



Brest Regainfos n° 13

Lettre d'informations de l'été



L'été est là !

Espérons qu'il soit chaleureux et propice au farniente. Alors profitons-en comme certaines de nos espèces qui aiment se prélasser au soleil.

S'il s'avérait trop sec, la lecture de cette lettre d'informations vous apportera des conseils pour votre jardin Regain.

Qui suis-je ?

	Dans un jardin Regain, il se régale des pucerons. Sa pince impressionnante est inoffensive pour l'homme. On le trouve parfois dans les cavités des fruits ou entre les feuilles des salades, ce qui est plutôt bon signe ! Si vous me voyez, signalez-moi afin d'alimenter la base de données de l'espèce car on me soupçonne d'être en fort déclin. Pour en savoir plus, consultez la fiche Regain qui lui est dédiée : https://www.regain-biodiversite.bretagne-vivante-dev.org/files/ugd/02e704_9112039c6eff440584995811d3dff221.pdf
--	---

Quoi de neuf ?

Actualités de Regain Régional

Info pour ceux qui n'ont pas de jardin inscrit au programme Regain : notre réseau Regain s'agrandit ! Nous sommes aujourd'hui **254 jardins inscrits**, représentant une surface cumulée de **147 hectares**, ce n'est pas rien ! Il vit grâce à toutes sortes d'interactions de l'échelle locale à l'échelle régionale. Cette « **Regainfos** » est le support de sa dynamique. Alors, **un grand merci d'avance pour vos contributions afin de faire vivre ce réseau pour que tous les vivants, humains et non humains s'expriment de mieux en mieux dans nos jardins.**

La vie du groupe « brestoïs »

Au 30/05/25 : 61 personnes inscrites // 40 jardins inscrits // 9,641 ha // sans doute au moins 24 « nouveaux-venus » pour Regain // le 240^{ème} = un jardin de Plougastel, pendant l'AG de BV

Participer

Nos propositions de sorties pour juin et septembre

Samedi 21 juin 2025 : fêtons ensemble l'arrivée de l'été en ce jour de solstice ! Nadia et Laurent invitent 10 personnes à venir découvrir leur jardin « A l'arbre qui danse » qu'ils espèrent transformer petit à petit. La visite du jardin sera suivie d'un apéro.

Septembre 2025 : retrouvons-nous dans le jardin de Susan à Brest afin de partager un moment de convivialité et partager vos découvertes estivales !

Tout au long de l'année : visite du jardin extraordinaire au port de commerce à Brest, rue Amiral Troude.
Le premier samedi de chaque mois (visites guidées à 15h et 16h).



Vous êtes nouvel inscrit et souhaitez nous faire visiter votre jardin, contactez-nous !

Il semble que notre adresse de messagerie regain.brest@bretagne-vivante.org connaisse quelques dysfonctionnements. Nous vous prions de bien vouloir nous excuser si un de vos mails était resté sans réponse. Lors de vos prochaines communications, nous vous invitons à ajouter en copie l'adresse mail suivante : kerzerrien@wanadoo.fr.

Exemples de réalisation

Le nichoir à bourdon d'Annick « inspiré » par la fiche Regain [un nichoir pour les bourdons](#).

1 – le matériel : 1 ardoise, 1 pot en terre, de l'herbe sèche, 1 tube = morceau de gaine électrique, 1 seau de terre	2 - Début de mise en place sur le côté de la haie sèche testée l'an dernier.
La gaine électrique me paraît intéressante pour le tuyau : elle a exactement le diamètre du trou de mon pot, et ses cannelures permettent de la 'visser' solidement. J'ai placé 2 bambous verticaux à l'avant pour maintenir le pot. Il reste à garnir l'emplacement de terre et végétaux pour le stabiliser, l'isoler, le rendre discret.	

Partagez-nous vos créations, conseils, découvertes, enfin bref, tout ce que vous souhaitez partager ou vos interrogations !

Sondage : quel serait pour vous le moyen adapté pour échanger de façon simple et directe ?

