



Le terrain

Environ 70m² de végétalisation en devanture
 Environ 480 m² de végétalisation à l'arrière
 Surfaces enherbées : environ 80% des surfaces
 Sol limoneux compact, ph acide (entre 6 et 6,5)

Les problématiques

Présence de rumex acetosella indésirable
 Définition des zones de circulation

Les appétences

- ***** Accueil de la faune (insectes, oiseaux, mammifères)
- **** Les parfums
- **** La connaissance des propriétés médicinales
- **** L'ombrage
- *** L'esthétique
- ** Les comestibles (plus pour la faune)

Les freins

Moustiques, mouches, guêpes, frelons
 L'entretien : le minimum syndical est 1 fois tous les 3 ou 4 mois

Oasis de biodiversité aux milles vertus médicinales

-
 ETAT EXISTANT
 CONTEXTE

Echelle : 1/50

Unité : m

Format : A4

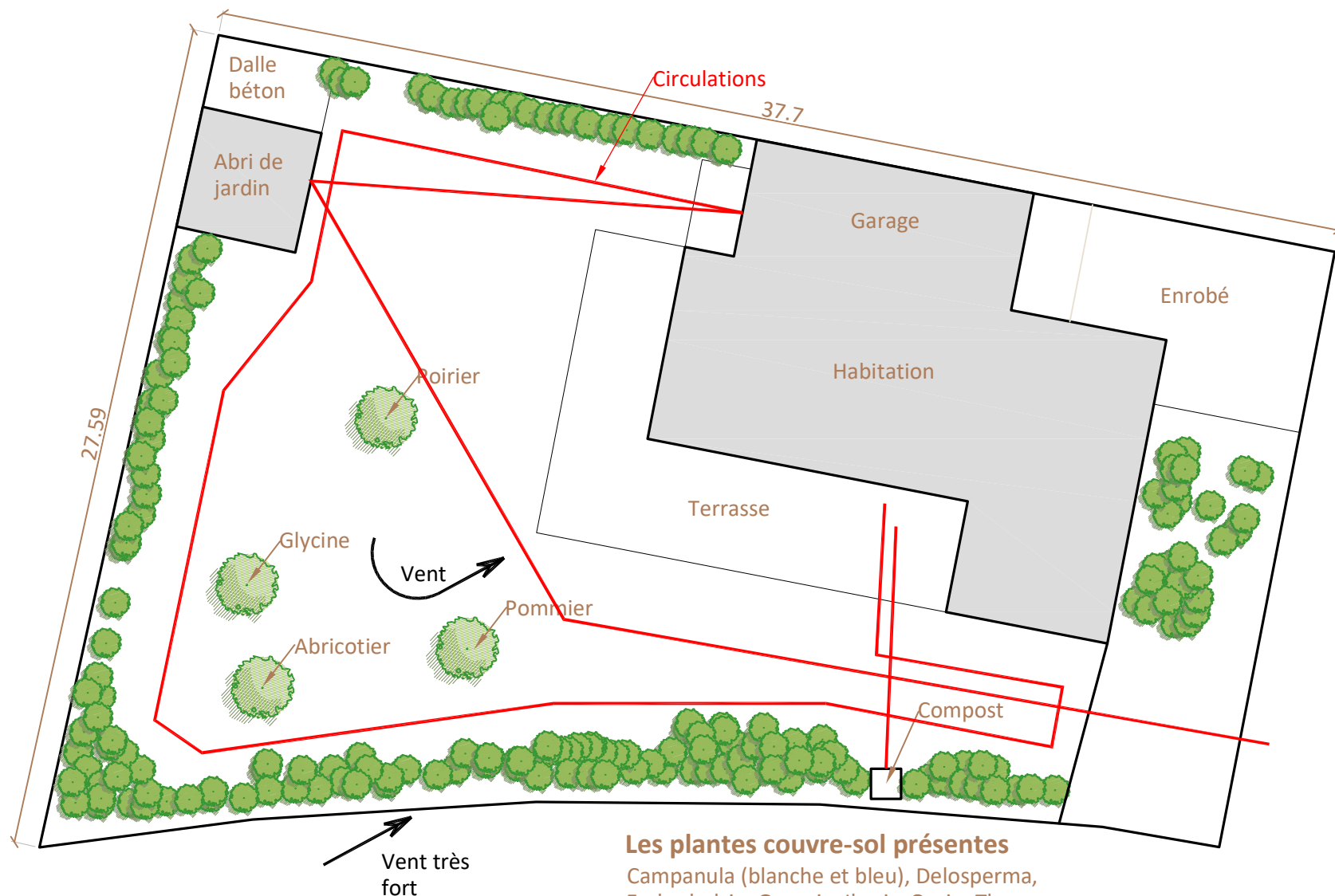
Indice : Ind 0

Date : 09/2023

Page : 01/06

Adresse du projet :





Les plantes couvre-sol présentes

Campanula (blanche et bleu), Delosperma, Eschscholzia, Gazania, Iberis, Orpin, Thym, Petite pervenche



