



DATE

Tout d'abord un
**CALENDRIER
LUNAIRE PERPÉTUEL**

Imprimez la page précédente deux fois sur carton.
Découpez une fois à l'extérieur du disque
et la deuxième fois le long du calendrier annuel.

Assemblez les deux disques par une punaise passée au centre,
tenue en arrière par un petit morceau de contre-plaqué.

Tournez la flèche jaune  sur votre date: La phase
lunaire que vous voyez dans le ciel vous indique la position
de la lune. Contrôlez-la par la longitude du jour indiquée
dans le calendrier.

Ce calendrier perpétuel vous permettra de trouver
la position de la lune tant que la Terre tournera :
vous pouvez établir un triangle de force entre
Vous, votre jardin et la Lune,
jour après jour...

Mode d'emploi détaillé :

Avant d'utiliser ce calendrier perpétuel, prenez le temps de vous familiariser avec ses disques ainsi qu'avec les tableaux que vous trouvez ici.

1. Réglage de la date

Repérez la flèche jaune  DATE, située sur le plus grand disque à l'emplacement de la nouvelle lune, et réglez-la sur la date du jour (les jours sont gradués dans le sens inverse des aiguilles d'une montre).

2. Aspect de la Lune

Déterminez maintenant l'aspect de la Lune pour ce jour. Levez la tête et cherchez la Lune dans le ciel. **Si elle est visible**, regardez-la bien puis repérez l'image correspondante parmi les 28 proposées sur le pourtour du calendrier. Soyez sûr(e) de chercher dans la bonne moitié du calendrier : du côté du premier quartier si la Lune est croissante (elle forme le ventre d'un petit « p », comme « premier quartier ») ; du côté du dernier quartier si elle est décroissante (elle forme le ventre d'un petit « d », comme « dernier quartier »)

Si la Lune n'est pas visible ou si vous n'êtes pas sûr de vous, relevez sa longitude dans les tableaux à la fin du livre, puis recherchez le chiffre trouvé (entre 1 et 360°) dans la partie supérieure de l'anneau jaune (la graduation commence et se termine au niveau de l'équinoxe de printemps, le 20 mars). La lune du jour se trouve au-dessus de ce chiffre.

3. Vous avez réglé les disques comme indiqué aux points 1 et 2 et, sans les déplacer, vous avez repéré l'image de la lune du jour. Intéressez-vous à présent aux informations situées juste en dessous de cette image. L'anneau bleu et orange vous indique si la Lune est dans sa phase montante (bleue) ou descendante (orange), c'est-à-dire si elle est chaque jour un peu plus haute ou un peu plus basse dans le ciel.

Dans l'anneau jaune, vous pouvez voir quelle partie de la végétation (feuille, fleur, racine ou fruit) est favorisée par la Lune à cette période. Et sous cette indication, dans la partie bleu nuit, vous trouvez la position de la Lune dans les constellations du zodiaque.

Pour une explication plus détaillée de ces phénomènes astronomiques, des conseils pratiques pour jardiner avec la lune, reportez-vous aux pages suivantes.

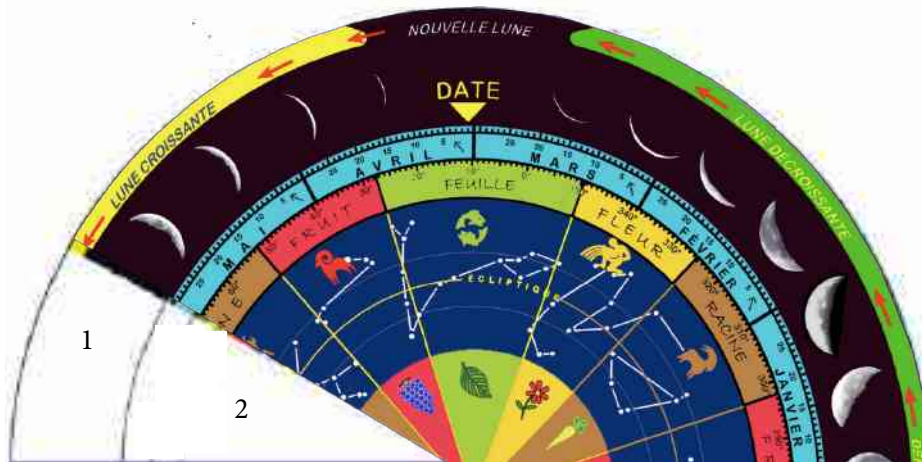
Introduction

Des milliers de jardiniers amateurs et professionnels, dans le monde entier, travaillent d'après les principes de l'agriculture bio-dynamique, en portant une attention particulière à l'élément vivant du sol et en tenant compte de l'influence de la lune sur la terre et les végétaux. Aujourd'hui, les ordinateurs sont capables de prédire avec une grande précision la position de la lune au fil des mois et des années. Pourquoi alors avoir conçu ce calendrier à deux disques, qui ressemble dans sa conception plutôt à un astrolabe ou à une volvelle du Moyen-Âge, et ne peut pas prétendre à la même exactitude ?

La raison en est simple : étant donné que ce calendrier lunaire se base sur l'observation directe de la Lune, il est aussi perpétuel que le mouvement de la lune elle-même.

Il paraît peut-être plus facile de chercher la position de la lune dans un livre ou sur Internet que de sortir de chez soi pour la regarder. Mais si vous jardinez, c'est sans doute que vous aimez prendre l'air, respirer et observer, être en contact avec la nature. Le calendrier lunaire perpétuel vous indique, en fonction de l'aspect de la lune à une date donnée, si la lune est croissante ou décroissante, montante ou descendante, quelle constellation elle traverse et, par conséquent, quelle partie des végétaux (racine, fleur, feuille, fruit) elle favorise à cette période. Le calendrier perpétuel permet également de repérer les jours où l'influence de la Lune est considérée comme néfaste (nœuds lunaires, apogée, périgée). Son but est d'inviter chacun à regarder la lune, à comprendre son aspect et ses mouvements, et à prendre conscience des répercussions que notre satellite peut avoir sur tout ce que nous cultivons. Ce rapport actif entre vous, la lune et votre jardin peut donner une force particulière à votre activité.

