pas, elles entrent dans un état appelé repos végétatif.

3. Le terrain

La plantation d'un sol commence par la fertilité même du sol. Le sol est une formation naturelle à la surface de notre planète, plus ou moins épaisse, et qui provient du broyage et de la décomposition chimique et biologique de la roche mère ainsi que des résidus de toute présence de vie. Le sol dépend donc de la roche mère, et de l'altération d'organismes vivants ou morts. Lorsque l'on parle de sol au niveau technique agricole, on parle de structure du

sol, c'est-à-dire de la capacité d'un sol à former des agrégats (mottes) entre les particules qui le composent (sable, limon, argile, humus). Un sol bien structuré doit présenter des mottes petites et mobiles, sillonnées de différents canaux (pores) répartis régulièrement entre des canaux larges (macropores) et étroits (micropores) afin que l'air (qui contient de l'oxygène) et l'eau (qui contient des éléments nutritifs provenant à la fois d'elle-même et du sol dans lequel elle s'écoule) puissent circuler en quantités suffisantes.

Une bonne structure est rétablie soit par un certain travail du sol (décompactage à l'aide de fourches à dents plates et à dents courbées), soit en profitant du travail de « spécialistes du sol », c'est-à-dire d'organismes du sol (vers de terre, mille-pattes, micro-organismes, etc.) et de racines.

Il est utile d'observer le sol pour comprendre sa structure, la forme des mottes, le degré d'humidité, la couleur et l'odeur. Il est également utile d'évaluer la présence d'humus. L'humus est un complexe de substances organiques composé de résidus végétaux, de matières fécales, d'animaux morts, etc.

On distingue essentiellement 4 types de terrain :

- Argileux : Les sols argileux sont des sols lourds ou compacts qui sont difficiles à travailler, en particulier lorsqu'ils sont humides. Ils retiennent l'eau et un labourage soigneux est nécessaire pour éviter qu'ils ne se compactent et ne s'engorgent d'eau. L'avantage est qu'ils sont très fertiles, qu'ils retiennent les éléments nutritifs pendant longtemps et qu'ils ont une grande capacité de rétention d'eau.
- Les sols lourds. Cela signifie qu'ils se compactent très facilement et sont très fatigants à travailler. Lorsqu'il pleut, ils forment facilement des stagnations, restent humides longtemps et sont également boueux, ils sont donc souvent trop humides pour travailler et peuvent favoriser les maladies fongiques.
- Limoneux : Les sols limoneux sont composés de particules de taille intermédiaire. Se situant entre le sable et l'argile, le limon constitue un bon compromis en termes d'oxygénation et de drainage et, contrairement à des sols trop meubles, il parvient à retenir l'humidité et les éléments nutritifs. En revanche, ils se compactent facilement, surtout en surface ; cette croûte superficielle asphyctique est très néfaste pour les plantes potagères et est évitée par un désherbage fréquent..

- **Sableux** : Le sable est la plus grande taille de particule qui compose la texture du sol, ce qui donne un sol très meuble. Les sols sableux sont des sols à forte concentration de sable, généralement pauvres en éléments nutritifs et qui retiennent mal l'eau. Ils sont faciles à travailler mais nécessitent une irrigation fréquente et une fumure soutenue pour apporter de la matière organique (le compost peut également être utilisé comme alternative au fumier). La matière organique a pour rôle d'atténuer les défauts d'un sol sableux. L'avantage est qu'il reste longtemps meuble sans se compacter et qu'il est très facile à travailler, ce qui évite le bêchage fréquent. En cas de pluie, il draine très bien l'eau excédentaire sans stagnation et sèche rapidement. Sa nature meuble le rend excellent pour les légumes-racines tels que les carottes et les radis.

4. Semis et repiquage

Par semis, on entend l'opération qui consiste à enfouir les graines en quantité et à la profondeur voulues pour donner naissance à une nouvelle culture. Le sol doit être soigneusement préparé, surtout dans les premiers centimètres. Les mottes doivent être mobiles, petites et humides. Si possible, arrosez après le semis pour que les graines s'enracinent mieux et pour réactiver le métabolisme de la graine dormante. Le mieux est de semer lorsque le sol est à la température idéale, c'est-à-dire lorsque l'humidité du sol permet d'effectuer le travail avec un minimum d'effort et le meilleur résultat possible. Si le sol s'effrite facilement, cela signifie qu'il est tempéré (s'il garde sa forme sans s'effriter, il est trop sec, s'il change de forme sans s'effriter, il est trop humide).

La profondeur du semis varie d'une espèce à l'autre, mais en général on place la graine à une profondeur de trois fois le diamètre de la graine.

Sous certaines conditions, il est parfois préférable de planter des plantules (par exemples, des plantules de quelques semaines qui ont poussé dans un environnement protégé) directement dans le sol.

On a tous tendance à repiquer les légumes plutôt que de les semer, et ce pour diverses raisons:

1. Il est plus facile de lutter contre les parasites ;
2. Il y a moins d'échecs, qui dépendent de la capacité de germination de la semence ;

3. On peut retarder le début de la culture d'un mois et donc avoir plus de temps pour préparer le sol, etc.

5. Irrigation

Pourquoi l'eau est-elle indispensable aux plantes ?

- Tout d'abord, l'eau est le composant principal. Les plantes sont généralement composées de 80 à 85 % d'eau en poids ;
- La plante est un ensemble de différents organes (racines, tige, feuilles...) constitués de tissus. Les tissus de cellules, les cellules ne peuvent augmenter de taille que s'ils sont suffisamment alimentés en eau ;
- Le métabolisme des plantes est régulé par des réactions chimiques qui se déroulent en milieu aqueux ;
- Les micro-organismes du sol ne peuvent transformer les engrais et les résidus de culture en humus et en nutriments qu'en présence d'eau ;
- Dans le sol, les racines absorbent les nutriments dissous dans l'eau et les nutriments toujours dissous passent dans la plante ;
- Dans la plante, l'eau est nécessaire à la photosynthèse : eau+dioxyde de carbone+énergie solaire>>sucre+oxygène ;
- Un approvisionnement abondant en eau est nécessaire pour la transpiration, qui se produit surtout au niveau des feuilles.

Quelle est la meilleure façon d'irriguer les plantes ?

- Goutte à goutte : grâce aux tuyaux perforés et aux ailettes de goutte à goutte, il y a moins de gaspillage d'eau. Il est compatible avec n'importe quel type de paillis et aide à lutter contre les mauvaises herbes, car il n'irrigue pas toute la surface, mais seulement là où c'est nécessaire.
- L'aspersion : couramment utilisée dans les jardins familiaux, elle est très gourmande en eau mais c'est la méthode la plus naturelle, elle hydrate de façon homogène et profite à tous les organismes qui peuplent notre sol. Si nous avons paillé notre sol avec des bâches, il sera inutile d'irriguer par aspersion. Mais il existe d'autres formes de paillage (paille ou herbe sèche, écorces, cartons et journaux, feuilles sèches).

A quel moment est-il préférable d'irriguer ?

C'est pendant la journée que les plantes ne doivent pas manquer d'eau. Il est donc conseillé d'irriguer le sol aux moments suivants :

- Irrigation le soir ou pendant la nuit : Elle minimise la perte d'eau et le matin, le sol sera bien humide, mais il y a plus de risques d'infection par certaines espèces de champignons, de parasites et de bactéries. Il est donc préférable de ne pas irriguer par aspersion, car la végétation restera humide toute la nuit ;
- Irrigation en début de matinée : Il peut s'agir d'ailes d'arrosage ou de goutte-à-goutte ;
- Irrigation en fin de journée (tard dans la matinée, à midi, dans l'après-midi) : Quelle que soit la méthode d'irrigation choisie, elle ne crée pas de problèmes de maladies mais l'eau s'évapore trop vite, risque de brûler la plante, et surtout arrive en retard pour la photosynthèse (heures de travail perdues pour la plante).

Quelle quantité est-elle nécessaire ?

Cela va dépendre de plusieurs facteurs :

- la capacité de rétention d'eau du sol (plus élevée dans les sols argileux et humifères et plus faible dans les sols sableux) ;
- la température de l'air
- le vent ;
- les précipitations ;
- le développement des racines (entre 0 et 20-30 cm de profondeur) et la taille de la plante (partie aérienne).

Que se passe-t-il si l'on donne trop d'eau ?

Un excès d'eau peut provoquer la pourriture des racines, l'asphyxie, des maladies, une difficulté à absorber l'eau et donc les nutriments.

Que se passe-t-il si l'on ne donne pas assez d'eau ?

Un manque d'eau peut entraîner un stress hydrique, que l'on peut reconnaître lorsque :

1. la plante commence à produire de feuilles plus petites ;

2. elle investit de l'énergie dans la construction de nouvelles racines ;
3. les feuilles flétrissent pour ne plus recevoir la lumière du soleil on se plie en forme de cuillère pour la même raison.