Oasis de biodiversité aux milles vertus médicinales

-
ETAT EXISTANT
PLAN DE MASSE

Echelle : 1/200

Unité : m

Format : A4

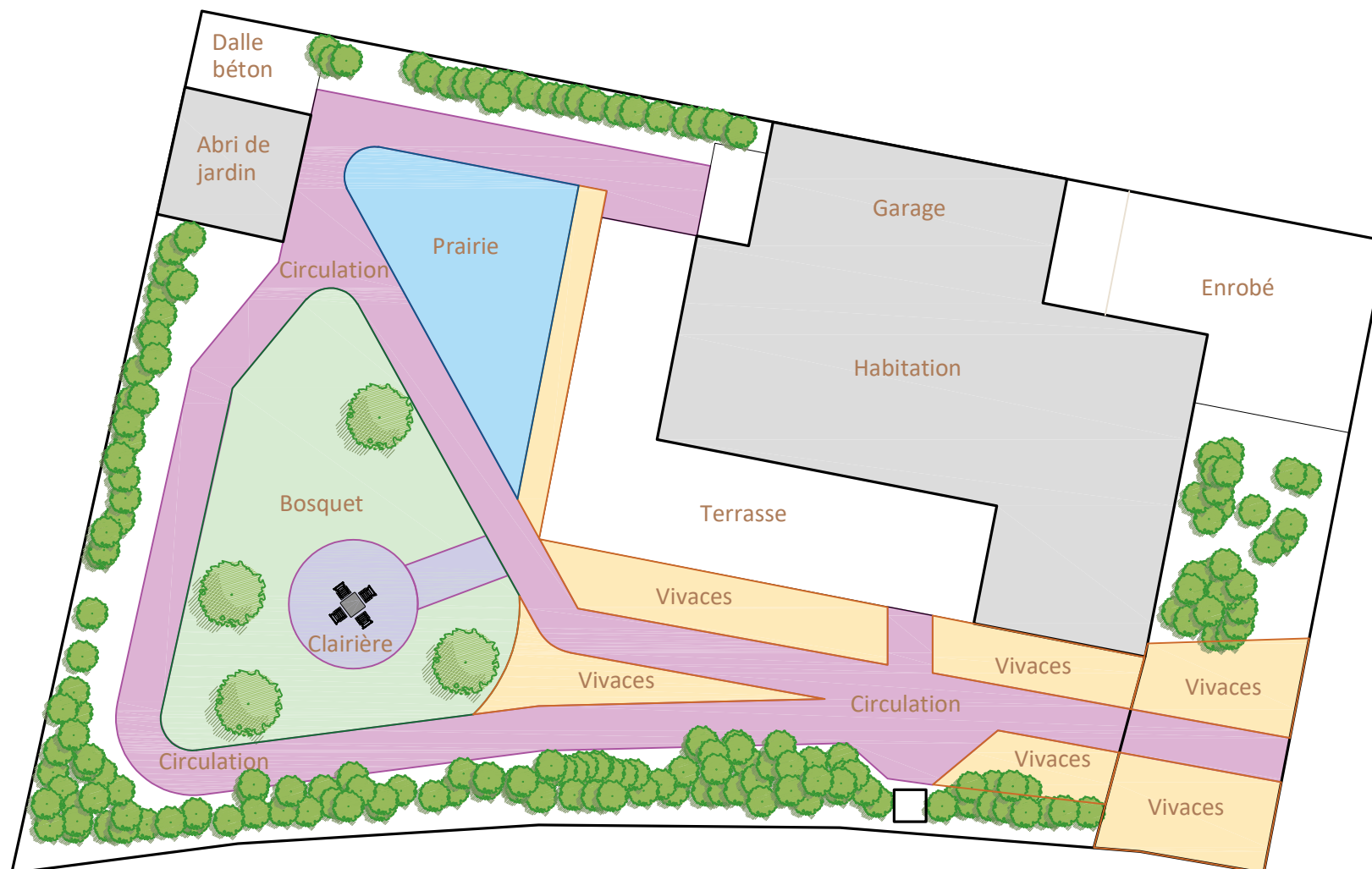
Indice : Ind 0

Date : 09/2023

Page : 02/06

Adresse du projet :