Présentation du calendrier lunaire perpétuel



Le calendrier est composé de 2 disques superposés :

DISQUE 1 : l'aspect de la Lune



28 photos de la Lune telle que nous la voyons dans le ciel se succèdent sur le pourtour du disque 1.

Les flèches rouges indiquent le sens de lecture, qui est aussi le sens dans lequel la Lune tourne autour de la Terre et révèle ses différentes phases.

La fine bande jaune et verte qui borde le disque permet de repérer facilement si la Lune est en train de croître (côté jaune) ou de décroître (côté vert). Les noms des 4 phases-repères (nouvelle lune, premier quartier, pleine lune, dernier quartier) y sont inscrits, au-dessus de leur image respective.

La flèche jaune « DATE », située sous l'emplacement de la nouvelle lune, doit toujours être réglée sur la date du jour qui vous intéresse.

DISQUE 2 : la position de la Lune



L'anneau bleu et orange :

Les 12 mois y sont gradués **dans le sens inverse des aiguilles d'une montre**. La partie **bleue** correspond à la **phase montante du Soleil**, la partie **orange** à sa **phase descendante**. **Les deux solstices annuels**, celui d'hiver et celui d'été (21 juin et 21 décembre), à la jonction des deux phases, sont indiqués dans l'anneau jaune par des petits **croissants rouges**.

L'anneau bleu et orange indique également - et c'est le plus important ici - **si la Lune est dans sa phase montante ou**

descendante. Pour le savoir, il suffit de régler la **flèche jaune du disque 1 sur la date du jour** et d'identifier parmi les **28 images l'aspect de la lune du jour**. Si l'anneau est **bleu** sous cette image, la Lune est **montante** ; s'il est **orange**, elle est **descendante**. Des flèches vous rappellent la signification des couleurs. Les petits croissants rouges dans l'anneau jaune vous indiquent alors **les deux lunistics mensuels**, nord (à la fin de la phase montante) et sud (à la fin de la phase descendante).

L'anneau jaune :

Les longitudes de la Lune (de 0° à 360°) sont graduées dans la partie supérieure de l'anneau jaune. Elles débutent à la date de l'équinoxe du printemps et se lisent **dans le sens inverse des aiguilles d'une montre**. Elles vous seront utiles si la Lune n'est pas visible dans le ciel : vous pourrez vous référer aux tableaux à la fin du livret pour connaître sa position.

Sous les longitudes sont indiquées **les parties des végétaux favorisées par la Lune : fruits, feuilles, fleurs ou racines**, qui sont fonction de la constellation dans laquelle se trouve la Lune.

La partie bleu nuit :

Les 12 constellations du zodiaque sont représentées en blanc dans la partie bleu nuit, surmontées de leur symbole.

Le cercle jaune fin représente **l'écliptique**, c'est à dire la trajectoire apparente du Soleil autour de la Terre.

Plus près du centre, en rouge, sont figurés **les 12 signes du zodiaque** avec leurs longitudes.

Les rythmes lunaires

Révolution et rotation

La Lune tourne autour de la Terre dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et sa révolution dure précisément 27 jours 7 heures et 43 minutes. C'est bien sûr la rotation, beaucoup plus rapide, de la Terre sur elle-même qui donne l'impression que la Lune, comme les étoiles et le Soleil, se déplace selon une trajectoire est-ouest. Dans le ciel qui semble « tourner » vers la droite, la Lune résiste donc, imperceptiblement, à ce mouvement, couvrant chaque heure vers la gauche une distance équivalente à son diamètre.

La rotation de la Lune sur elle-même dure également 27 jours 7 heures et 43 minutes. Cette synchronisation parfaite fait que **la Lune nous présente toujours la même face, l'autre restant perpétuellement cachée à nos regards.**

Le cycle lunaire : les phases croissante et décroissante de la Lune

La durée d'un cycle lunaire, ou lunaison, est de 29 jours 12 heures et 44 minutes, et correspond au temps qui s'écoule d'une nouvelle lune à l'autre.

Vue depuis la Terre, la Lune passe de manière cyclique par une série de « phases », le fin croissant de lumière enfant jusqu'à former un disque parfait, puis s'amincissant de nouveau jusqu'à disparaître. *Ces différents états sont représentés sur le pourtour du calendrier par les 28 images de la Lune.*

