

Guide des Bons usages



Les Jardins
de Macabou

cohérences & résiliences

Bienvenu.e.s dans cet espace sauvage et paradisial

Les Jardins de Macabou est à nos yeux bien plus qu'une ferme. C'est un lieu qui n'avait pas besoin de l'action humaine pour être beau, fort, intense et délicieux.

C'est un lieu grâce auquel nous apprenons, expérimentons et pratiquons l'autonomie, la régénération des sols et des éco-systèmes, le soin à soi et à la terre, comme une seule et même entité.

C'est un lieu où l'on goûte le silence, la solitude, l'obscurité, la transparence, l'authenticité, la liberté, autant d'éléments de la vie, si précieux, que l'on peine parfois à trouver, ou même qu'il nous arrive de fuir.

De ce lieu, nous nous en sentons gardiens, gardiennes et espérons que tu ressentiras la même chose, là, dans tes tripes, dans ton corps. Une envie irrésistible de choyer un lieu merveilleux, puissant, attachant, secouant, qui t'offrira tant de beauté et de paix.





Ce que tu trouveras dans ce guide

Des conseils de sécurité

Des conseils sur ce qu'il serait
bon d'éviter de faire ici et sur ce
qu'il est merveilleux de faire

Un résumé pour avoir les infos
essentielles

Une liste des choses qu'il serait
bon que tu emportes avec toi

Des informations
complémentaires et des
conseils qui pourraient
t'intéresser

**Espace vivant
protégé**

100% solaire

0 Pesticide



**Agriculture
régénérative**

Toilettes sèches

Site isolé

Prudence

Respect



Le Mancenillier

Le Mancenillier, souvent dit Macelinier, *Hippomane mancinella*, est un arbre sublime qui tient merveilleusement le littoral. Cependant il est considéré, par certains, l'arbre le plus dangereux du monde.

En effet, sa sève est caustique. Dès lors il ne faut absolument pas manger ses fruits, ni s'abriter en dessous lorsqu'il pleut, au risque de douloureuses brûlures.





Site isolé

A
V
A
N
T
A
G
E
S

Calme (moins de pollution sonore)
Obscurité (moins de pollution lumineuse)
Liberté (pas de voisins)
Communion avec la nature

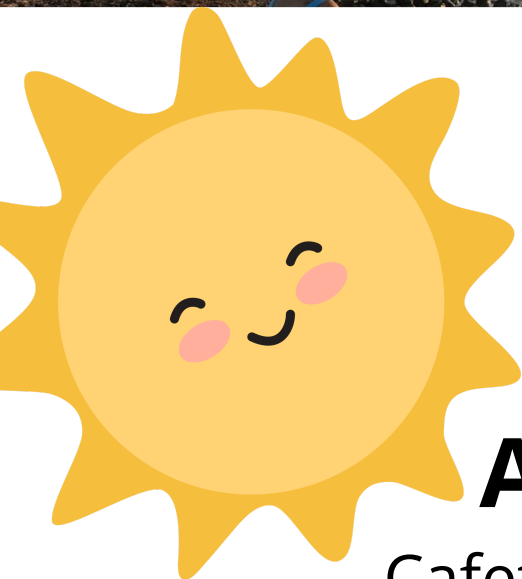


C
O
N
S
E
Q
U
E
N
C
E
S

Logistique
(approvisionnement, gestion des déchets)
Prévoir les imprévus (bobos, climat)
Accueillir les voisins non-humains
(insectes, rongeurs et compagnie)



100% solaire



A ne pas faire ... avec le solaire

Appareils qui chauffent

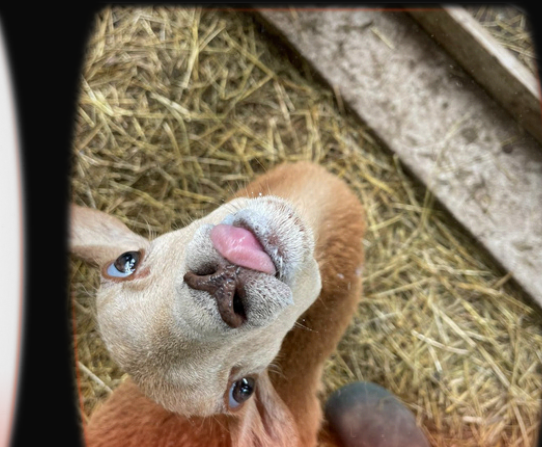
Cafetière, fer à repasser, bouilloire,
fer à cheveux, grille pain, fer à
souder, thermomix, ...