Oasis de biodiversité aux milles vertus médicinales

-

ETAT PROJETE
ESQUISSE

Echelle : 1/200

Unité : m

Format : A4

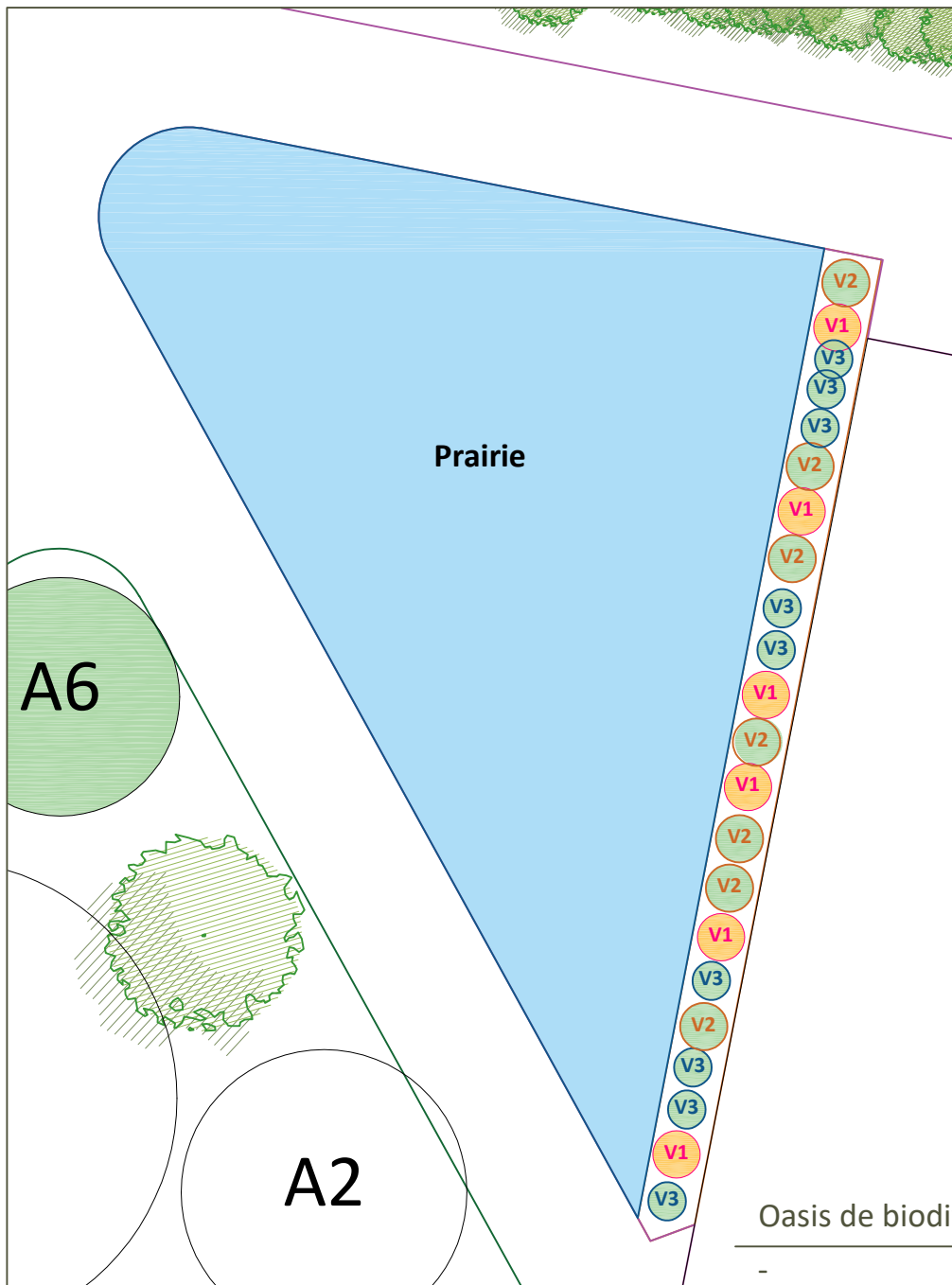
Indice : Ind 0

Date : 09/2023

Page : 03/06

Adresse du projet :

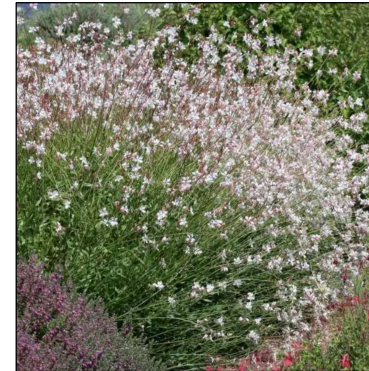




Prairie

Semer :

- Mélanges déjà achetés
- Graines Mésanges & Coquelicots (coquelicots, moutarde, phacélie, bourrache...)
- Graines pour pigeons



V1 - Gaura lindheimeri



V2 - Carex comans Bronco



V3 - Avoine bleue
Helictotrichon sempervirens

Oasis de biodiversité aux milles vertus médicinales

-
ETAT PROJETE
ZONE PRAIRIE

Echelle : 1/100

Unité : m

Format : A4

Indice : Ind 0

Date : 09/2023

Page : 04/06

Adresse du projet :

Ce plan est la propriété exclusive de M&C. Il ne peut être communiqué, reproduit ou exécuté sans autorisation. Ce plan de principe ne peut être utilisé pour la fabrication.





A1 - Erable champêtre



A4 - Sureau



A2 - Noisetier



A5 - Aubépine



A3 - Eglantier



A6 - Viorme tin

Oasis de biodiversité aux milles vertus médicinales

-
ETAT PROJETE
ZONE BOSQUET

Echelle : 1/100

Unité : m

Format : A4

Indice : Ind 0

Date : 09/2023

Page : 05a/06

Adresse du projet :

Ce plan est la propriété exclusive de M&C. Il ne peut être communiqué, reproduit ou exécuté sans autorisation. Ce plan de principe ne peut être utilisé pour la fabrication.