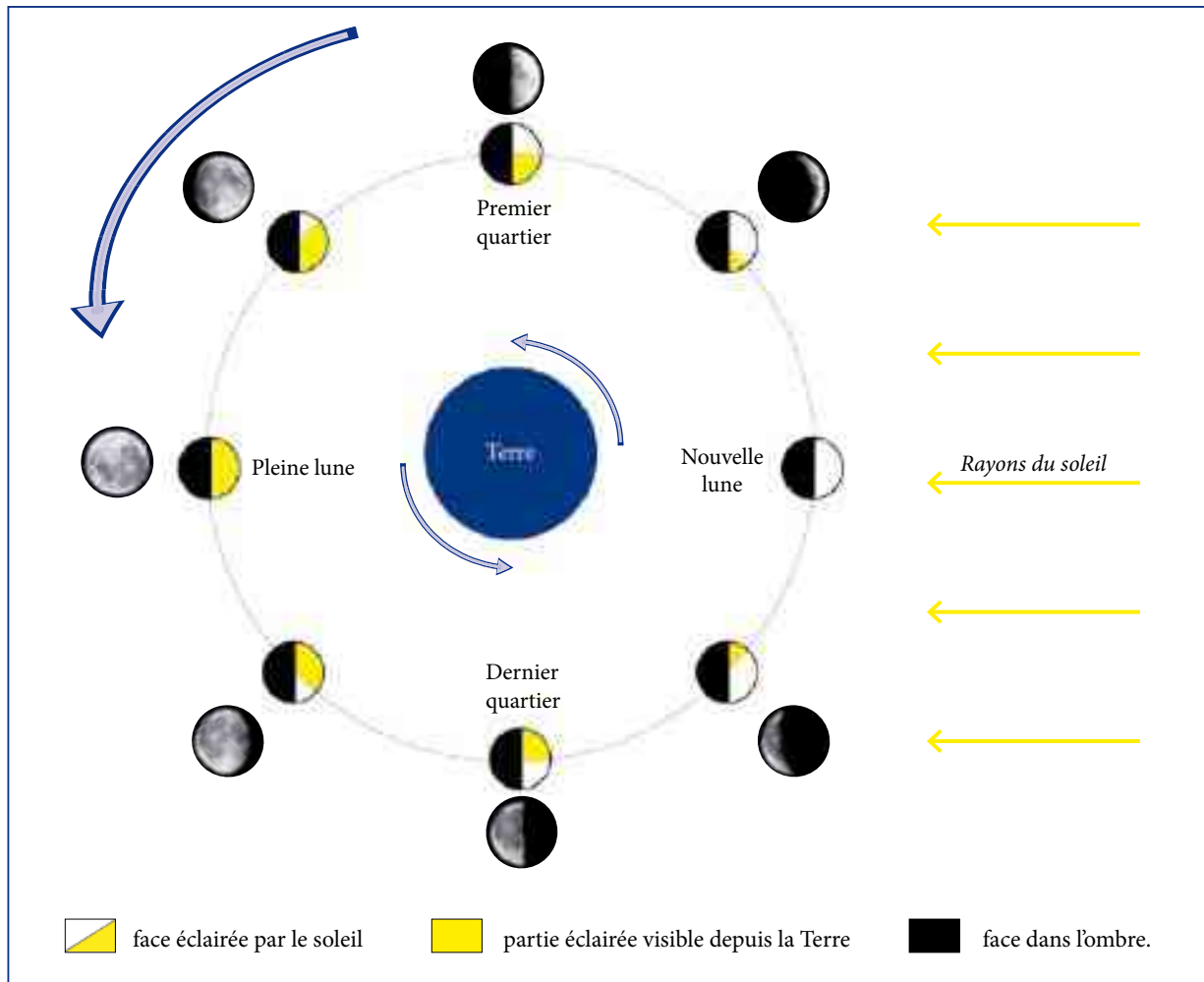
Depuis la Terre, on peut avoir l'impression que la surface de la Lune éclairée par le Soleil augmente jusqu'à la pleine lune, puis diminue. En réalité, la surface lunaire exposée à la lumière du Soleil est constante et correspond à un hémisphère, mais, selon la position de la Lune, elle est plus ou moins visible depuis la Terre.

Ainsi, cette zone éclairée est totalement invisible lorsque la Lune passe entre la Terre et le Soleil et que les trois astres se trouvent alignés : **c'est la nouvelle lune.** Toute la face « visible » de la Lune est alors plongée dans l'ombre, tandis que la face cachée de la Lune, pendant ce temps, est tout entière éclairée.

Puis la Lune, dans sa trajectoire elliptique, va en quelque sorte « se décaler » par rapport au Soleil et « reculer », l'arrière de la zone éclairée se révélant peu à peu, jusqu'à ce que les axes Terre-Lune et Terre-Soleil se retrouvent à la perpendiculaire l'un de l'autre. Vue de la Terre, la Lune apparaît alors sous la forme d'un demi-disque lumineux : **c'est le premier quartier** ; depuis la Terre, la zone éclairée par le Soleil est vue, pourrait-on dire, « de profil ».

Cette zone continue ensuite de grandir jusqu'à ce que Lune, Terre et Soleil se trouvent à nouveau alignés : la face visible de la Lune est alors entièrement éclairée par le Soleil, **c'est la pleine lune**.

Enfin, la Lune entame son « retour » et la part visible de la zone éclairée diminue peu à peu : la Lune décroît. Lorsque l'axe Terre-Lune se trouve à nouveau perpendiculaire à l'axe Terre-Soleil, la Lune, située à présent de l'autre côté de la Terre, nous montre son « autre profil » ; **c'est le dernier quartier**. Finalement, elle revient se placer entre la Terre et le Soleil et sa face « visible » disparaît dans l'ombre...



Les phases de la Lune furent certainement la première horloge cosmique de l'humanité : comme le Soleil, la Lune permet de mesurer le temps. Un mois correspond approximativement à une lunaison, et, d'ailleurs, dans d'autres langues, le mot signifiant « mois » est clairement dérivé de celui signifiant « Lune » : en anglais, « month » est à rattacher à « moon », et « Monat » à « Mond » en allemand. Les calendriers musulman et chinois se basent encore aujourd'hui sur les phases de la Lune.