6. Le processus de séchage

Le séchage est un processus simple mais extrêmement délicat, car des précautions spécifiques doivent être respectées pour obtenir un produit de qualité. Il faut procéder à l'élimination de l'humidité de la plante. En général, la quantité d'eau à éliminer par le séchage correspond à 70-75% du poids de la plante fraîche. Le matériel végétal est correctement séché lorsqu'il contient moins de 5% d'eau en poids.

Le séchage peut se faire naturellement, en utilisant la chaleur naturelle de l'air, ou artificiellement en utilisant de l'air chauffé et conditionné et des déshumidificateurs.

- Séchage naturel : Dans le cas du séchage naturel, les plantes sont placées sur des cadres spéciaux ou des boîtes en bois dont le fond est recouvert de papier absorbant, le tout recouvert d'une moustiquaire pour protéger le matériel des insectes et de la poussière. Si les plantes sont récoltées entières, elles peuvent être attachées en bottes et suspendues au plafond. De grands espaces couverts et bien ventilés (ex : basse-cour, cour, etc.), non exposés à la lumière directe du soleil, sont nécessaires : des températures élevées entraîneraient la dégradation des principes actifs thermolabiles ou particulièrement volatils (ex : plantes riches en huiles essentielles) et donc une perte de qualité du produit. Avec la méthode naturelle, le temps de séchage est très long (environ 10-15 jours) en fonction des conditions climatiques. On peut facilement courir le risque d'une fermentation des herbes pendant le temps de séchage. Ce type de séchage n'est pas recommandé dans les environnements humides et tempérés.
- Séchage artificiel : Le séchage artificiel consiste à adopter des solutions qui modifient considérablement la capacité de l'air à éliminer l'humidité du produit. L'air est généralement chauffé à une température appropriée afin d'assurer le séchage en peu de temps, mais sans détériorer la qualité de la plante. Il est possible d'effectuer un séchage artificiel en plaçant des déshumidificateurs dans un espace clos ou au moyen de séchoirs spécifiques (poêle thermostatique, boîte superposée, type cellule). Pour

s'assurer que les herbes sont bien sèches après le séchage, il est recommandé de casser le produit (feuille ou branche ou racine) et de vérifier les parties internes, qui doivent apparaître sèches. Si elles se pulvérisent, cela signifie qu'elles ont été trop séchées. Pour un bon séchage, il est nécessaire de choisir un environnement protégé de la poussière et du soleil. Après avoir récolté l'épice, disposez-la sur des grilles de manière ordonnée, sans les faire se chevaucher. Placez ensuite les grilles à l'intérieur du séchoir et réglez-le à 35 °C. Plus la chaleur sera élevée, plus la qualité de l'épice sera réduite. Le processus de séchage varie en fonction de l'humidité et du type de plante. Le processus dure entre 24 à 48 heures environ.

7. Les plantes aromatiques et médicinales

En général, les plantes aromatiques et médicinales sont assez faciles à cultiver, s'adaptent au climat et au sol, ne présentent pas de problèmes majeurs de parasites et ne sont pas sensibles aux maladies. Elles nécessitent une fertilisation modérée, en particulier les espèces vivaces.

D'un point de vue cultural, on peut diviser les plantes aromatiques en deux catégories principales : les plantes qui meurent à la fin de leur cycle annuel et doivent être réensemencées chaque année d'une part, et les plantes vivaces qui se maintiennent d'une année sur l'autre et nécessitant peu de soins.

De nombreuses plantes ont également d'importantes propriétés médicinales et des effets curatifs, de sorte qu'apprendre à les utiliser peut avoir un effet bénéfique sur la santé.

Les propriétés des herbes sont connues et utilisées depuis l'Antiquité, lorsque les sages savaient quelles plantes utiliser comme remèdes pour soigner les différents maux du corps. Les plantes aromatiques sont souvent utilisées en décoction ou en infusion pour en exploiter les bienfaits ; si l'on veut profiter au maximum de leurs propriétés, il faut en extraire les huiles essentielles.

L'objectif de ce manuel est de transmettre des connaissances de base sur l'entretien, la culture et les principales utilisations de certaines plantes médicinales.

1. Lavande

1.1 Introduction

Le terme lavande est dérivé du verbe « laver », la plante doit son nom à son parfum agréable : utilisée dans les savons ou pour parfumer les tiroirs, elle est typiquement associée à l'idée de bon et de propre. Lorsqu'elle fleurit dans le jardin, c'est une explosion de couleurs et son délicieux parfum flotte dans l'air.

Le buisson de lavande embellit l'environnement mais n'est pas seulement ornemental : c'est une plante très utile qui apporte de nombreux avantages au jardin, attirant des insectes utiles et se prêtant à diverses utilisations, de la cuisine à la décoration.

1.2 Climat

La lavande est une plante très résistante à la chaleur et à l'aridité, elle supporte les étés secs, se plaît dans les endroits ensoleillés et aime le vent. Il existe des variétés qui résistent bien au froid et qui peuvent donc être cultivées dans toute l'Italie, aussi bien dans les régions méditerranéennes que dans les régions septentrionales.

1.3 Sol et fertilisation

Cette plante recherche des sols légers sans engorgement, elle se développe également bien sur des sols arides et caillouteux à dominante calcaire et peu acides. Il s'agit d'une plante herbacée très modeste en matière de besoins nutritifs, de sorte que l'on peut éviter de la fertiliser au moment de la plantation. Cependant, comme il s'agit d'une plante vivace, il est bon de renouveler la substance organique par des apports périodiques et modérés de compost ou de fumier mûr.

1.4 Multiplication

Pour démarrer la culture, il faut obtenir des plants de lavande : on peut le faire à partir d'une graine, d'une bouture d'une plante existante ou, bien sûr, en achetant des plants prêts à être repiqués..

La multiplication de la lavande à partir de graines n'est pas très facile : il s'agit d'un cultivar qui nécessite des conditions spécifiques pour germer. Il est donc conseillé d'acheter un plant déjà formé ou de multiplier la lavande par bouturage.

Avec un peu de patience, on peut tout de même choisir d'utiliser des graines de lavande pour la multiplication. La meilleure méthode consiste à mettre les graines au réfrigérateur pendant deux mois pour simuler l'hiver puis, à partir de la fin février, on peut procéder au semis, en tenant compte du fait que les temps de germination sont longs.

Le bouturage est une technique qui permet à la plante de se reproduire à partir de la branche d'une plante mère ; il est préférable de le faire au printemps (environ en avril).

La lavande est très facile à enraciner par bouturage : la branche à choisir doit mesurer au moins 10 cm de long et comporter au moins trois feuilles (de préférence cinq), choisies parmi les feuilles latérales dépourvues de fleurs.

Après avoir coupé la branche, il faut enlever les feuilles et la placer dans un pot avec de la terre mélangée à du sable. Il est nécessaire de l'arroser régulièrement, car elle a besoin d'une bonne humidité pour s'enraciner. Au bout d'un an, vous aurez un plant de lavande prêt à être repiqué.

1.5 Plantation

Après l'achat ou la multiplication du plant de lavande, vient le moment de le planter en pleine terre, une opération très simple. Il n'y a pas vraiment de schéma de plantation pour la lavande, tout dépend du type de massif que l'on souhaite créer. Dans tous les cas, il s'agit d'une plante expansive, il est donc conseillé de garder un minimum d'un demi-mètre entre les plants...

1.6 Soins

La lavande est une espèce très facile à cultiver en terre et peut également être cultivée en pot sur un balcon. Un simple lit de lavande pour parfumer et égayer une bordure peut être conservé sans aucun soin, tandis que la culture de la lavande à des fins professionnelles nécessite plus de soins. Parmi les ennemis de cette culture, on trouve la chrysomèle américaine (*chrysolina americana*), un coléoptère métallique friand des fleurs de lavande.

La lavande est une plante qui ne craint pas particulièrement la sécheresse. Il ne faut donc l'arroser que lorsque le sol est très sec et, de manière générale, ne pas trop l'arroser. Dans la plupart des climats, les plants de lavande peuvent rester dans le jardin ou le potager sans jamais être arrosés, se contentant des pluies saisonnières.

La lavande n'a pas besoin de paillage, car elle est herbacée et colonise facilement l'ensemble de la plate-bande qui lui est dédiée, et sa végétation dense ne laisse pas beaucoup de place aux mauvaises herbes. Par conséquent, le désherbage des buissons de lavande déjà formés est simple et ne nécessite que très peu d'intervention.

1.7 Taille

La lavande doit être taillée chaque année. La taille est la seule opération de culture vraiment importante si l'on veut conserver cette plante aromatique dans le jardin. L'objectif de la taille de la lavande est multiple :

- entretien du buisson ;
- garder la plante jeune en prévenant la lignification
- stimuler la production de fleurs.

La bonne période pour tailler cette plante médicinale est la fin de l'été, une fois la floraison terminée. Si nécessaire, une deuxième taille peut également être effectuée au début du printemps (avant la fin du mois de mars) pour ajuster la plate-bande.

Lors de la taille de cette plante médicinale, la première opération à effectuer est un étêtage en coupant juste en dessous de la fleur, ce qui permet de maintenir l'arbuste à une hauteur régulière. On procède ensuite à l'éclaircissement des tiges pour favoriser l'aération et à l'élimination des parties basales de la plante qui sortent de leurs plate-bande.

