






































AVRIL 2018

-  **JOURS FRUIT** : dates idéales pour s'occuper des fruits et des céréales
 -  **JOURS RACINE** : dates idéales pour s'occuper des racines et des écorces (carottes, panais, asperges, p. de terre...)
 -  **JOURS FLEUR** : dates idéales pour s'occuper des fleurs et des légumes-fleurs (brocolis, artichauts, choux-fleurs...)
 -  **JOURS FEUILLE** : dates idéales pour s'occuper des plantes vertes, salades, épinards...
-  NOUVELLE LUNE  PLEINE LUNE **En rouge, les dates où il vaut mieux poser sa grelinette et son sécateur.**

JOUR	Montante ou descendante	Croissante ou décroissante	Racine, fleur, feuille, fruit	JARDIN	SANTÉ ET BEAUTÉ
1 ^{er} D	↘d	↙		<ul style="list-style-type: none"> • Plantez les oignons, les pommes de terre, céleris-raves, crosnes... • Récoltez les radis, les carottes, les navets, les poireaux... 	Programme du mois d'avril pour tout ce qui pousse :
2 L	↘		 18 h		
3 M	↘	Lune décroissante		<ul style="list-style-type: none"> • Plantez les grimpantes vivaces. 	<p>♦ Vous avez tendance à perdre vos cheveux ? Coupez-les entre le 24 (++) et le 26.</p> <p>Ils sont fins ou cassants ? Coupez-les entre le 4 et le 6, le 17 AM ou le 18 matin.</p> <p>Ils ont tendance à fourcher ? Coupez-les entre le 1^{er} et le 7 matin, ou encore le 30.</p> <p>Pour les colorations : entre le 18 et le 20.</p> <p>♦ Séquence épilation... Pour que vos poils repoussent moins vite, épiliez-vous entre le 1^{er} (++) et le 6, le 23 (++) , le 24 ou le 30.</p> <p>♦ Et vos ongles ? Fortifiez-les en les coupant le 1^{er} ou le 7 (++) . Dates à la fois favorables pour les rendre plus forts et éviter qu'ils ne s'incarnent : faites d'une pierre deux coups en les coupant le 8 AM (++) , le 9 ou le 11.</p>
4 M	↘		 4 h	<ul style="list-style-type: none"> • Plantez les choux de Bruxelles. • Plantez les batavias et les laitues. • C'est le moment de planter vos arbres : à feuilles caduques ou persistantes, conifères... 	
5 J	↘				
6 V	↘		 16 h		
7 S	↗m	Lune croissante		<ul style="list-style-type: none"> • Au chaud, à l'intérieur, semez les melons, poivrons, potirons, les pois, les tomates... 	<p>♦ Vous avez en prévision une intervention chirurgicale qui n'a pas de caractère d'urgence ? Si vous avez le choix, pour cicatriser plus vite et être sur pied plus rapidement, privilégiez ces dates-ci : le 9, le 11, entre le 17 et le 19, le 25 ou le 26. Mais uniquement si vous pouvez programmer l'intervention !</p> <p>• La nouvelle lune peut vous aider à respecter une bonne résolution... Donc, à partir du 16, suivez, par exemple, les conseils d'Anne Dufour, et testez le "stop tabac" : le cresson (c'est de saison) est considéré comme une super plante pour vous aider à arrêter de fumer. En complément des autres aides, essayez cette recette. ♦ Déposez sur des feuilles de cresson de fines lamelles de tofu fumé préalablement sautées quelques instants à la poêle. Assaisonnez d'une vinaigrette relevée – huile d'olive, vinaigre, moutarde, sel, poivre, échalote, gingembre frais haché – que vous aurez laissé reposer 15 bonnes minutes. Agrémentez de graines de lin. (et en plus, c'est délicieux !)...</p>
8 D	↗				
9 L	↗		 5 h	<ul style="list-style-type: none"> • Semez les betteraves, carottes, navets, radis, panais, salsifis... • Le 10, nœud lunaire. Pas de jardinage avant 15 h. 	
10 M	↗				
11 M	↗		 13 h	<ul style="list-style-type: none"> • Semez les annuelle sous abri : capucines, cosmos, zinnias, sauges... • Semez au chaud les brocolis. 	
12 J	↗				
13 V	↗		 13 h	<ul style="list-style-type: none"> • Semez sous abri les bettes, le cerfeuil, les épinards, la roquette... • Semez les frisées, scaroles, cressons, les laitues à couper, batavias, romaines... 	
14 S	↗				
15 D	↗				
16 L	↗			<ul style="list-style-type: none"> • Nouvelle lune le 16 à 03:59. • Sur couche chaude sous châssis, semez les aubergines, courgettes... 	
17 M	↗				
