



تم إنجاز هذه البطاقات التقنية في إطار مشروع

« نشر تقنيات الفلاحة الإيكولوجية بتكوين منشطين قرويين و إنتاج أدوات بيداغوجية ملائمة »

Ces fiches techniques ont pu être réalisées dans la cadre du projet :

« Diffusion des pratiques agroécologiques par la formation d'animateurs ruraux et la production d'outils pédagogiques adaptés »

# نباتات في خدمة النباتات

## Plantes au service des plantes



أنشأت جمعية الأرض و الإنسانية-المغرب سنة 2005، رسالتها نشر مبادئ و تقنيات الفلاحة الإيكولوجية بالمغرب و تهدف إلى تحسين ظروف عيش المجتمعات القروية عن طريق التحسيس و تشجيع و نشر البدائل الزراعية.

Créée en 2005, l'Association Terre & Humanisme Maroc a pour mission la transmission de l'agroécologie au Maroc. Son objectif est l'amélioration des conditions de vie des communautés rurales par l'éveil des consciences, la promotion et la diffusion d'alternatives.



مؤسسة القرض الفلاحي للمغرب  
للتنمية المستدامة

أنشأت مؤسسة القرض الفلاحي سنة 2011، بهدف المساهمة في التنمية القروية المستدامة عن طريق تقديم المساعدة المالية و التقنية للمشاريع ذات المنفعة العامة الرامية إلى احترام النشاطات الاقتصادية الخضراء و المحافظة على الموارد الطبيعية و تشجيع الطاقات البديلة و حماية التنوع الطبيعي و التأقلم مع التغيرات المناخية.

Fondée en 2011, la Fondation Crédit Agricole du Maroc pour le Développement Durable a pour mission de contribuer au développement rural durable en apportant son assistance financière et technique à des projets d'intérêt général visant la professionnalisation d'activités économiques vertes, la préservation des ressources naturelles, la promotion des énergies renouvelables, la protection de la biodiversité et l'adaptation aux changements climatiques.



مجموعة القرض الفلاحي للمغرب  
إسراء - نسيم



Fondation Crédit Agricole Du Maroc  
Pour Le Développement Durable



مجموعة القرض الفلاحي للمغرب  
إسراء - نسيم

T&H Maroc chez ESPOD, Stade Laarbi Ben M'Barek (anc. Philippe), Bd Mohamed Smiha - Casablanca

Tél. : 00212 (0)6 75 08 16 01 \_ e-mail : terreethumanisme.maroc@yahoo.fr

www.terre-humanisme.ma

## 1 Comment la reconnaître?

Plante vivace, pouvant mesurer jusqu'à 1 mètre au moment de la floraison. Feuilles de couleur verte grisâtre sur le dessus et verte argentée sur le dessous. Forte odeur et une saveur amère.

## 2 Où la trouver ?

Au bord des chemins et des champs, sur les terrains incultes, les ruines, ...

## 3 Quelle partie utiliser ?

Tige et feuilles, fraîches ou séchées.

## 4 Comment l'utiliser ?

**Dans la cuisine :** ajoutée au thé pour son goût apprécié et pour réchauffer le corps.

**Pour se soigner :** contre les spasmes abdominaux, pour activer la circulation sanguine et l'excrétion biliaire, et comme désinfectant.

**Au jardin :** en association et comme extrait contre les champignons et les insectes.

**Contre indications :** grossesse, allaitement. Toxique à forte dose.



زهرة  
Fleur

غصن  
Rameau

ورقة  
Feuille

### الشيبية *Artemisia absinthium*.

Astéracées (Composées).

**Dénomination :** Absinthe, grande absinthe.

**فصيلة النجميات (المركبات).**  
من أسمائه : الشويلاء، الدمسيسة، شيبية

العجوز، الشيخ الرومي، شيخ ابن سينا.

## 1 كيف نميز النبات؟

الشيبية نبات مُعَمَّر يصل ارتفاعه إلى ما يقارب 1 متر عند الإزهار . سطوح أوراقه خضراء إلى رمادية، و ظهورها خضراء إلى فضية ، و يتميز برائحة قوية و طعم مر.

## 2 أين نجده؟

ينمو هذا النبات على جنبات الطرق و في أطراف الحقول و في الأراضي المهملة و الخرب، ...

## 3 ماذا نستعمل منه؟

الساق و الأوراق، طرية أو جافة.

## 4 كيف نستعمله؟

**في الطبخ:** نضيف الشيبية إلى الشاي من أجل طعمها المستطاب و من أجل تدفئة الجسم.

**في العلاج:** تأخذ الشيبية كدواء لتقلصات البطن و لتنشيط الدورة الدموية و الإفراز المرئي، كما تستخدم كمعقم.

**في الحديقة:** تستعمل الشيبية في التوليفات النباتية و يستخدم مستخلصها كمبيد للفطريات و طارد للحشرات.

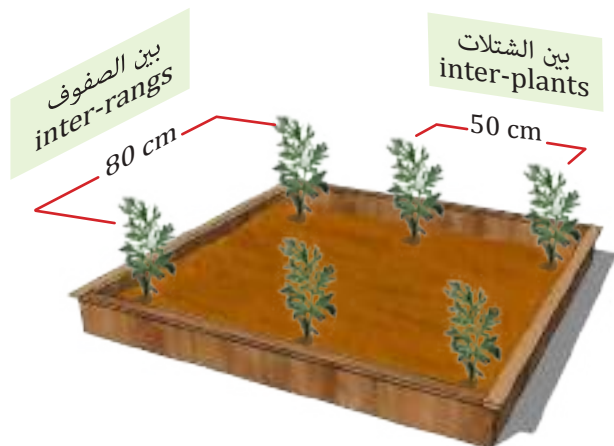
**موانع الاستعمال:** الحمل و الرضاع. تصبح الشيبية سامة في حالة الجرعات الكبيرة.

## 5 Comment la cultiver?

**Sol** : calcaires et riches en azote.

**Exposition** : ensoleillée.

**Multiplication** : par semis de graines en automne **I** . Par bouturage ou division de souche **II** .



■ Prélever les boutures en août sur du bois semi-aoûté.

■ تُقَطَّع الفسائل في شهر غشت من على سيقان ناضجة و شبه جافة.



■ بعد تجذُّرها، تُنَقَّل الشتلات في شهر مارس  
■ Après l'enracinement, repiquer en mars.



## 5 كيف نزرعه؟

**التربة** : كلسية غنية بالآزوت.

**التشميس** : أماكن مشمسة.

**التكاثر** : عن طريق البذور **I** . عن طريق الافتسال أو تقسيم الجذور **II** .



□ توضع الفسائل في خليط يتكون من كميات متساوية من الرمل و التيرب و الدمان (الغبار).  
□ Mettre dans un mélange à volume égal de sable de terreau et de fumier.

## 6 Quand la récolter?

Dès la deuxième année au début de la floraison, quand les fleurs sont bien jaunes (juin, juillet).

## 6 متى نحصده؟

عادة يشرع في حصاد الشبيرة بعد مرور سنتين على زراعتها، في أول فترة الإزهار حينما تصير الزهور تامة الاصفرار (يونيو، يوليو).

الشهر	يناير Jan	فبراير Févr	مارس Mars	أبريل Avr	ماي Mai	يونيو Juin	يوليو Juil	غشت Août	سنتبر Sept	أكتوبر Oct	نونبر Nov	دجنبر Déc	Mois
البذر													Semis
الافتسال													Bouturage
الحصاد													Récolte

## 7 L'absinthe et les maladies

Contre la **rouille du groseillier (1)** : Macération de 1 kg de fragments de plantes fraîches dans 10 litres d'eau froide pendant quelques jours.

### Quand et comment l'utiliser?

Diluer à 5% puis pulvériser sur les feuilles en prévention dans les périodes à risque.  
En cas d'attaque (printemps), pulvériser 4 ou 5 fois à 10 jours d'intervalle.



1

## 7 الشيبية و أمراض النباتات

ضد صدأ الكشمش (1) : ينقع 1 كيلوغرام من قطع الشيبية الغضة في 10 لترات من الماء البارد لمدة أيام تحت درجة حرارة المكان.

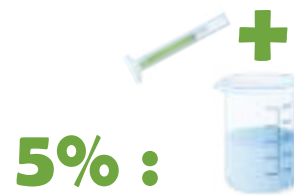
### متى وكيف نستعمله ؟

يخفف المستخلص إلى 5% و يرش على الأوراق للوقاية في فترات المخاطر.  
عند إصابة الأشجار (فصل الربيع)، يرش مستخلص الشيبية 4 إلى 5 مرات متفرقة تفصل بين كل رشّة و أخرى 10 أيام.

يرش على الأوراق  
Pulvériser sur les feuilles



1/2 لتر من مستخلص الشيبية  
1/2 litre d'extrait d'absinthe



10 لترات من الماء  
10 litres d'eau

درجة حرارة المكان  
Température ambiante



لعدة أيام  
Quelques jours



10 L d'eau لترات ماء



1 kg كيلوغرام

## 8 L'absinthe et les insectes

Contre la **piéride du chou** (2), les **limaces** (3), **pucerons** (4) et **vers de fruits** (5) : infusion de 300 g de plante fraîche dans 1 litre d'eau bouillante. Laisser refroidir pendant un quart d'heure. Filtrer puis diluer à 20%.

Contre l'**hoplocampe** (6) utiliser la même préparation sans dilution.



2

## 8 الشيبية و الحشرات

ضد فراشة الكرنب (2) و البزاقات (3) و حشرات المن (4) و ديدان الثمار (5): ينقع 300 غرام من الشيبية الغضة (الأوراق) في 1 لتر من الماء المغلي ويترك ليبرد لمدة ربع ساعة. يصفى المنقوع ثم يخفف إلى 20%.

ضد دبور التفاح المنشاري (6)، يستعمل نفس المستحضر دون تخفيف.



3



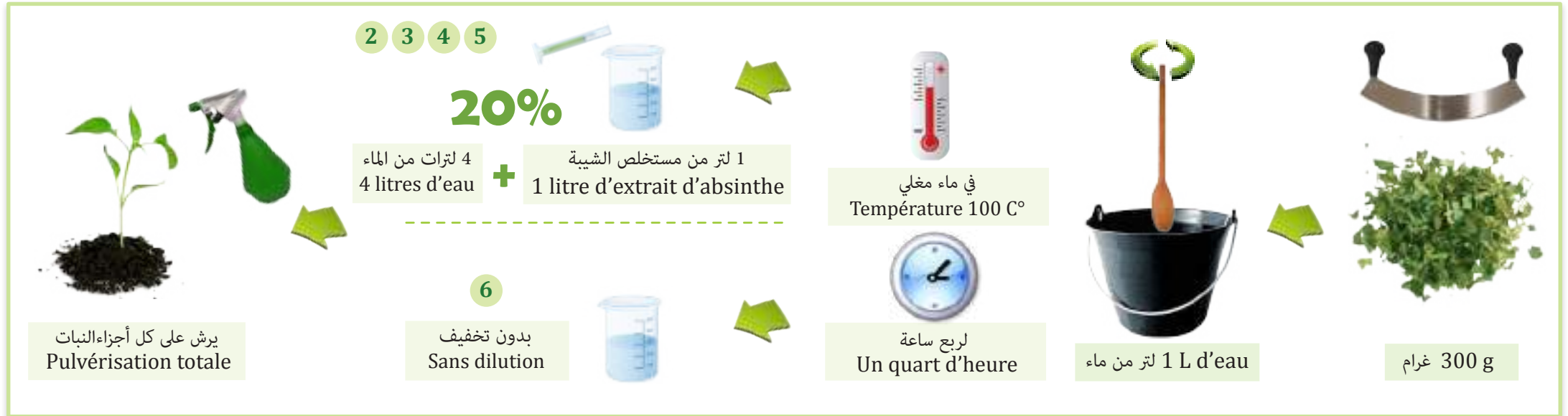
4



5



6

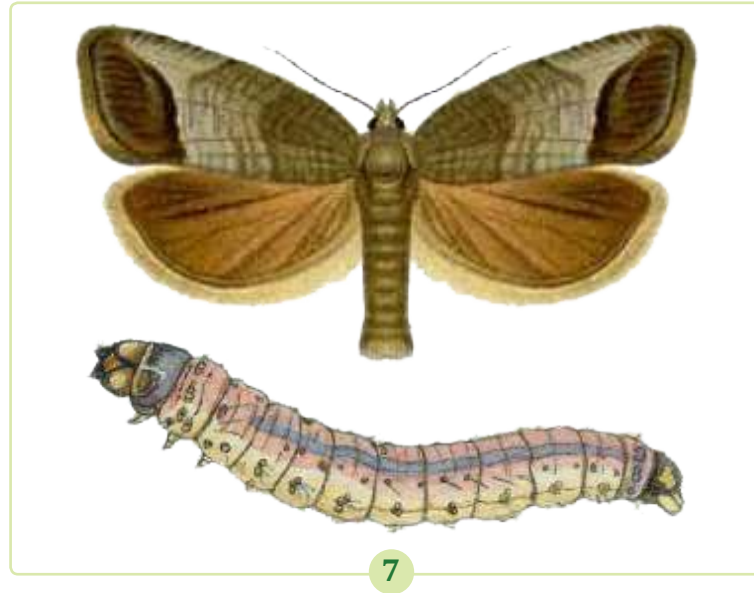


## 9 L'absinthe et les insectes (suite)

Contre le **carpocapse des pommes (7)** : macération de 800 g de plante (tiges, feuilles et fleurs) dans 10 litres d'eau froide pendant 24 h. Mélanger avec de la macération de rhubarbe.

