

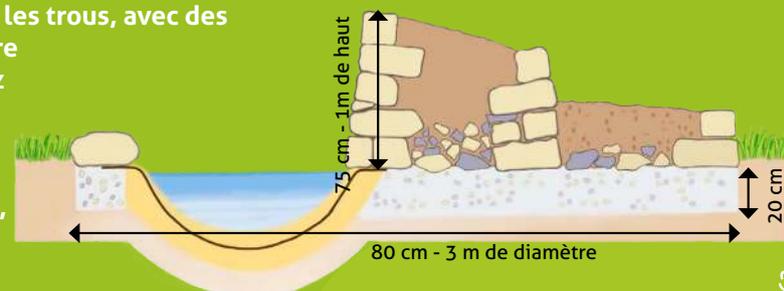


La spirale de plantes aromatiques

Une spirale de plantes aromatiques est un parterre surélevé en spirale permettant de cultiver ces plantes quelque soit le jardin. Créée par les anglais, afin de pallier leur climat trop humide qui ne facilite pas la culture de ces plantes, la spirale a l'avantage d'accumuler la chaleur, de limiter les variations de températures et, de part la pente de la structure, de bien drainer l'eau dans le sol.

● Comment construire sa spirale de plantes aromatiques ?

- Tout d'abord, choisissez un emplacement ensoleillé.
- Délimitez votre spirale à l'aide d'une traînée de sable, de sciure, de chaux ou de piquets reliés par une ficelle, afin d'avoir une vue d'ensemble de l'édifice. Votre spirale peut faire entre 80 cm et 3 m de diamètre.
- Creusez ensuite une fondation de 20 cm de profondeur environ, un peu plus large que l'épaisseur de la spirale afin que le fond soit suffisamment stable pour le poids des pierres et de la terre. Étalez-y une couche de sable qui constituera le fond de votre structure.
- Vous pouvez ensuite commencer le montage de votre spirale. Placez les premières pierres au centre, de préférence les plus grosses bien équilibrées et bloquées par un remplissage de terre et de graviers entre les joints, pour donner une assise de départ bien horizontale. Vous disposerez ensuite les autres pierres en suivant votre tracé. Vous comblerez les trous, avec des cailloux puis du sable et de la terre. Ce muret de pierre offrira des abris à de nombreux insectes. Vous pouvez également installer des bottes de tiges à moelles ou creuses, où les abeilles solitaires qui butinent les fleurs de la spirale pourront venir nidicher. L'idéal est que le point le plus haut de votre structure, au centre, atteigne environ 75 cm voire 1m de haut, pour finir au niveau du sol au bas de l'édifice.



- Au pied de la spirale, vous pouvez créer une petite mare où vous installerez une bâche spéciale afin de la rendre étanche. Ce petit point d'eau sera alimenté par les eaux de ruissellement de la spirale et fournira une source d'eau pour de nombreux animaux.



● Quelle terre utiliser pour remplir la spirale ?

Dans le bas de votre spirale vous mettrez en place une couche de 20 à 30 cm de terre riche en humus
Dans la partie intermédiaire vous pourrez mettre une terre un peu plus riche en cailloux.
Dans le haut une terre sableuse et très riche en cailloux créera un endroit drainant pour les plantes méditerranéennes.

● Exemple de plantes aromatiques à installer dans la spirale

Aneth



Taille : 30 cm à 1,50m

Exposition : Au soleil, au chaud, à l'abri des vents

Sol : Sols frais, bien drainés, riches

Semis / plantation / multiplication : Semis en place en avril-mai (l'aneth n'apprécie pas les transplantations). Se resème d'elle-même (si on laisse la plante monter en graine)

Entretien : Binez et désherbez régulièrement autour. Arrosez si le temps est très sec.

Les aromatiques utiles au jardin : Sa haute taille et son odeur font fuir les insectes indésirables. Peu feuillue, vous pouvez la placer au milieu des rangées de légumes sans craindre qu'elle ne fasse trop d'ombre. Elle apprécie les vergers, près des fruitiers, parmi les choux (elle fera fuir teigne et chenille), les concombres, les cornichons, les bettes, les laitues,

les oignons. Par contre, elle n'aime pas l'angélique.

Les bienfaits pour la santé : L'aneth est diurétique et excellente pour la digestion. Elle soulage l'insomnie, les troubles digestifs, l'anxiété, la fatigue nerveuse et diminue la mauvaise haleine. Elle serait un bon remède contre le hoquet.

Basilic

Taille : 20 à 50 cm

Exposition : Au soleil, au chaud, à l'abri des vents

Sol : Sols légers, riches

Semis / plantation / multiplication : Semis en pot et sous abri en avril-mai. Plantation en pleine terre en mai-juin

Entretien : Arrosage copieux au pied et sur les feuilles, le matin et le soir. Paillez pour garder l'humidité. Binez et désherbez régulièrement.

Les aromatiques utiles au jardin : Le basilic est à placer à côté des cucurbitacées (concombre, courge, courgette, cornichon, melon, pastèque, potiron, potimarron...) ou encore près des tomates, choux et asperges. C'est un très bon répulsif naturel contre les pucerons.