Les phases montante et descendante de la Lune

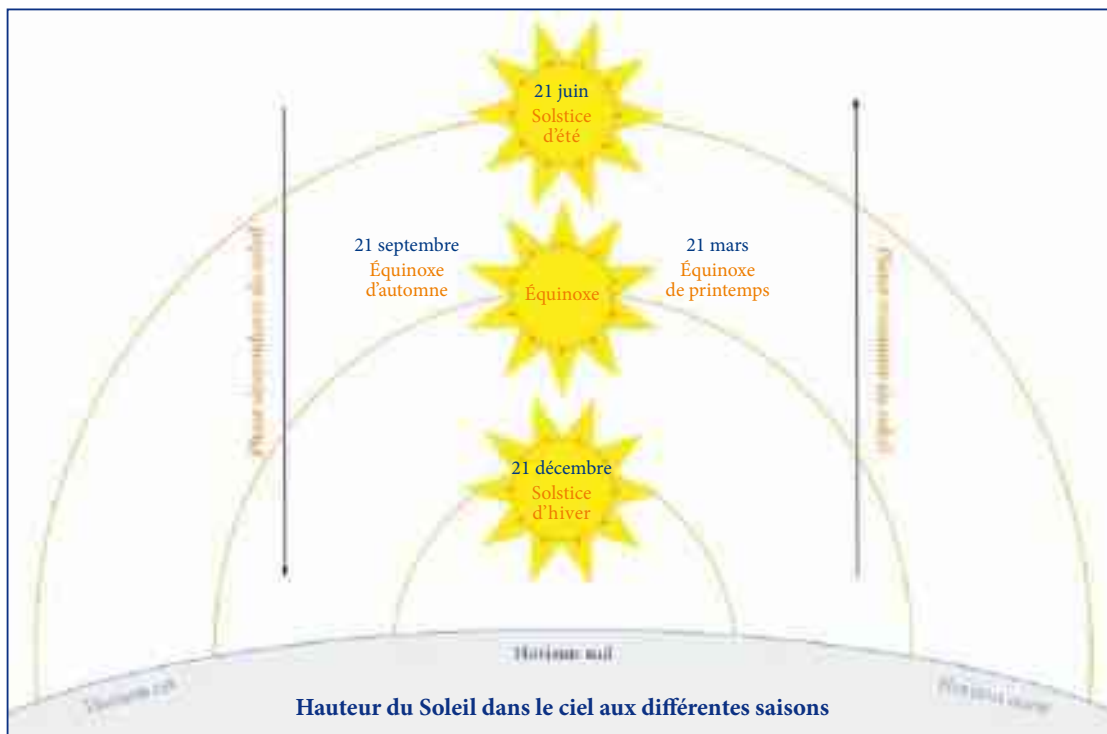
• Un parcours sensiblement identique à celui du Soleil

Comme le Soleil, qui monte dans le ciel pendant 6 mois de l'année, puis redescend les 6 mois suivants, **la Lune s'élève chaque jour un peu plus haut au-dessus de l'horizon sud avant de redescendre**. Seulement, alors que le Soleil connaît deux solstices par an, se trouvant à sa position la plus basse le 21 décembre et à sa position la plus haute le 21 juin, la Lune, elle, atteint les deux positions en un mois : **pendant 15 jours, elle monte ; pendant 15 jours, elle descend. Deux lunistices ont donc lieu chaque mois** : le lunistice **nord**, lorsque la Lune atteint son point le plus haut au-dessus de l'horizon sud, et le lunistice **sud**, quand la Lune, au point culminant de sa trajectoire dans le ciel, demeure au plus près de l'horizon sud.

L'anneau orange et bleu du calendrier permet de savoir si la lune du jour est dans sa phase montante ou descendante. On confond souvent cette notion avec celle de phases croissante et décroissante, mais il s'agit de deux choses complètement différentes. La Lune peut en effet être en même temps montante et décroissante, ou descendante et croissante.

*Pour savoir à tout moment si la Lune se trouve dans sa phase montante ou descendante, même sans utiliser votre calendrier lunaire perpétuel, voici une règle facile et inédite : **chaque quart de lune précède le Soleil d'un quart d'année.***

A tout moment de l'année, la Nouvelle Lune se trouve au même endroit que le soleil. Le premier Quartier se trouve là où le soleil se trouvera dans un quart d'année, la Pleine Lune se trouve là où le soleil se trouvera dans six mois, et le dernier quartier se trouve là où le soleil était il y a un quart d'année. Avec cette simple réflexion, vous savez immédiatement si la lune se trouve dans la phase montante ou descendante. Et bien sûr, votre Calendrier Lunaire à deux disques vous le montre aussi: réglez la flèche jaune (DATE) sur la date du jour, et la phase actuelle de la lune est montante tant que la bande intérieure avec les dates de l'année est orange et descendante quand elle est bleue.



Par exemple :

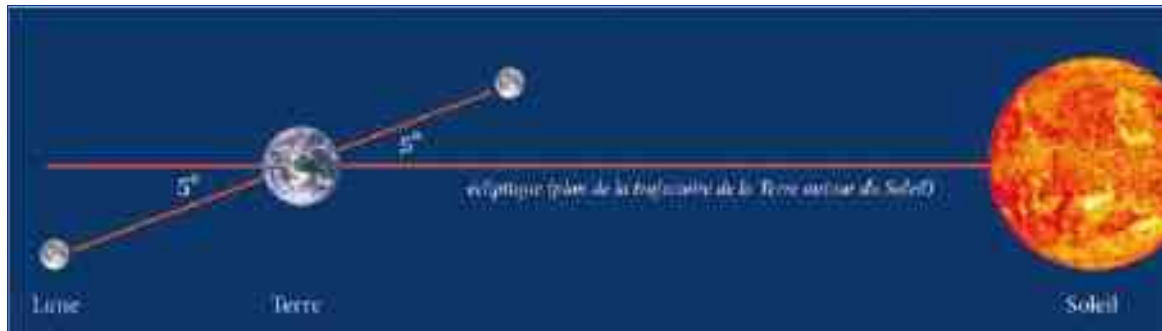
<p>☆ Si l'on est le 21 juin, jour du solstice d'été, et que la Lune est dans son premier quartier (1 quart de lune), on peut en déduire qu'elle se trouve à la hauteur où se trouvera le Soleil dans un quart d'année (ou 3 mois), c'est-à-dire le 21 septembre, jour de l'équinoxe d'automne ; autrement dit, elle se trouve <i>au milieu de sa phase descendante</i>.</p>	<p>☆ Si l'on est le 21 juin et que la Lune est pleine (2 quarts de lune), on peut en déduire qu'elle se trouve à la hauteur où le Soleil se trouvera dans deux quarts d'année (ou 6 mois), c'est-à-dire le 21 décembre, jour du solstice d'hiver ; autrement dit, elle se trouve <i>à la charnière entre sa phase descendante et sa phase montante</i>, et donc à sa position la plus basse dans le ciel (lunistiche sud).</p>
<p>☆ Si l'on est le 21 juin et que la Lune est dans son dernier quartier (3 quarts de lune), on peut en déduire qu'elle se trouve à la hauteur où le Soleil se trouvera dans trois quarts d'année (ou 9 mois), c'est-à-dire le 21 mars, jour de l'équinoxe de printemps ; autrement dit, elle se trouve <i>au milieu de sa phase montante</i>.</p>	<p>☆ Si l'on est le 21 juin et que c'est la nouvelle lune, on peut en déduire que la Lune se trouve à la hauteur où le Soleil se trouve le jour-même, le décalage étant nul pour la nouvelle lune), c'est-à-dire <i>à la charnière entre sa phase montante et sa phase descendante</i>, et donc à sa position la plus haute dans le ciel (lunistiche nord).</p>