### 🧪 Quand et comment l'utiliser?

Pulvériser 3 fois en 3 jours la macération d'absinthe non diluée, pendant les vols de juin à août. On peut mélanger absinthe et rhubarbe après les avoir préparées séparément.



7

## 9 الشيبية و الحشرات (تتمة)

ضد دودة ثمر التفاح (7): ينقع 800 غرام من الشيبية (السيقان، الأوراق و الأزهار) في 10 لترات من الماء البارد لمدة 24 ساعة و يرش مخلوطا بمنقوع الراوند البري.

### 🧪 متى وكيف نستعمله؟

يرش منقوع الشيبية (على أوراق الأشجار المثمرة) 3 مرات خلال 3 أيام. يمكننا خلط منقوع الشيبية مع منقوع الراوند البري بعد تحضيرهما كل على حدة.

يرش على أوراق الشجرة المصابة  
Pulvériser sur le feuillage



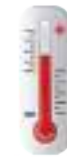
يضاف إليه نفس المقدار من منقوع الراوند البري  
Ajouter la macération de rhubarbe



درجة حرارة الغرفة  
Température ambiante



24 ساعة  
24 heures



10 L d'eau لترات ماء



800 g غرام

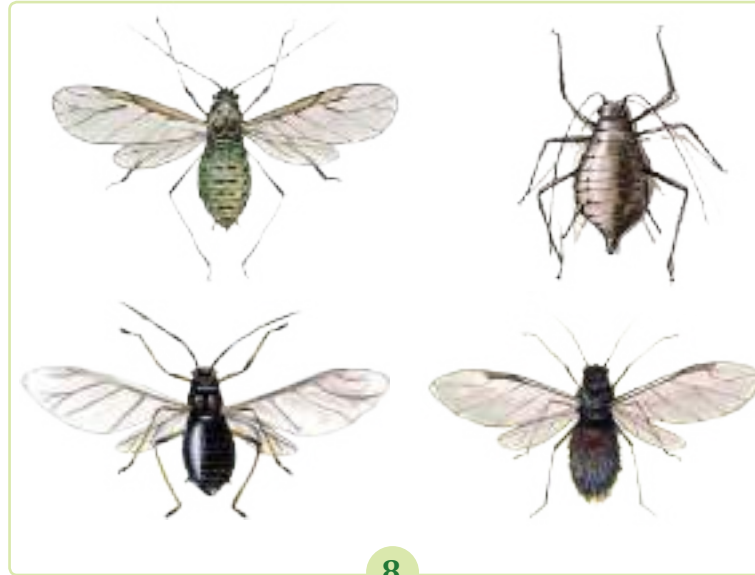
## 10 L'absinthe et les insectes (suite)

Contre les **pucerons des arbres fruitiers (8)** : décoction de 300 g de plante fraîche dans 5 litres d'eau, faire bouillir pendant 20 min. Laisser refroidir, filtrer et pulvériser après dilution à 1 volume pour 8 d'eau.



### Quand et comment l'utiliser?

En prévention dans les périodes critiques. Pulvérisation de la décoction sur les plantes en renouvelant tous les 10 à 15 jours.



8

## 10 الشيبية و الحشرات (تتمة)

ضد حشرات مَنّ الأشجار المثمرة (8): نغلي 300 غرام من الشيبية الغضة في 5 لترات من الماء لمدة 20 دقيقة ثم يرش بعد أن يخفف إلى تُسْع تركيزه.



### متى و كيف نستعمله ؟

تستعمل للوقاية في فترات المخاطر. يرش مغلي الشيبية على الأشجار المصابة و تعاد العملية كل 10 إلى 15 يوما.

يرش على كامل الشجرة  
Pulvérisation totale



1 لتر من مستخلص الشيبية  
1 litre d'extrait d'absinthe



8 لترات من الماء  
8 litres d'eau



درجة حرارة الغليان  
Température 100 C°



يغلي لمدة 20 دقيقة  
Bouillir pendant 20 min



5 L d'eau لترات من ماء



300 غرام

## 1 Comment la reconnaître?

Plantes herbacées (60 à 150 cm de hauteur pour la grande ortie (I) et 20 à 60 cm pour la petite ortie (II)) à feuilles vert-foncé, dentées et caractérisées par leur pouvoir urticant.

## 2 Où la trouver ?

Dans les prairies, les lieux cultivés ayant reçu un excès de fumure et les abords des habitations.

## 3 Quelle partie utiliser ?

La plante entière avant floraison.

## 4 Comment l'utiliser ?

**Dans la cuisine :** sèches, hachées ou cuites, les jeunes pousses fraîches peuvent être mangées dans des gratins, ou associée aux pommes de terre...

**Pour se soigner :** contre les œdèmes, la goutte et l'anémie. En usage externe contre l'acné, la chute des cheveux...

**Au jardin :** fertilisant et traitement contre les champignons et les insectes .

**Contre indications :** éviter en cas d'hyperkaliémies, de prurite ou de peaux sensibles



بذرة  
Graine



زهرة  
Fleur



ورقة  
Feuille



I

II



بذرة  
Graine



زهرة  
Fleur



ورقة  
Feuille

## الحريّقة *Urtica dioïca* (I) et *Urtica urens* (II).

فصيلة القراصيات. Urticacées.

**من أسمائه :** القراص، القُرَيْص، الحَرِّيق، شعرة العجوز، القراص الكبير (I)، القراص الصغير (المحرق) (II).

**دénomination :** Ortie, grande ortie (dioïque) (I), petite ortie (brûlante) (II).

## 1 كيف نميز النبات؟

نبات عشبي (بارتفاع 60 إلى 150 سنتيمترا بالنسبة للحريّقة الكبيرة (I) و 20 إلى 60 سنتيمترا للحريّقة الصغيرة (II) ) ذو أوراق خضراء داكنة و مسننة تتميز بقدرتها المقرّصة.

## 2 أين نجده؟

ينمو هذا النبات في المروج، في الأماكن المزروعة المشبعة بالسماد العضوي و على جنبات المساكن.

## 3 ماذا نستعمل منه؟

النبات بالكامل قبل أن يُزهَر.

## 4 كيف نستعمله؟

**في الطبخ:** مجففة، مفرومة أو مطبوخة. كما يمكن أن تأكل الشتلات الغضة مطيّبة بالخبز المبشور أو مضافة إلى البطاطس...

**في العلاج:** من ارتشاح الأنسجة الرخوة، داء النقرس، فقر الدم. كما يستخدم على الجلد لعلاج حب الشباب و تساقط الشعر...

**في الحديقة:** تستعمل الحريّقة كمخصب للأرض و يستخدم مستخلصها لمقاومة الفطريات و لطرده للحشرات.

**موانع الاستعمال:** يفضل تجنب الاستعمال في حالة فرط بوتاسيوم الدم، الحكة، حساسية الجلد .



## 5 Comment la cultiver?

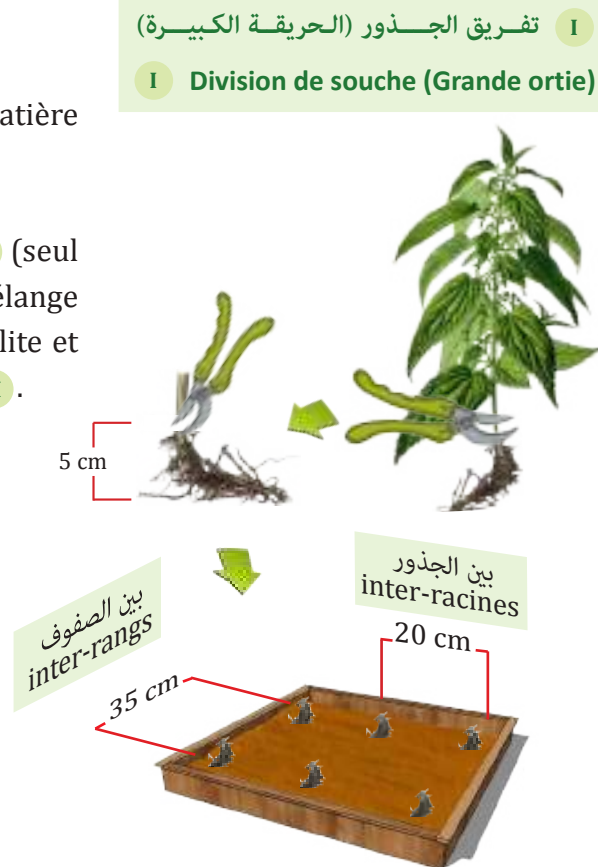
**Sol** : humide, bien drainé, riche en matière organique, en azote et en fer.

**Exposition** : ensoleillée.

**Multiplication** : par semis de graines **I** (seul moyen pour la petite ortie) dans un mélange de 60 % de compost, 30 % de vermiculite et 10 % de sable. Par division de souche **II**.

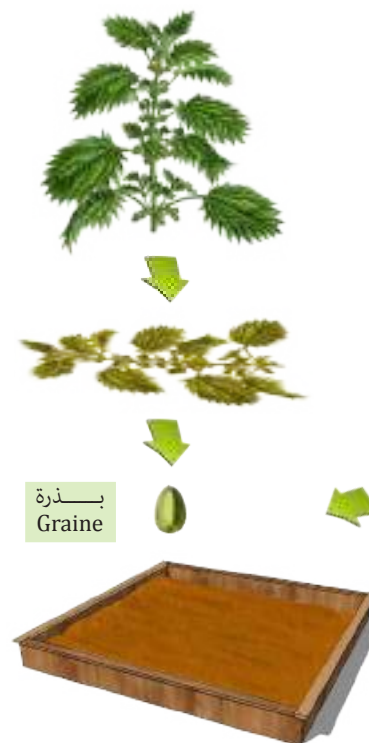
■ شتنبر و أكتوبر : تنزع الجذور و تفرّق و تقطع منها أجزاء بطول 5 سنتيمترات ثم تزرع في التربة بشكل رأسي.

■ Septembre et octobre: arracher les racines, les séparer. Couper des tronçons de 5 cm, les planter en les maintenant debout avec la terre.



## **II** البذور (الحرّيقة الصغيرة)

### **II** Semis (Petite ortie)



## 5 كيف نزرعه؟

**التربة**: رطبة، ذات تصريف جيد للمياه. غنية بالمواد العضوية، الأزوت و الحديد.

**التشميس**: أماكن مشمسة.

**التكثير**: عن طريق زرع البذور **I** (الطريقة الوحيدة لتكثير القراض المحرق) في خليط يتكون من 60 % السماد العضوي 30 % من الصّوانات المميّهة و 10 % من الرمل. عن طريق تفريق الجذور **II**.

■ نهاية غشت: تقطع السيقان و تترك لتجف فتسقط البذور من تلقاء نفسها.

■ Fin d'août: couper la tige et la laisser sécher. La graine, tombe d'elle-même.

■ في شهر شتنبر: تزرع البذور في أغشيتها.

■ Septembre: semer la graine dans son enveloppe.

## 6 Quand la récolter?

**Petite ortie** : à partir du printemps qui suit le semis.

**Grande ortie** : dès le mois d'avril pour la consommation de jeunes pousses et de juin à septembre pour la récolte de plantes entières.

## 6 متى نحصده؟

**الحرّيقة الصغيرة** : ابتداءً من فصل الربيع الذي يلي زراعة البذور.

**الحرّيقة الكبيرة** : ابتداءً من شهر أبريل تحصد الشتلات الصغيرة بغرض الاستهلاك و من شهر يونيو إلى شهر شتنبر يحصد النبات تام النمو بأكمله.

الشهر	يناير Jan	فبراير Févr	مارس Mars	أبريل Avr	ماي Mai	يونيو Juin	يوليو Juil	أغشت Août	شتنبر Sept	أكتوبر Oct	نوفمبر Nov	ديسمبر Déc	Mois
الحرّيقة الصغيرة					الحصاد Récolte			سéchage Séchage	البذر Semis				Petite ortie
الحرّيقة الكبيرة					الحصاد Récolte (jeunes pousses)			الحصاد Récolte ( plantes entières)	Division de souche				Grande ortie

## 7 L'ortie et les maladies

Contre l'oïdium du pommier (1), la pourriture grise du fraisier (2) et la monilia des fruitiers à noyau (3) : décoction de 100 g de racines seules (mises à tremper au préalable pendant 24 heures) dans 1 litre d'eau frémissante pendant 30 minutes.



2



1



3

## 7 الحريقة و أمراض النباتات

ضد مرض البياض الدقيقي للتفاح (1)، العفن الرمادي لتوت الأرض (2)، العفن البني للأشجار المثمرة ذوات النوى (3) : ينقع 100 غرام من الجذور ( سبق غطسها في الماء لمدة 24 ساعة) في 1 لتر من الماء و تُغلى لمدة 30 دقيقة.