Ce que nous avons vu, lu, entendu

 mercredi 11 juin 2025 12h à 13h en ligne WEBINAIRE D'H&B "DU CHAMP À L'ASSIETTE, NOTRE AVENIR EST-IL BIO ET LOCAL ?" Cuisine et Interdépendances Marine Jobert Coordonnatrice nationale du Collectif "Les Pieds dans la Pâte" Pierre-Yves Héluard Cultivateur de sarrasin Goulven Maréchal Éleveur de levures et cultivateur de pommes Carine Ritan-Olivry Administratrice d'Humanité et Biodiversité	Humanité et Biodiversité – Webinaire « Du champ à l'assiette, notre avenir est-il bio et local ? » La rediffusion est disponible ! Découvrez des expériences concrètes qui démontrent que manger sain est possible mais aussi que les interdépendances territoriales, économiques, écologiques et sociétales sont nombreuses et essentielles pour un avenir durable.
--	---

Le conseil technique du mois

Les zones sèches

Fiche Regain « Aménager un muret sec »	
	Fiche Regain « La zone rocailleuse chaude »

Le sujet du mois - suite

L'eau

Voici les fiches 5 et 6



La gestion de l'eau au jardin

Pour APPRIVOISER un espace sec

Techniques / Solutions

Techniques

Créer de l'ombrage

Pailler afin de retenir l'eau

Biner régulièrement

Aménager ruisseau, fossé, sillon

Laisser pousser les herbes sauvages pour protéger le sol de l'évaporation

Mulcher

Arroser à la tombée du jour

Utiliser des rétenteurs d'eau naturels : fibre de coco, tourbe

Plantes

Adapter les plantations au climat et préférer les plantes locales

Eviter les légumes gourmands en eau

Intérêt pour la biodiversité

Diversifier les milieux et attirer ainsi de nouvelles espèces animales et végétales

Les insectes et petits animaux apprécient les herbes hautes.



La gestion de l'eau au jardin

Pour AMENAGER un espace sec

Techniques / Solutions

Techniques

Créer :

- rocailles
- murets
- tas de pierres

Plantes

Plants adaptés : achillée, sauge, géraniums, thym, bégonia, pourpier, prunellier, pommier

Préférer des plantes à racines profondes

Planifier une succession de floraisons

Intérêt pour la biodiversité

Favoriser certaines espèces :

- reptiles
- insectes

Sous le mur ou le tas de pierres, faciliter le passage des belettes et autres petits animaux.

Le muret sec est une zone de chauffe pour les insectes et les lézards.

Reposoir et perchoir pour les oiseaux

Zones de pontes et d'hivernage pour les reptiles et les batraciens

Hôtel à insectes, en particulier pour les abeilles et guêpes solitaires

Pour s'informer



[J'économise l'eau au potager ! : Quand et comment arroser ?](#)

de Blaise Leclerc, éd Terre Vivante

Livre très instructif et complet sur l'eau, les plantes, le jardin, le sol

Arroser, c'est bien. Bien arroser, c'est mieux !

Bien que consacré au potager, les informations sont utiles pour tout le jardin.

A emprunter en bibliothèque ou acheter sur internet car Terre Vivante ne le propose plus à la vente (édition 2017)

[Comment aider les abeilles sauvages ?](#)

Contrairement à leurs cousines domestiques, les **abeilles sauvages** ne vivent pas en colonies organisées avec une reine.

Salamandre propose cette courte vidéo YouTube afin de nous faire **découvrir les abeilles sauvages** et nous **délivrer des conseils pour les accueillir**.



Tela Botanica propose, en attendant la rediffusion du **MOOC Herbes Folles**, de partager des **ressources pédagogiques** eu fil d'une série **#PortraitVégétal**.

9# Le coquelicot : <https://youtu.be/TGvn1ZRCJO> (résumé et quiz sur [ce lien](#))

10# Le grand plantain : <https://youtu.be/g6w5-3mOVtM> (résumé et quiz sur [ce lien](#))

11# La véronique de Perse : <https://youtu.be/N0WF561vaHA> (résumé et quiz sur [ce lien](#))

12# La grande ortie : <https://youtu.be/MBTrfsS4WrU> (résumé et quiz sur [ce lien](#))

Consultez les huit vidéos précédentes dans la newsletter de [février](#) et [avril](#) 2025.

Pour terminer... une devinette

Ces larves ont été découvertes au fond d'une mini-mare située à Brest, que Regain a contribué à aménager.

Quelle satisfaction de voir s'installer de la vie en ville grâce à la réalisation de cet aménagement !

Mais qui sont-elles ?

N'hésitez pas à nous faire part de vos avis en répondant à regain.brest@bretagne-vivante.org, ou directement à Laure laure@tcjnet.com qui nous a écrit :

« Je suis tellement impatiente d'avoir des réponses !
Outre les pattes, il me semble même pouvoir distinguer des tâches sur le dos, non ? »

Comment ces larves sont-elles arrivées là ? le mystère de la vie, de la biodiversité ... ! »

Début juin



14 juin

Là, ça se précise ! photo prise ce matin 😊

Quel bonheur de voir ça !!



20 juin

Bonjour,

Voici les photos du jour.

Elles ont bien grandi et elles sont nombreuses !

Laure 😊