Les bienfaits pour la santé : Le basilic est un antioxydant, il retarde le vieillissement cellulaire et prévient l'apparition des maladies cardio-vasculaires. Il soulage les ballonnements, les indigestions ou les aigreurs d'estomac. Il diminue la fièvre, les états fébriles et la fatigue. Il apaise les nausées, les vomissements, les spasmes digestifs et gastro-intestinaux. Il réduit les crampes, les douleurs musculaires et les états de fatigue musculaire. Il atténue les règles douloureuses. Enfin, il soigne les infections buccales et réduit les démangeaisons.



Ciboulette

Taille : 20 à 40 cm



Exposition : Plein soleil

Sol : Sols frais, peu humides.

Semis / plantation / multiplication : Semis en place de février à avril.

Vivace, la plante se multiplie par éclat des grosses touffes, ou se ressème d'elle-même (si on laisse la plante monter en graine). Culture en pot facile

Entretien : Binez et désherbez régulièrement autour. Arrosez si le temps est très sec.

Les aromatiques utiles au jardin : La ciboulette se plante près des pommiers pour prévenir de la tavelure, de la gale et des chancres. Elle permet de lutter contre le mildiou des groseilliers, cassis, fraises, rosiers et des courges.

Les bienfaits pour la santé : La ciboulette est bénéfique pour le système

respiratoire. Elle favorise la circulation sanguine. Elle facilite la digestion, notamment des aliments gras et ouvrirait l'appétit. C'est un antioxydant qui permet notamment de prévenir certains cancers.

Enfin c'est une source de vitamine K qui joue un rôle important dans la coagulation du sang et la formation des os.

Coriandre

Taille : 70 cm



Exposition : Plein soleil

Sol : Tout type de sol

Semis / plantation / multiplication : Semis de mars à juin, et en septembre.

Entretien : Binez et désherbez régulièrement autour. Arrosez si le temps est très sec. Paillez pour garder l'humidité du sol. Protégez-la l'hiver. Les feuilles et les graines sont à ramasser avant maturité et à faire sécher

Les aromatiques utiles au jardin : La coriandre est utile auprès des carottes, choux, concombre, pois et betterave qu'elle protège des pucerons.

Les bienfaits pour la santé : La coriandre est riche en antioxydants et en vitamine K (ce qui facilite la coagulation du sang). Elle favorise la digestion et permet de diminuer les taux de cholestérol et de sucre dans

le sang. Elle est également reconnue pour ses vertus antifongiques et antibactériennes.

Estragon

Taille : 40 cm à 1,50m



Exposition : Soleil et mi-ombre

Sol : Sols légers, frais, et secs

Semis / plantation / multiplication : Semis en place au printemps. Divisez les touffes au printemps. Culture en pot facile

Entretien : Binez et désherbez régulièrement autour. Arrosez si le temps est très sec. Paillez pour garder l'humidité du sol. Protégez-la l'hiver.

Les bienfaits pour la santé : L'estragon favorise la digestion et permet de soulager les douleurs d'estomac ainsi que les ballonnements. Il est également très bénéfique contre l'insomnie et les maux de gorges. Il apaise les crises d'urticaires ou l'eczéma.



Origan



Taille : 30 à 80 cm

Exposition : Plein soleil, au chaud, à l'abri des gelées

Sol : Sols légers et secs

Semis / plantation / multiplication : Semis en place au printemps. Culture en pot facile.

Entretien : Protégez la en hiver.

Les aromatiques utiles au jardin : L'origan est une bonne plante compagne de la vigne, des courges, concombre et des piments. C'est une plante mellifère qui attirera les insectes pollinisateurs : idéal pour vos légumes !

Les bienfaits pour la santé : L'origan a des vertus antalgiques, anti-infectieuses, antiseptiques, antibactériennes et antioxydantes. Il permet aussi de lutter contre les inflammations aiguës ou chroniques des bronches. Il améliore la digestion, l'appétit, atténue les ballonnements. Il soulage également les règles douloureuses.

Menthe



Taille : 20 à 60 cm

Exposition : Soleil et mi-ombre

Sol : Sols humifères et humides, même lourds et riches

Semis / plantation / multiplication : Semis de mars à juin. Culture en pot facile

Entretien : Divisez, bouturez ou marcotez les touffes. Taillez si elle devient envahissante.

Les bienfaits pour la santé : La menthe soulage les troubles intestinaux, facilite la digestion, soulage les ballonnements. C'est un bon remède pour soigner les toux, les rhumes. Elle peut-être utilisée pour soulager les inflammations de la peau et a des bienfaits cicatrisants et désinfectants.

Persil



Taille : 25 à 30 cm

Exposition : Mi-ombre

Sol : Sols frais, riches en humus, légers

Semis / plantation / multiplication : Semis en plein terre de mars à septembre (trempez les graines une journée et ressuyez-les).

Entretien : Binez et désherbez régulièrement autour. Arrosez si le temps est très sec. Protégez-le en hiver.