1.8 Récolte

Il est très facile de savoir quand récolter la lavande : étant donné que l'on utilise les fleurs de cet aromate, le bon moment est celui où les épis floraux commencent à se former, ce qui se produit en été. Pour la récolte, on coupe les tiges, de préférence à l'aide de ciseaux et sans les déchirer.

1.9 Utilisations

La lavande est généralement utilisée pour parfumer, notamment dans les tiroirs à linge et à vêtements : vous pouvez fabriquer des petits sachets en mettant les fleurs séchées dans de petits sacs en toile. C'est une bonne façon de recycler les sacs de confettis utilisés par les mariages.

L'huile essentielle de lavande est extraite à des fins médicinales, cosmétiques et générales pour en extraire le parfum. En raison de sa complexité et de la nécessité d'un équipement spécifique, c'est un processus qui est réalisé par des cultivateurs professionnels. On attribue à la lavande des propriétés désinfectantes et des bienfaits pour le système respiratoire, tandis qu'en aromathérapie, on l'utilise contre le stress et pour se détendre.

Bien qu'elle ne soit pas souvent utilisée comme herbe aromatique, la lavande a de nombreuses applications culinaires, on la retrouve principalement dans les mélanges d'arômes provençaux séchés. Les fleurs séchées peuvent être utilisées dans les desserts, les sauces au fromage, les confitures et les risottos. En mélangeant la lavande et le gros sel, on obtient un sel aromatisé qui se marie bien avec la viande. Une application intéressante consiste à mettre de la lavande dans la pâte des produits de boulangerie pour obtenir des pains ou des biscuits parfumés. Le vinaigre et le vin peuvent également être aromatisés.

2. Sage

2.1 Introduction

Il s'agit d'une espèce vivace qui atteint une hauteur d'environ un demi-mètre et peut ensuite s'étendre pour former un magnifique buisson à feuilles persistantes. Au début de l'été, elle émet des épis de fleurs ressemblant à des panaches, dont les petits pétales sont de couleur pourpre ou lilas.

2.2 Climat

La sauge est une plante qui aime la chaleur et préfère les endroits ensoleillés. Bien qu'elle préfère les climats doux, c'est une plante très résistante au gel, mais pas pendant des périodes prolongées. Cette plante aromatique ne craint pas la sécheresse. Toutefois, des problèmes peuvent apparaître en cas d'humidité prolongée du sol ou de l'air.

2.3 Sol et fertilisation

Cette plante aromatique s'adapte à tous les types de sol, fidèle à ses origines méditerranéennes, souffrant uniquement de la stagnation de l'eau et des sols trop compacts et argileux. Elle se plaît particulièrement sur substrat calcaire.

2.4 Multiplication

Une nouvelle plante de sauge officinale peut naître de deux façons : à partir de graines ou de boutures. La naissance à partir de graines est une opération lente, alors que le bouturage est beaucoup plus facile, c'est pourquoi cette méthode est généralement privilégiée. On peut aussi déraciner une plante et diviser la touffe en plusieurs parties. Les boutures de sauge sont prélevées au printemps. On coupe alors une branche de la plante mère, en choisissant une branche assez jeune, sur laquelle on prélève une longueur d'au moins 10 cm. Préparer le brin en épluchant la partie inférieure des feuilles, en ne laissant que les 4 feuilles les plus hautes. Il ne reste plus qu'à planter l'extrémité dans un pot de terre mélangée à du sable, en prenant soin d'arroser souvent et de ne jamais laisser la terre se dessécher. Le rameau prélevé en mars sera probablement un plant prêt à être repiqué dès le mois de mai.

2.5 Plantation

La période de repiquage est très large : on peut planter des semis de sauge officinale tout au long de l'année, à l'exception des mois d'hiver où le sol est gelé.

Si vous souhaitez vous lancer dans une culture aromatique professionnelle et donc produire à plus grande échelle, pensez à respecter un espacement de plantation d'environ 40 cm entre les plants et 70 cm entre les rangs.

Après le repiquage, n'oubliez pas d'arroser, et de continuer à la faire régulièrement les jours suivants jusqu'à ce que la plante s'enracine.

En hiver, il est conseillé de protéger le système racinaire de cette plante médicinale avec un paillis de paille ou du textile non tissé pour protéger les racines du gel.

2.6 Soins

Sage La sauge est une plante rustique et peu sujette aux problèmes, mais nous allons voir quels sont les insectes et les maladies qui peuvent l'endommager. L'ennemi le plus fréquent

de cette plante aromatique est le puceron, qui peut infester la plante. Dans ce cas, on agit avec du macérât d'ortie ou du savon de Marseille. Si l'on est contraint d'utiliser des insecticides biologiques plus drastiques, comme le pyrèthre, il faut alors respecter une période de carence et renoncer à utiliser la sauge pendant quelques semaines. Nous essayons d'éviter le pyrèthre si possible, car bien qu'il soit biologique, il n'est pas exempt d'inconvénients écologiques, tels que la mort des abeilles et d'autres insectes utiles.

La cicadelle de la sauge peut également affecter les plants de sauge. Elle est combattue avec les mêmes produits que ceux utilisés contre les pucerons.

La maladie la plus courante sur les plants de sauge est la brûlure blanche ou l'oïdium de la sauge, que les jardiniers connaissent comme l'un des problèmes les plus ennuyeux des courges et des courgettes. Il s'agit d'une maladie fongique que l'on reconnaît aux taches blanches et poudreuses qui se forment sur les feuilles.

En agriculture biologique, on privilégie la prévention, qui consiste simplement à gérer le sol et la taille de manière à éviter la stagnation de l'eau et à assurer la circulation de l'air à l'intérieur de l'arbuste.

Un remède doux contre l'oïdium est le bicarbonate de soude qui doit cependant être utilisé avec modération, car il peut modifier le pH du sol. Si, en revanche, une mesure plus radicale s'impose, utilisez du soufre.

2.7 Taille

Comme beaucoup de plantes vivaces, il est utile de tailler périodiquement la plante.

La sauge doit être taillée deux fois par an. Avant le printemps, il faut enlever les branches et les feuilles sèches, tandis qu'à la fin de la floraison, il faut tailler de manière plus décisive, en enlevant la plupart des branches vertes. De cette manière, l'arbuste est nettoyé et reste sain et productif. Les branches de sauge sont coupées à l'aide d'un sécateur bien aiguisé.

2.8 Récolte

Les feuilles de sauge peuvent être récoltées tout au long de l'année, car elles sont toujours vertes et leur arôme est disponible même en hiver, contrairement à d'autres plantes comme la menthe et le basilic, qui ont une concentration d'huiles aromatiques beaucoup plus variable selon les saisons et qui ne résistent pas aux périodes froides.

Il suffit donc de cueillir les feuilles dont on a besoin ; il est conseillé de ne pas arracher les branches lignifiées, car elles seront plus lentes à se reformer.

2.9 Propriétés et utilisations

La sauge est connue depuis l'Antiquité comme plante médicinale pour ses propriétés médicinales, son nom scientifique étant en fait *salvia officinalis*, et ce n'est pas une coïncidence si le terme « sauge » dérive du latin *salvatrix* qui signifie salubre.

Les propriétés qui lui sont attribuées sont anti-inflammatoires, digestives, cicatrisantes et bactéricides.

3. Romarin

3.1 Introduction

Le romarin (*rosmarinus officinalis*) est un arbuste vivace à feuilles persistantes qui forme de jolis petits buissons. Les fleurs de romarin blanc ou violet apparaissent au printemps et sont comestibles, tout comme les feuilles.

3.2 Climat

Le romarin est une plante méditerranéenne, il aime la chaleur et une bonne exposition au soleil. Cependant, il s'adapte bien à la mi-ombre et résiste au froid ; il peut également être cultivé en montagne. Il craint les gelées prolongées.

3.3 Sol et fertilisation

Il s'agit d'une culture très adaptable, qui préfère un sol sec et meuble et ne craint pas particulièrement la sécheresse. Un sol sablonneux qui se draine bien convient donc, il n'y a pas besoin de beaucoup de matière organique, mais il est important que le sol dans lequel cette herbe aromatique est cultivée ne soit pas trop humide. Si vous souhaitez cultiver du romarin dans un sol très compact et argileux, il est préférable de mélanger un peu de sable avant la plantation afin de rendre le sol plus léger et plus drainant.

3.4 Multiplication

Le romarin à feuilles persistantes peut être semé de différentes manières : à partir de semences, mais aussi par boutures ou rejets.

La multiplication du romarin est très simple, il suffit de prélever un brin d'environ 10/15 cm sur une plante existante, de préférence au bas de la plante, le plus près possible des racines. Retirez ensuite les feuilles, en laissant uniquement celles du dessus, et enlevez un peu d'écorce à la base du brin, là où il doit s'enraciner. Attendez que les racines apparaissent en laissant le brin dans l'eau (3 à 7 jours), puis plantez-le dans un pot. Une fois le plant de romarin obtenu, il peut être repiqué en pleine terre ou en pot.