Recharger la nuit ou avec la pluie

Privilégiez les heures ensoleillées pour vous
recharger

Les machines à laver

Si vous avez besoin de l'utiliser, demandez à
être guidés et privilégiez les heures ensoleillées
et les programmes court et à froid



Une ferme agricole écologique

Avantages:

Des arbres fruitiers, des plantes médicinales, des animaux domestiques, sains et heureux.
Une zone sans produits chimiques
Possibilité de nous aider au jardin, d'apprendre, de partager

*Chantiers participatifs
Initiation à la Permaculture
Atelier botanique
Atelier DIY*

Conséquences:

Zone de chantier permanent: prudence requise!
Bottes, gant et chapeau surtout si envie de jardiner.
N'amener aucun produit polluant (cosmétiques ou ménager chimiques, nous pouvons vous conseiller ou vous fournir au besoin).
N'utiliser que des produits naturels biodégradables.



Toilettes sèches

pour préserver l'eau

Pourquoi des toilettes sèches?

Les toilettes à eau c'est 3 à 12 litres d'eau par utilisation, soit environ 11 000 litre d'eau potable par an par personne. C'est aussi un risque pris de contamination des eaux (fluviales, maritimes, phréatiques) lorsque les systèmes d'épurations s'avèrent insuffisant ou défectueux. En plus de générer une immense économie d'eau et d'énergie (celle qui permet de potabiliser l'eau), elles permettent, par compostage, de rendre à la terre ce qu'elle nous donne généreusement.

Comment les utiliser???

1. Bien viser le sceau!
2. Couvrir avec un peu de sciure ou des feuilles décomposées
3. Vider régulièrement, dans les zones dédiées

Petit Plus!

Ce qui pèse le plus lourd dans le sceau ce sont les urines, alors n'hésite pas à aller directement arroser le jardin avec ton urée.

En bref

- Ne mange pas les pommes de mancenillier et ne reste pas en dessous d'un d'entre eux quand il pleut.
- Aucun appareil électrique à résistance (fer à cheveux, fer à repasser, machine à café, bouilloire électrique, air fryer, thermomix, poste à souder, etc.)
- Prévois ta trousse de secours (désinfectant, pansement, antihistaminiques, crème à l'arnica, ...)
- Prévois tes protections (solaire, insectes, épineux) et de bonnes chaussures
- Vise bien le sceau des toilettes sèches et vide le régulièrement.

Trie tes déchets. Tente d'en produire le minimum possible, et, si possible, ramène ce que la ferme ne peut pas recycler avec toi.



Que serait-il bon d'amener avec toi?

- Ta serviette de toilette
- Un tissu (paréo) ou une serviette de plage et ton maillot
- Ta lampe torche ou frontale
- De bonnes chaussures
- Des vêtements légers et couvrant pour les heures des moustiques
- Eventuellement tes protections solaires et anti-moustiques (de préférences écolo)
- Tes produits de toilettes et cosmétiques naturels et bio-dégradables (n'hésite pas à demander si tu as besoin que l'on te fournisse)
- ta trousse de secours petits bobos
- ton k-way, au cas où
- tes lunettes, ton chapeau
- tes gants éventuellement si tu veux nous aider à la ferme
- ta gourde