				Dimensions			Atouts				Cycle végétatif ( : fleurs,  : fruits,   : feuilles, R : rameaux)											
Légende	Nom commun	Nom botanique	Origine	Ht (m)	Lg (m)	Feuillage	Piétinement (0 à 4)	Biodiversité (0 à 5)	Médicinal (0 à 5)	Parfum (0 à 5)	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
A1	Erable champêtre	Acer campestre	Endémique	8	4	Caduc		*****	*		R	R	R									R
A2	Noisetier commun	Corylus avellana	Endémique	3,5	3	Caduc		*****	**		R											R
A3	Eglantier commun	Rosa canina	Endémique	3	2,5	Caduc		*****	***	**	R	R									R	R
A4	Sureau noir	Sambucus nigra	Endémique	7	5	Caduc		*****	***	**	R	R										R
A5	Aubépine	Crataegus monogyna	Endémique	5	3	Caduc		*****	*****	**	R	R										R
A6	Viorne tin, Laurier tin	Viburnum tinus	Naturalisé (Europe du sud)	3	2,5	Persistant		****		**												
H1	Consoude	Symphytum officinale	Endémique	0,3	0,6	Caduc		*****	*****													
C1	Lierre	Hedera helix	Endémique	10	3,5	Persistant	**	*****	***	**												
C2	Petite pervenche	Vinca minor	Endémique	0,2		Persistant	*	****	***													
C3	Sauge officinale	Salvia officinalis	Endémique	0,8	0,9	Persistant		*****	*****													

Oasis de biodiversité aux milles vertus médicinales

-

ETAT PROJETE

ZONE BOSQUET - Légende

Echelle : -

Unité : m

Format : A4

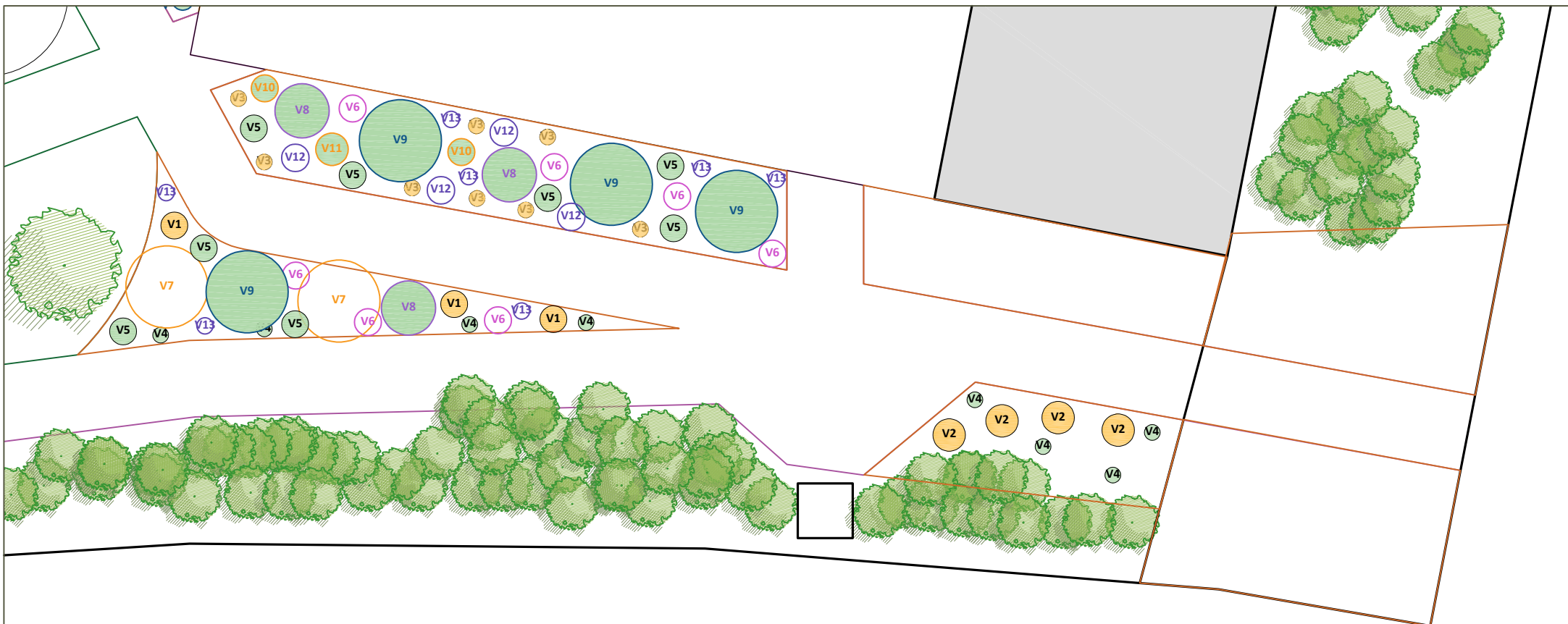
Indice : Ind 0

Date : 09/2023

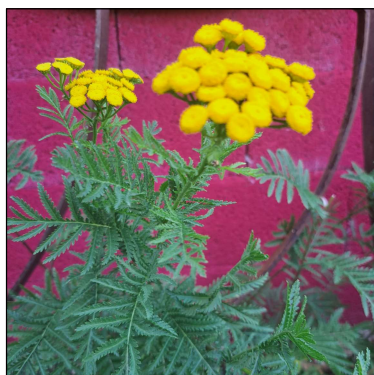
Page : 05b/06

Adresse du projet :