3.5 Plantation

Le romarin est un buisson touffu, on ne met généralement qu'une seule plante dans le jardin familial, ce qui devrait suffire à satisfaire les besoins de la famille. Si vous souhaitez cultiver du romarin en mettant plus d'une plante, il est préférable de garder 50/70 cm entre chaque buisson. Il est également possible de créer des parterres de fleurs ou de petites haies de romarin dans le jardin.

3.6 Soins

Medicinal Le romarin médicinal est l'une des plantes les plus faciles à cultiver dans le jardin : étant vivace, il n'a pas besoin d'être semé chaque année et occupe donc une place permanente. Il nécessite très peu de soins. La plante est toujours verte, mais elle cesse de pousser en cas de chaleur excessive (estivage) si elle est cultivée dans des régions chaudes, ou pendant l'hiver lorsque le climat est plus rude.

Le romarin aime les climats secs et se contente souvent de l'humidité de l'air. Il a besoin d'un arrosage constant pendant sa première année de vie, après quoi il n'est arrosé qu'en période de chaleur et d'aridité et, de manière générale, avec parcimonie. La plante ne doit jamais être trop arrosée afin d'éviter la pourriture des racines.

Un apport de nutriments une ou deux fois par an peut s'avérer utile, en privilégiant les engrais à libération lente (pas d'engrais liquides). L'apport d'azote et de potassium est utile pour favoriser la floraison.

Le romarin ne craint guère l'adversité ; si l'on évite l'engorgement qui provoque le pourrissement des racines, il est peu probable que l'on rencontre des problèmes. Parmi les insectes, on trouve un petit coléoptère vert métallique attiré par les fleurs et les feuilles de romarin, la chrysomèle du romarin (*chrysolin americana*).

3.7 Taille

Le romarin ne nécessite pas de taille particulière, les branches peuvent être coupées pour adapter la taille de l'arbuste. Cette plante ne souffre pas particulièrement lorsqu'elle est taillée. Gardez à l'esprit qu'il est préférable de la tailler en forme de boule.

3.8 Récolte

Cette herbe aromatique se récolte au fur et à mesure des besoins, en coupant les sommités des branches de la plante. Le romarin peut être récolté toute l'année, même pendant la floraison (les fleurs sont comestibles). La récolte permet également de maintenir la taille de la plante et de stimuler la germination.

3.9 Propriétés et utilisations

Le romarin étant un aromate à feuilles persistantes, sa conservation n'est pas un problème pour ceux qui le cultivent dans le jardin ou en pot. En cas de besoin, on peut prendre une branche de romarin et l'utiliser directement dans la cuisine. Il est toutefois possible de faire sécher cette épice, qui conserve assez bien son arôme. Le romarin séché, haché avec d'autres épices et du sel, peut constituer un excellent assaisonnement pour les rôtis, les viandes et les poissons. Le romarin est une plante médicinale dont les feuilles contiennent des huiles essentielles et possèdent des propriétés bénéfiques pour l'organisme. En particulier, cette épice, comme plusieurs autres herbes aromatiques, aurait d'excellentes propriétés digestives et un effet bénéfique général sur le système gastro-intestinal. On lui attribue également une action tonifiante, des propriétés désodorisantes et un effet diurétique, entre autres.

4. Thym

4.1 Introduction

A Sa culture est très peu exigeante en ce qui concerne le sol, l'arrosage et le climat ; le thym convient parfaitement à la culture, même pour les débutants, et se prête très bien à une

méthode biologique. Sa résistance au froid fait du thym une culture viable même dans les jardins de montagne. Le thym est une espèce vivace, donc une fois planté ou semé dans le jardin, on peut le conserver pendant plusieurs années.

4.2 Climat

Le thym aime le soleil et tolère la chaleur et la sécheresse. Il pousse également dans la mi-ombre, mais avec une floraison moins intense. Il tolère également les basses températures, sauf le gel prolongé.

4.3 Sol et fertilisation

Le thym n'est pas exigeant en termes de nutriments, il se contente de sols pauvres. Il préfère un sol drainant et non argileux, car il est facilement sensible aux moisissures en cas d'humidité excessive.

4.4 Multiplication

Multiplication par semis : Lors de la multiplication par semis, il est nécessaire d'opérer au printemps, en semant en mars si l'on sème à l'intérieur et en mai pour l'extérieur. Avant de semer, il faut préparer le sol ; le semis doit être réalisé assez superficiellement, de sorte à recouvrir les graines d'un peu de terre car elles ont besoin de lumière. L'arrosage doit être léger et, de préférence, effectué à l'aide d'un pulvérisateur, afin de maintenir le substrat humide.

Multiplication par bouturage : La technique de multiplication par bouturage peut être réalisée soit en avril-mai, soit en août, voire en septembre-octobre. Il est conseillé de prélever des boutures sur des rameaux déjà lignifiés qui peuvent être plantés directement ou après enracinement dans des pots. Ici aussi, il est important, pour un enracinement optimal, d'arroser les boutures et le substrat et de les ombrer au cours de la première phase d'enracinement.

Multiplication par division : La multiplication par division de touffe doit être effectuée au printemps ou à l'automne. Dans ce cas, il faut choisir une plante bien entretenue et la diviser à l'aide d'une petite houe, en veillant à ne pas couper les racines. La touffe ainsi prélevée doit être enracinée de la même manière que les boutures, en utilisant les mêmes mesures d'arrosage et d'ombrage que celles décrites ci-dessus. Compacter légèrement le sol autour de la touffe afin de ne pas endommager les parties racinaires.

4.5 Plantation

Si vous voulez planter plus de plantes pour la production de revenus, il est préférable de les espacer d'environ 30 cm et de garder 70/80 cm entre les rangs.

4.6 Soins

La culture du thym dans le potager n'est pas difficile et cette plante peut également être cultivée en pot sur les terrasses ou les rebords de fenêtres. En ce qui concerne les mauvaises herbes, il y a peu de travail à faire, car le buisson très dense décourage la croissance d'espèces sauvages dans l'espace de cette aromatique. En ce qui concerne l'arrosage, la plante ne demande pas non plus de travail : le thym n'a pas besoin d'être arrosé, sauf en cas de sécheresse extrême ou lorsque le plant est très jeune. Un paillage peut être bénéfique dans les climats arides, car il contribue à limiter l'évaporation de l'eau du sol. Le thym craint la stagnation de l'eau, qui provoque des moisissures et le pourrissement des racines de la plante. Ces maladies peuvent être évitées sans traitement, simplement par la prévention, c'est-à-dire en veillant à ce que le sol soit drainant. Hormis la question de la pourriture, le thym est peu sujet aux problèmes phytosanitaires et constitue une culture assez facile à maintenir en agriculture biologique. Cette plante officinale attire de nombreux insectes, utiles au jardin comme les coccinelles mais aussi les indésirables, notamment au moment de la floraison. Dans un contexte de culture naturelle, cela est toutefois considéré comme un mérite car la biodiversité est une source importante d'équilibre. Parmi les ravageurs qui s'attaquent au thym, on peut citer la chrysomèle (*chrysolin americana*).

4.7 Taille

Le thym est une plante rustique qui tolère bien les coupes ; les rameaux sont généralement coupés pour la récolte, mais une taille annuelle peut s'avérer nécessaire pour maintenir la taille du buisson.

La seule précaution à prendre lors de la taille est de le faire avec des ciseaux appropriés qui garantissent une coupe nette et propre.

4.8 Récolte

Le thym est simple et ne demande pas beaucoup d'efforts. En revanche, on peut le récolter pratiquement toute l'année.

Les petites feuilles sont utilisées en cuisine, on peut donc les récolter en coupant les rameaux entiers à l'aide d'un sécateur. Il est toujours préférable de les récolter au moment de l'utilisation, afin de préserver l'arôme et les qualités nutritionnelles contenues dans la plante. Après la récolte, elles ont tendance à se flétrir en quelques jours, mais le séchage offre une bonne alternative.

4.9 Propriétés et utilisations

On attribue à cette plante médicinale des propriétés balsamiques et antiseptiques, elle contient également une bonne quantité de vitamines. Pour ces utilisations, il faut extraire l'huile essentielle. L'infusion de thym est plutôt utilisée pour soutenir la digestion.

Le thym en cuisine : de nombreuses recettes peuvent être améliorées en utilisant le thym comme herbe aromatique. Les feuilles de thym séchées sont une épice intéressante pour parfumer les viandes, les soupes, les omelettes ou d'autres plats.

5. Origan

5.1 Introduction

La culture de l'origan est très simple et se pratique aussi bien en pleine terre qu'en pot. La plante se reproduit facilement par semis ou par bouturage. C'est aussi une plante vivace. Elle se présente sous forme de touffes issues d'un rhizome souterrain bien enraciné, capable de résister à la sécheresse. Sa tige érigée peut atteindre jusqu'à 80 cm de hauteur et peut être taillée selon les besoins.