- Maintenant, si l'on est le 21 juin et que la Lune se trouve entre le premier quartier et la pleine lune, par exemple, on peut en déduire qu'elle se trouve à la hauteur où se trouvera le soleil dans une période comprise entre un quart d'année (ou 3 mois) et deux quarts d'année (ou 6 mois), c'est-à-dire dans 4 mois et demi, au début du mois de novembre. Au début du mois de novembre, le Soleil baisse dans le ciel : l'équinoxe d'automne est passée, le solstice d'hiver a lieu dans un mois et demi et le Soleil se trouve **dans la dernière partie de sa phase descendante. C'est à cette position que se trouve la Lune.**

Cette méthode fonctionne avec n'importe quelle date, il suffit d'ajouter à la date du jour autant de quarts d'années que de quarts de lune sont compris dans la lune du jour, et de déterminer la position du Soleil (phase montante ou descendante) à la date trouvée : cette position future du Soleil est celle de la lune du jour (à plus ou moins 5 degrés près, voir point suivant).

• Les nœuds lunaires et les éclipses

L'écliptique est l'orbite que la Terre parcourt dans sa révolution annuelle autour du Soleil, ou que le Soleil, dans le ciel, semble parcourir annuellement autour de la Terre. **La Lune se déplace également dans l'écliptique, sur une trajectoire décalée de 5 degrés par rapport à celle du Soleil.** En fonction du point où elle se trouve, la Lune peut donc paraître 5° plus haut ou plus bas que le Soleil. Cinq degrés correspondent tout de même à 10 diamètres de lune.



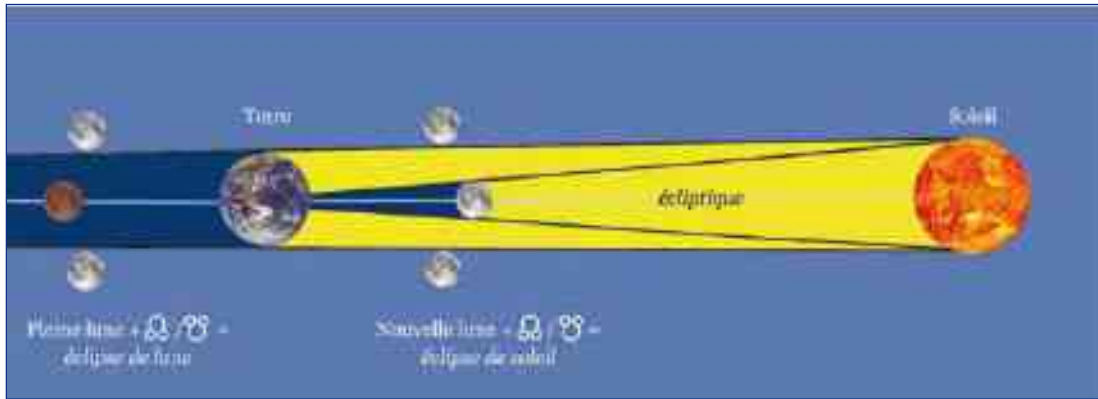
Ce schéma ne reproduit pas les distances, diamètres et angles réels. Il montre la mécanique céleste Terre-Lune-Soleil vue « de côté ».

Pendant 15 jours, la Lune demeure au-dessus de l'écliptique, puis, pendant les 15 jours suivants, elle se trouve en dessous. Ce décalage est illustré sur le calendrier lunaire perpétuel : l'écliptique y est représentée sur le fond bleu nuit du disque 2 par un cercle jaune fin.

Lorsque la Lune croise le plan de l'écliptique, ce qui se produit deux fois au cours de sa révolution, **on parle de nœud lunaire**. Ce n'est qu'au moment de ces nœuds que la Lune se trouve au même niveau que le Soleil. Le nœud peut être **montant**, quand la Lune poursuit sa trajectoire en passant au-dessus du plan de l'écliptique, ou **descendant**, quand elle passe en dessous.

Si un **nœud lunaire** (montant ou descendant) coïncide avec la **nouvelle lune**, il y aura une **éclipse de soleil** quelque part dans le monde.

Si un **nœud** coïncide avec la **pleine lune**, il y aura une **éclipse de lune**, visible, elle, pratiquement partout dans le monde. Lors d'une telle éclipse, la Lune ne disparaît pas : les rayons du Soleil qui frôlent la terre sont déviés par l'atmosphère et viennent éclairer la lune d'une lumière rousse.



