



Amicale des Jardiniers du Puy-Mézier
19450 Pierrefitte

La p'tite feuille de chou

APM infos N° 13/janv 2022



Edito : Nos légumes, objets d'une reconnaissance mondiale :

Saviez-vous que 2021 a été déclarée **Année internationale des fruits et légumes** par l'OMS ? C'était un hommage bien mérité, car leurs effets bénéfiques sur notre santé est indéniable. Ce sont des éléments essentiels de notre alimentation .Au gré des saisons, ils teintent les étals du marché et nos assiettes de mille couleurs .Leur palette gustative est variée, leurs vertus nutritionnelles sont différentes en fonction de leur nature, leur couleur, leur aspect.

Comme vous le savez sans doute, leur consommation quotidienne devrait être de 400g , mais seulement 11,8% de la population atteint ces recommandations . Dans notre société , où l'apport en glucides et sucres est trop élevé, ils sont une alternative de choix. Mais il est préférable de les consommer frais, de bonne qualité si possible , bios et cultivés localement. En utilisant ces circuits, nous évitons les pesticides, engrais chimiques, OGM, aliments ionisés ou irradiés, métaux lourds, nuisibles à notre organisme. Les variétés proposées à la grande distribution ont souvent été sélectionnées par rapport à leur résistance aux maladies, à la vitesse de leur croissance, au détriment de leur goût. D'énormes quantités, pourtant propres à la consommation sont gaspillées pour imperfection esthétique, quel gâchis !

Parlons maintenant de leur contribution à notre bien-être : Ils renforcent notre système immunitaire, boostent notre cerveau, réduisent les facteurs de risques liés à l'obésité, les inflammations chroniques, l'hypertension, l'hypercholestérolémie, les maladies cardio-vasculaires.



Ils sont riches en vitamines, minéraux et oligo-éléments: Vitamine A pour les légumes jaune, orange et verts, Vitamine E (antioxydant) apportée par exemple par les épinards, asperges, cresson, fenouil, Vitamine C pour le poivron, les choux de Bruxelles, les brocolis, le chou-fleur, Vitamine B9,K,B6 etc... Ils contiennent calcium, fer, magnésium , cuivre, nickel, potassium, sélénium, silicium. Leurs fibres sont importantes pour la santé de nos intestins.

Ils permettent de nous hydrater, car ils comportent beaucoup d'eau pour la plupart : 300g de légumes= 270ml d'eau ! .Ils sont pauvres en valeur énergétique : 50 à 200kcal par jour pour 300g de légumes.

Vous l'avez compris, le potager est un véritable capital vitalité pour nous tous.

Nous en aurons bien besoin pour labourer, semer, planter au retour des beaux jours !

Les activités de l'APM en 2021: réunions mensuelles , sorties et activités extérieures

- **De janvier à mai**, aucune réunion n'a pu se tenir en salle (COVID)
- **Mars** : fourniture de plants divers (arbustes d'ornement, petits fruits, ...) et plantation sur la commune de Naves, espace Lenoir . Garniture d'un muret centre bourg avec des plantes résistantes à la sécheresse (Paulette, Nicole, Danièle)



- **Mai** : échange de plants à la Fage (Pierrefitte), ou Nadine et sa famille ont bien voulu mettre une très grande cour à disposition



Sortie botanique autour d'Ayen à la rencontre des orchidées sauvages (Jacques, Ghislaine)

Deux ateliers jardinage à l'école de Saint-Clément (Annie, Chantal, Nicole)

Médiathèque de Tulle : fourniture de graines et plants pour échanges



- **Juin** : sortie à la journée : visite des cascades du Deiro et ses moulins, pique-nique au lac de Ponty à Ussel, visite des jardins d'Arsac à Saint-Fréjoux

- **Juillet/Août**
Visite de jardins d'adhérents : à Chanteix, chez N Geng, puis à Lubersac, chez B et J Dupuy



- **Septembre** : réunion de préparation de l'exposition
Exposition à Lagraulière
- **Octobre**: assemblée générale 2021 + réunion mensuelle
Les rapports d'activités et financiers sont approuvés à l'unanimité.
B Lalane quitte le conseil d'administration, S Bachellerie y entre.
Don de cucurbitacées au marché solidaire de Virvialle (Tulle)
- **Novembre** : participation à la journée des Croqueurs de pommes : stand de cucurbitacées (Pierre, marc, Jacques, J-Luc) stand de fabacées (Ramona, Jeannette, Ghislaine), confitures (M-Claire, Nicole)
Repas annuel
- **Décembre** :
vérification de la liste des légumes présentés à Lagraulière (Ghislaine)
Mise en place des commissions graines et expo 2022 à Pierrefitte
Réflexion sur divers projets pour 2022



Exposition à Lagraulière

Malgré la crise sanitaire, l'APM a souhaité organiser l'exposition 2021, misant sur le désir et l'engagement des adhérents et la fidélité du public. Pari gagné !

Tous les jardiniers ont mis en place leurs stands en respectant de nombreuses contraintes (sanitaires, temps réduit, pas de repas sur place...) et accueilli, comme auparavant, un public nombreux, heureux de retrouver la grande diversité de légumes (640 espèces et variétés), heureux d'échanger autour des légumes.



Associations amies : Croqueurs et LPO, confitures et objets déco, pâtisseries diverses étaient au rendez-vous



1991/2021 : 30 ans de jardinage et de présentation de légumes au public !

Voici quelques informations et photos des temps forts qui ont marqué ces années et qui montrent l'évolution de l'APM :



1992 Pierrefitte : 9 variétés de carottes, 19 de pommes de terre, 3 de tomates, 30 cucurbitacées, 6 haricots...et nous étions très fiers !!

1995, Pierrefitte : 84 « mauvaises herbes » + légumes et fruits

1998, Madranges : 200 variétés et espèces présentées

2001, Chamboulive , 10 ans : 300 variétés

2006, Pierrefitte , 15 ans : 520

2011, Pierrefitte , 20 ans : 560

2016, Naves , 25 ans : 740 (le record)

2021, Lagraulière , 30 ans : **640** variétés : 18 carottes, 110 tomates, 131 pommes de terre, 55 cucurbitacées, 120 haricots



Pierrefitte 1992



Lagraulière 2021

Les groupes de travail en 2021 :

Commission graines en janvier + semis des courges en godets pour distribution en mai

Groupe expo en juillet

Conseil d'administration le 10 juin

Commission repas le 25 octobre

Quelques nouveaux adhérents :

Pascal et Nicole Grellet (Condat sur Ganaveix), Jean-Pierre Haulot (St-Martial de Gimel).

Malgré la pandémie, ils ont réussi à rejoindre nos rangs.

Bienvenue à eux !



Amicale des jardiniers du Puy-Mézier, 19450 Pierrefitte. Rédactrices de ce numéro : Elisabeth, Nicole

Photos : B Dupuy, N. Augier, M Peyssonnerie , P Leygonie