5.2 Climat

Dans une certaine mesure, il tolère même le gel, bien que le froid intense puisse venir à bout de la plante. Dans le potager, elle aime particulièrement les plates-bandes ensoleillées. Le soleil, la chaleur et le vent influencent particulièrement l'arôme de la plante ; l'origan le plus savoureux est celui qui est cultivé et récolté dans des zones proches de la mer.

5.3 Sol et fertilisation

L'origan n'a pas besoin d'un sol particulier : il tolère même les sols pauvres et résiste au manque d'eau.

Ce qui est très important, c'est d'éviter la stagnation d'eau, ce qui entraînerait le pourrissement du rhizome et la mort de la plante. Avant de planter l'origan, le sol doit être bien travaillé pour garantir un bon drainage.

5.4 Multiplication

L'origan se multiplie par semences, par boutures, par rejets et par division de touffe. Le semis peut être effectué en février-mars dans de petits caissons ou dans des lits chauffés en serre ; les jeunes plants seront ensuite repiqués au début du mois de mai. Le semis peut également être effectué directement dans le champ en avril, en prenant soin de réaliser un éclaircissement des plants trop denses. Pour le repiquage d'automne, les semis se font en juin-juillet dans des conteneurs alvéolés ou dans des lits de semences ombragés et un gramme de graines suffit pour un mètre carré de surface. En avril-mai, des boutures de 7-8 cm de long sont prélevées sur les pousses basales non florifères et plantées dans des caissons contenant un mélange de tourbe et de sable à parts égales ; une fois enracinées, elles seront repiquées définitivement. La division de touffe ne se pratique pas pour une culture industrielle ; elle est cependant significative, car elle donne lieu à une descendance complètement identique à la plante sur laquelle le matériel de multiplication a été prélevé.

5.5 Plantation

Le repiquage de l'origan doit être effectuée lorsque le climat est tempéré en permanence, c'est-à-dire généralement en avril ou en mai. Il faut veiller à espacer les rangs de 60 à 70 cm et laisser un espace de 20 à 30 cm entre les plants. La densité optimale est de 6-8 plantes par mètre carré. Les distances entre les rangs doivent être en rapport avec la taille de l'équipement disponible dans l'entreprise et utilisé pour le travail.

5.6 Soins

Lors de la culture de l'origan, il est important de vérifier que les mauvaises herbes ne gênent pas trop la plante. La protection contre le gel hivernal peut être assurée par des toiles non tissées et un bon paillage. Comme beaucoup de plantes médicinales, l'origan compte peu de parasites susceptibles de le gêner. Parmi les insectes, il peut subir l'attaque de pucerons, favorisée également par la présence de fourmis. Il n'est pas nécessaire de tailler l'origan, il

suffit de supprimer les branches sèches. L'origan se plaît également dans les sols pauvres, c'est pourquoi il n'a pas besoin d'une fertilisation abondante et se contente des nutriments qu'il trouve dans le sol. À long terme, comme il s'agit d'une plante pluriannuelle, il est recommandé de procéder à une légère fertilisation d'entretien. Cela peut se faire chaque année, éventuellement après la récolte.

5.7 Taille

La récolte des feuilles et des panicules de fleurs peut se faire à tout moment, vous pouvez ne prendre que quelques feuilles ou choisir de couper la tige entière, il est préférable de le faire après la floraison.

5.8 Récolte

Au cours de la première année de culture, une seule récolte est obtenue, tandis qu'à partir de la deuxième année, deux coupes sont effectuées en moyenne, l'une en juillet et l'autre en septembre-octobre. L'origan est coupé pendant la floraison, juste avant l'éclosion des fleurs.

5.9 Propriétés et utilisations

L'origan est une herbe aromatique qui conserve sa saveur et son parfum même après un processus de séchage ; en fait, il semble que l'arôme augmente, c'est pourquoi vous pouvez utiliser un séchoir ou sécher l'origan naturellement. L'environnement idéal pour le séchage est un endroit sombre, sec et ventilé. L'origan n'est pas simplement une plante aromatique très parfumée, c'est une plante médicinale dont les caractéristiques sont proches de celles du thym. Ses huiles essentielles ont des propriétés antiseptiques et la décoction d'origan est digestive, aidant contre les douleurs intestinales et stomacales. En cuisine, en revanche, les utilisations sont nombreuses, la plus connue étant certainement la combinaison avec les tomates, que l'on retrouve dans les sauces, sur les pizzas et sur la salade Caprese. Le fait que les feuilles conservent leur arôme même lorsqu'elles sont séchées facilite grandement la conservation de l'épice, qui peut donc être disponible tout au long de l'année.

6. Sarriette

6.1 Introduction

La sarriette est une herbe aromatique dont la culture est très simple, elle peut être cultivée aussi bien en pleine terre qu'en pot.

Cette plante aromatique est largement utilisée dans la cuisine française. Il est excellent de l'inclure dans le jardin, car elle semble être un bon répulsif des pucerons et constitue donc une excellente combinaison pour protéger d'autres légumes.

6.2 Climat

La sarriette est une plante très rustique. Elle tolère bien le froid, surtout si l'on décide de cultiver la variété *santureja montana*. En revanche, elle préfère une exposition ensoleillée.

6.3 Sol et fertilisation

Cette plante officinale n'est pas particulièrement exigeante quant à la richesse du sol, elle peut donc être cultivée pratiquement dans tous les substrats, à condition qu'il n'y ait pas de stagnations d'eau. La variété de montagne aime les terrains caillouteux et calcaires.

6.4 Multiplication

La sarriette se reproduit par voie tant par voie gamique que par voie agamique. Selon la première méthode, l'ensemencement est effectué dans des semis dès les mois d'octobre et de novembre, dans des serres, dans des caissons chauds, ce qui permet le repiquage au début du printemps. Le semis en pleine terre est souvent déconseillé. S'il est effectué, il doit être fait avant l'hiver (octobre).

La technique de division de touffe permet d'avoir des plantes uniformes. S'agissant d'une pratique agamique, on obtient une reproduction parfaite des caractéristiques génétiques de la plante mère. Cette opération s'effectue en automne ou au début du printemps, en prélevant sur la touffe d'une vieille culture les branches périphériques qui, dans la partie hypogée, sont généralement pourvues de racines. On peut obtenir jusqu'à trente individus à partir d'une plante mère.

6.5 Plantation

La sarriette des montagnes a une étonnante capacité de développement en largeur, à tel point que la sixième plantation, habituellement composée de 60-70 cm entre les rangs et de 30-40 cm le long des rangs, est déplacée jusqu'à 90-100 cm entre les rangs, afin d'obtenir une densité finale de 6-8 plantes/m².

6.6 Soins

Au cours de la première année, il est très important de désherber entre et le long des rangs. Ces opérations doivent être fréquentes afin d'assurer une réduction des mauvaises herbes et des pertes d'eau par capillarité pendant les mois les plus secs. À partir de la deuxième année de culture, les travaux se limitent à un peu de désherbage au printemps et après la coupe. Les interventions d'irrigation sont limitées au repiquage, surtout s'il est effectué à la fin du printemps et/ou en période de sécheresse, ou pour faciliter le retrait de la plante après le fauchage. L'irrigation par la pluie doit être évitée ou minimisée.

6.7 Taille

La sarriette peut être taillée en automne après la floraison, mais de manière générale, ne pas la tailler favorise la croissance de la partie apicale qui protégera les nervures situées en dessous. Elle peut également être taillée au début du printemps pour obtenir des boutures à partir desquelles on peut produire de nouvelles plantes.

6.8 Récolte

La sarriette est récoltée en été, au plus fort de la floraison, en la coupant à quelques centimètres du sol.

6.9 Propriétés et utilisations

La sarriette est utilisée en cuisine. Cette herbe est proche du thym et de la sauge, elle est donc parfaite sur les poissons et les viandes cuits au four ou grillés, dans les marinades, les ragoûts et les plats mijotés. Elle est exceptionnelle pour parfumer les légumes simplement assaisonnés d'huile, de vinaigre, de sel et de poivre. La sarriette est considérée depuis longtemps comme une plante aux propriétés antiseptiques et stimulantes pour l'ensemble du

système gastro-intestinal : elle stimule l'appétit, est anti-vomitif, facilite les processus digestifs et, en cas de crises de diarrhée et de dysenterie, a une action astringente très efficace.

7. Menthe

7.1 Introduction

La menthe est une plante incroyablement facile à cultiver : elle est tellement envahissante qu'elle est souvent conservée en pot pour éviter qu'elle ne s'étende au-delà de son propre terrain.

7.2 Climat

La menthe est très adaptable, bien qu'elle n'aime pas le gel. En tant qu'exposition, il est préférable d'éviter le plein soleil dans les régions chaudes, car c'est une plante aromatique qui se plaît à la mi-ombre.

7.3 Sol et fertilisation

Le meilleur sol pour la culture de la menthe doit être drainant mais bien fertile, riche en humus et en matières organiques.

7.4 Multiplication

La multiplication de la menthe se fait par semis ou par bouturage. Si nous voulons commencer à la cultiver, nous pouvons le faire à partir de semis ou de plants à repiquer qui se sont multipliés par des boutures. Le bouturage de la menthe est très simple et rapide, il est certainement préférable à la culture à partir de semences.