(Ce schéma montre la mécanique céleste Terre-Lune-Soleil vue « de dessus » : les trois astres se trouvent dans le même plan, celui de l'écliptique. L'écliptique doit son nom au fait que c'est l'unique plan dans lequel les éclipses peuvent se produire).

Si vous remarquez sur votre calendrier lunaire perpétuel que le signe de l'un des nœuds lunaires se retrouve sous l'image de la pleine lune ou de la nouvelle lune, vous pouvez vous attendre à ce qu'un tel événement se produise.

Selon la chercheuse en bio-dynamie Maria Thun, les jours des nœuds lunaires (il y en a deux par mois) sont à éviter pour le travail du jardin.

Périgée et apogée

L'éloignement de la Lune varie, et ça se voit ! Pour vous donner une idée de la distance de la Lune à la Terre, voici une image à l'échelle réelle. Les deux astres ne sont pas si éloignés que ça : en moyenne 384.400 km, soit environ 30 diamètres de la Terre.





Selon la première loi de Kepler, la Lune tourne autour de la Terre non pas dans un cercle, mais dans une ellipse, et la Terre se trouve non pas au centre de cette ellipse, mais dans l'un de ses foyers. Par conséquent, la distance entre les deux astres varie. Le point de l'ellipse où la Lune est le plus proche de la Terre (à 356.000 km) s'appelle le **périgée**, le point de l'ellipse où elle est le plus loin (à 407.000 km), l'**apogée**. Ces 51.000 km de différence sont visibles **à l'œil nu**.

La « super-lune » que l'on peut observer **lors d'un périgée** est impressionnante : **14 % de surface et 30 % de lumière de plus** qu'à son minimum lors d'un apogée.

La différence de taille est comparable à celle d'une pièce de 2 € et d'1 €.

La Lune passe chaque mois par le périgée et l'apogée, et **même une demi-lune** est plus impressionnante quand elle est si grande.



La variation de l'éloignement de la Lune a une autre conséquence. Selon la deuxième loi de Kepler, **plus la Lune est proche de la Terre, plus elle avance vite**.

Les distances parcourues par la Lune en 24 heures varient de 15° au moment du périgée à 11° le jour de l'apogée. Lors du périgée, la Lune couvre ainsi en trois jours le chemin qu'elle parcourt en quatre jours au moment de l'apogée.

Le périgée et l'apogée sont eux aussi à éviter lorsqu'on jardine.

L'influence de la Lune

• La force d'attraction

Depuis que la Terre existe, elle est soumise à l'attraction de la Lune et du Soleil. **Bien que la Lune soit infiniment plus petite que le Soleil, sa force d'attraction est quatre fois plus élevée du fait de sa proximité. Cette force est plus grande au moment de la pleine et de la nouvelle lune, et plus faible lors du premier et dernier quartier.** Le moment le plus fort de la journée est celui où la Lune se trouve au zénith, juste au-dessus de nos têtes.

• La position de la Lune dans les constellations

Depuis les débuts de l'astronomie et de l'observation du ciel, on a porté une attention particulière à la bande autour de l'écliptique dans laquelle évoluent le Soleil, la Lune et les planètes. Les douze constellations de cette bande sont souvent nommées en référence à des animaux, c'est pourquoi ce cercle porte le nom de **zodiaque** (de *zoon*, « animal » en grec).

Il est peu probable que les étoiles aient une influence directe sur la vie terrestre – elles sont trop éloignées de nous pour cela – mais il est indubitable que la Lune, en revanche, en a une, et l'on peut considérer que **son passage dans chacune des douze constellations nous indique différentes parties du ciel**, où son influence s'exerce différemment. Le ciel est comme une grande horloge dont la Lune serait l'aiguille, et les étoiles, les chiffres sur le cadran.

Les douze constellations sont d'étendues différentes, entre 18° pour la Balance et 45° pour la Vierge. Cependant, un siècle avant notre ère, le Grec Hipparque a proposé de faciliter le travail des astronomes en découpant le zodiaque en douze parts égales de 30°. Cette proposition n'a pas fait l'unanimité et, pendant longtemps, les deux systèmes ont coexisté. Or, en raison de la précession des équinoxes (c'est-à-dire du fait que, chaque année, l'équinoxe de printemps arrive 50 secondes plus tôt que l'année précédente), un écart s'est creusé de siècle en siècle entre les deux systèmes. Finalement, au V^e siècle de notre ère, astronomes et astrologues (pendant longtemps, il s'est agi des mêmes personnes : le célèbre Kepler, au XVII^e siècle, pratiquait les deux sciences) se mirent d'accord pour appliquer la formule d'Hipparque, et, depuis, l'écart entre les constellations et les signes a continué de se creuser, pour couvrir aujourd'hui pratiquement un signe.

C'est seulement à partir des années 1970, avec les travaux de la chercheuse en bio-dynamie Maria Thun, que le choix de ce système put être sérieusement remis en question. Maria Thun découvrit en effet une **surprenante concordance entre l'influence de la Lune sur les différentes parties des plantes et les règnes naturels (terre, eau, air, feu)** auxquels les Anciens avaient rattaché les constellations du zodiaque. Elle observa que quand la Lune se trouvait dans une constellation de la **terre**, elle favorisait le développement des **racines**, dans une constellation de l'**eau**, le développement des **feuilles**, dans une constellation de l'**air**, celui des **fleurs**, et dans une constellation du **feu**, celui des **graines** (l'énergie concentrée). À croire que les Anciens étaient conscients de cette influence et avaient nommé les règnes en conséquence.

