



par Isabelle Erulin



I. Erulin

# WINTER BEDDING

## Comment préparer l'hiver?

C'hiver ! C'hiver est encore bien loin, pensez-vous ! mais en horticulture, il est souvent question d'anticipation. Plantez dès maintenant dans les jardinières de vos fenêtres et balcons tout ce dont vous pourrez profiter, le froid venu, tout en restant bien au chaud. Si vous aimez la couleur et la fantaisie, voici un ensemble de plantes faciles à mettre en terre et ne nécessitant pas de compétences particulières. Je vous en propose trois.

Une espèce incontournable en Angleterre : la **pensée**. Choisissez une variété aux pétales blancs et au cœur violet, *Viola x wittrockiana*. Elle supporte une situation ensoleillée ou légèrement ombragée.

Les bruyères préfèrent une situation ensoleillée, mais supportent une légère ombre.

Enfin, de la « **barbe de serpent** » ou *Ophiopogon planiscapus 'Nigrescens'*, plus sérieusement nommée muguet du Japon. Une superbe plante vivace herbacée au feuillage pourpre presque noir. Très résistante au gel et à croissance lente. Elle ne dépasse guère les 25 à 30 cm de hauteur.

Pour une floraison permanente, une seule solution : éliminer au fur et à mesure les fleurs fanées. Un coup de froid, et les fleurs n'en seront que plus nombreuses.

Après la plantation, arrosez soigneusement l'ensemble et conservez votre terreau légèrement humide. En hiver, un arrosage toutes les deux semaines environ sera suffisant. Dès que vos plantes seront bien installées, profitez-en, il n'y a presque plus rien à faire que les admirer. L'hiver passé, vous pourrez encore profiter de votre jardinière une bonne partie du printemps.

Ensuite, procurez-vous quelques pieds d'*Erica carnea 'Rosalie'*, une jolie **bruyère** aux clochettes roses, ou sa cousine aux fleurs blanches, *Erica carnea alba 'Isabell'*. Trempez bien les mottes et démêlez les racines avant de les mettre en terre, cela leur permettra de mieux se développer dans le terreau. Je vous conseille également d'enterrer légèrement les feuilles inférieures.

Variantes possibles :

- **Cyclamens**, elles aussi nécessitent l'élimination des fleurs fanées.
- **Hellébores**, si votre jardinière est de grande taille et un peu en hauteur pour apprécier pleinement les cœurs des fleurs.
- Et pourquoi pas un **chou** ornemental, il en existe dans les tons crème, violet, blanc ou rose. [lespoucesverts.londres@gmail.com](mailto:lespoucesverts.londres@gmail.com)

**Baby Physio**

Spécialistes Français de la kinésithérapie respiratoire et pédiatrique à domicile.

Maladies respiratoires (Bronchiolite, Asthme, Mucoviscidose...)  
 Torticolis & tête plate - Déformations des pieds  
 Massages & cours (constipation, sommeil) - Rééducation des enfants  
 Retards de développement / Marche

Nous traitons les bébés et les enfants - Week-end & Urgences  
[www.babyphysio.com](http://www.babyphysio.com) 07824553765

**MUMMY'S PHYSIO**

WWW.2541210

Kinésithérapeutes spécialisés dans le bien-être de la femme à domicile.

Rééducation périnéale - Mal de dos et pelvis - Massages  
 Drainage lymphatique - Fitness coaching  
 Migraines - Ventre plat - Anté post natal

[www.mummysphysio.com](http://www.mummysphysio.com) 07824553765