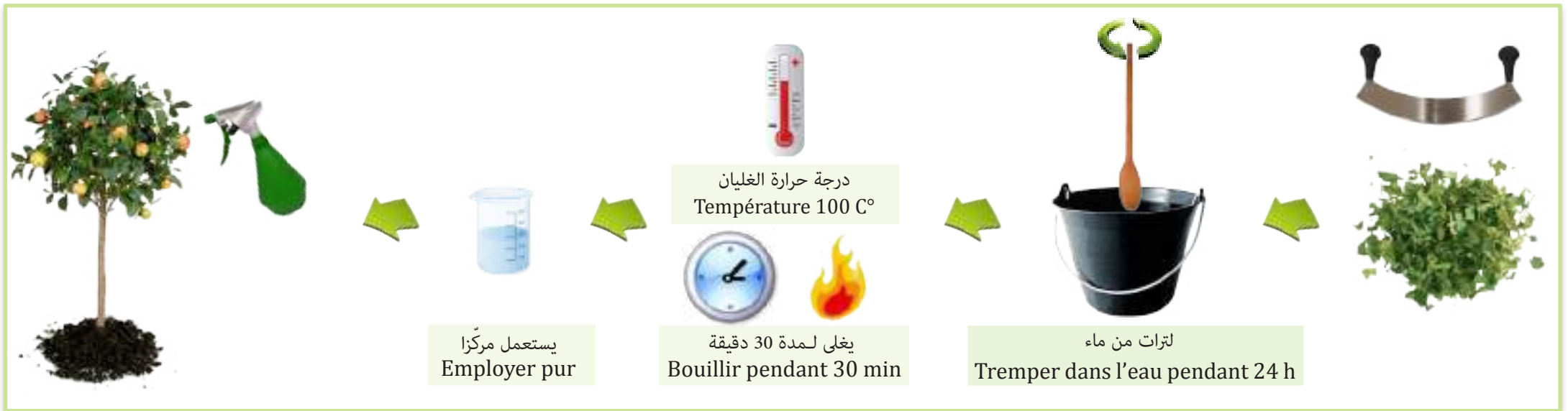
### Quand et comment l'utiliser?

Employer pur à l'apparition des bouquets floraux (prévention). Renouveler le traitement de mai à juillet (1 à 2 fois par mois).

### متى و كيف نستعمله ؟



يستعمل المستخلص مركزا عند أول ظهور لباقات الأزهار (للوقاية). تكرر العملية من شهر ماي إلى شهر يوليوز (مرة إلى مرتين في الشهر).



**8 L'ortie et les insectes**

Contre les **pucerons (4)**, les **acariens (5)**, et **vers des pommes (6)** : macération de 1 kg de plante fraîche dans 10 litres d'eau froide pendant 12 à 24 heures.

Contre la **mouche de la carotte (7)**: utiliser la même préparation diluée à 5%.

**Quand et comment l'utiliser?**

Employer pur, dès l'apparition des colonies, directement sur les insectes (jet dirigé ou pinceaux). Arroser la culture tous les 3 à 4 jours.



5



4



7



6

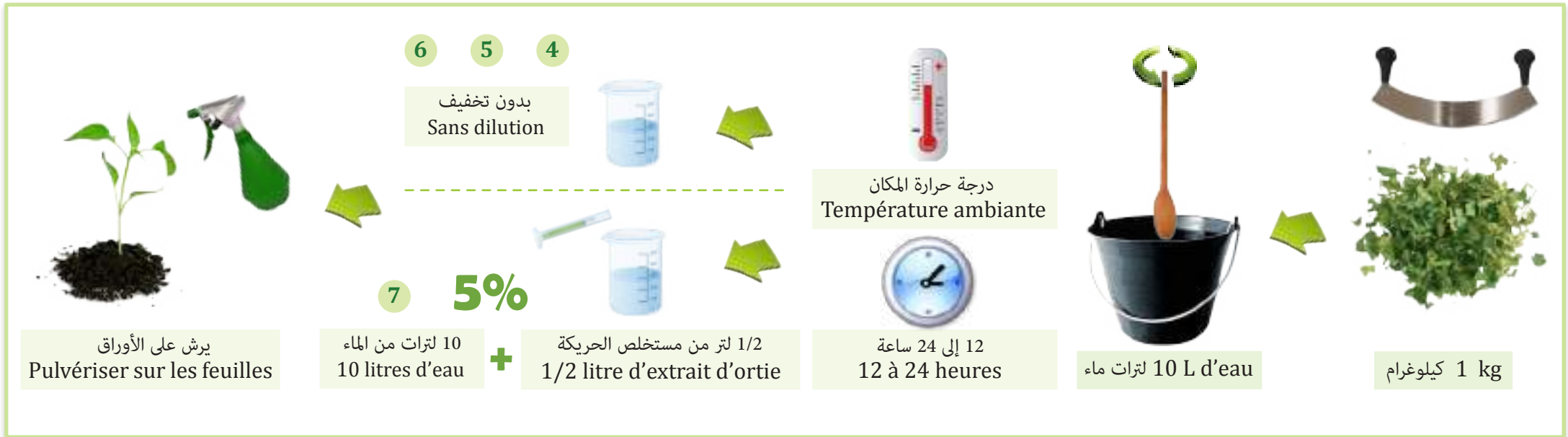
**8 الحريقة و الحشرات**

ضد حشرات المن (4)، القراديات (5) و ديدان التفاح (6) : ينقع 1 كيلوغرام من النباتات الغضة في 10 لترات من الماء البارد لمدة 12 إلى 24 ساعة.

ضد ذبابة الجزر (7) : يستعمل نفس المستخلص مخففا إلى 5%.

**متى و كيف نستعمله ؟**

يستعمل المستخلص مركزا مباشرة على الحشرات عند أول ظهور لمستعمراتها. ترش النباتات كل 3 إلى 4 أيام.



## 9 L'ortie, traitement bivalent

Contre les **Puceron vert et noir (8)** et les **Fonte des semis (9)** : infusion de 100 g de feuilles fraîches ou 10 g de feuilles sèches dans 1 litre d'eau bouillante. Laisser refroidir avant de filtrer.



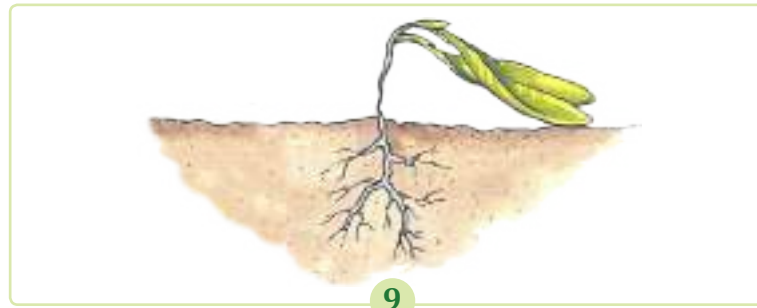
8

## 9 الحريقَة، علاج مزدوج

ضد حشرات المن الخضراء و السوداء (8) و ذبول البادرات (9) : ينقع 100 غرام من الأوراق الغضة أو 10 غرامات من الأوراق اليابسة في 1 لتر من الماء المغلي. يترك المنقوع ليبرد قبل أن يُصْفَى.

## Quand et comment l'utiliser?

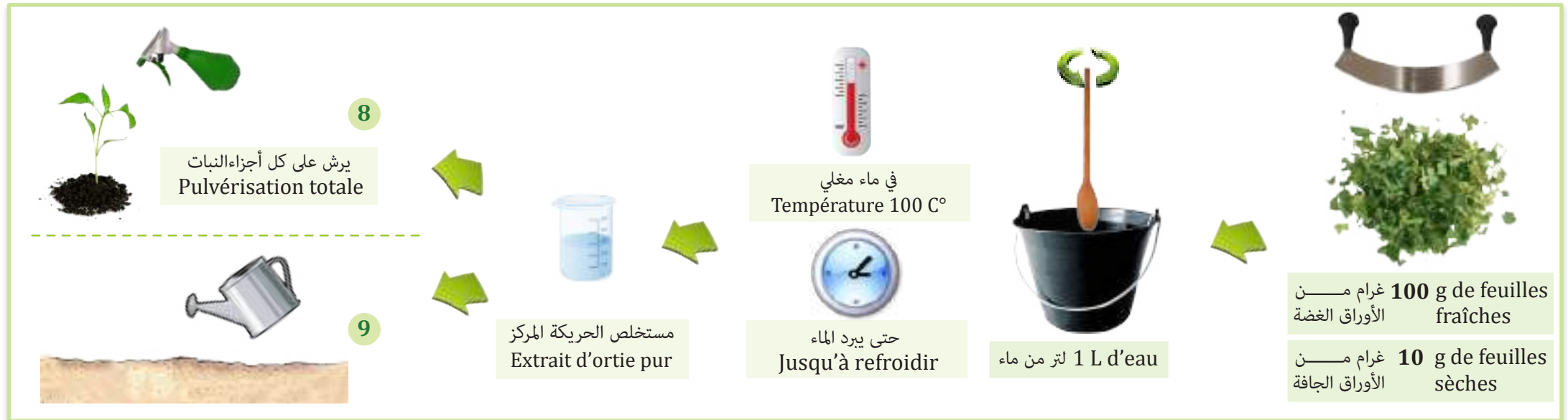
Utiliser pur contre les pucerons. Arroser le sol une journée avant d'effectuer les semis (en prévention contre la fonte de semis).



9

## متى وكيف نستعمله؟

يستعمل مستخلص الحريقَة مركزا ضد حشرات المن. تسقى التربة بمستخلص الحريقَة يوما قبل زراعة البذور (للوّاية من ذبول البادرات).



**10 L'ortie, plante polyvalente**

Pour **accélérer le compostage**, lutter contre la **chlorose (10)**, **renforcer les plantes** et favoriser la **photosynthèse** : Extrait fermenté réalisé avec 1 kg de plante fraîche pour 10 litres d'eau, pendant quelques jours.

**Quand et comment l'utiliser?**

Diluer à 5 % en pulvérisation foliaire.

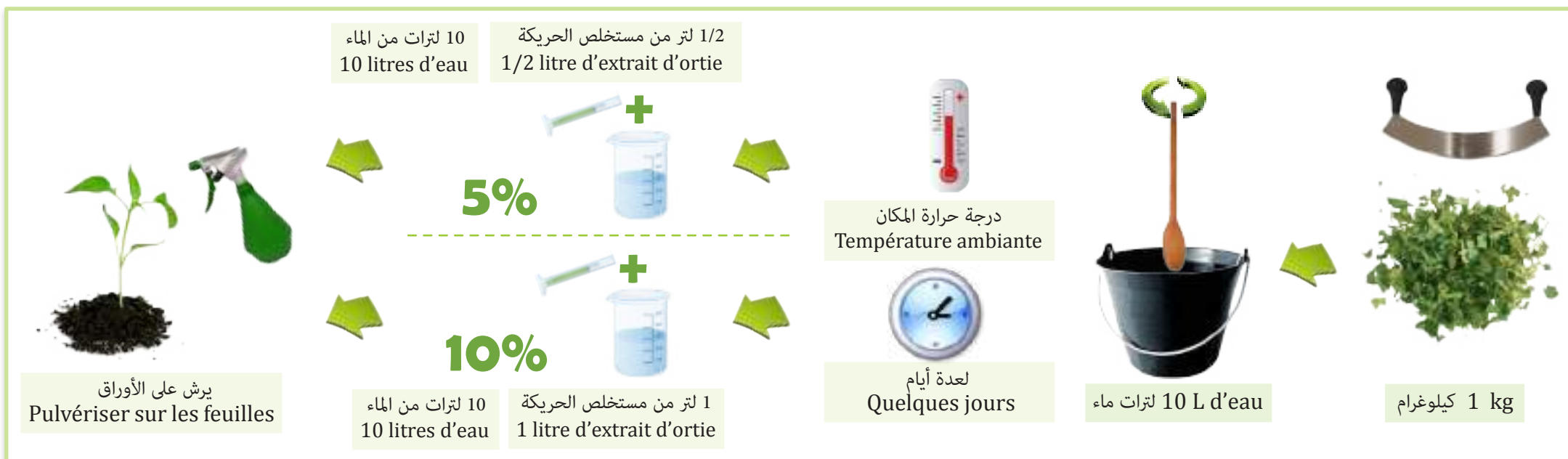
Diluer à 10 % en arrosage des plantes et du tas de compost.

**10 الحريقة، نبات متعدد الفوائد**

لتسريع عملية التبدل، لمكافحة مرض اليرقان (10)، لتقوية النباتات و لتحفيز عملية التمثيل الضوئي : يستعمل مستخلص مختمر محضر من 1 كيلوغرام من النباتات الغضة التي نقعت في 10 لترات من الماء لمدة أيام.

**متى وكيف نستعمله؟**

يخفف المستخلص إلى 5 % لرشه على الأوراق.  
يخفف المستخلص إلى 10 % لسقي النباتات و أكوام الدبال.



## 1 Comment la reconnaître?

Plante potagère vivace bulbeuse, mais qu'on cultive comme une annuelle. Son bulbe est composé de plusieurs gousses à odeur et au goût forts.

## 2 Où la trouver ?

Plante légumière qu'on peut trouver chez les marchands et les vendeurs d'épices.

## 3 Quelle partie utiliser ?

Les bulbes (gousses) d'ail épluchées.

