

LA FEUILLE DE CHOU . . . GENOU . . . HIBOU . . . FENOUIL . . . POULE . . .



Romarin

Le romarin est réputé pour son action sur la circulation. Il contient des flavonoïdes qui renforcent les vaisseaux capillaires. Il tonifie le cœur et la digestion. Il est riche en huiles bioactives douées d'une action antimicrobienne d'où son utilité contre le rhume. Il contient des minéraux immunostimulants, notamment du fer. Il est également riche en composés végétaux aux vertus détoxiquantes.

Noix

La noix contient un important antioxydant qui favorise le développement des cellules immunitaires, les lymphocytes. Elle est riche en acide gras oméga 6 qui lutte contre le cholestérol et stimule le système cardiaque. Ses vitamines B sont bonnes pour le tonus et le cerveau. Sa forte teneur en vitamine E fait aussi d'elle un bon allié pour la peau.

Artichaut

L'artichaut a traditionnellement été utilisé pour combattre l'abus d'alcool, car il contient de la cyanine, un composé aux vertus diurétiques et bon pour le foie. Il soulage aussi les symptômes du côlon irritable. Riche en vitamine B, il stimule le tonus, la vivacité d'esprit et le système immunitaire.

Extrait de « les 100 aliments pour rester en forme » de Charlotte Haigh

Protégeons nos chauve- souris :

Nous avons en France 30 espèces de chauve-souris, dont les gîtes sont différents (arbres creux, bâtiments, grottes, dessous de ponts,...) et dont le régime alimentaire est principalement **insectivore** (sauf une espèce qui mange des petits poissons : le marin de Daubenton). Elles dévorent chaque été des tonnes d'insectes nocturnes et prennent le relais des oiseaux insectivores diurnes comme les hirondelles. Pour se diriger dans l'obscurité totale, elles ont développé un système de « vision acoustique » identique à un sonar, système basé sur la production d'ultra-sons appelé aussi : « écholocation ».

Exceptionnel :

Le petit rhinolophe qui pèse 15g arrive à vivre 15 à 20 ans, probablement grâce à l'hibernation, alors qu'un campagnol du même poids ne résistera pas 2 ans en moyenne.

Olympique, la performance de cette pipistrelle de Nathusius, pesant 6,5g, qui parcourt la distance : Lituanie-Grenoble soit 1600km, en 83 jours ...

Limitez les pesticides dans votre jardin. Ne traitez pas avec des produits toxiques les charpentes où elles s'accrochent. Conservez des arbres creux.



Accueillez les.

Conservez un accès à vos greniers, vos caves : une fente de 25 cm de long et de 10 cm de haut suffit.

Rappelons que les chauve-souris sont protégées par la loi et qu'il est interdit de les capturer, les transporter, les détruire, les naturaliser, les commercialiser.

Extrait de la revue « les quatre saisons du jardinage » de Terre Vivante - Jean François Noblet