7.5 Plantation

Pour les semis, commencez-les entre mars et avril, en plaçant les semences juste en dessous du niveau du sol. Elles germeront assez rapidement. On peut décider d'utiliser un lit de semences et de repiquer ensuite. La période optimale pour bouturer la menthe sont les mois de mars, avril, mai et septembre. C'est une plante très simple à enraciner. Il suffit de prendre une branche d'au moins 20 cm de long sur une plante existante et de planter l'extrémité dans la terre jusqu'à ce qu'elle prenne racine. Si on le souhaite, on peut aussi la laisser une semaine

dans l'eau avant de la repiquer lorsqu'elle aura émis des racines. Si l'on décide de planter de la menthe, il faut choisir l'endroit où l'on va mettre les plants. La menthe forme un buisson, la distance entre les plants n'est pas importante car la concurrence entre eux systématise au mieux les espaces, en général on laisse au moins 40 cm entre chaque plant et 70 cm entre les rangs. La menthe est une plante vivace qui a tendance à coloniser tous les espaces, c'est pourquoi elle doit être contenue. Une bonne méthode consiste à la laisser dans un pot, plutôt que d'insérer un pot sans fond dans la terre du jardin. On peut aussi utiliser des panneaux de bois ou des tôles enterrées pour créer des cloisons qui enferment les plants de menthe et évitent leur expansion incontrôlée.

7.6 Soins

Le sol de la menthe ne doit pas être trop sec ; par temps chaud, les plantes doivent être arrosées. Plus les plants de menthe sont jeunes, plus ils sont sensibles à la sécheresse. Pour un meilleur arrosage, il faut éviter de mouiller les feuilles mais plutôt laisser couler l'eau directement sur le sol. La menthe souffre principalement de deux maladies fongiques : la rouille (qui se manifeste par des taches brunes/jaunes sur les feuilles) et la pourriture des racines. Ces deux maladies sont causées par la stagnation de l'eau ; en l'évitant, on prévient le problème. En ce qui concerne les insectes, elle est facilement affectée par la chrysomèle américaine, bien que ce coléoptère préfère généralement le romarin ou la lavande.

7.7 Taille

La menthe doit être taillée après la floraison pour créer un nouveau développement sain, sinon elle deviendra ligneuse. En été, elle est taillée une deuxième fois pour stimuler le développement de nouvelles feuilles.

7.8 Récolte

S'il reste des feuilles sur la plante, elles peuvent toujours être récoltées, quelle que soit la période ou le nombre de feuilles restantes. La plante de menthe a une vigueur extraordinaire et même si elle est complètement coupée, elle parvient toujours à repousser. La menthe est optimale lorsqu'elle est fraîchement cueillie, mais elle peut parfaitement être séchée. Elle peut être séchée à l'aide d'un dessiccateur ou en suspendant les branches dans un endroit sec

et aéré. Les feuilles séchées sont particulièrement utiles pour la préparation de tisanes et de thé à la menthe.

7.9 Propriétés et utilisations

La menthe est une herbe aromatique aux multiples usages. En cuisine, elle parfume les salades et est généralement utilisée comme épice, notamment sur les légumes (essayez les courgettes à la menthe), mais elle est également idéale pour les tisanes ou combinée au thé. On peut également en faire une excellente liqueur et des sirops à partir desquels on fabrique des sorbets, des boissons et des crèmes glacées rafraîchissantes. Dans les cocktails d'été, la menthe fraîche est incontournable, notamment le célèbre mojito. La menthe est une plante médicinale riche en propriétés. Le bienfait le plus connu de la menthe est son effet balsamique, généralement attribué à un effet positif sur les voies respiratoires. La menthe est également indiquée pour la digestion.

8. Mélisse

8.1 Introduction

Melissa grass La mélisse est une plante herbacée vivace qui dépasse un demi-mètre de hauteur et se développe en buissons denses. Ses feuilles vert émeraude sont légèrement dentelées sur les bords et la mélisse est recouverte d'un léger duvet, elles peuvent rappeler celles de la menthe. Pour son goût qui rappelle celui d'un agrume, la mélisse est aussi appelée « herbe aux cèdres », bien que généralement ce nom soit réservé à la verveine citronnelle (*Lippia citriodora*). Encore par erreur, il y a aussi ceux qui l'appellent « citronnelle », ce qui crée de la confusion, la citronnelle (*Cymbopogon*) étant une toute autre espèce, connue pour ses propriétés anti-moustiques.

8.2 Climat

C'est une plante rustique, cultivable en plein soleil, à condition de la protéger de l'humidité excessive pendant l'hiver.

8.3 Sol et fertilisation

C'est une plante spontanée, facile à cultiver partout. Elle préfère les sols profonds, frais, fertiles et avec une exposition mi-ombragée. Elle pousse facilement dans divers environnements, à l'exception des sols excessivement secs et ceux où l'on observe une stagnation de l'eau. Pendant la période printanière, c'est-à-dire au moment du développement des nouvelles pousses et des feuilles, utiliser tous les 15-20 jours un engrais riche en potassium et en azote à diluer.

8.4 Multiplication

La mélisse se multiplie par semences et par division de touffe. L'ensemencement peut se faire directement dans le champ ou dans des lits de semences. La première technique est peu utilisée, car la germination des semences n'est jamais très élevée et le semis direct dans le champ nécessite des quantités plus importantes de semences. En plein champ, le semis peut se faire en automne, en mars ou vers le début du mois d'avril. Lorsque les plants sont trop denses, il convient de les éclaircir. La multiplication par semis est plus répandue et peut être réalisée à différentes périodes de l'année. Le repiquage des plants peut avoir lieu en automne ou à la fin du printemps, avec des pains de terre ; ou encore tout au long de l'hiver et jusqu'au début du mois d'avril à racines nues. La division de touffe peut être effectuée sur des plantes âgées de 2 à 4 ans. De chaque plante mère, on obtient 20 à 40 nouvelles plantules. Cela se fait presque toujours à la fin de l'hiver, jusqu'au début du mois d'avril. Cette technique n'est recommandée que pour les petites surfaces, car trop coûteuse.

8.5 Plantation

La culture de la mélisse n'est pas particulièrement difficile : aucune précaution particulière n'est requise et les plantes ne sont pas sujettes à des problèmes. Il est préférable de débarrasser périodiquement la plate-bande des mauvaises herbes, et il est recommandé de pailler avec de la paille ou du tissu autour de la plante afin de ne pas avoir à désherber. Dans les plantations de mélisse destinées à l'herboristerie et à la production de semences, il convient d'espacer les rangs de 60 à 75 cm et de laisser 20 à 25 cm d'espace entre les plants.

Pour une production plus grande, on peut espacer les rangs de 40 à 50 cm. Les feuilles riches en huile essentielle sont basales et ce type de plantation réduira le développement de ces dernières, mais le plus grand nombre de plantes en augmentera le nombre total.

8.6 Soins

Il est important d'arroser souvent la mélisse, surtout pendant l'été. Un apport continu d'eau est important pour une bonne production de feuilles. Le paillage y contribue également en réduisant l'évaporation du sol. Parmi les ravageurs qui peuvent endommager la mélisse, on trouve les pucerons et la pourriture des racines, une maladie des plantes qu'il convient de prévenir en évitant l'engorgement du sol à proximité de la culture. Les traitements de défense ne sont presque jamais nécessaires. Comme pour toutes les plantes vivaces, n'oubliez pas de fertiliser sporadiquement. Une fois par an, il est bon d'apporter du compost ou du fumier mûr afin de maintenir le sol riche.

8.7 Taille

Supprimez régulièrement les fleurs fanées, sauf si vous souhaitez récolter les semences. En fin de cycle végétatif, à l'automne, coupez la partie aérienne qui se dessèche et qui renaîtra au printemps.

8.8 Récolte

La mélisse est utilisée pour ses feuilles et ses inflorescences. Les meilleures périodes de récolte sont juillet et octobre, les feuilles peuvent être consommées fraîches ou séchées dans un endroit sec et sombre. Cette plante aromatique se conserve également très bien au congélateur.

8.9 Propriétés et utilisations

Les feuilles et les fleurs de mélisse sont excellentes dans les salades et les plats froids au début de l'été. Avec leur note rafraîchissante et leur parfum citronné, elles sont également utilisées dans certaines soupes. Les feuilles séchées sont utilisées pour faire d'excellentes tisanes. La mélisse est une plante médicinale connue pour ses qualités digestives et on lui attribue également un effet calmant.

9. Ciboulette

9.1 Introduction

La ciboulette est une plante aromatique très facile à cultiver, peu encombrante et vivace. C'est une plante rustique et peu exigeante, dont la culture est vivace : les feuilles se dessèchent pendant l'hiver et repoussent au printemps à partir des racines conservées pendant la période de repos végétatif. La multiplication se fait par semis ou division de touffe.