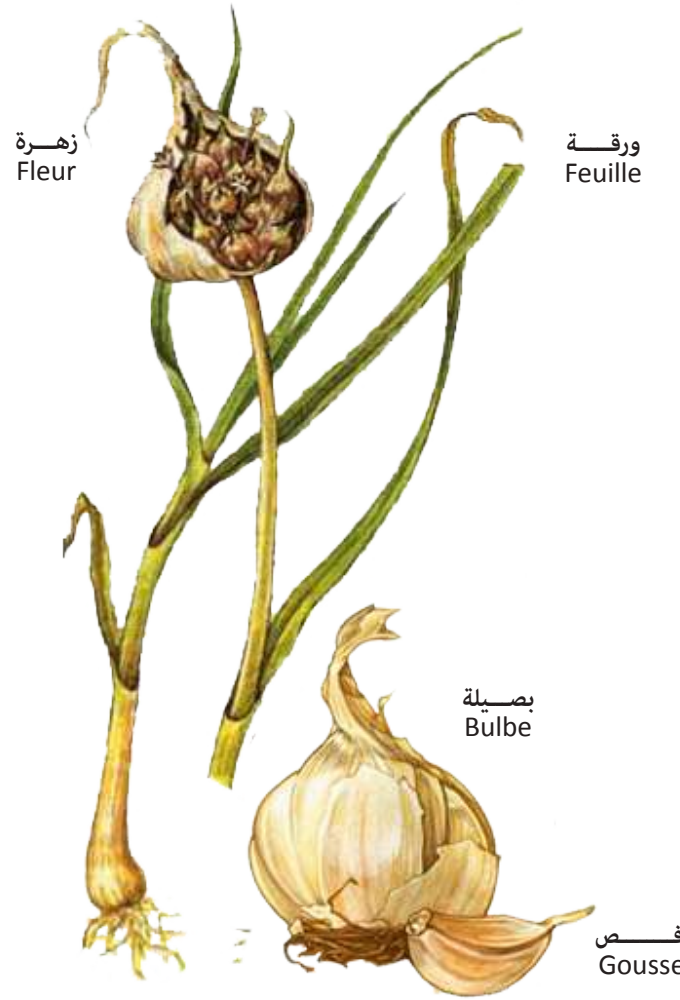
## 4 Comment l'utiliser ?

**Dans la cuisine :** cru ou cuit, haché, pilé ou entier, ou pour parfumer les plats en le retirant au moment de servir...

**Pour se soigner :** contre l'hypertension artérielle, les gripes, les hémorroïdes, les jambes lourdes, les infections gastro-intestinales...

**Au jardin :** il repousse de nombreux insectes et agit comme insectifuge si on le plante au pied des arbres fruitiers.

**Contre indications :** estomac fragile, peau sensible, pendant l'allaitement.



**Allium sativum.**

Amaryllidacées.

**Dénomination :** Ail cultivé, Ail commun, ail de cuisine, thériaque des pauvres...

**التومة**

فصيلة الزجسيات.

من أسمائه: الثوم، الثوم الشائع، الفوم، ترياق الفقراء، ...

## 1 كيف نميز النبات؟

نبات خضريّ بصليّ مُعَمَّر، يزرع على أنه نبات سنوي. تتكون بصلته من عدة فصوص ذات رائحة قوية و طعم حاد.

## 2 أين نجده؟

نبات خضري نجده عند باعة الخضار و العطارين.

## 3 ماذا نستعمل منه؟

بصيلات الثوم (الفصوص) مقشرة.

## 4 كيف نستعمله؟

**في الطبخ:** يستعمل نيئا أو مطبوخا، مهروسا أو مفروما أو لمجرد تنسيم الأطباق حيث يتم سحبه منها قبل تقديمها.

**في العلاج:** يستعمل الثوم لعلاج الضغط الشرياني المرتفع، الزكام، البواسير، ثقل القدمين، التهابات المعدة و الأمعاء، ...

**في الحديقة:** يطرد الثوم عددا كبيرا من الحشرات فهو يعمل كطارد للحشرات إذا زرع بالقرب من جذوع الأشجار المثمرة.

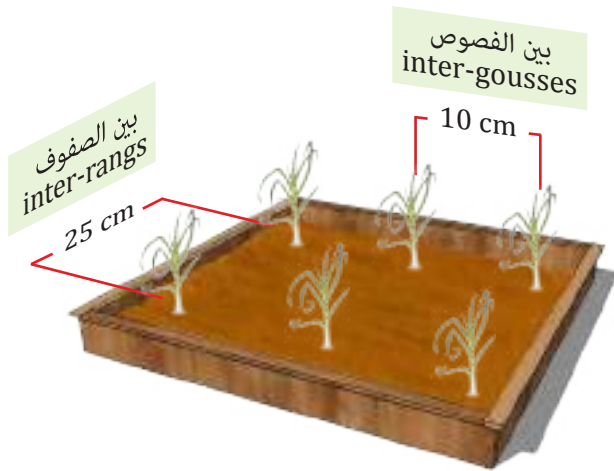
**موانع الاستعمال:** المعدة و الجلد الحساسين و أثناء فترة الإرضاع.

## 5 Comment la cultiver?

**Sol** : sableux, ordinaire, léger, riche en vieux compost de préférence.

**Exposition** : ensoleillée.

**Multiplication** : exclusivement par plantation directe des gousses en place définitive à partir d'octobre jusqu'à janvier.



- أكتوبر - نونبر : يزرع الثوم ليُجنى في فصل الربيع.
- دجنبر - يناير: يزرع الثوم ليُجنى في نهاية فصل الصيف و طيلة فصل الخريف.
- Octobre - novembre : planter pour une récolte au printemps.
- Décembre - janvier : planter pour une récolte fin d'été - automne.



Enfoncer la gousse dans le sol, la pointe vers le haut, jusqu'à 5 cm de profondeur.

يغرز فص الثوم في الأرض على عمق 5 سنتيمترات بحيث يوجه طرفه المستدق نحو الأعلى.

## 5 كيف نزرعه؟

**التربة**: رملية، عادية، خفيفة، و يفضل أن تكون غنية بسماد عضوي قديم.

**التشميس**: أماكن مشمسة.

**التكثير**: حصريا عن طريق الزرع المباشر للفصوص في مكانها النهائي، ابتداءً من شهر أكتوبر حتى شهر يناير.



On utilise de préférence les gousses extérieures du bulbe.

يفضل استعمال الفصوص الخارجية لبصلة الثوم

## 6 Quand la récolter?

À partir du mois de mars pour l'ail planté en novembre - octobre et à partir du mois d'août pour l'ail planté en décembre - janvier.

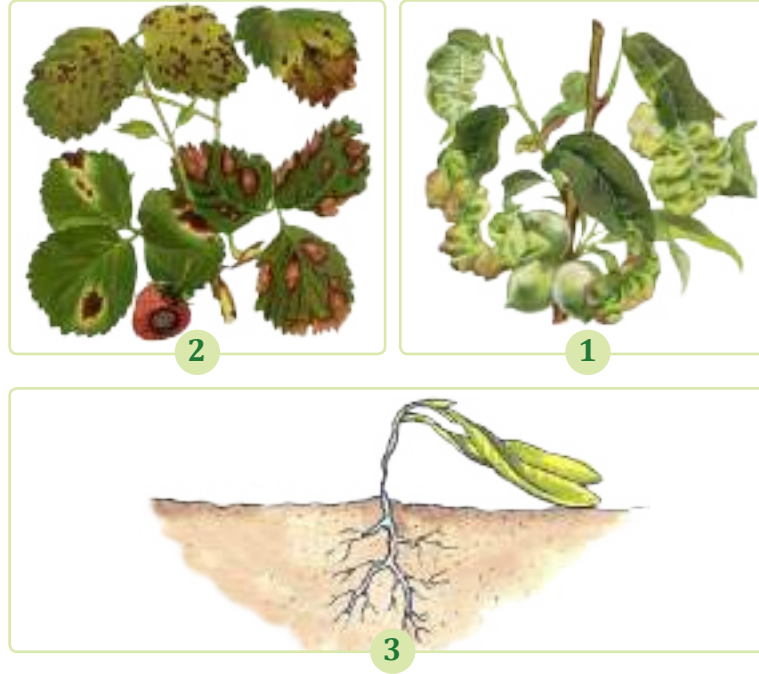
## 6 متى نحصده؟

ابتداءً من شهر مارس بالنسبة للثوم المزروع في شهري نونبر و أكتوبر. ابتداءً من شهر غشت بالنسبة للثوم المزروع في شهري دجنبر و يناير.

الشهر	يناير Jan	فبراير Févr	مارس Mars	أبريل Avr	ماي Mai	يونيو Juin	يوليو Juil	غشت Août	سنتبر Sept	أكتوبر Oct	نونبر Nov	دجنبر Déc	Mois
ثوم فصل الربيع			حصاد	حصاد	حصاد	حصاد	حصاد	حصاد	حصاد	حصاد	حصاد	حصاد	ثوم فصل الربيع
ثوم الصيف - الخريف	حصاد	حصاد	حصاد	حصاد	حصاد	حصاد	حصاد	حصاد	حصاد	حصاد	حصاد	حصاد	ثوم الصيف - الخريف

## 7 L'ail et les maladies

Contre la **cloque du pêcher** (1), la **pourriture grise du fraisier** (2), la **rouille** et la **fonte des semis** (3) : décoction de 100 g de gousses hachées dans 1 litre d'eau, porter à ébullition pendant 30 minutes. Laisser refroidir avant de filtrer.



## 🧪 Quand et comment l'utiliser?

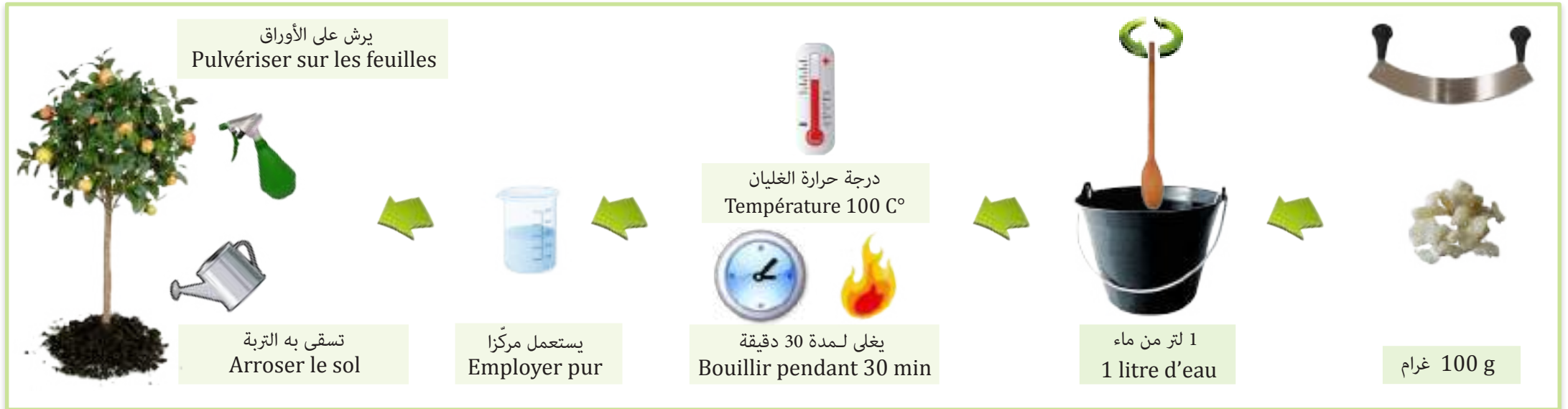
Employer pur en vaporisant sur les feuilles ou en arrosant le sol et les semis (fonte des semis). Recommencer 3 fois à 3 jours d'intervalle.

## 7 التومة و أمراض النباتات

ضد مرض تجعد أوراق الخوخ (1)، العفن الأسود لتوت الأرض (2)، صدأ و ذبول البادرات (3) : يُغلى 100 غرام من فصوص الثوم المفرومة في 1 لتر من الماء لمدة 30 دقيقة. يترك المنقوع ليبرد قبل أن يصفى.

## 🧪 متى وكيف نستعمله؟

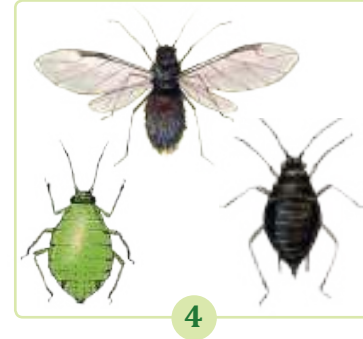
يستعمل مستخلص الثوم مركزا و يرش على أوراق الأشجار أو تسقى به الأرض و البادرات (للوقاية من ذبول البادرات). يرش 3 مرات بفارق 3 أيام بين كل مرة و أخرى.





**8 L'ail et les insectes**

Contre les **pucerons (4)**, les **acariens (5)** et la **mouche de l'oignon (6)** : macération de 100 g d'ail épluché et haché dans 2 cuillères à soupe d'huile (olive de préférence) pendant 24. Ajouter 1 litre d'eau de pluie. Laisser reposer une semaine, filtrer puis diluer à 5%.

