

# Jardin pratique

N°121

BELGIQUE : 120 FB

**18F**  
2,75 euros

JUILLET-AOUT 2001

▶ ROSIERS



**L'ECUSSONNAGE**

## POTAGER

- ▶ Des légumes oubliés

## GLAIEULS

- ▶ Des bulbes tout l'été

## IRIS

- ▶ Divisez et plantez en juillet

## TERRES HUMIDES

- ▶ Bien drainer, planter juste

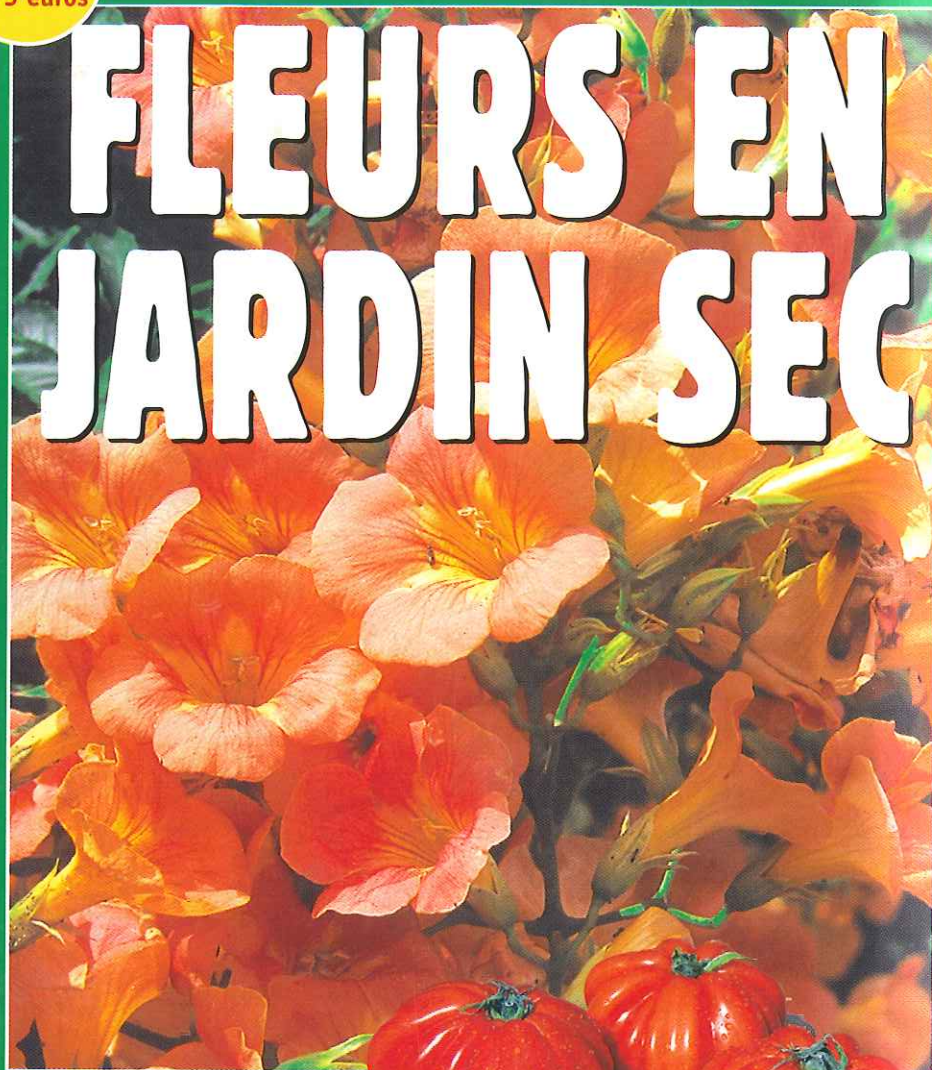
## AROMATIQUE

- ▶ Eau et soleil pour le basilic

## COUVRE-SOL

- ▶ L'érigéron court partout

# FLEURS EN JARDIN SEC



▶ TOMATES :

**5 clés pour réussir !**

M 2552 - 121 - 18,00 F - RD



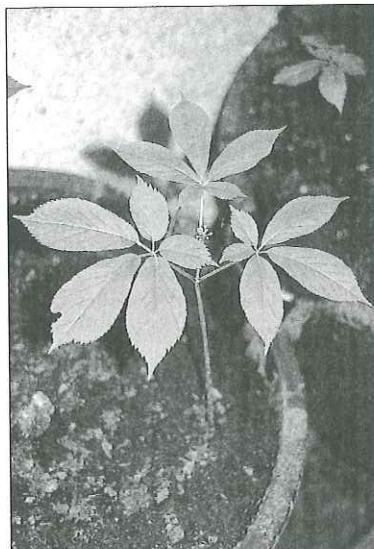
# Du ginseng au jardin

*On a tous entendu parler du ginseng. De nombreuses publicités louent ses vertus médicinales. Mais connaissez-vous cette plante étonnante ? Jean-Marie Blanvillain la cultive dans son jardin depuis une douzaine d'années.*