On aura donc plutôt tendance à se rallier à l'ancien système, qui tient compte de la position réelle de la Lune dans les constellations. *Néanmoins, nous avons fait figurer sur le disque 2 du calendrier lunaire perpétuel à la fois ces constellations (en blanc sur fond bleu), et, plus près du centre, les signes avec leurs longitudes. À vous de choisir...*

Jardiner avec la Lune

Fiche pratique

Les végétaux réagissent différemment selon la position de la Lune par rapport à la Terre et au Soleil (pleine lune, nouvelle lune, lune croissante, lune décroissante, lune montante, lune descendante...) et selon les constellations traversées (Taureau, Lion, Scorpion...).

RAPPEL DES FORMES, MOUVEMENTS ET TRAJECTOIRES DE LA LUNE

(pour plus de précisions, se reporter aux pages précédentes)

• Lune croissante ou décroissante

Chaque jour, la « forme » de la Lune, et donc la quantité de lumière qu'elle réfléchit, changent suivant sa position par rapport à la Terre et au Soleil. Invisible au début du cycle lunaire (nouvelle lune), la Lune va croître jusqu'à la pleine lune, puis décroître jusqu'à disparaître de nouveau. Pour reconnaître la lune croissante, il faut se souvenir que si l'on trace une barre verticale à gauche du croissant, elle forme un « p », comme premier quartier. La lune décroissante, à l'inverse, forme le ventre d'un « d », comme dernier quartier... Vous pouvez aussi décider que la Lune est facétieuse et que lorsqu'elle forme un « C », elle décroît, et à l'inverse, lorsqu'elle forme un « D », elle croît.

Ces informations sont indiquées sur le bord extérieur du calendrier perpétuel.

• Lune montante ou descendante

La position de la Lune dans le ciel n'est pas fixe. Pendant la moitié du temps que dure sa révolution, elle apparaît chaque jour un peu plus haut dans le ciel, on dit qu'elle est montante... Et pendant l'autre moitié, elle apparaît chaque jour un peu plus bas, on dit qu'elle est descendante. Sa position n'a rien à voir avec sa forme : elle peut être montante et décroissante à la fois.

Vous saurez si la Lune est montante ou descendante en regardant le calendrier perpétuel : anneau bleu, elle monte - anneau orange : elle descend (vous pouvez aussi le savoir sans regarder le calendrier : voir page 14).

• Constellations du zodiaque

Les douze constellations que la Lune traverse agissent sur la végétation, chacune d'entre elles ayant une influence particulière sur telle ou telle partie du végétal. Les constellations du Taureau, de la Vierge et du Capricorne (signes de terre) sont favorables aux racines et à tout ce qui pousse sous la terre, celles des Gémeaux, de la Balance et du

Verseau (signes d'air) favorisent les fleurs, les constellations du Cancer, du Scorpion et des Poissons (signes d'eau) sont bénéfiques à tout ce qui est feuilles, tiges et branches, et celles du Bélier, du Lion et du Sagittaire (signes de feu) influencent positivement les fruits et les graines.

Sur le calendrier perpétuel, les « jours » Racines, Fleurs, Feuilles, Fruits sont indiqués sur l'anneau jaune.

Deux fois par mois, la Lune coupe le plan de l'écliptique (plan de l'orbite de la Terre autour du Soleil). Ces deux événements sont appelées des nœuds lunaires. Le jardinier les évite, comme il évite les jours où la Lune est au périgée (elle se trouve alors au plus près de la Terre) et à l'apogée (elle se trouve à son point le plus éloigné de nous).

LA LUNE ET LE CYCLE FÉMININ

Margaret Mead*** remarqua dans les années '30 que les femmes des îles du Pacifique - tant qu'elles vivaient sans pollution lumineuse - étaient réglées sur la lune : ovulation à la pleine lune, menstruation à la nouvelle lune.

Louise Lacey**** découvrit par la suite que l'on peut retrouver ce rythme naturel en calfeutrants la chambre pour la rendre totalement obscure et en y allumant une petite lampe toute la nuit pendant les trois jours autour de la pleine lune.

La Lunaception fut le choix des femmes qui refusaient intuitivement la pilule hormonale, refus pour lequel on a des arguments solides aujourd'hui, trente ans plus (= trop) tard.

L'auteure m'a dit que le livre reste d'actualité aujourd'hui pour une toute autre raison: les femmes font de plus en plus carrière et pensent de plus en plus tard à souhaiter avoir un enfant. Or, il est bien plus difficile de tomber enceinte à 32 ans qu'à 20.

L'expérience montre que, une fois "réglée" sur la lune - même si celle-ci est artificielle - la conception d'enfant devient plus facile.

La lunaception n'est donc plus seulement un moyen naturel de contraception mais aussi un moyen naturel de conception ...

*** Margaret Mead : Mœurs et sexualité en Océanie, Pocket 2001. 9,10 €.

**** Louise Lacey : Lunaception, en anglais sur <http://www.lunaception.net/> en français par les Éditions Étincelle – Québec 1974.

Entre 8 et 15 € d'occasion sur plusieurs sites internet...

Si vous n'en trouvez pas, contactez-moi par mail :

gbolling@orange.fr

JARDINER EN FONCTION DE LA LUNE

Deux grands principes à retenir :

- Avant tout, **évit**ez les jours « rouges » : les **nœuds lunaires**, le **périgée** (la proximité de la Lune amplifie ses effets négatifs), et dans une moindre mesure l'**apogée**.

Les jours rouges peuvent être vérifiés dans les tableaux du calendrier à la fin de ce livre.

- **Choisissez le type de jour approprié pour chaque végétal** (voir liste des végétaux page 23).
Les jours Racines, Fleurs, Feuilles, Fruits sont indiqués sur l'anneau jaune du calendrier perpétuel.

⇒ **En lune montante**. La sève monte dans les plantes, qui se gorgent de nutriments. Tout germe mieux. La période est favorable pour :

- semer (le matin de préférence, et un jour qui correspond au végétal que vous voulez semer),
- prélever les greffons, mettre en jauge et greffer (un jour Fleurs pour les rosiers, un jour Fruits pour les arbres et arbustes),
- récolter les végétaux Fleurs, Feuilles et Fruits (évitez les jours orageux et évitez les jours Feuilles si vous voulez conserver ces végétaux),
- tailler les jeunes arbres (taille de formation),
- aérer le gazon.