**8 التومة و الحشرات**

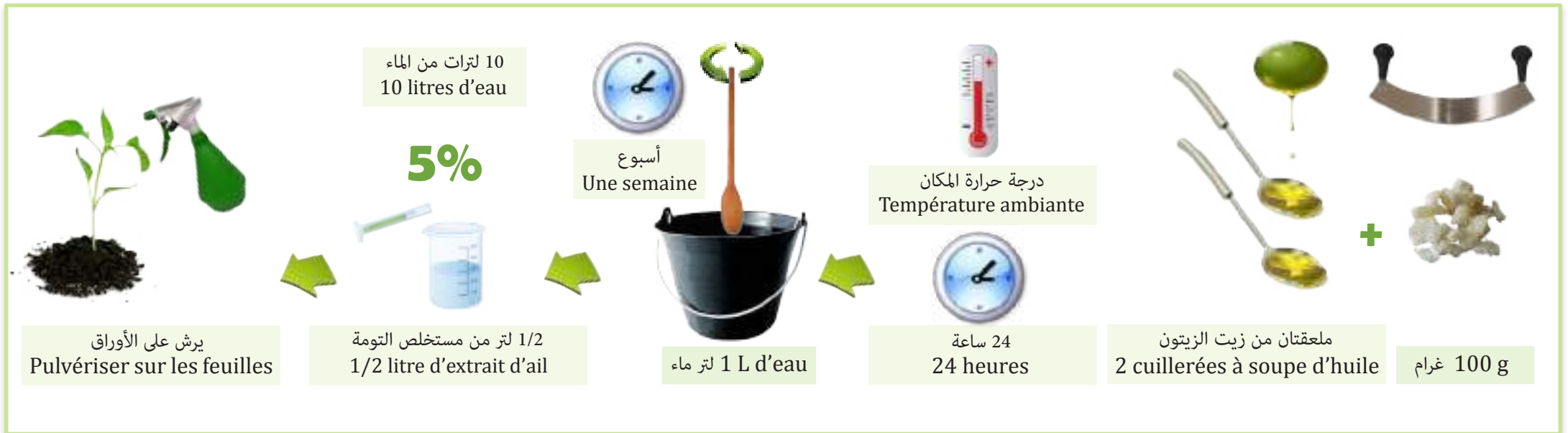
ضد حشرات المن (4)، القراديات (5) و ذبابة البصل (6) : ينقع 100 غرام من الثوم المقشر و المفروم في ملعقتين كبيرتين من الزيت (يفضل زيت الزيتون) مدة 24 ساعة، يضاف إليها 1 لتر من مياه الأمطار و يترك المنقوع جانبا لمدة أسبوع قبل أن يصفى و يخفف إلى 5%.

**Quand et comment l'utiliser?**

Dès l'apparition des colonies, sur les feuilles ou directement sur les insectes.  
Arroser la culture tous les 3 à 4 jours.

**متى و كيف نستعمله؟**

عند أول ظهور لمستعمرات الحشرات. يرش مستخلص الثوم على الأوراق أو مباشرة على الحشرات. تسقى المزروعات كل 3 إلى 4 أيام.



## 9 L'ail et les insectes (suite)

Contre les **Puceron (4)**, les **acariens (5)** les **thrips (7)**, le **tarsonème du fraisier (8)** : infusion de 10 g d'ail épluché et finement haché dans 1 litre d'eau bouillante. Laisser macérer pendant 24 h avant de filtrer.

## 🧪 Quand et comment l'utiliser?

Utiliser pur dès l'apparition des insectes ou des signes d'attaques (début mai).  
Traiter 3 fois à 3 jours d'intervalle. Répéter après la récolte.



7



8

## 9 التومة و الحشرات (تتمة)

ضد حشرات المن (4)، القراديات (5)، برغوث الكراث (7) و قراد توت الأرض (8) : تنقع 10 غرامات من الثوم المفروم جيدا في 1 لتر من الماء المغلي لمدة 24 ساعة قبل أن تصفى.

## 🧪 متى وكيف نستعمله؟

يستعمل مستخلص الثوم المركز عند أول ظهور للحشرات أو الإصابات على النباتات (أوائل شهر ماي).  
يرش المستخلص 3 مرات، تفصل بين كل مرة و أخرى 3 أيام. و تعاد العملية بعد جني المحاصيل.

يرش على كل أجزاء النبات  
Pulvérisation totale



مستخلص التومة المركز  
Extrait d'ail pur



في ماء مغلي  
Température 100 C°



ينقع 24 ساعة  
Infuser 24 heures



1 L d'eau لتر من ماء



10 g غرام

**10 L'ail, traitement bivalent**

Contre les **psylles (9)**, la **marsonia du rosier (10)** : infusion de 150 g d'ail frais grossièrement broyé dans 5 l d'eau bouillante. Laisser refroidir pendant 30 mn avant de filtrer.

Contre la **cloque du pêcher (1)**, la **pourriture grise du fraisier (2)**, **psylles (9)**, la **marsonia du rosier (10)**, la **rouille du groseillier (11)** : préparation et mode d'emploi sur la page 4 (l'ail et les insectes).

**Quand et comment l'utiliser?**

Pulvériser pur sur les plantes.



9



10



11

**10 التومة، علاج مزدوج**

ضد حشرات الحطموط (9) و البقع السوداء لشجيرات الورد (10) : ينقع 150 غراما من الثوم الغض المهروس في 5 لترات من الماء المغلي. يترك المنقوع ليبرد مدة 30 دقيقة قبل أن يُصْفَى.

ضد تجعد أوراق الخوخ (1)، العفن الأسود لتوت الأرض (2)، حشرات الحطموط (9)، مرض البقع السوداء لشجيرات الورد (10)، صدأ الكشمش (11) : طريقة التحضير و الاستعمال على الصفحة 4 (الثوم و الحشرات).

**متى و كيف نستعمله ؟**

يرش مستخلص الثوم مركزا على النباتات.

يرش على كل أجزاء النبات  
Pulvérisation totale



مستخلص التومة المركز  
Extrait d'ail pur



في ماء مغلي  
Température 100 C°



ينقع 30 دقيقة  
Infuser 30 minutes



5 L d'eau لترات من ماء



10 g غرام

## 1 Comment la reconnaître?

Plante herbacée, hybride naturel entre menthe aquatique et menthe verte. Tige rouge quadrangulaire. Fleurs pourpres. Odeur aromatique pénétrante.



زهرة  
Fleur

## 2 Où la trouver ?

N'existe pas à l'état spontané. Souvent cultivée au Maroc.

## 3 Quelle partie utiliser ?

Tiges et feuilles fraîches ou séchées à l'ombre.



ورقة  
Feuille

## 4 Comment l'utiliser ?

**Dans la cuisine :** comme tisane, à boire chaude ou froide, ou pour parfumer vos plats : taboulé, salades, crudités...

**Pour se soigner :** contre les diarrhées, vomissement, ballonnement, sciatiques, migraines, asthme, névralgies dentaires, infections pulmonaires...

**Au jardin :** pour repousser de nombreux insectes, surtout les pucerons.

**Contre indications :** ne pas utiliser l'huile essentielle et les préparations en contenant chez l'enfant en bas âge (risque de spasme de la glotte mortel).



### *Mentha piperita.*

Lamiacées.

**Dénomination :** menthe poivrée, menthol, menthe anglaise, menthe sauvage.

### النعناع العبدي

فصيلة الشفويات.

من أسمائه: النعناع العبدي، النعناع الأسود، النعناع الفلفلي، اللمام.

## 1 كيف نميز النبات؟

نبات عشبي، هجين طبيعي بين نعناع الماء و النعناع الأخضر. سيقانه حمراء مضلعة. أزهاره أرجوانية اللون و له رائحة عطرية نفاذة.

## 2 أين نجده؟

لا ينمو بشكل تلقائي. غالبا ما تتم زراعته في المغرب.

## 3 ماذا نستعمل منه؟

السيقان و الأوراق غضة أو مجففة في الظل.

## 4 كيف نستعمله؟

**في الطبخ :** يستعمل النعناع لتحضير مغلي يُشرب ساخنا أو باردا، كما يستخدم لتطيب أطباق التبولة و السلطات و الخضروات غير المطبوخة...

**في العلاج :** من الإسهال، الاستفراغ، انتفاخ البطن، مرض عرق النساء، الصداع، الربو، حساسية الأسنان، الالتهاب الرئوي...

**في الحديقة :** يستعمل النعناع لإبعاد الكثير من الحشرات، خصوصا حشرات المن.

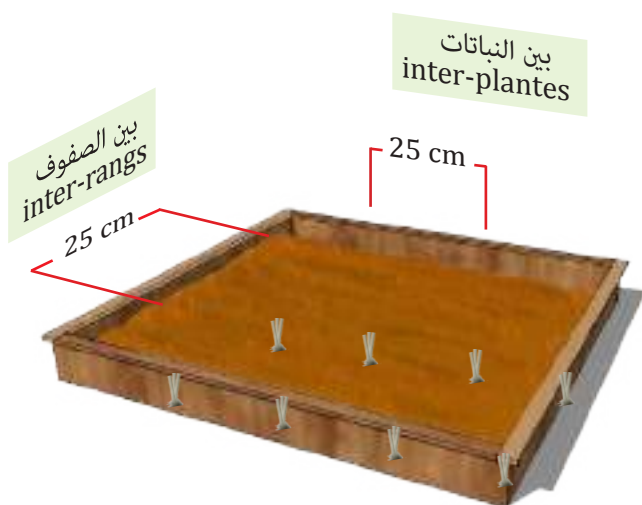
**موانع الاستعمال :** استعمال الزيوت المستخلصة من النعناع، عند الأطفال حديثي السن، قد يؤدي إلى إصابتهم بتشنج قاتل على مستوى مزمار الحلق.

## 5 Comment la cultiver?

**Sol** : frais, argileux, léger, riche en matière organique. Le sol sableux n'est pas conseillé.

**Exposition** : ensoleillée, mi-ombre.

**Multiplication** : par bouture de racines et des tiges.



- شهر مارس - شهر أبريل : يغرس في السهول الداخلية بالمغرب.
- على مدار السنة : يغرس بالمناطق الساحلية.
- Mars - Avril : planter dans les plaines intérieures du Maroc.
- Tout au long de l'année : planter dans les zones côtières.

## 5 كيف نزرعه؟

**التربة** : رطبة، طينية، خفيفة غنية بالمواد العضوية. لا ينصح بالتربة الرملية.

**التشميس** : أماكن مشمسة أو نصف مظلة.

**التكثير** : عن طريق اقتسال الجذور و السيقان.



## 6 Quand la récolter?

En juin pour les plantations du mars - avril.

Compter 40 à 50 jours entre deux coupes successives en saison chaude et plus de 60 jours en saison froide.

## 6 متى نحصده؟

في شهر يونيو بالنسبة لنعناع المزروع في شهري مارس و أبريل. يتك 40 إلى 50 يوما بين كل قطعة و أخرى في الموسم الحار، و يتك أكثر من 60 يوما في الموسم البارد.

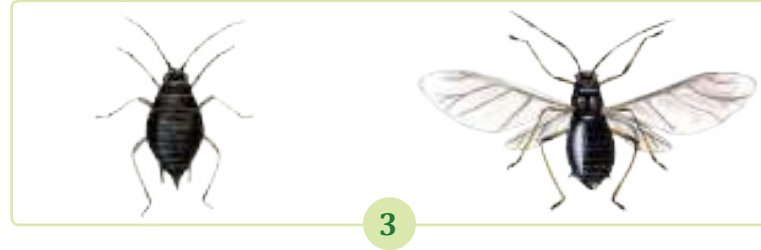
الشهر	يناير	Jan	فبراير	Févr	مارس	Mars	أبريل	Avr	ماي	Mai	يونيو	Juin	يوليو	Juil	أغسطس	Août	سبتمبر	Sept	أكتوبر	Oct	نوفمبر	Nov	ديسمبر	Déc	Mois
السهول الداخلية					زراعة	Plantation					حصاد	Récolte													
المناطق الساحلية																									

## 7 La menthe et les insectes

Contre les **Puceron vert (1), cendré (2) et noir (3)**: Infusion de 100 g de plante fraîche (feuilles avec ou sans fleurs) dans 1 litre d'eau bouillante. Laisser refroidir pendant 30 minutes avant de filtrer.

### Quand et comment l'utiliser?

Utiliser pur sur dès l'apparition des colonies. Pulvériser 1 fois tous les 15 jours .



## 7 النعناع و الحشرات

ضد حشرات المن الخضراء (1)، الرمادية (2) و السوداء (3): ينقع 100 غرام من النعناع الغضّ (الأوراق مع الأزهار أو بدونها) في 1 لتر من ماء المغلي. يترك المنقوع 30 دقيقة ليبرد قبل أن يصفى.

### متى وكيف نستعمله؟

يستعمل مستخلص النعناع مركزا عند أول ظهور لمستعمرات الحشرات. تُرش المحاصيل مرة كل 15 يوما.

يرش على كل أجزاء النبات  
Pulvérisation totale



مستخلص النعناع المركز  
Extrait de menthe pur



في ماء مغلي  
Temperature 100 C°



يترك 30 دقيقة  
Infuser 30 minutes



1 L d'eau لتر من ماء



100 g غرام

**8 La menthe et les insectes (suite)**

Contre les **Puceron (1), (2) et (3)**, les **aleurodes (4)**: Macération de 800 g de plantes (fraîches ou séchées à l'ombre) dans 9 litres d'eau pendant 3 jours. Filtrer et pulvériser pur.

**Quand et comment l'utiliser?**

Pulvériser pur en cas d'attaque sur les feuilles ou directement sur les insectes. Répéter plusieurs fois à 3 jours d'intervalle.

**8 النعناع و الحشرات (تتمة)**

ضد حشرات المن (1)، (2)، (3) و الذباب الأبيض (4) : ينقع 800 غرام من النعناع (الغض أو المجفف في الظل) في 9 لترات من الماء البارد لمدة 3 أيام. يصفى المنقوع و يرش مركزا.

**متى وكيف نستعمله؟**

يرش المستخلص مركزا على الأورق أو مباشرة على الحشرات. تكرر العملية عدة مرات، تفصل بين كل مرة و أخرى 3 أيام.

يرش على كل أجزاء النبات  
Pulvérisation totale



مستخلص النعناع المركز  
Extrait de menthe pure



درجة حرارة المكان  
Température ambiante



3 أيام  
3 jours



9 L d'eau لترات من ماء



800 غرام

## 9 La menthe et les insectes (suite)

Contre le **doryphore (5)** et les **fourmis (6)**: Infusion de 150 g de plantes fraîches grossièrement broyées dans 5 l d'eau bouillante. Laisser refroidir pendant 30 mn avant de filtrer.