Les aromatiques utiles au jardin : Le persil est un peu plus difficile à marier. Il se plaît bien parmi les artichauts, oignon, tomate et asperge. Mais ne le placez pas trop près des pois, céleris, laitues et poireaux.

Les bienfaits pour la santé : Le persil traite les problèmes intestinaux et s'avère très bénéfique pour le foie, la rate et l'ensemble du système

digestif. Il est efficace contre les coliques néphrétiques, les infections urinaires, les règles irrégulières, douloureuses ou difficiles. Il prévient les maladies chroniques et saisonnières des voies respiratoires : toux, asthme, bronchites.



Romarin



Taille : 80 cm à 1,50 m

Exposition : Plein soleil

Sol : Sols pauvres, arides, même très calcaires

Semis / plantation / multiplication : Semis au printemps

Entretien : Protégez le du froid en hiver avec un paillage épais. Taillez le vieux bois. Ne l'arrosez pas

Les bienfaits pour la santé : Le romarin est un antistress, antifatigue, antioxydant, anti-inflammatoire. Il traite les infections des voies respiratoires, l'inflammation de la sphère ORL (oreilles, nez et gorge), les troubles rhumatismaux et de la circulation sanguine des mains, des pieds et des jambes. Il atténue la toux et soulage les petits maux cutanés, les gonflements articulaires, les entorses, les aphtes et petites plaies buccales. Il est aussi efficace contre les maux de dents.

Sauge



Taille : 30 cm à 1,20 m

Exposition : Plein soleil

Sol : Sols souples et riches. Sols même très arides.

Semis / plantation / multiplication : Semis au printemps. Multiplication par division des touffes.

Entretien : Binez et désherbez régulièrement autour. N'arrosez que par temps très sec. Taillez si elle devient envahissante.

Les aromatiques utiles au jardin : La sauge aime le chou dont elle fera fuir la piéride (au même titre que les cosmos, le thym ou l'absinthe).

Les bienfaits pour la santé : La sauge aide à la digestion, traite les vomissements, les diarrhées ainsi que les douleurs abdominales. Elle a la capacité de baisser la fièvre, de soigner les maux de gorge, les gingivites,

les pharyngites, les aphtes. Elle aide à régulariser les cycles menstruels ainsi qu'à calmer les douleurs des règles. Enfin, la sauge combat les bouffées de chaleur au moment de la ménopause et aide à lutter contre la transpiration excessive, tout en la régulant.

Thym



Taille : 20 à 40 cm

Exposition : Plein soleil

Sol : Sols secs, même très secs

Semis / plantation / multiplication : Semis en place au printemps

Entretien : Binez et désherbez régulièrement autour. N'arrosez que par temps très sec. Rajeunissez les vieux sujets par une taille et une division.

Les aromatiques utiles au jardin : Le thym est une bonne plante compagne des choux (pour faire fuir la piéride), fraises et rosiers.

Les bienfaits pour la santé : Le thym est réputé pour ses vertus anti-infectieuses, antioxydantes, anti-inflammatoires. Il soulage les troubles digestifs (ballonnements, digestion difficile...). Il soigne les inflammations des voies respiratoires (bronchite, rhume, toux...).



Bourrache



Taille : 40 à 60 cm
Exposition : Plein soleil
Sol : Sols riches et profonds
Semis / plantation / multiplication : Semis en place au printemps, d'avril à juin. Se ressème d'elle-même.
Entretien : Binez et désherbez régulièrement autour. Arrosez si le temps est très sec. Taillez si elle devient envahissante.
Les aromatiques utiles au jardin : La bourrache attire de nombreux insectes pollinisateurs comme les bourdons et les abeilles qui participeront à la pollinisation de vos plantes potagères. C'est également un très bon répulsif contre les limaces.
Les bienfaits pour la santé : La bourrache a des propriétés régénérantes, calmantes et réparatrices et aide à ralentir le vieillissement de la

peau (réduit les rides, les vergetures...). La bourrache a des effets diurétiques, émollients, toniques, aphrodisiaques, cicatrisants, laxatifs, antitussifs, expectorants et soulage les troubles respiratoires.



Exemple de disposition de plantes aromatiques



- | | |
|----------------|--------------------|
| 1- Thym | 11- Absinthe |
| 2- Origan | 12- Sariette |
| 3- Romarin | 13- Anis |
| 4- Camomille | 14- Céleri |
| 5- Saugé | 15- Oseille |
| 6- Estragon | 16- Menthe Pouliot |
| 7- Valériane | 17- Menthe |
| 8- Mélisse | 18- Persil |
| 9- Basilic | 19- Cresson |
| 10- Ciboulette | |

RESSOURCES BIBLIOGRAPHIQUES

- <http://www.permaculteurs.com/article/construire-une-spirale-aromatique/>
- http://www.mdecg54.fr/fileadmin/images/base_documentaire/Ecologie_pratique/Fiche_spirale_aromatiques.pdf
- http://www.passerelleco.info/article.php?id_article=938
- <https://www.rustica.fr>
- <http://www.jardiner-malin.fr>
- <http://www.mr-plantes.com>