



Regainfos n° 15

Lettre d'informations d'hiver



C'est l'hiver. Le temps est venu d'observer, préparer les aménagements, bouturer les arbustes et planter les arbres. « **Chaque chose a son temps, en hiver comme au printemps** ».

Qui suis-je ?



Les **turricules** du ver de terre
Turricule = petite tour

On nous repère plus facilement en hiver quand la terre et le jardinier sont au repos.

Nous sommes les excréments des vers de terre, constitués d'une terre plus riche que celle que le ver a ingérée, enrichie en bactéries après le passage dans l'intestin du ver : jusqu'à 5 fois plus d'azote assimilable, 7 fois plus de phosphore soluble, 11 fois plus de potassium, 2 à 3 fois plus de magnésium échangeable, et 1,5 fois plus de calcium !

Le **ver de terre** est donc important pour la **transformation de la matière organique**. Et n'oublions pas qu'en creusant ses galeries, Maître Lombric remonte la terre des profondeurs, facilite l'entrée de l'oxygène peu présent dans le sol, et favorise la **pénétration de l'eau de pluie**.

Quoi de neuf ?

Actualités de Regain Régional

La **2ème Rencontre régionale Regain des jardins de particuliers** se déroulera dans la salle des fêtes de Mûr-de-Bretagne le **samedi 21 février 2026**, de 9h à 17h.

Son thème principal: "**Les insectes de nos jardins - Mieux les connaître pour mieux les accueillir et les protéger**".

Au programme de cette journée conviviale autour du partage de nos connaissances et expériences :

- une conférence sur les pollinisateurs de Gilles Mahé ;
- des ateliers en petits groupes pour apprendre à identifier les insectes de nos jardins, mieux comprendre leur rôle dans l'écosystème et leurs besoins, pour mieux les accueillir ;
- des temps d'échanges pour discuter entre nous et faire connaissance.

Le programme précis de la journée sera communiqué début 2026.

Si vous souhaitez y participer, et pour faciliter l'organisation pratique de la journée **nous vous demandons de signaler rapidement votre intention de participer et le nombre de personnes vous accompagnant, par un mail adressé à regain.biodiversite@bretagne-vivante.org , en précisant que vous êtes membre du groupe Regain Brest.**

La vie du groupe Regain Brest

Au 20 décembre, notre groupe compte 65 membres et 44 jardins inscrits, pour une surface totale de 13 hectares. Pour les situer, repérer vos voisins, vous pouvez consulter la [carte des jardins Regain de Bretagne](#). Pas de nouvelles inscriptions depuis la lettre d'info de septembre.

Nous espérons que l'hiver incitera quelques 'indécis' à inscrire leur jardin.

Participer Nos propositions

Notre activité principale est l'organisation de rencontres par petits groupes dans nos jardins (le plus souvent de 5 à 10 participants). Nous pouvons attendre le printemps pour le faire, mais vous pouvez déjà prévenir Annick par mail à regain.brest@bretagne-vivante.org si vous envisagez de nous accueillir chez vous.

Nous pourrions peut-être en profiter pour donner la priorité aux personnes du secteur géographique du jardin à visiter, et vous donner ainsi l'occasion de faire connaissance, de créer des 'sous-groupes de proximité' dont les membres pourront décider de se rencontrer, s'entraider, proposer des ateliers thématiques, des visites sur leur territoire. Le mail du 23 novembre qui amorçait cette proposition n'a pas eu d'écho, mais l'idée peut faire son chemin tranquillement !

Nous pourrions également participer à des visites ou ateliers organisés sur les thèmes qui nous intéressent, nous retrouver sur des sites plus grands pouvant accueillir sans contraintes le public : par exemple 'le jardin extraordinaire' à Brest ? 'La ferme à Raymonde' de l'asso Vert le jardin à Guipavas ? Un jardin partagé ? Le jardin et le domaine de l'abbaye du Relecq à Plounéour Menez ? ... Avez-vous des idées, des contacts personnels, des pistes ? Faites vos propositions à regain.brest@bretagne-vivante.org .