5



6

## 🧪 Quand et comment l'utiliser?

Pulvériser pur sur les plantes dès l'apparition des insectes. Vaporiser sur les plantes périodiquement.

## 9 النعناع و الحشرات (تتمة)

ضد خنفساء البطاطس (5) و النمل (6) : ينقع 150 غرام من النعناع الغضّ المهروس في 5 لترات من الماء المغلي. يترك المنقوع ليبرد مدة 30 دقيقة قبل أن يصفى.

## 🧪 متى وكيف نستعمله؟

يرش المستخلص مركزا مع بداية ظهور الحشرات. تُرش النباتات دوريا.

يرش على كل أجزاء النبات  
Pulvérisation totale



مستخلص النعناع المركز  
Extrait de menthe pur



في ماء مغلي  
Température 100 C°



ينقع 30 دقيقة  
Infuser 30 minutes



5 L d'eau لترات من ماء

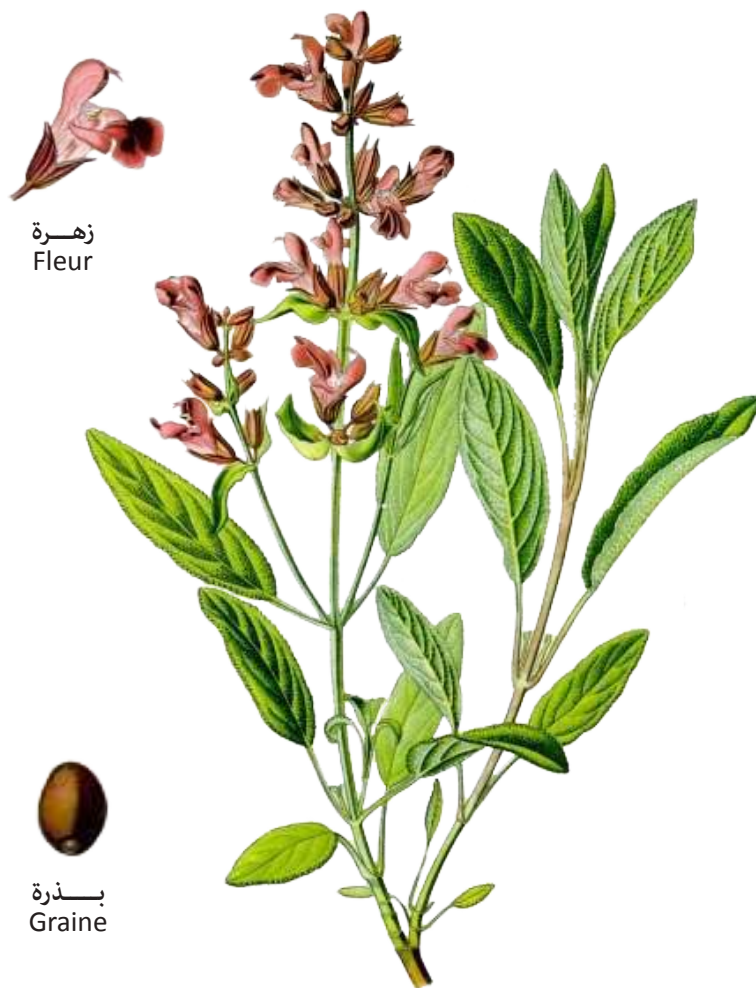


100 غرام



**1 Comment la reconnaître ?**

Sous-arbrisseau vivace, de 80 cm de hauteur. Tiges de section carré. Fleurs bleues violacées, parfois roses. Forte odeur aromatique et camphrée.



زهرة  
Fleur



بذرة  
Graine

**2 Où la trouver ?**

Rare à l'état sauvage. Cultivée partout au Maroc dans les jardins et les patios.

**3 Quelle partie utiliser ?**

Feuilles fraîches ou séchées à l'ombre.

**4 Comment l'utiliser ?**

**Dans la cuisine :** pour aromatiser le thé, pour la confection de confitures et comme aromates des plats...

**Pour se soigner :** contre les spasmes gastro-intestinaux, diarrhées, aphtes, règles douloureuses, chute de cheveux, gingivites, mycoses buccales...

**Au jardin :** c'est une plante mellifère utilisée pour la décoration des jardins.

**Contre indications :** éviter son emploi chez l'enfant, la femme enceinte et les nourrices à cause de sa toxicité (risques de convulsions et de cyanose).

**Salvia Officinalis L.**

Lamiacées.

**Dénomination :** grande sauge, Sauge officinale, sauge commune...

**السالمية**

فصيلة الشفويات.

من أسمائه: المرمية ، الميرمية ، القصعين ، القويسة المخزنية، ...

**1 كيف نميز النبات؟**

نبات شبه شجري معمر، يصل ارتفاعه إلى 80 سنتيمترا. سيقانه مربعة الشكل. أزهاره بنفسجية و أحيانا زهرية اللون. ذو رائحة عطرية تشبه رائحة الكافور.

**2 أين نجده؟**

نادرا ما ينمو النبات في البرية. يزرع في جميع أنحاء المغرب في الحدائق و في باحات المنازل.

**3 ماذا نستعمل منه؟**

الأوراق غضة أو مجففة في الظل.

**4 كيف نستعمله؟**

**في الطبخ:** تستعمل لتطيب الشاي و صناعة المرطبي و كمنسّم للأطباق.

**في العلاج:** ضد تشنجات المعدة و الأمعاء، الإسهال، مرض القلاع، آلام الحيض، تساقط الشعر، التهاب اللثة، فطار الفم...

**في الحديقة:** السالمية نبات عسلي و يستخدم لتزيين الحدائق.

**موانع الاستعمال:** بسبب سميتها، يفضل تجنب استعمالها لدى الأطفال و النساء الحوامل و المرضعات (خطر الإصابة باختلاجات و تشنجات أو احتقان للدم).

## 5 Comment la cultiver?

**Sol** : léger et perméable, voire rocailleux.

**Exposition** : ensoleillée.

**Multiplication** : par semis **I** , bouturage **II** ou division de touffes **III** .

تقطع أطراف السيقان غير المزهرة بطول حوالي 10 سنتيمترات.

Couper les extrémités de tiges non fleuries (10 cm environ).

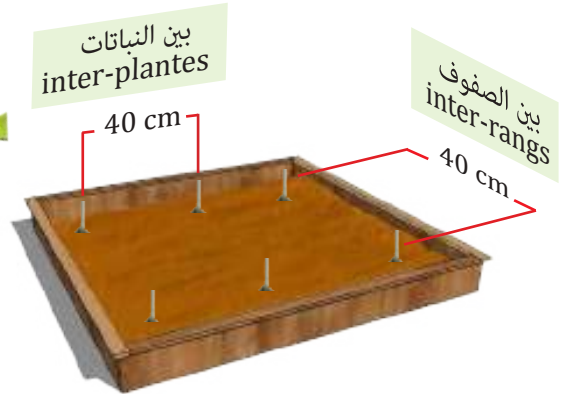
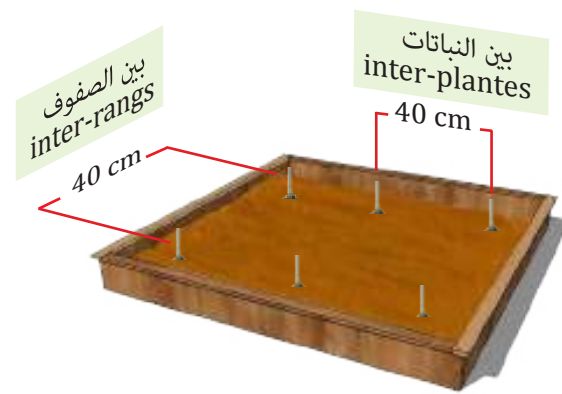


## 5 كيف نزرعه ؟

**التربة** : خفيفة، نفوذة و كثيرة الحصى.

**التشميس** : أماكن مشمسة.

**التكاثر** : عن طريق البذور **I** ، الاقتسال **II** أو تفريق الجذور **III** .



**III** ■ في فصل الربيع: تغرس الفسائل و بعد تجذرها (3 أشهر)، توضع بشكل نهائي في الحديقة.

**III** ■ Au printemps : planter les boutures. Après l'enracinement (3 mois), installer les plants au potager.

**II** ■ في فصل الربيع: تفرق لفائف السالمية و تقسم الجذور ثم تزرع دون تأخير.

**II** ■ Au printemps : diviser les touffes, séparer les racines et replanter sans tarder.

**I** ■ في شهري فبراير و مارس: تزرع البذور في مكانها النهائي. بعد الإنبات، يحتفظ بشتلة كل 40 سنتيمترا.

Février - mars : semer en place. Après la levée, conserver un plant tout les 40 cm.

## 6 Quand la récolter?

L'année de la plantation, attendez que le buisson s'étoffe un peu. Par la suite, cueillir selon vos besoins.

## 6 متى نحصده ؟

تحصد السالمية في نفس سنة زراعتها و يفضل ترك النبات حتى يلتف (يصبح كثيفا) قليلا. بعد ذلك، يجنى منه بحسب الحاجة.

الشهر	يناير	فبراير	مارس	أبريل	ماي	يونيو	يوليو	أغسطس	سبتمبر	أكتوبر	نوفمبر	ديسمبر
السمس												
الاقتسال												
تفريق الجذور												
الاقتسال												
تفريق الجذور												

## 7 La sauge et les insectes

Contre le **ver des choux (1)**: Infusion de 150 g de plantes fraîches grossièrement broyées dans 5 l d'eau bouillante. Laisser refroidir pendant 30 minutes avant de filtrer.

### Quand et comment l'utiliser?

Pulvériser pur sur les plantes. Vaporiser périodiquement à partir du mois d'avril jusqu'à la fin du mois d'août.

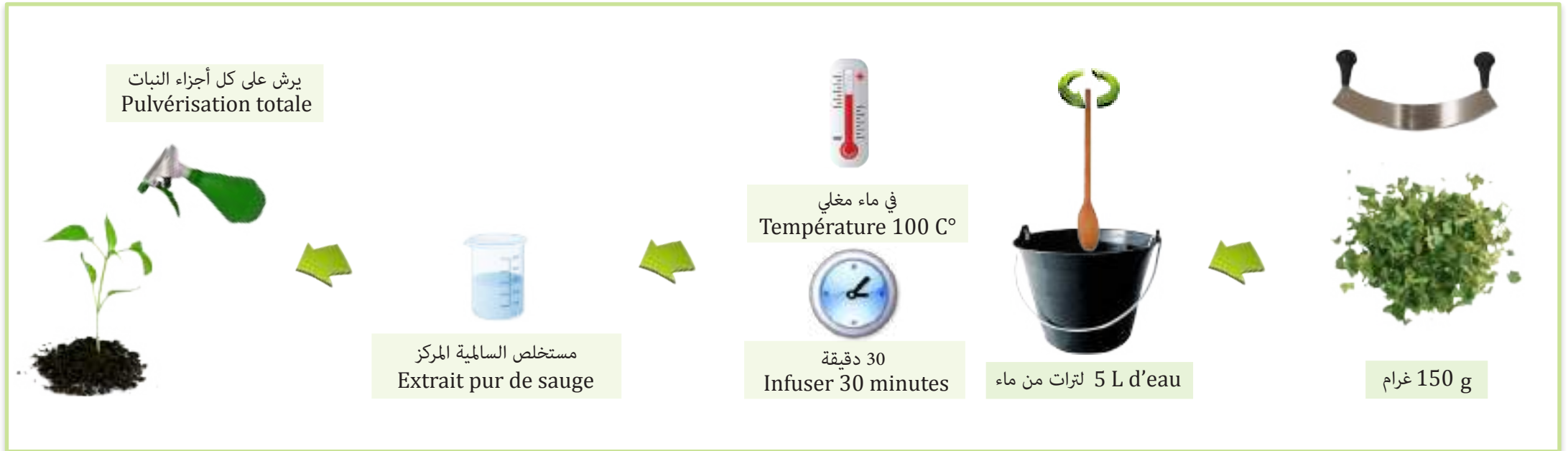


## 7 السالمية و الحشرات

ضد دودة الملفوف (1) : ينقع 150 غراما من النباتات الغضة المسحوقة في 5 لترات من الماء المغلي. يترك المنقوع 30 دقيقة ليبرد قبل أن يصفى.

### متى وكيف نستعمله؟

يرش المستخلص مركزا على النباتات. ترش المحاصيل دوريا ابتداء من شهر أبريل حتى نهاية شهر غشت.



### 8 La sauge et les insectes (suite)

Contre le **mildiou des pommes de terre (2)** : macération de 1 kg de plante fraîche et des sommités fleuries dans 10 litres d'eau froide. Laisser jusqu'à la disparition des bulles d'air.

### 🧪 Quand et comment l'utiliser?

Diluer à 10 % et traiter 2 à 3 fois avec un intervalle de 8 à 10 jours.



### 8 السالمية و الحشرات (تتمة)

ضد مرض العفونة الفطرية للبطاطس (2) : ينقع 1 كيلوغرام من النبات الغض و السّتمات (العناقيد) المزهرة في 10 لترات من الماء البارد. يترك المنقوع حتى تختفى منه فقاعات الهواء.