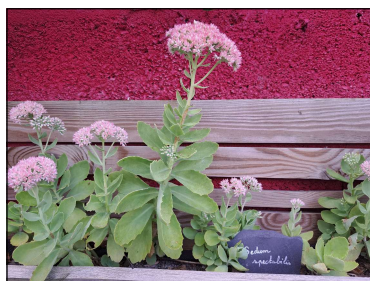




V10 - Hélichryse



V7 - Tanaisie



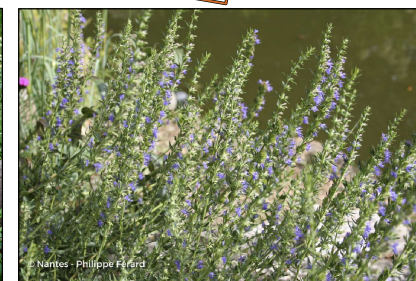
V6 - Sedum spectabile



V8 - Lavande



V13 - Sauge



V12 - Hysope

Oasis de biodiversité aux milles vertus médicinales

-

ETAT PROJETE
ZONE VIVACES/ROCAILLE

Echelle : 1/100

Unité : m

Format : A4

Indice : Ind 0

Date : 09/2023

Page : 06a/06

Adresse du projet :

Ce plan est la propriété exclusive de M&C. Il ne peut être communiqué, reproduit ou exécuté sans autorisation. Ce plan de principe ne peut être utilisé pour la fabrication.



				Dimensions			Atouts				Cycle végétatif (🌸 : fleurs, 🍎 : fruits, 🌿 : feuilles, 🌱 : rameaux, R : rameaux)											
Légende	Nom commun	Nom botanique	Origine	Ht (m)	Lg (m)	Feuillage	Alléopathie	Biodiversité (0 à 5)	Médical (0 à 5)	Parfum (0 à 5)	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
V1	Gaura	Oenothera lindheimeri	Horticole Louisiane, Texas, Mexique	1,2	0,6	Caduc à semi-persistant		**					🌿	🌿	🌿	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌿	
V2	Campanule	Campanula	Horticole Europe - Yougoslavie du Nord.			Semi-persistant		****					🌿	🌿	🌿	🌸	🌸	🌸	🌸	🌿	🌿	
V3	Pourpier de Cooper	Delosperma cooperi	Afrique du sud	0,1	0,3	Semi-persistant		*			🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌸	🌸	🌸	🌸	🌿	🌿	🌿
V4	Iberis	Iberis Sempervirens	Endémique	0,15	0,4	Persistant		***			🌿	🌿	🌸	🌸	🌸	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿
V5	Orpin					Persistant					🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿
V6	Sedum spectabile	Sedum spectabile	Horticole	0,4	0,5	Caduc		***	*						🌿	🌿	🌿	🌿	🌸	🌸	🌸	
V7	Tanaisie	Tanacetum vulgare	Endémique	1	1,5	Caduc	oui	*****	**	**				🌿	🌿	🌿	🌿	🌸	🌸	🍎		
V8	Lavande	Lavandula angustifolia	Endémique	1,2	1	Persistant	oui	*****	***	**	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌿	🌿
V9	Romarin	Rosmarinus officinalis	Endémique	1,5	1,5	Persistant	oui	*****	***	**	🌿	🌿	🌸	🌸	🌸	🌿	🌿	🌿	🌿	🌸	🌸	🌿
V10	Hélichryse	Helichrysum italicum	Endémique	0,5	0,5	Persistant		*****		**	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌸	🌸	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿
V11	Absinthe	Artemisia absinthium	Endémique	0,9	0,6	Persistant	oui	*****	***		🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌸	🌸	🌿	🌿	🌿	🌿
V12	Hysope	Hyssopus officinalis	Endémique	0,6	0,5	Caduc		****	**	**	R	R	🌿	🌿	🌿	🌿	🌸	🌸	🌸	🌿	R	R
V13	Sauge	Salvia nemorosa	Horticole	0,5	0,3	Caduc		****	**	**			🌿	🌿	🌸	🌸	🌿	🌸	🌸	🌿		