18 M	↗	 2 h	<ul style="list-style-type: none"> • Continuez vos semis de légumes racine : betteraves, carottes, céleris-raves, navets, radis, panais, scorsonères, oignons, poireaux... • Le 20, périgée, pas de jardinage après 11 h 30. 		
19 J	↗				
20 V	↗	 15 h			
21 S	↘d	Lune croissante		<ul style="list-style-type: none"> • Nettoyez les massifs de plantes de terre de bruyère en suivant les conseils d'Angela page 70. 	<p>• La nouvelle lune peut vous aider à respecter une bonne résolution... Donc, à partir du 16, suivez, par exemple, les conseils d'Anne Dufour, et testez le "stop tabac" : le cresson (c'est de saison) est considéré comme une super plante pour vous aider à arrêter de fumer. En complément des autres aides, essayez cette recette. ♦ Déposez sur des feuilles de cresson de fines lamelles de tofu fumé préalablement sautées quelques instants à la poêle. Assaisonnez d'une vinaigrette relevée – huile d'olive, vinaigre, moutarde, sel, poivre, échalote, gingembre frais haché – que vous aurez laissé reposer 15 bonnes minutes. Agrémentez de graines de lin. (et en plus, c'est délicieux !)...</p>
22 D	↘		 14 h		
23 L	↘	Lune croissante		<ul style="list-style-type: none"> • Le 23, nœud lunaire, pas de jardinage après 9 h 30. 	<p>• La nouvelle lune peut vous aider à respecter une bonne résolution... Donc, à partir du 16, suivez, par exemple, les conseils d'Anne Dufour, et testez le "stop tabac" : le cresson (c'est de saison) est considéré comme une super plante pour vous aider à arrêter de fumer. En complément des autres aides, essayez cette recette. ♦ Déposez sur des feuilles de cresson de fines lamelles de tofu fumé préalablement sautées quelques instants à la poêle. Assaisonnez d'une vinaigrette relevée – huile d'olive, vinaigre, moutarde, sel, poivre, échalote, gingembre frais haché – que vous aurez laissé reposer 15 bonnes minutes. Agrémentez de graines de lin. (et en plus, c'est délicieux !)...</p>
24 M	↘		 3 h	<ul style="list-style-type: none"> • Installez les arbres fruitiers. • Plantez les fraisiers. • Aérez le sol au pied des jeunes arbres, compostez et paillez. 	
25 M	↘				
26 J	↘	 15 h			
27 V	↘	Lune croissante		<ul style="list-style-type: none"> • Récoltez les carottes, les navets, les poireaux, les pommes de terre. • Désherbez le potager avec constance (voir ce que dit Angela à ce sujet page 69). 	<p>• La nouvelle lune peut vous aider à respecter une bonne résolution... Donc, à partir du 16, suivez, par exemple, les conseils d'Anne Dufour, et testez le "stop tabac" : le cresson (c'est de saison) est considéré comme une super plante pour vous aider à arrêter de fumer. En complément des autres aides, essayez cette recette. ♦ Déposez sur des feuilles de cresson de fines lamelles de tofu fumé préalablement sautées quelques instants à la poêle. Assaisonnez d'une vinaigrette relevée – huile d'olive, vinaigre, moutarde, sel, poivre, échalote, gingembre frais haché – que vous aurez laissé reposer 15 bonnes minutes. Agrémentez de graines de lin. (et en plus, c'est délicieux !)...</p>
28 S	↘				
29 D	↘				
30 L	↘		<ul style="list-style-type: none"> • Taillez les hortensias. • Pleine lune le 30 à 3:00. 	<p>• La nouvelle lune peut vous aider à respecter une bonne résolution... Donc, à partir du 16, suivez, par exemple, les conseils d'Anne Dufour, et testez le "stop tabac" : le cresson (c'est de saison) est considéré comme une super plante pour vous aider à arrêter de fumer. En complément des autres aides, essayez cette recette. ♦ Déposez sur des feuilles de cresson de fines lamelles de tofu fumé préalablement sautées quelques instants à la poêle. Assaisonnez d'une vinaigrette relevée – huile d'olive, vinaigre, moutarde, sel, poivre, échalote, gingembre frais haché – que vous aurez laissé reposer 15 bonnes minutes. Agrémentez de graines de lin. (et en plus, c'est délicieux !)...</p>	
1 ^{er} M	↘	 3 h	<ul style="list-style-type: none"> • Mardi AM, plantez le fenouil doux. 		