### 🧪 متى وكيف نستعمله؟

يخفف المستخلص إلى 10% و يرش على النباتات 2 إلى 3 مرات كل 8 إلى 10 أيام.



## 1 Comment la reconnaître?

Plante vivace herbacée. Tige robuste, ramifiée et haute de 50 cm à 1 m. Feuilles en forme de cœur. Fruits portant un grain d'amidon rouge vif pour attirer les fourmis.



بذرة  
Graine



## 2 Où la trouver ?

Vasières des lacs et des étangs. Prairies d'élevage intensif, vergers, faussés, terrains vagues, ...

## 3 Quelle partie utiliser ?

Feuilles fraîches ou séchées à l'ombre.

## 4 Comment l'utiliser ?



**Dans la cuisine :** crues en salades lorsque les feuilles sont très jeunes. Feuilles plus âgées cuites en légumes.



**Pour se soigner :** les racines sont dépuratives, diurétiques et toniques. Elles soignent aussi les intoxications aux métaux lourds, au fer ferrique, ...



**Au jardin :** plante mellifère. Indicateur écologique du substrat acide .



**Contre indications :** le rumex est une plante envahissante difficile à éradiquer. Le bétail peut tomber malade après la consommation de cette plante.

### *Rumex obtusifolius L.*

Polygonacées.

**Dénomination :** patience sauvage, patience à feuilles obtuses, ...

### الحميضة

فصيلة البَطْبَاطِيَّات.

من أسمائه: الحُمَاضُ البرِّي، حُمَاضُ البَقَر، الحُمَاضُ عَرِيضُ الوَرَق، السِّلَق البرِّي، ...

## 1 كيف نميز النبات؟

نبات عشبي معمر ذو ساق صلبة متشعبة يتراوح ارتفاعه ما بين 50 إلى 100 سنتيمتر. الأوراق قلبية الشكل و الثمار تحمل حبات من النشا ذات لون أحمر لامع تجتذب النمل.

## 2 أين نجده؟

في مواحل البحيرات و المستنقعات، في مروج الرعي الكثيف، في البساتين و الخنادق و الأراضي البور، ...

## 3 ماذا نستعمل منه؟

الأوراق غضة أو مجففة في الظل.

## 4 كيف نستعمله؟

**في الطبخ:** تستعمل الأوراق الفتية غضة في السلطات و الناضجة مطبوخة مع الخضار.



**في العلاج:** تستعمل الجذور كمنق للجسم و مدر للبول و كمقو. كما تستخدم لعلاج التسممات الناجمة عن المعادن الثقيلة و الحديد المتأين، ...



**في الحديقة:** تعد الحميضة من نباتات عسلية ، كما تعتبر مؤشرا بيئيا على حمضية التربة.



**موانع الاستعمال:** الحميضة نبات مكتسح صعب التخلص منه. كما أن الماشية قد تمرض بعد تناوله.



## 5 Comment la cultiver?

**Sol** : limoneux fertile, riche en matières organiques, généralement acide.

**Exposition** : toutes les expositions lui conviennent.

**Multiplication** : par semis spontanés.

كقاعدة عامة، فإن الحموضة لا تزرع بل تنمو تلقائياً في الحدائق.

En règle générale le rumex ne se cultive pas. Elle pousse toute seule dans les jardins.



Les graines ont une structure d'ailes dentées, ceci leur permet d'être dispersées par le vent ou l'eau, et de s'accrocher aux animaux ou aux machines pour se disperser sur de grandes distances.

للبدور بنية مجنحة و مسننة تمكنها من الانتشار عن طريق الرياح أو المياه، كما تساعدها على الالتصاق بالحيوانات أو الآلات و الانتشار على مسافات كبيرة.

## 6 Quand la récolter?

Mars-mai : ramasser les feuilles lorsqu'elles sont jeunes. Avec l'âge, elles se chargent en tanins et tendent à devenir toxiques et astringentes.

## 6 متى نحصده ؟

مارس- ماي: يفضل التقاط الأوراق غضة و فتية. لأن مع مرور الوقت، تتحمل الأوراق بالعفص (الدَّبَاغ) فتميل لأن تصبح سامة و عقولة.

الشهور	يناير	Jan	فبراير	Févr	مارس	Mars	أبريل	Avr	ماي	Mai	يونيو	Juin	يوليو	Juil	أغست	Août	سبتمبر	Sept	أكتوبر	Oct	نوفمبر	Nov	ديسمبر	Déc	Mois	
الإزهار																										
الحصاد																										

## 7 Le rumex et les maladies

Contre le **Chancre du pommier (1) et du poirier** : infusion de 1 Kg de feuilles fraîches ou 250 g de feuilles sèches dans 5 litres d'eau bouillante. Laisser refroidir 30 minutes avant de filtrer.

### Quand et comment l'utiliser?

Pulvériser pur, 3 traitements à intervalles de 8 à 10 jours.



## 7 الحموضة و أمراض النباتات

ضد مرض تقرُّح أشجار التفاح (1) و أشجار الإجاص: ينقع 1 كيلوغرام من الأوراق الغضة أو 250 غرام من الأوراق الجافة في 5 لترات من الماء المغلي. يترك المنقوع ليبرد مدة 30 دقيقة قبل أن يصفى.

### متى وكيف نستعمله؟

يرش المستخلص مركزا 3 مرات تفصل بينها 8 أو 10 أيام.



**8 Le rumex et les maladies (suite)**

Contre l'**oidium du pommier (2)**, mâche et **concombre** : infusion de 200 g de feuille fraîche dans 1 litre d'eau bouillante. Laisser refroidir 30 min avant de filtrer.

**Quand et comment l'utiliser?**

Employer pur au printemps, sur les feuilles ou en arrosant le sol sous la couronne de l'arbre (effet préventif).



2

**8 الحموضة و أمراض النباتات (تتمة)**

ضد البياض الدقيقي لأشجار التفاح (2) و نبات خس النعجة و الخيار: ينقع 200 غرام من الأوراق الغضة في 1 لتر من الماء المغلي. يترك المنقوع مدة 30 دقيقة ليبرد قبل أن يصفى.

**متى وكيف نستعمله؟**

يرش المستخلص مركزا في فصل الربيع على الأوراق أو تسقى به التربة عند أصل الشجرة.



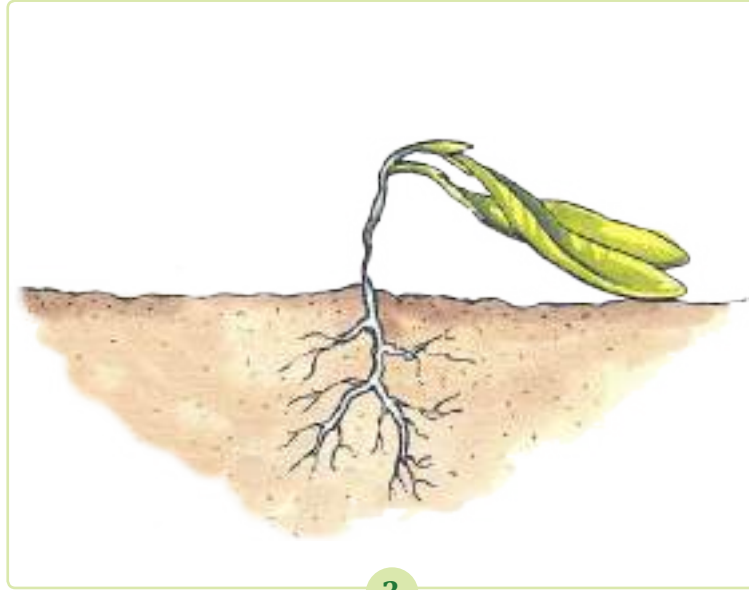


### 9 Le rumex et les maladies (suite)

Contre la **Fonte de semis (3)** : macération de 150 g de racines hachées (réduites en purée fine) dans 10 litres d'eau. Laisser reposer une heure avant de filtrer.

#### 🧪 Quand et comment l'utiliser?

Utiliser 10 gouttes d'extrait par litre d'eau, remuer durant 15 minutes, utiliser en arrosage sur les jeunes semis.

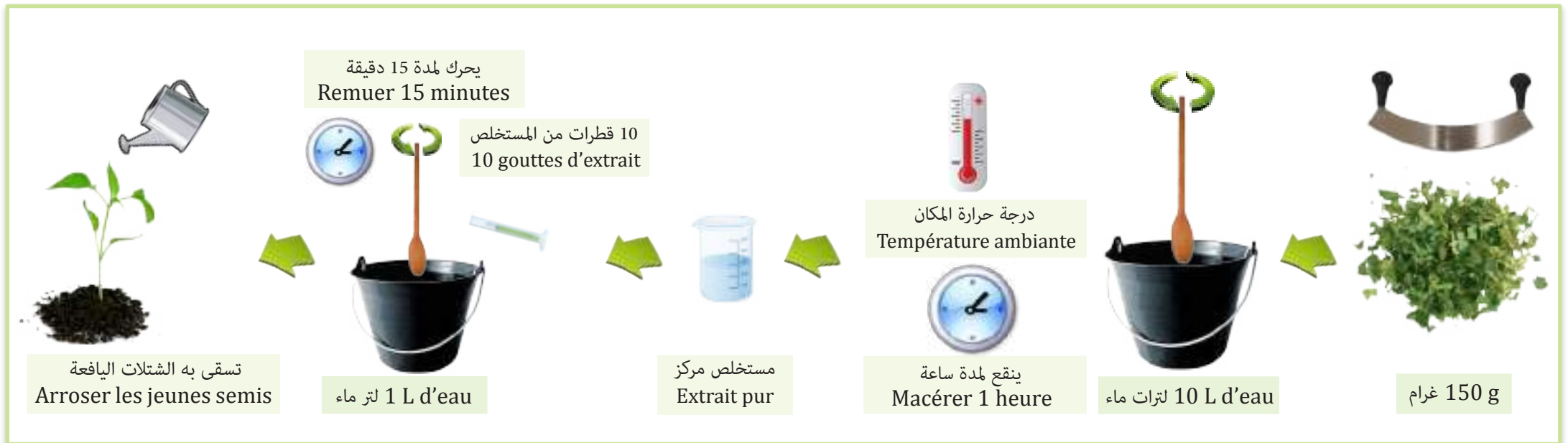


### 9 الحميضة و أمراض النباتات (تتمة)

ضد ذبول البادرات (3): ينقع 150 غراما من الجذور المفرومة (تُحوّل إلى هريسة ناعمة) في 10 لترات من الماء. يترك المنقوع ساعة قبل أن يصفى.

#### متى وكيف نستعمله؟

تستعمل 10 قطرات من المستخلص لكل 1 لتر من الماء، يحرك المزج جيدا لمدة 15 دقيقة ثم تسقى به البادرات اليابعة.



## 1 Comment la reconnaître?

Sous arbrisseau rustique et touffu de 7 à 30 cm de hauteur. Tiges ligneuses à la base. Fleurs rosés ou rouges. Feuilles de couleur gris-vert, aromatiques et persistantes.

## 2 Où la trouver ?

Lieux secs et arides, rocailles, garrigues, broussailles, en plaine ou en montagne.

## 3 Quelle partie utiliser ?

Feuilles et sommités fleuries fraîches ou séchées.

## 4 Comment l'utiliser ?

**Dans la cuisine :** comme aromate. La plant séchées contient les plus grandes quantités d'antioxydants.

**Pour se soigner :** des infections gastro-intestinales, des bronchites, des toux, des maux de gorges, des gripes, des colites spasmodiques, et pour faciliter la digestion.

**Au jardin :** protège les choux et brocolis en éloignant les mouches blanches.

**Contre indications :** l'usage de huile essentielles doit être réservé à la prescription médicale.



### *Thymus vulgaris L.*

Lamiacées.

**Dénomination :** thym vrai, thym vulgaire, thym des jardin, thym commun...

### الزعيرة

فصيلة الشفويات.

من أسمائها: الصعتر، السعتر، الزعتر، البري، زعتر الحدائق، ...

## 1 كيف نميز النبات؟

نبات تحت شجيري، جلد و كثيف يتراوح ارتفاعه بين 7 إلى 30 سنتيمترا. سيقانه متخشبة عند القواعد. الزهور وردية اللون أو حمراء. أوراقه دائمة، ذات لون أخضر رمادي، و رائحة عطرية.

## 2 أين نجده؟

في الأماكن الجافة و القاحلة، الأراضي الحصبية، الأراضي البور و الدغلية و في السهول أو الجبال.

## 3 ماذا نستعمل منه؟

الأوراق و العناقيد المزهرة غضة أو مجففة.

## 4 كيف نستعمله؟

**في الطبخ:** يستخدم الزعتر كمعطر. يحتوي النبات المجفف على كميات كبيرة من مضادات الأكسدة.

**في العلاج:** ضد التهابات المعدة و الأمعاء، التهاب القصبات الرئوية، السعال، آلام الحلق، الزكام، التهاب القولون التشنجي. و لتسهيل الهضم.

**في الحديقة:** تحمي الزعيرة الملفوف (الليشو) و القرنيب عن طريق إبعاد الذبابة البيضاء.

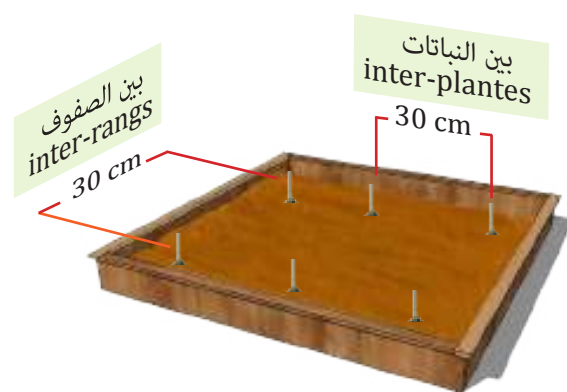
**موانع الاستعمال:** يجب أن يقتصر استعمال الزيوت الأساسية على وصفة الطبيب.