⇒ **En lune descendante.** La sève redescend, vous pouvez :

- planter et repiquer (l'après-midi de préférence, et un jour qui correspond au végétal que vous voulez planter ou repiquer),
- récolter les végétaux Racines,
- couper du bois si vous prévoyez de l'utiliser : ainsi, il sera plus sec,
- butter (les artichauts, asperges, pommes de terre...),
- semer les végétaux dont vous craignez la montée en graines,
- arroser,
- tailler (un jour Fleurs pour les rosiers et les arbustes à fleurs),
- repoter,
- fertiliser,
- épandre le compost,
- enfouir les engrais verts,
- tondre votre gazon (il s'enracinera mieux),
- bouturer (en début de lune descendante),
- éclaircir les semis.

⇒ **En lune croissante.** Les végétaux sont de plus en plus vigoureux, c'est le moment de :

- les semer et de les planter si vous voulez qu'ils poussent vite,
- tailler les arbres « fatigués »,
- pailler,
- fertiliser,
- récolter les fruits et les légumes (ils se conservent mieux),
- préparer les purins (ortie, consoude, prêle...).

⇒ **En lune décroissante.** Les végétaux sont de moins en moins vigoureux avec la décroissance de la Lune, ils se conservent moins bien, mais **leurs propriétés sont concentrées et leurs saveurs décuplées.** C'est le moment de :

- récolter les plantes médicinales et de les faire sécher,
- de faire des conserves et des confitures,
- semer les végétaux dont vous craignez la montée en graines,
- semer le gazon (un jour Feuilles),
- éliminer les mauvaises herbes.

Lorsque deux activités de jardinage se retrouvent dans plusieurs aspects de la Lune, cela signifie que la conjugaison des deux est préférable (mais pas indispensable).

⇒ Les jours RACINES, FLEURS, FEUILLES, FRUITS

La Lune traverse successivement douze constellations, regroupées en 4 groupes (terre, air, eau et feu). À chaque constellation correspond une influence particulière sur les végétaux. Connaître la position de la Lune dans le zodiaque permet donc de déterminer les jours où il est préférable de s'occuper plutôt des végétaux « Racines » comme les carottes ou les navets, d'autres où il vaut mieux s'intéresser aux végétaux « Fruits » comme les tomates ou les arbres fruitiers....

Voici la liste des végétaux classés selon l'influence de la Lune à ces moments précis.

Constellations du groupe Terre : Taureau, Vierge, Capricorne.

Végétaux dont il faut s'occuper en Jours Racines :

Ail, betterave, carotte, céleri-rave, chou-rave, crosne, échalote, endive, navet, oignon, panais, poireau, pomme de terre, radis, raifort, rutabaga, salsifis, scorsonère, topinambour...

Constellations du groupe Air : Gémeaux, Balance, Verseau.

Végétaux dont il faut s'occuper en Jours Fleurs :

Toutes les fleurs, les arbustes à fleurs (comme le lilas, la glycine...), l'artichaut, le chou-brocoli, le chou-fleur...

Constellations du groupe Eau : Poissons, Cancer, Scorpion.

Végétaux dont il faut s'occuper en Jours Feuilles :

Conifères, arbres, arbustes et plantes grimpantes à feuilles (lierre...), gazon, plantes aromatiques, asperge, cardon, céleri à côtes, chicorée, chou de Bruxelles, chou pommé, cresson, endive, épinard, fenouil, salades (laitue, mâche, pissenlit, roquette, romaine...), oseille, poirée, pourpier, rhubarbe...

Constellations du groupe Feu : Bélier, Lion, Sagittaire.

Végétaux dont il faut s'occuper en Jours Fruits :

Arbres fruitiers, céréales (blé, maïs...), aubergine, concombre, cornichon, courge, courgette, fève, petits fruitiers (fraisier, framboisier...), haricot, lentille, melon, pastèque, physalis, piment, pois, poivron, tomate...

Remerciements

Je remercie Carine Lorenzoni pour la confiance qu'elle m'a témoignée dans la réalisation de ce projet.

Je remercie ma femme pour la patience avec laquelle elle m'a permis de mener à bien cette tâche importante.

Je remercie Jean-Paul Gendner pour son logiciel GALVA qui m'a permis de réaliser les cadrans de ce calendrier.

Je remercie Pénélope Rozier pour les conseils de jardinage, beauté et bien-être.

Bibliographie

* Rudolf Steiner, *Agriculture, Fondements spirituels de la méthode Bio-dynamique*, traduction Daniel Simmonot, Genève : Éditions Anthroposophiques Romandes, 1974.

* Maria Thun, *Bio-Dynamie et rythmes cosmiques, Indications résultants de la recherche sur les constellations*, Saint Martin en Haut : Mouvement de culture Bio-Dynamique, 2008.

* Graf Ursula Rösli, *Darstellung verschiedener biologischer Landbaumethoden und Abklärung des Einflusses kosmischer Konstellationen auf das Pflanzenwachstum*, ETH Zürich, 1977.

* Xavier Florin, *Jardiner avec la lune et le ciel*, Paris : Eyrolles, Sang de la Terre, 1992.

* Maurice Nouvel, *Le vrai Zodiaque est sidéral*, Grez-sur-Loing : Pardès, 1991.

* Herbert Koepf, *La recherche Bio-Dynamique, Méthodes et résultats*, Saint Martin en Haut : Mouvement de Culture Bio-Dynamique (5 place de la Gare, 68000 Colmar, tél. : 03 89 24 36 41), 1998.

* Site : <http://www.bio-dynamie.org>