**N**ous sommes à quelques kilomètres d'Orléans. Nous en-trons dans un joli petit jardin barré au fond par une haie de conifères. Juste derrière, Jean-Marie Blanvillain a installé sa culture de Ginseng. Il est donc tout à fait possible, en France, de produire son propre ginseng et de le consommer en direct de son jardin. Et cette culture est désormais à la portée de tout jardinier.

## Ce panax est une panacée

Mais d'abord qu'est-ce que ce ginseng ? C'est une plante herbacée, vivace, appartenant à la famille des **Araliacées** et dont le genre botanique est **Panax**. Ce nom vient du grec "pan" qui signifie *tout* et "akos" qui veut dire *remède* : le remède universel ou panacée. D'ailleurs, en Extrême-Orient l'usa-



Ce ginseng de 3 ans porte une petite ombelle qui fleurit en juin. On attendra encore 2 ans pour récolter cette racine.

ge de cette racine vie remonte à plus de 3 000 ans. Elle était réputée contrer toutes les maladies et renforcer les bien portants. On la payait son poids en or. Aujourd'hui, elle fait toujours partie de la pharmacopée courante de la plupart des pays d'Asie. En Occident, elle ne fut introduite que sous le règne de Louis XIV. Longtemps ignoré du grand public, le ginseng suscite depuis quelques années un véritable intérêt, profitant du développement considérable des thérapeutiques naturelles.

## Une plante de sous-bois

A l'état naturel, le ginseng pousse sur les versants méridionaux de montagnes humides, toujours sous

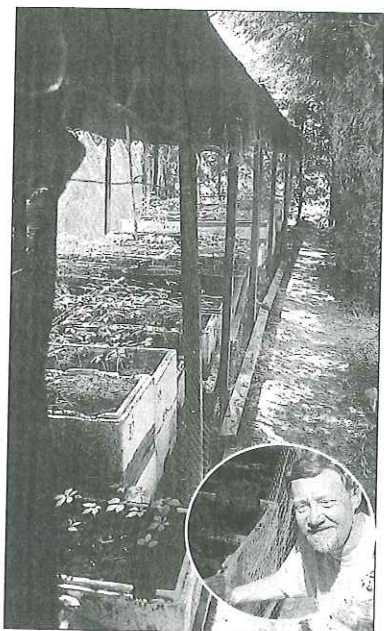
d'épaisses forêts de l'Est asiatique ou des grands lacs d'Amérique du Nord. En France, dans votre jardin, il faut donc reconstituer cette ambiance de sous-bois. Le ginseng ne supporte pas l'exposition à la lumière directe du soleil, ne serait-ce qu'une seule heure par jour. Sinon la plante jaunit aussitôt et se dessèche. Méfiez-vous même des rayons rasants du soir ou du matin. Pour cela prévoyez un ombrage vertical avec un filet ombrière tendu au dessus de vos cultures. Optez pour une ombrière à 90 ou 95 % car 60 % s'avère insuffisant même en doublant la bâche. Pour l'ombrage latéral, ceinturez vos cultures d'une haie très épaisse et suffisamment haute. Des conifères type thuyas ou encore cyprès de Leyland (courant, vigoureux et de croissance très rapide) sont plantés à 1 m environ des cultures.

## Terre de bruyère obligatoire

Une terre argileuse est à proscrire. La racine se développe bien dans une sol léger, sans cailloux, et acide (pH 5,5 à 6,5). L'idéal est une bonne terre de bruyère qui, en permanence à l'ombre, restera longtemps fraîche. Ne la mélangez pas, ni avec du sable, ni avec une bonne terre végétale. On peut cultiver en pleine terre. Cependant Jean-Marie Blanvillain opte pour la culture en bac. Un lot malade est vite écarté. L'apport régulier d'un terreau nouveau et sain est plus facile. Enfin, si l'hiver est très rigoureux

## LE VRAI GINSENG !

Le vrai ginseng, le seul à être en pharmacopée, est le ginseng coréen cultivé par J-M Blanvillain à savoir le **Panax ginseng** 'C.A. Meyer'. Il existe un panax américain, **P. quinquefolium L.**, plus rustique en terre lourde mais moins concentré, qui ne mérite pas l'appellation ginseng. **P. pseudoginseng** 'Wall' (Inde) et **P. japonicus** C.A. poussent plus vite mais sont bien moins concentrés.