Oasis de biodiversité aux milles vertus médicinales

-

ETAT PROJETE
ZONE VIVACES - Légende

Echelle : 1/100

Unité : m

Format : A4

Indice : Ind 0

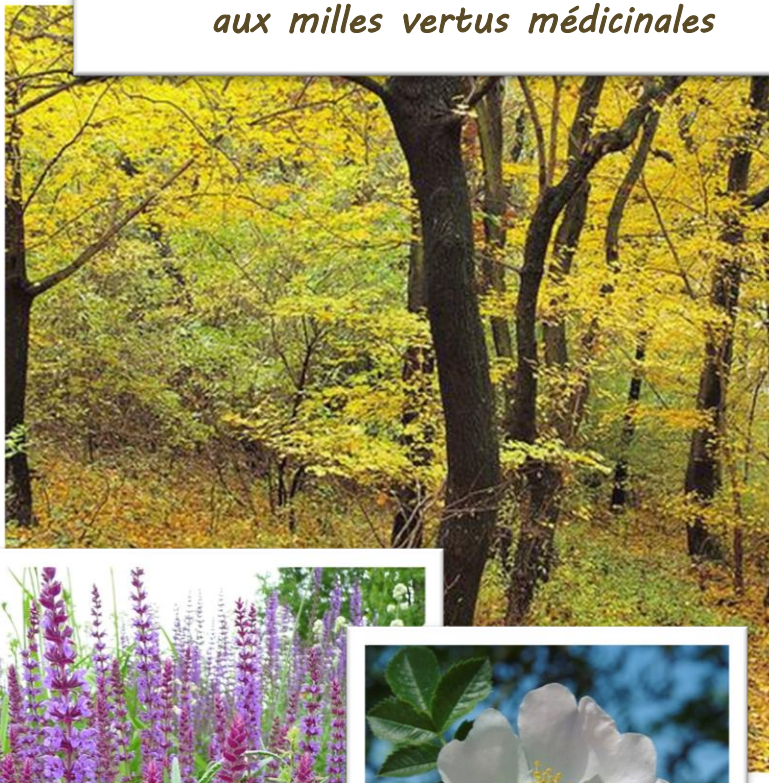
Date : 09/2023

Page : 06b/06

Adresse du projet :



*Guide d'un jardin oasis de biodiversité
aux milles vertus médicinales*



Daniel Lejeune



atelier design - conseil - entretien

Mésanges et
Coquelicots

éco-paysage



Eglantier

Rosa canina

ROSACEAE



Strate : Arbustive / Liane

Fertilité : Hermaphrodite / Auto fertile

Exposition : soleil / mi-ombre

Dimensions moyenne : 2,5 x 3 m

Feuillage : Caduc

Périodes d'intérêt : (🌸 : fleurs, 🍏 : fruits, 🌿 : feuilles, 🍂 : rameaux, R : rameaux)

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Ornemental	R	R	🌿	🌿	🌸	🌸	🍏	🍏	🍏	🍂	R	R
Récolte										🍏		

Atouts :

Biodiversité*****, Comestible***, Médicinal***, Parfum**



Les petits + biodiv. :

Ce rosier a l'avantage d'être la seule espèce mellifère.

Il est pollinisée par les abeilles (qui en donnent un miel de grande qualité), les mouches, les coléoptères, les lépidoptères (mites et papillons), apomictiques (se reproduisent par des graines formées sans fusion sexuelle).

Le fruit attire de nombreuses espèces d'oiseaux, plusieurs guêpes biliaires et d'autres insectes utilisent la plante comme hôte.

En forêt l'espèce est très appréciée par les chevreuils.

Comestible :

Fruits : crus ou cuits. Riche en vitamine C.

Il peut être utilisé dans la fabrication de confitures ou sirops.

Le sirop est utilisé comme complément nutritionnel, notamment pour les bébés.

Le fruit peut également être séché et utilisé comme thé.

Le fruit mesure jusqu'à 30 mm de diamètre, mais il n'y a qu'une fine couche de chair entourant les nombreuses graines.

Certaines précautions doivent être prises lors de la consommation de ce fruit, voir les notes sur les dangers connus.

La graine est une bonne source de vitamine E, elle peut être moulue et mélangée à de la farine ou ajoutée à d'autres aliments en complément. Assurez-vous d'enlever les poils de semences.

Les feuilles séchées sont utilisées comme substitut de thé. Un succédané de café selon un autre rapport.

Pétales : crus ou cuits. La base du pétale peut être amère, il est donc préférable de l'enlever. Consommé comme légume en Chine, les pétales sont également utilisés pour faire une confiture parfumée inhabituelle.

Autres usages :

Légèrement parfumé.

Porte-greffe pour diverses variétés de rosiers.

Les plantes forment une haie dense et résistante, surtout lorsqu'elles sont taillées.

Les moins :

Il y a une couche de poils autour des graines juste sous la chair du fruit.

Ces poils peuvent provoquer une irritation de la bouche et du tube digestif en cas d'ingestion.

Sources :

- Le guide terre vivante du Jardin Forêt de Rémi Kulik

Internet : promessedefleurs.com, pfaf.org

Tanaisie commune

ASTERACEAE

Tanacetum vulgare L., 1753



Strate : Herbacée vivace

Dimensions moyenne : 1 x 1,5 m

Fertilité : Hermaphrodite / Auto-fertile

Feuillage : Caduc

Exposition : soleil / mi-ombre

Périodes d'intérêt : (🌸 : fleurs, 🍎 : fruits, 🌿 🍃 : feuilles, R : rameaux)

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Ornemental				🌿	🌿	🌿	🌿	🌸	🌸	🍎		
Récolte					🌿	🌿	🌿	🌸	🌸			

Atouts :

Biodiversité*****, Comestible**, Médicinal**, Parfum**,
Compagne****



Les petits + biodiv. :

Endémique chez nous, elle est connue pour attirer la faune. Elle attire notamment les syrphes, les coccinelles, les chrysopes et les papillons.