9.2 Climat

La ciboulette est une plante vivace qui, de par sa nature, résiste bien aux basses températures hivernales. Elle peut donc être cultivée partout. Elle aime les endroits ensoleillés mais pousse tout aussi bien à l'ombre.

9.3 Sol et fertilisation

Bien qu'elle s'adapte à tous les types de sols, même pauvres et caillouteux, elle préfère les sols meubles, fertiles et assez frais. Ceux qui sont trop compacts ou qui forment des stagnations d'eau sont à exclure. Pour améliorer les caractéristiques du sol, une fertilisation de fond peut être effectuée avant la plantation.

9.4 Multiplication

La ciboulette se multiplie de deux manières : par division de touffe ou par semis. La méthode la plus simple pour multiplier les plants de ciboulette est de diviser la touffe, opération qui s'effectue en automne ou à la fin de l'hiver en profitant du repos végétatif de la plante. Les racines de cet aromate sont rassemblées en bulbes, il est facile de retirer une plante du sol et d'obtenir plusieurs petites touffes de ciboulette à repiquer.

9.5 Plantation

Pour commencer à cultiver la ciboulette, vous pouvez également partir d'une graine plantée dans un lit de semences au printemps, puis repiquée dans le jardin. Lors du repiquage, il est important d'arroser abondamment. Il est conseillé d'espacer les plantes de 20 à 25 cm.

9.6 Soins

Les irrigations sont principalement concentrées sur la période estivale, pendant laquelle elles doivent être abondantes, alors qu'elles ne sont pas nécessaires en hiver. Pour éviter les maladies fongiques, il faut veiller à arroser la base afin de ne pas faire tomber l'eau sur les feuilles. La ciboulette ne connaît pas de parasites particuliers, au contraire elle dissuade de nombreux insectes. Pour cette raison, il peut être utile d'avoir de petits buissons dans les parterres de fleurs pour servir de protection naturelle.

9.7 Taille

At the end of the growing season, it is important to completely prune the chives to prepare them for the new growth cycle. Pruning the entire plant with garden shears to a height of 5-10 cm from the base helps stimulate the production of a better harvest in the following summer. This should be done between October and November. Chives are a perennial plant, so they will continue to thrive with the right care.

9.8 Récolte

Récoltez les feuilles savoureuses lorsque les plantes atteignent une hauteur d'environ 20 cm. En général, si la plante est repiquée au printemps, la première récolte peut avoir lieu à partir de l'été, jusqu'à ce que le climat se rafraîchisse. Ne coupez pas toute la plante en une seule fois, cela la priverait de l'énergie nécessaire à sa nouvelle croissance. Coupez les feuilles de ciboulette en laissant 2 cm à la base de la plante, afin de stimuler la repousse d'autres feuilles. Il est important de couper horizontalement et jamais obliquement. Vous pouvez récolter toutes les parties de la plante, jusqu'à 3-4 fois par an, de l'été jusqu'à la fin de l'automne.

9.9 Propriétés et utilisations

On utilise les feuilles longues et fines de la ciboulette, qui peuvent être finement hachées et ajoutées aux plats pour les aromatiser. Cet aromate peut également être séché et conservé pour être utilisé comme épice, mais il perd beaucoup de sa saveur, il vaut mieux le congeler. La ciboulette se marie bien avec les fromages, les viandes et les poissons, et est également excellente comme aromate pour donner une note différente aux soupes ou aux salades. Cette

herbe aromatique stimule l'appétit et possède des propriétés digestives, dépuratives et diurétiques.

10. Hysope

10.1 Introduction

L'hysope peut se cultiver dans des espaces tels que les bordures ou les plates-bandes de jardin, dans des pots ou même dans des jardins de rocaille. L'hysope officinale (*Hyssopus officinalis*) est une espèce herbacée vivace que l'on trouve à l'état sauvage dans de nombreuses zones montagneuses du nord de l'Italie. Elle fait partie des labiées ou lamiacées dans lesquelles on trouve également d'autres herbes aromatiques plus communes comme la sauge, le romarin, le basilic et bien d'autres encore. Elle possède des tiges érigées et très ramifiées qui ont tendance à se lignifier à la base et atteignent une taille maximale d'environ 50 cm. Les feuilles sont très petites mais intensément aromatiques et riches en huiles essentielles, à tel point qu'elles sont très demandées dans l'industrie des parfums et des distillats. Il s'agit d'une espèce très adaptable et facile à cultiver qui, en plus de ses propriétés bénéfiques, nous offre une plante à fleurs très attrayante pour les abeilles et les insectes utiles.

10.2 Climat

L'hysope officinale est tout à fait adaptable. Elle résiste même aux basses températures. Cependant, elle préfère les endroits chauds et bien exposés au soleil.

10.3 Sol et fertilisation

L'hysope est une de ces plantes aromatiques capables de mettre en valeur les sols pauvres, même pierreux et sujets à la sécheresse. Là où d'autres plantes pousseraient chétives, l'hysope peut en fait remplir l'espace, formant des buissons denses et bas très décoratifs. Habitée aux sols arides de la montagne, l'hysope aime les sols secs et bien drainés. Elle aime les sols calcaires, mais s'adapte facilement aux différents types de sols.

10.4 Multiplicaiton

- Semis au début du printemps puis repiquage des meilleurs plans ;

- Achat de plants chez un pépiniériste. L'hysope officinale peut être trouvée dans des jardinerie bien achalandées ;
- Division de touffe ;
- Boutures semi-ligneuses : au printemps, couper des rameaux de 5 ou 6 cm de long, les enraciner dans des pots contenant de la terre et les arroser en permanence.

10.5 Plantation

L'hysope possède des tiges érigées et très ramifiées qui ont tendance à se lignifier à la base et atteignent une taille maximale d'environ 50 cm. Les feuilles sont très petites mais intensément aromatiques et riches en huiles essentielles, à tel point qu'elles sont très demandées dans l'industrie des parfums et des distillats. Les fleurs de l'hysope sont une composante très jolie de la plante : individuellement, elles sont petites mais d'une belle couleur bleu foncé et sont groupées en de nombreux épis apicaux. L'hysope a également une valeur esthétique propre, avec une période de floraison prolongée de juillet à septembre, qui est également très appréciée des abeilles. Avant de planter une hysope officinale, il est important d'ameublir le sol en profondeur et d'assurer un bon drainage, en creusant ou en ameublissant à l'aide d'une fourche, puis en binant et en nivelant à l'aide d'un râteau.

Distribuer du compost ou du fumier mûr contribue à la bonne santé du sol. Toutefois, l'hysope se contente d'une modeste fertilisation de fond, il n'est donc pas nécessaire d'en faire trop.

10.6 Soins

Une fois l'hysope plantée, il faudra lui consacrer quelques soins dans le temps, mais ceux-ci ne sont pas particulièrement exigeants. C'est une espèce aromatique très facile à cultiver et qui se prête très bien à une gestion totalement biologique. Parmi les soins les plus importants, il ne faut pas oublier de tailler l'arbuste chaque année. L'hysope ne demande pas beaucoup d'eau : dans la nature, elle est habituée à pousser sur des sols ensoleillés et arides et n'a donc besoin que d'un arrosage occasionnel, surtout lorsqu'il ne pleut pas. Au moment du repiquage, veillez à ce que le sol soit bien pourvu en matière organique, au moyen de compost mûr ou de fumier. Par la suite, quelques légers apports chaque année suffiront. Autour de la plante,

veillez à éliminer les mauvaises herbes, soit par binage, soit par désherbage manuel, soit encore par paillage.

10.7 Taille

L'hysope est une espèce vivace, mais la partie aérienne doit être pratiquement renouvelée chaque année. Par conséquent, au printemps, coupez les tiges à une hauteur de seulement 10 cm au-dessus du sol, ce qui permettra d'obtenir une plante vigoureuse.

10.8 Récolte

Pour l'hysope, on peut utiliser à la fois les feuilles et les fleurs. Les premières peuvent être récoltées à tout moment de l'année, tandis que les secondes doivent être cueillies dès qu'elles s'ouvrent pour avoir une excellente teneur en huile essentielle.

10.9 Propriétés et utilisations

Les deux parties de la plante peuvent être séchées et utilisées pour la préparation de pots-pourris. L'hysope est également comestible. Ses feuilles, lorsqu'elles sont encore petites et tendres, peuvent être utilisées dans des salades composées, ainsi que ses fleurs pour la décoration. L'hysope est considérée comme une espèce médicinale en raison de sa précieuse teneur en huiles essentielles, en flavonoïdes, en tanins et autres substances qui lui confèrent des propriétés positives pour l'organisme et qui peuvent être exploitées en phytothérapie. Plante balsamique et expectorante par excellence, l'hysope a la capacité de combattre l'asthme, la bronchite, la toux et d'autres problèmes des voies respiratoires. La présence d'huile essentielle confère à cette plante des propriétés digestives.