Le sous-bois est recréé. J-M Blanvillain bloque les chats et les merles avec des filets et les limaces avec de la sciure.

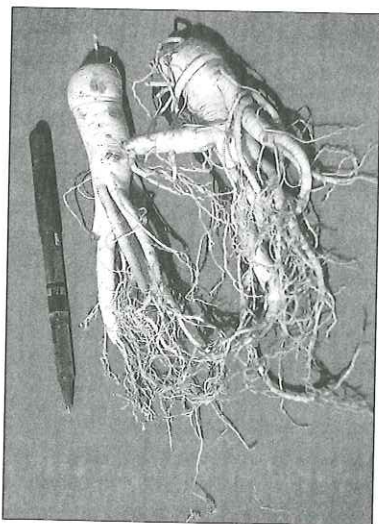
(minimales inférieures à 0° C) les protections sont installées sans difficulté. Le bac doit avoir une profondeur de 40 cm. Pour cela achetez des bacs en plastique ou récupérez deux caissettes de poissonnier et découpez le fond de l'une d'elles avant de la superposer sur l'autre. Un bac en bois de votre conception sera aussi très bien. Percez les fonds pour assurer un bon drainage. Enfin placez vos bacs sur des palettes pour éviter le contact direct avec le sol.

### Une terre toujours fraîche

Troisième paramètre à respecter pour réussir cette culture, le support doit rester frais. Cela signifie que la terre, sans être mouillée en permanence, ne doit jamais être desséchée. Nous sommes dans un sous-bois. Pour cela il suffit d'arroser une fois par semaine en périodes sèches, au pied sans mouiller le feuillage. Aux autres saisons une fois par mois suffit très souvent. L'hiver la plante rentre en repos végétatif.

### Une école de patience

Obtenir une racine riche d'autant de vertus, cela se mérite. Le prix à payer se chiffre en patience. En effet, il faut attendre environ 5 à 7 ans pour récolter des racines assez concentrées. Des griffes de 3 ou 4 ans, pire des extraits de radicales, sont d'une efficacité thérapeutique nettement moindre. Lorsque votre culture est installée vous récupérez les graines que vous semez sans attendre. La première année la plante donnera une feuille à trois folioles. La seconde année vous obtiendrez une à deux tiges grêles portant 3 et 5 folioles. Ensuite, la plante émettra une tige nouvelle par an. En juin, la plante fleurit en produisant une petite ombelle de fleurs blanches et discrètes. Celle-ci tient une semaine et donne rapidement des petites baies rouges. Il y a une graine dans un grain et une vingtaine de grains par baie. On les récupère en août pour faire un semis. Un hiver, voire parfois deux hivers, seront nécessaires pour provoquer la levée. Normalement plus la plante avance en âge et plus la racine se développe et se concentre. Un ginseng peut vivre



Ces deux racines de 6 ans pèsent chacune 25 g. Elles suffisent aux deux cures annuelles pour une personne.

### PRATIQUE

*Cette racine si vertueuse contient des ginsénoïdes, acide aminé spécifique à cette plante, des vitamines du groupe B, des sels minéraux, oligo-éléments et autres dérivés de stéroïdes. Le docteur Yves Donadiou atteste qu'il s'agit bien d'un fortifiant physique, psychique et sexuel, notable. Il prévient le vieillissement, les troubles de tension artérielle, de plusieurs asthénies, l'arthrose, les troubles de la ménopause et diverses affections psychosomatiques et nerveuses.*

une cinquantaine d'années. On en trouve encore en Corée, à l'état sauvage, où ils sont alors vendus à prix d'or.

### Comment lancer sa culture

Pour entamer une culture de ginseng dans son jardin il faut se procurer des plants de 2 à 3 ans. Jean-Marie Blanvillain en vend (voir en p.61). La racine à la taille d'un auriculaire et porte un bourgeon apical. On la plante en janvier ou février, légèrement à l'oblique, le bourgeon vers le haut à 3 cm sous la surface du sol. Gardez le bac à l'abri (garage, cellier) et sortez-le dès la levée qui interviendra en mars ou avril.

### Deux à trois cures par an

On peut croquer ou râper la racine de ginseng fraîche, séchée (elle devient dure comme du bois en quelques jours), ou la conserver dans une bonne eau de vie comme par exemple un marc de raisin. Une cure court sur 4 semaines à raison de 1 à 2 g par jour en deux prises (matin et midi). Comptez une cure en fin d'hiver et une autre à l'automne, éventuellement trois pour les sportifs.

L.K.