Comestible :

Fraiche, je lui trouve un goût plutôt rafraichissant (bien que légèrement amère).

Les **feuilles** se récoltent de mai à septembre et les **fleurs** à complet épanouissement.

Certains grands chefs l'utilisent pour aromatiser leurs plats.

Les feuilles servent à parfumer liqueurs, salades, desserts, fruits de mer... Elles s'associent bien avec la mélisse et la menthe poivrée.

Les fleurs ont une saveur unique et sont consommées ou utilisées comme garniture.

Séchées, puis moulues, elles peuvent parfumer les plats sucrés ou salés.

Une infusion amère, légèrement citronné, est fabriqué à partir des feuilles et des tiges fleurie.

Attention tout de même à ne pas en consommer trop régulièrement ou en trop grande quantité car elle est potentiellement toxique.

Autres usages :

Son feuillage produit un arôme à la fois fleuri et épicé (amplifié par les frottements ou froissement).

Les fleurs coupées sont du plus belle effet, fraîches dans un vase ou séchées.

Répulsive et insectifuge, on en fait des sachets ou des bouquets antimites pour les armoires. La mélanger avec des feuilles de sureau (*Sambucus spp.*) serait encore plus efficace.

On peut en glisser dans la niche du chien pour combattre les puces.

Excellente répulsive contre la plupart des insectes (pucerons, fourmis, mouches, araignées rouges, tiques...) et attractive pour de nombreux insectes auxiliaires, dont la guêpe prédatrice et les syrphes, on appréciera sa présence au verger, potager ou massif aromatique.

Ses propriétés fongicides aidant à lutter notamment contre le mildiou, la rouille et la mouche du chou.

Elle peut être utilisée sous forme de purin.

Une teinture verte est obtenue à partir des jeunes pousses. Les feuilles et les fleurs peuvent également être utilisées et un jaune peut également être obtenu.

Les feuilles et les pousses florifères contiennent une huile essentielle (présence de camphre, du bornéol et de la thuyone). Les feuilles et l'huile ont été utilisées pour tuer les puces et les poux. La thuyone est un insecticide efficace, mais elle est très toxique pour les mammifères lorsqu'elle est prise en excès.

Accumulatrice dynamique, la plante est un bon ajout au tas de compost, elle est appréciée pour sa teneur en minéraux. En infusion, elle tonifie l'organisme, sert de vermifuge et fait venir les règles.

Les moins :

La plante est toxique si de grandes quantités sont ingérées. Il y a eu des cas de décès en Amérique du Nord suite à la consommation de fortes infusions de thé, vraisemblablement comme abortif.

Le site pour la culture doit être choisi avec soin car elle se propage généralement de manière très agressive au niveau des racines.

Entretien :

A la fin de l'hivers, coupez à ras les tiges sèches, binez, désherbez, apporter compost et paillez avec du broyat.

Multipliez par division en mars.

Divisez les touffes tous les 5 ans pour les rajeunir et les maintenir en forme.

Sources :

- Bienvenue aux "mauvaises" herbes du jardin! de Francis Couplan - Edition LAROUSSE,
- Créer son jardin d'aromatiques bio de Brigitte Lapouge-Déjean, Sylvie Hampikian, Nathalie David-Bernadat - Edition terre vivante,
- Les plantes aromatiques - Découvrir & réussir de Jean-Claude Lamontagne - Edition rustica,
- Plantes compagnes au potager bio - Le guide des cultures associées - Edition terre vivante

Internet : tela-botanica.org, pfaf.org

L'entretien du jardin

Janvier

Taille / Désherbage manuel

Arbustes à floraison d'été : 1 fois (possible de novembre à février)

Désherbage manuel, mécanique, binage : Déconseillé

Paillage

Minimum 2x par an de novembre à mars

Plantations

Plantations plantes vivaces : idéal de mi-novembre à fin février

Plantations plantes bisannuelles : possible

Février

Taille / Désherbage manuel

Arbustes à floraison d'été : 1 fois (possible de novembre à février)

Rosiers : 1 fois (possible fin février ou début mars)

Désherbage manuel, mécanique, binage : Déconseillé

Paillage

Minimum 2x par an de novembre à mars

Plantations

Plantations plantes vivaces : idéal de mi-novembre à fin février

Plantations plantes bisannuelles : possible

Particularités du projet

Eglantier (= rosier) : tailler possible 1 fois (possible fin février ou début mars)



Mars

Surfaces enherbées

Tonte des circulations : 1 à 2 fois max. avec extraction des rémanents

Finition des bordures : 1 fois max.