## 5 Comment la cultiver?

**Sol** : léger et bien drainé, calcaire et humifère.

**Exposition** : plein soleil.

**Multiplication** : par semis **I** , division de racines **II** , marcottage, ou bouturage **III** .



تقطع أطراف السيقان غير المزهرة (حوالي 10 سنتيمترات).  
Couper les extrémités de tiges non fleuries (10 cm environ).

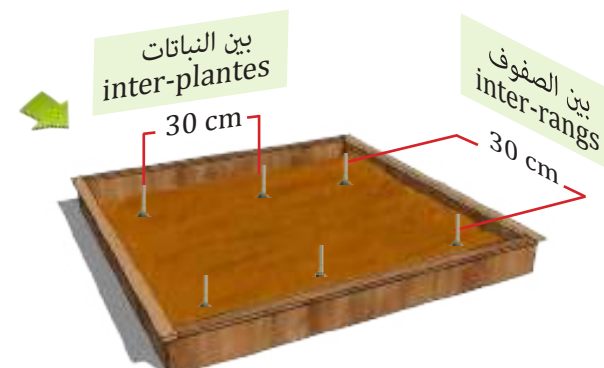


## 5 كيف نزرعه؟

**التربة** : خفيفة و جيدة التصريف، كلسية و غنية بالدبال.

**التشميس** : الأماكن المشمسة.

**التكاثر** : عن طريق البذور **I** ، تفريق الجذور **II** ، الترقيد و الافتسال **III** .



**III** نهاية فصل الربيع: تزرع الفسائل و تُسْتَل بعد تجذرها (شهرين).

**III** Fin du printemps : planter les boutures et repiquer après l'enracinement (après 2 mois).

**II** مارس و أبريل: تُفَرَّق الجذور و تترك مدة شهرين لتتجذر جيدا.

**II** Mars -avril : diviser les racines et compter deux mois pour un bon enracinement.

**I** من أبريل إلى يونيو: تُغَطَّى البذور بـ 5 ملم من تربة و تُدَك قليلا.

**I** Avril à juin : recouvrir les graines de 5 mm de terre et tassez légèrement.

## 6 Quand la récolter?

Fin mai, début juin : au commencement de la période de floraison.

Septembre : les branches doivent être coupée jusqu'à 5 cm du sol.

## 6 متى نحصده؟

نهاية شهر ماي و بداية شهر يونيو: مع بداية فترة الإزهار.

شهر ستمبر: يجب أن تقطع الأغصان حتى 5 سنتيمترات فوق سطح الأرض.

الشهر	يناير	Jan	فبراير	Févr	مارس	Mars	أبريل	Avr	ماي	Mai	يونيو	Juin	يوليو	Juil	أغست	Août	سبتمبر	Sept	أكتوبر	Oct	نوفمبر	Nov	ديسمبر	Déc	Mois	
الْبذْر																										Semis
الافتسال																										Bouturage
تفريق الجذور																										Division des touffes

## 7 Le thym et les insectes

Contre les **vers de choux (1)** : infusion de 150 g de plantes fraîches grossièrement broyées dans 5 l d'eau bouillante. Laisser refroidir pendant 30 minutes avant de filtrer.

### Quand et comment l'utiliser?

Pulvériser pur sur les plantes entières, dès l'apparition des insectes (effet insectifuge).



## 7 الزعتر و الحشرات

ضد **ديدان الكرنب (1)**: ينقع 150 غراما من أجزاء النبات الغضة و المفرومة في 5 لترات من الماء المغلي. يترك المنقوع ليبرد مدة 30 دقيقة قبل أن يصفى.

### متى و كيف نستعمله؟

يرش المستخلص مركزا على كامل النبات عند أول ظهور للحشرات (مفعول طارد للحشرات).

يرش على كل أجزاء النبات  
Pulvérisation totale



مستخلص الزعتر المركز  
Extrait pur de thym



في ماء مغلي  
Température 100 C°



30 دقيقة  
Infuser 30 minutes



5 L d'eau لترات من ماء



150 غرام

## 8 Le thym et les maladies

Contre le **cloque du pécher (2)** : infusion de 500 g de plante sèche dans 10 litres d'eau bouillante. Laisser refroidir 30 minutes avant de filtrer.



### Quand et comment l'utiliser?

Diluer à 5% avant d'utiliser. Traiter à plusieurs reprises à 3 jours d'intervalle.



2

## 8 الزعتر و أمراض النباتات

ضد تجعد أوراق أشجار الخوخ (2): ينقع 500 غرام من الزعيرة الجافة في 10 لترات من الماء المغلي. يترك المنقوع ليبرد مدة 30 دقيقة قبل أن يصفى.



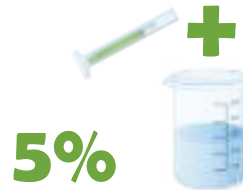
### متى وكيف نستعمله؟

يخفف المستخلص إلى 5% قبل الاستعمال ثم يرش عدة مرات تفصل بينها 3 أيام.

يرش على الأوراق  
Pulvériser sur les feuilles



1/2 لتر من مستخلص الزعتر  
1/2 litre d'extrait de thym



5%

10 لترات من الماء  
10 litres d'eau



في ماء مغلي  
Température 100 C°



ينقع 30 دقيقة  
Infuser 30 minutes



10 L d'eau لتر ماء



500 غرام

**1 Comment la reconnaître?**

Plante herbacée vivace. Bulbe composé d'écailles charnues superposées, à saveur et odeur fortes. Tige dressée est creuse de 60 à 100 cm. Feuilles cylindriques d'un vert glauque. Fleurs blanches.

زهرة  
Fleur**2 Où la trouver ?**

Plante légumière qu'on trouve chez les marchands de légumes.

**3 Quelle partie utiliser ?**

Le bulbe (l'oignon) frais ou sec.

**4 Comment l'utiliser ?**

**Dans la cuisine :** se consomme cru ou cuit. Peut être farci, émincé pour accompagner les viandes et les légumes.

**Pour se soigner :** indiqué dans les œdèmes, les retentions d'eau, les fermentations gastro-intestinales, les constipations légères...

**Au jardin :** éloigne la mouche de la carotte et offre une certaine protection contre le mildiou et la pourriture.

**Contre indications :** il peut être irritant pour les muqueuses chez les sujets dont l'estomac est sensible, car.

بصلة  
Bulbe**Allium cepa L.**

Amaryllidaceae

**Dénomination :** Oignon commun.**البصلة**

فصيلة الزجسيات.

من أسمائها: البصل، تفاح الفقراء

**1 كيف نميز النبات؟**

نبات عشبي معمر. البصلة مكونة من أسفاط (قشور) لبية متراكبة ذات طعم و رائحة قويين. الساق مستقيمة و مجوفة يتراوح ارتفاعها بين 60 إلى 100 سنتيمتر. الأوراق أسطوانية ذات لون أخضر ضارب إلى الزرقة. الأزهار بيضاء اللون.

**2 أين نجده؟**

نبات بقلي يمكن إيجاده عند الخضارين.

**3 ماذا نستعمل منه؟**

البصلة غضة أو جافة..

**4 كيف نستعمله؟**

**في الطبخ:** يستهلك البصل نيئا أو مطبوخا. كما يمكن أن يقدم محشوا أو على شكل شرائح بمصاحبة اللحم أو الخضار.

**في العلاج:** يوصف البصل لعلاج ارتشاح الأنسجة الرخوة، احتباسات المياه، التخمرات المعديّة و المعوية، حالات الإمساك الخفيفة...

**في الحديقة:** يبعد البصل ذبابة الجزر كما يوفر شيئا من الحماية ضد الأمراض الفطرية كالتسنة و التعفن...

**موانع الاستعمال:** يفضل تجنب استعمال البصل من طرف الأشخاص ذوي المعدة الحساسة لأنه قد يسبب تهيجا لغشائها المخاطي.

## 5 Comment la cultiver?

**Sol** : léger et bien drainé.

**Exposition** : plein soleil.

**Multiplication** : par semis **I** et par plantation de bulbes **II**.

يفضل تجنب الأنواع التي تحتاج فترات طويلة من التعرض للشمس، 15 إلى 16 ساعة من الضوء كي تنتج البصلات.

Eviter les variétés de jours longs qui nécessitent 15 à 16 heures de lumière pour la formation des bulbes .

## 5 كيف نزرعه؟

**التربة**: خفيفة و جيدة التصريف.

**التشميس**: أماكن مشمسة

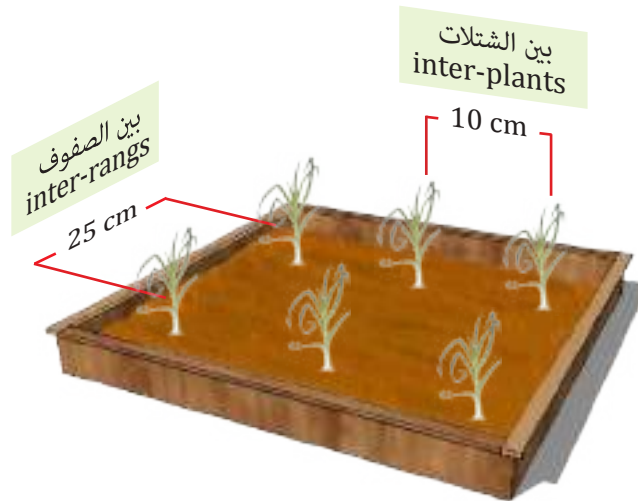
**التكاثر**: عن طريق البذور **I** و زراعة البصيلات **II**.



بذور  
Graines

**I** ■ تزرع 20 إلى 30 بذرة في كل متر على عمق ضعيف من 1 إلى 1.5 سنتيمتر.

**I** ■ Semer 20 à 30 graines par mètre à une profondeur faible de 1 à 1,5 cm.



بصلة  
Oignonet

**II** ■ تغرز البصلة في الأرض بحيث تغطي ب 1 سنتيمتر من التربة.

**II** ■ Enfoncer l'oignonet dans le sol de façon qu'elle soit recouverte de 1 cm de terre.

## 6 Quand la récolter?

En été : on récolte les oignons du printemps précédent.

En printemps : on récolte les oignons de l'été précédent.

## 6 متى نحصده؟

في فصل الصيف: نحصد البصل المزروع في فصل الربيع الذي سبقه.

في فصل الربيع: نحصد البصل المزروع في فصل الصيف الذي سبقه.

الشهر	يناير	فبراير	مارس	أبريل	ماي	يونيو	يوليو	أغسطس	سبتمبر	أكتوبر	نوفمبر	ديسمبر
الشمس												
البذر												
الغراس												
الحصاد												

## 7 L'oignon et les insectes

Contre le **Mouche de la carotte (1)** : macération de 150 g d'épluchures fraîches d'oignon rouge ou jaune dans 1 l d'eau. Laissez macérer une nuit avant de filtrer.

### 🧪 Quand et comment l'utiliser?

Diluer à 5 %, traiter fin juin, deux fois, à une semaine d'intervalle en préventif (effet insectifuge).



1

## 7 البصلة و الحشرات

ضد ذبابة الجزر (1): ينقع 150 غراما من الأسفاط (القشور) الغضة للبصل الأحمر أو الأصفر في 1 لتر من الماء و تترك ليلة كاملة قبل ان تصفى.

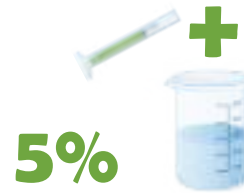
### متى و كيف نستعمله؟

يخفف المستخلص إلى 5% ثم ترش المحاصيل، نهاية شهر يونيو، مرتين يفصل بينهما أسبوع.

يرش على كل أجزاء النبات  
Pulvérisation totale



1/2 لتر من مستخلص البصلة  
1/2 litre d'extrait d'oignon



5%

10 لترات من الماء  
10 litres d'eau

درجة حرارة المكان  
Température ambiante



ينقع 12 ساعة  
Macérer 12 heures

1 L d'eau لتر من ماء



150 غرام



**8** L'oignon, plante polyvalente

Contre **les mouches de la carotte (1)**, la **pourriture grise (2)** et comme **fertilisant** : macération de 1,3 kg d'oignon haché dans 10 l d'eau. Laissez macérer 2 semaines, (jusqu'à obtenir un purin de couleur jaune) avant de filtrer.

**Quand et comment l'utiliser?**

Diluer à 10% avant d'utiliser en insecticide **I**.

Diluer à 20% avant d'utiliser en fongicide **II**.

Utiliser non dilué en fertilisant.



2

**8** البصلة نبات متعدد الفوائد

ضد ذبابة الجزر (1)، العفونة الرمادية (2)، و كمخصب للتربة: ينقع 1.3 كيلوغرام من البصل المفروم في 10 لترات من الماء. يتروك المنقوع مدة أسبوعين (حتى يصير أصفر اللون) قبل أن يصفى.

**متى وكيف نستعمله؟**

يخفف إلى 10% قبل أن يستخدم كمبيد للحشرات **I**.

يخفف إلى 20% قبل أن يستخدم كمبيد للفطريات **II**.

يستعمل مركزا كسماد.