Et pour préparer la prochaine lettre d'info du printemps, ce serait 'super' d'avoir des témoignages de vos réalisations, expériences, aménagements concrets favorables à la biodiversité locale. Une photo, quelques lignes ou un article, un schéma, un dessin, ... Pensez-y !

Le sujet du mois

Les nichoirs pour oiseaux : c'est la bonne période pour installer ces nichoirs.



Voici les 'prototypes' des 2 nichoirs simples que nous avons réalisés lors de l'atelier organisé le 13 décembre par la médiathèque Jo Fourn-Europe à Brest. Il reste juste à enduire l'extérieur d'huile de lin pour protéger le bois de l'humidité.

A gauche, le nichoir pour mésanges bleues. A droite le nichoir semi-ouvert destiné aux rouges-gorges.

Selon le bois disponible, on peut préférer un toit plus large pour les 2 modèles, dépassant d'1 cm de chaque côté. Pour avoir les côtes exactes, envoyez un mail à regain.biodiversite@bretagne-vivante.org !

Type de bois souhaité = non traité. Le sapin et le peuplier semblent conseillés.

Vous trouverez des plans détaillés et des conseils sur le site de l'association costarmoricaine Vivarmor nature qui a exposé ses réalisations lors de la journée Climat Déclif de Brest en novembre dernier: preserver-la-nature-au-quotidien/construire-des-gites-et-nichoirs/

Les conseils du mois

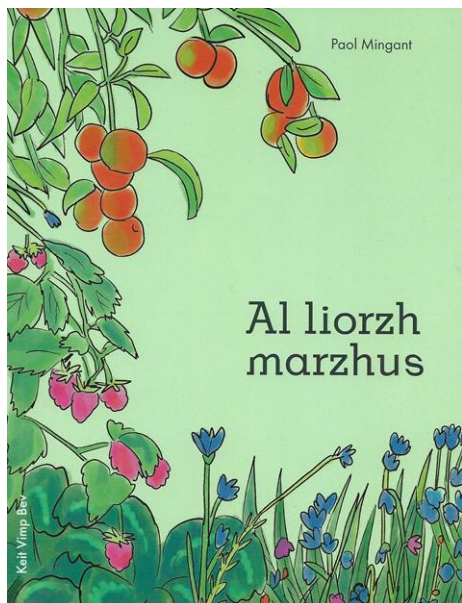
--- Lors des 'nettoyages' du jardin, **aménagez des abris pour la petite faune** : tas de bois ou de pierres, haie sèche, tas de feuilles pour le hérisson au pied d'une haie, trou dans la terre rempli de rameaux ; mini-rocaille ou grand pot de fleur qui seront garnis de gravier et de sable dans un coin ensoleillé ; etc.

--- **Un retour d'expérience** d'un couple de visiteurs d'un de nos stands : constatant au printemps la présence de nombreuses chenilles processionnaires à proximité des conifères de leur jardin, l'hiver suivant ils ont suspendu des boules de graisses pour y attirer les mésanges du secteur. L'année suivante il n'ont pas croisé les chenilles en procession. Qu'en pensez-vous ?

Pour s'informer

- Paul Mingant, membre de notre groupe Regain Brest, nous présente le **livre de jardinage en breton** qu'il a publié en 2025.

AL LIORZH MARZHUS, LE JARDIN MERVEILLEUX



Un manuel en breton de jardinage bio et biodiversité au jardin par Paul Mingant, membre de Regain à Plouédern.

Ecrivant régulièrement des chroniques dans l'hebdomadaire en breton YA !, publié par l'association Keit Vimp Bev, j'ai eu l'idée en janvier 2020 de proposer une chronique hebdomadaire de jardinage biologique et de jardin biodiversifié pour partager mes diverses expériences en ces domaines. Le but était aussi de permettre de s'approprier la langue bretonne à travers des réalisations pratiques autour de soi, de s'initier en breton au vocabulaire technique et scientifique concernant l'agronomie, la botanique et le jardinage. Le projet de regrouper ces chroniques en un manuel ordonné et coloré s'est naturellement imposé. L'ouvrage n'est a priori pas accessible aux bretonnants débutants mais un lexique complet, page à page, y figure.