11. Echinacée

11.1 Introduction

Echinacea L'échinacée fait partie à la fois des plante ornementales et officinales : elle est dotée d'une belle fleur et d'extraordinaires propriétés. Sa fleur rose est splendide et très appréciée des papillons ; rien que pour cela, elle mérite d'être introduite dans le jardin ou dans un coin du potager. Outre son aspect esthétique, l'échinacée pourpre est particulièrement recherchée pour ses propriétés phytothérapeutiques, car dans des préparations appropriées, elle aide à prévenir la grippe et le rhume. L'échinacée pourpre,

originaires d'Amérique du Nord, est l'une des espèces les plus communes de tout le groupe des échinacées qui se subdivise en 9 espèces distinctes. Il s'agit d'une plante herbacée polyannuelle de taille plutôt réduite, donc facile à cultiver même dans des espaces étroits, y compris en pot. Après une longue période de floraison estivale, la plante se dessèche à l'automne et reprend sa végétation au printemps suivant. L'échinacée appartient à la famille des composées ou astéracées, la même famille qui comprend des légumes tels que la laitue, la chicorée, l'endive, le tournesol, le chardon et l'artichaut. Dans cette famille, on trouve également diverses autres espèces précieuses en phytothérapie, comme la camomille et l'hélichryse. Sa fleur est une sorte de grande marguerite aux pétales rosés.

11.2 Climat

L'échinacée résiste bien à la chaleur de l'été et au froid de l'hiver.

11.3 Sol et fertilisation

L'échinacée s'adapte facilement à tous les types de sol, mais ceux qui sont fertiles et riches en matière organique garantissent assurément une floraison plus généreuse.

11.4 Multiplication

La multiplication a lieu au printemps par division de touffe ou par semis. Les plants obtenus doivent être plantés en pleine terre lorsque les températures atteignent 20 °C. Au moment de la plantation, prévoyez 4-5 plantes/m² en les espaçant de 40 à 50 cm les unes des autres.

11.5 Plantation

Echinacea L'échinacée peut être cultivée directement à partir de semences au printemps. Dans ce cas, il est préférable de réaliser le semis et de repiquer les meilleurs plants lorsque les températures extérieures atteignent environ 15-20 °C, c'est-à-dire à peu près au moment où l'on sème et repique la plupart des légumes de printemps-été (tomates, haricots, aubergines, courgettes, etc.) dans les potagers. Les plants doivent être repiqués à une distance d'environ 40 cm les uns des autres ; une surface d'un mètre carré peut contenir environ 4 ou 5 plants. Si les plants sont bien disposés en quinconce, ils pourront se développer et se confondront parfois pratiquement avec leurs fleurs respectives.

En raison de sa nature polyannuelle, l'échinacée doit être traitée différemment des fleurs annuelles telles que les zinnias, les soucis et les cosmos : il est préférable de la repiquer dans un espace où l'on est sûr de vouloir la garder longtemps.

11.6 Soins

Quelques soins importants devront être apportés à la plante pendant le printemps et l'été, en particulier :

- Arrosage : l'échinacée doit être arrosée régulièrement. Etant donné qu'elle craint l'engorgement, il faudra prendre des précautions particulières pour l'éviter.
- Désherbage : lorsque les plantes sont encore petites, mais aussi par la suite, veillez à maintenir l'espace autour des petits buissons d'échinacée propre en enlevant les mauvaises herbes manuellement ou à l'aide d'outils, ou en empêchant directement leur apparition par un paillage.
- Élimination des tiges flétries : cette pratique est certes valable pour des raisons esthétiques, mais aussi pour stimuler l'émission de nouvelles fleurs.
- Coupe de la plante, en automne, après la fanaison. Il n'y a aucune crainte à avoir, car de nouvelles pousses apparaîtront dès les premières chaleurs du printemps.

Les jeunes plants d'échinacée encore petits sont une nourriture appréciée des escargots qui risquent de les dévorer. Il faut agir dès les premiers signes, c'est-à-dire lorsque l'on remarque les plantules dévorées et la bave de ces mollusques sur et autour des restes. Dans ce cas, il faut agir avec des remèdes non polluants, comme la distribution de cendres autour des plants, des pièges à bière bricolés ou l'utilisation d'un escargotocide écologique contenant de l'orthophosphate de fer.

11.7 Taille

La taille n'est pas strictement nécessaire pour l'échinacée. Cependant, l'élimination des fleurs fanées peut stimuler la plante à produire plus de fleurs.

11.8 Récolte

Seulement pour l'échinacée pourpre, on récolte la partie aérienne de la plante lorsque celle-ci est en pleine floraison. Les racines, pour les trois espèces, sont plutôt récoltées en automne ou en hiver de la deuxième année de culture, avant le redémarrage végétatif.

11.9 Propriétés et utilisations

Echinacea L'échinacée est une espèce médicinale contenue dans de nombreuses préparations médicinales et cosmétiques que l'on trouve sur le marché, comme la teinture mère. Les racines de l'échinacée à feuilles étroites (*Echinacea angustifolia*) et les fleurs de l'échinacée à feuilles blanches (*Echinacea purpurea*) sont utilisées de diverses manières pour obtenir ces préparations. L'échinacée est notamment utile pour le système immunitaire, qu'elle aide à renforcer contre la grippe, comme mentionné plus haut. On la trouve par exemple dans des préparations homéopathiques ou des pilules à base d'extrait d'échinacée. On parle parfois de cette fleur comme d'un « antibiotique naturel », terme impropre mais révélateur des propriétés bénéfiques de cette plante. Les Amérindiens utilisaient également des préparations à base de racines d'échinacée pour favoriser la cicatrisation des plaies et traiter les morsures de serpent. Dans tous les cas, avant d'utiliser un produit phytothérapeutique à base d'échinacée, il est important de bien d'informer sur ses propriétés et contre-indications et de consulter un médecin, surtout en cas de doute. On trouve également des infusions et des décoctions à base d'échinacée, généralement réalisées à partir des racines séchées. Enfin, citons ses applications en cosmétique. L'échinacée purifie la peau et est utilisée dans les lotions et les crèmes.

8. Conditionnement et vente

Le conditionnement est le processus de transformation final du produit. Au cours de ce processus, le produit est, dans le cas des sels aromatiques, placé dans des bocaux en verre préalablement stérilisés (à l'aide d'un stérilisateur spécial) et soigneusement séchés pour éviter que le sel ne se compacte au contact de l'eau. Ils sont fermés par des bouchons à vis,

puis étiquetés recto et verso, en mentionnant le producteur, les ingrédients contenus, la date d'emballage, la date de péremption et le numéro de lot.

La menthe et la mélisse destinées à la production de tisanes sont quant à elles placées dans des sacs en papier, conçus pour mieux conserver le produit, scellés, étiquetés et sur lesquels sont également apposés la date d'emballage, la date de péremption, le fabricant, les ingrédients et le numéro de lot.

La vente est un processus qui exige une préparation professionnelle tant de la part du vendeur que de l'entreprise acheteuse. En ce qui concerne les compétences de vendeur, idéalement, « savoir vendre » signifie « être positif et motivé, orienté vers le client et enclin à établir une relation durable et mutuellement bénéfique avec lui ».

Nous avons divisé le processus de vente en plusieurs étapes. La première étape consistait à acquérir des notions théorico-pratiques à travers le jeu de rôle où les participants ont expérimenté le rôle du vendeur et de l'acheteur et où ils ont été soumis à des situations de vente. A la suite de cette première étape, des situations de vente « protégées » ont été recrées au sein de « Maso Zancanella », une structure déjà connue des participants, afin de leur permettre, à cinq reprises, d'affiner leurs compétences dans un contexte connu. Ce n'est qu'ensuite que la vente a pu se dérouler dans un environnement « extérieur ».

Des supports visuels montrant les différentes étapes de la vente pour les différents produits avaient été mise à la disposition des participants.

Cela leur permis d'acquérir progressivement des compétences tout en réduisant au maximum l'anxiété, le stress et la frustration. Cela leur a également permis d'acquérir des compétences sociales utiles et d'introjecter les notions nécessaires pour pouvoir expliquer et informer le client en vue d'un achat éclairé.

Les supports ont été graduellement éliminés, quand la situation le permettait, pour rendre les participants le plus autonome possible tout au long du processus.

8. Méthodologies de formation destinées aux adultes autistes pour promouvoir le développement de compétences dans le secteur agricole

Pour l'enseignement de nouvelles compétences, l'efficacité de certaines modalités chez les personnes autistes a été démontrée ; les principales modalités utilisées dans le cadre du projet INFUSE sont énumérées ci-dessous.

La modélisation vidéo, les supports visuels tels que l'enseignement par étapes, sans erreur et l'apprentissage sur le terrain moyennant des compétences d'imitation, le cas échéant, se sont révélés être des méthodologies essentielles pour travailler avec des jeunes autistes.

En fonction des besoins et des caractéristiques de chaque participant, il faut identifier et utiliser la méthode d'enseignement qui convient le mieux.

Des exemples de matériel de formation sont fournis par le cours de formation INFUSE, dans la section pratique, et comprennent des vidéos et des supports visuels utilisés dans le cadre du projet INFUSE.

Ce projet a été financé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne dans le cadre de la convention de subvention n° 2021-2-IT02-KA210-ADU-000049745.