Fertilisation : 1 fois (possible jusqu'en avril)

Taille / Désherbage manuel

Rosiers : 1 fois (possible fin février ou début mars)

Arbustes à floraison d'hivers ou début du printemps : 1 fois (possible de mi-mars à fin avril)

Désherbage manuel, mécanique, binage : Déconseillé

Paillage

Minimum 2x par an de novembre à mars

Plantations

Plantations plantes vivaces : possible

Plantations plantes bisannuelles : possible jusqu'à mi-mai

Particularités du projet

Avoine bleu : Rabattre

Eglantier (= rosier) : tailler possible 1 fois (possible fin février ou début mars)

Tanaisie : Couper à ras les tiges sèches. Multiplier par division

Avril

Surfaces enherbées

Tonte des circulations : 2 fois max. avec extraction des rémanents

Finition des bordures : 2 fois max.

Fertilisation : 1 fois (possible depuis mars)

Taille / Désherbage manuel

Arbustes à floraison d'hivers ou début du printemps : 1 fois (possible de mi-mars à fin avril)

Les plantes médicinales du jardin

Mise en garde :

L'identification des plantes récoltées pour être consommées se doit d'être scrupuleuse. Certaines espèces ne sont comestibles que partiellement ou après préparation. Il convient d'être vigilant à ce que vous consommez. En cas de doutes consultez des spécialistes qualifiés. Si vous testez des plantes pour la première fois commencez avec modération (risque allergique possible).

Mésanges et Coquelicots n'a aucune légitimité médicale – Il convient toujours de se référer à l'avis d'un médecin.

Toutes les informations listées ci-dessous sont extraites du site internet pfaf.org.

Absinthe – *Artemisia absinthium*

*Anthelminthique – Anteséptique – Antispasmodique – Apéritif –
Carminatif – Cholagogue – Emménagogue – Fébrifuge – Homéopathie
– Stimulant – Stomacal – Tonique – Vermifuge*

L'absinthe est une plante très amère utilisée depuis longtemps comme plante médicinale. Elle est particulièrement appréciée pour son effet **tonique sur le foie**, la vésicule biliaire et le système digestif, ainsi que pour son activité vermicide.

C'est un médicament extrêmement utile pour les personnes dont la digestion est faible et sous-active. Il augmente la production d'acide gastrique et de bile, améliorant ainsi la digestion et l'absorption des nutriments. Il soulage également les flatulences et les ballonnements et, s'il est pris régulièrement, aide le corps à retrouver sa pleine vitalité après une maladie prolongée.

Les feuilles et les pousses fleuries sont vermifuges, anti-inflammatoires, antiseptiques, antispasmodiques, antitumorales, carminatives, cholagogue, emménagogue, fébrifuge, hypnotique, stimulante, stomacale, tonique et vermifuge.



La plante est récoltée au fur et à mesure de sa floraison puis séchée pour une utilisation ultérieure.

À utiliser avec prudence, la plante doit être prise en interne à petites doses pour un traitement de courte durée uniquement, de préférence sous la supervision d'un praticien qualifié. Il ne doit pas être prescrit aux enfants ni aux femmes enceintes.

Les feuilles extrêmement amères sont mâchées pour stimuler l'appétit. Le goût amer de la langue déclenche une action réflexe, stimulant l'estomac et d'autres sécrétions digestives.

Les feuilles ont été utilisées avec un certain succès dans le traitement de **l'anorexie mentale**.

La plante est appliquée en externe sur les contusions et les morsures. Une compresse chaude a été utilisée pour soulager les entorses et les muscles tendus.

Un remède homéopathique est fabriqué à partir des feuilles. Il est utilisé pour stimuler la production de bile et de suc gastrique et pour traiter les troubles du foie et de la vésicule biliaire.

Attention : La plante est toxique si elle est utilisée en grande quantité. Même de petites quantités sont connues pour provoquer des troubles nerveux, des convulsions, de l'insomnie, etc. On sait que le simple parfum de la plante provoque des maux de tête et de la nervosité chez certaines personnes. La plante contient de la thuyone. En petites quantités, cela agit comme un stimulant cérébral mais est toxique en excès. À éviter si vous êtes sujet aux convulsions. À éviter pendant la grossesse et l'allaitement. Les effets indésirables de l'absinthisme comprennent les hallucinations, l'insomnie, la perte intellectuelle, la psychose, les tremblements et les convulsions.

Aubépine - *Crataegus monogyna*

Antispasmodique - Astringent - Cardiotonique - Diurétique -

Hypotencieux - Paludisme - Sédatif - Tonique - Vasodilatateur

L'aubépine est une plante médicinale extrêmement précieuse. Elle est principalement utilisée pour

Propriété :

Ces documents sont la propriété exclusive de *Mésanges et Coquelicots*.

Ils ne peuvent être communiqué ou reproduit sans autorisation.

Mise en garde :

L'identification des plantes récoltées pour être consommées se doit d'être scrupuleuse. Certaines espèces ne sont comestibles que partiellement ou après préparation. Il convient d'être vigilant à ce que vous consommez. En cas de doutes consultez des spécialistes qualifiés. Si vous testez des plantes pour la première fois commencez avec modération (risque allergique possible).