Plus personnellement il s'agit aussi de mettre en œuvre une dimension éthique pour laquelle je milite (en contribuant à l'ONG Survival International notamment) : biodiversité et diversité humaine sont également vitales. Défense de la langue bretonne et préservation de la biodiversité locale sont donc indissociables de ce point de vue.

Une première partie du livre explore les bases de la fertilité

naturelle des sols, le complexe argilo-humique et le rôle récemment mis en évidence des mycorhizes dans la fertilisation. Elle fait aussi le point sur les nouvelles méthodes de jardinage au naturel, de la permaculture au maraîchage écologique sans labour inspirée de Manosobu Fukuoka.

Suit un aperçu des différentes cultures tant locales que récemment introduites en Bretagne. La partie verger fait la part belle à la méthode de la haie fruitière Bouché-Thomas de formation des pommiers. Un chapitre est consacré à la biodiversité au jardin, de la gestion naturelle de la pelouse à la haie nourissante en passant par les auxiliaires de culture, les bourdons, et en particulier, la mare. Le programme Regain de Bretagne Vivante y est d'ailleurs expliqué. En fin de compte le jardin nourricier est aussi l'occasion de faire joyeusement participer les enfants à la culture du vivant et de réaliser quelques bricolages inventifs pour les moins jeunes.

On peut se procurer le manuel directement auprès de Keit Vimp Bev: <https://www.keit-vimp-bev.com/>, dans les biocoop de Landerneau et Plougastel, sur demande au besoin, ou dans la plupart des librairies.

MAGAÑ AL LABOUSED E-PAD AR GOAÑV

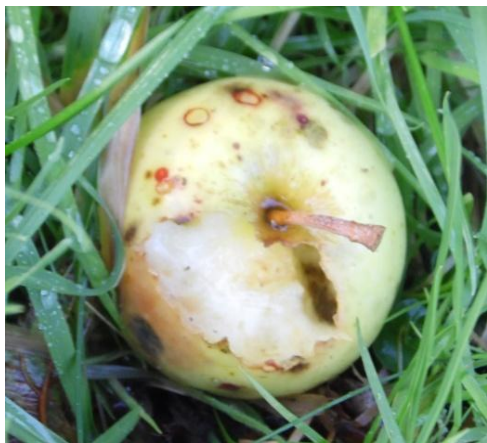
Pep hini a c'hell ober h.e lod evit gwarezin ar bioliseurter er gêr hag er jardin. Anavezet eo ar meskajou danvez lart ha greun drailhet met emsavusoc'h eo plantañ gwezigoù gouest da deurel hogou magus e-pad ar c'houlzad yen. Setu amañ un nebeud skouerioù da blantañ er girzhier e-pad ar goañv, ouzhpenn an iliañ bet displeget a-gent. Evit kaout trawalc'h a frouezh diwarno e vo ret tailhañ ar skourrou d'o liesaat buan e penn kentañ, ha goude 2 pe 3 bloaz, chom hep krennañ re warno memes tra, e mod all e tibenner bep bloaz al lodenn a vije gouest da reiñ bleunioù ar bloaz war-lerc'h.



- Une **vidéo** de saison sur le **badigeon des arbres fruitiers**, à réaliser bien sûr en dehors des périodes de gel ! <https://www.terrevivante.org/contenu/en-video-badigeonner-arbres-fruitiers/>
- Une **vidéo** de la lettre d'infos de Terre de jardins, une publication d'Ouest-France pour **apprendre à bouturer les arbustes à petits fruits** [ICI](#) .

Pour terminer, quelques photos

Un **menu de Noël** pour les visiteurs du jardin en hiver



Une pomme sur lit d'herbe



Les perles rouges du houx, bien charnues
(toxiques pour les humains)



Les 'bonnets d'évêque' du fusain d'Europe
(très toxiques pour les humains)



Les fruits du lierre, riches en lipides
(toxique pour les mammifères et l'homme)

Bonne fin d'année à tous les jardins et leur 'petit peuple' !