En savoir plus

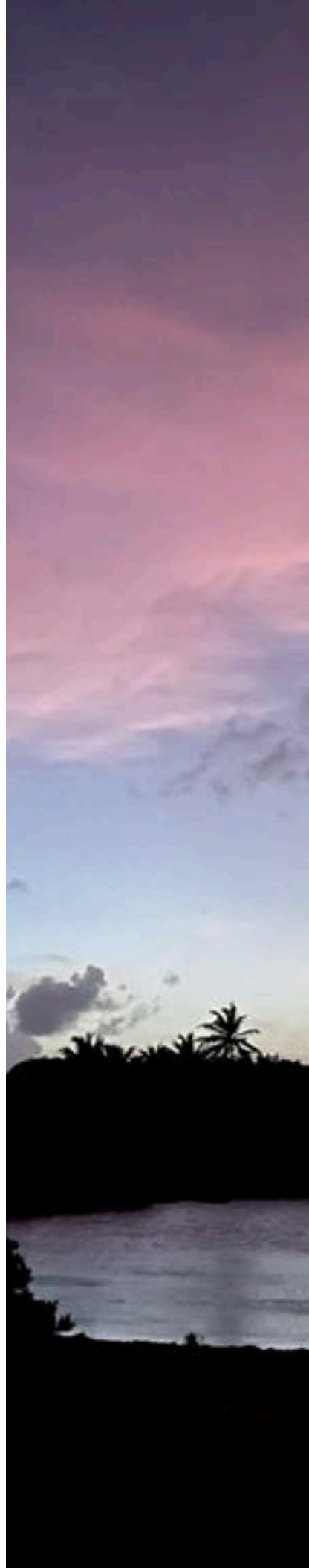
Les déchets

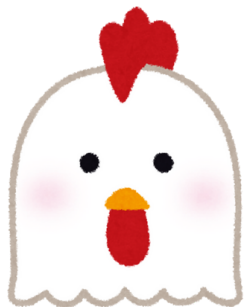
Les pollutions invisibles

Aperçu de la faune et flore
de Macabou

Quoi faire aux alentours:
nos conseils

Nos services additionnels





Déchets Organiques:
Miam miam des poules

Non recyclable

Non compostable

“Le meilleur déchet est celui qu'on ne produit pas”



Le recyclable:

Carton/papier:

propre peut servir au jardin ou pour démarrer un feu

Tetrapack:

propre peu servir de moule pour travailler du savon ou tout autre cosmétique fait maison

Bidon et bouteille:

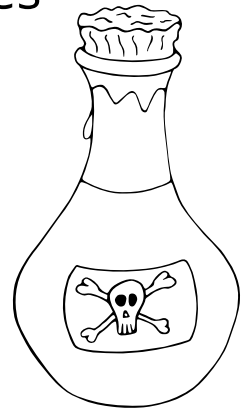
propre peu servir de pot, de fil, de brique, etc.

Verre:

on récupère les jolies bouteilles et celle de bières pour construire nos murets

Elles sont celles qu'on s'inflige par habitude, par nos petits gestes du quotidien, et souvent par ignorance. Leur conséquences ne se voient souvent pas à court terme, sauf pour les métabolismes qui y sont sensibles. Elles favorisent des terrains allergiques et/ou des maladies physiques et mentales, y compris, certaines, très sérieuses.

Les pollutions invisibles



Ce sont les substances chimiques présentes dans notre alimentation, dans nos cosmétiques et produits ménagers, dans nos constructions, nos meubles, nos peintures, dans la quasi totalité des produits des industries pétro-chimique et agro-alimentaire.



Opérer un changement d'habitude est ce qui s'avère le plus difficile. Se déshabituer du délicieux parfum de sa lessive préférée, de la sensation d'haleine fraîche d'un dentifrice fluoré.

S'habituer à la couleur naturelle de sa peau, à l'odeur naturelle de son corps. C'est une pollution qui s'inscrit jusqu'à l'idée même que l'on se fait de soi-même.

Or se défaire de cette pollution c'est non seulement préserver son corps, sa santé et son environnement, qui finalement ne font sans doute qu'un, c'est aussi s'inscrire dans une démarche qui favorise des filières équitables et zéro-déchet. C'est un acte militant à dimension multiple.

Quelles solutions, ici?

Quelques adresses locales pour éviter de s'empoisonner et



Cosmétiques:

Les Petits savons de Steph
Racine Natural Beauty

Marché de producteurs:

Manrina (samedi matin, Ducos)
Chez Jane (jeudi après midi, La Broue, Vauclin)
Petit cocotier, Morne rouge
Les Saveurs de Wael, François/3 ilets
Marché Re-Bel Bio (samedi matin), Lamentin
Marché Orgapeyi (mercredi), Ducos

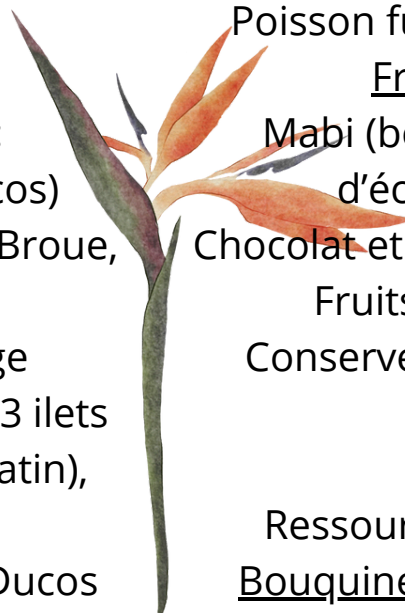
de polluer

Transformation locales:

Fromages: Marjolait
Poisson fumé: Ti fumés de clément,
Fraicheur des pitons
Mabi (boisson fermentée à base d'écorce): National Mabi
Chocolat et Cacao cru: Otantik Chocolat
Fruits séchés: Atelier fruité
Conserves: La Conserverie Créole

Seconde main:

Ressourcerie et fripperie: Acises
Bouquinerie et fripperie, Trois Ilets





DIY: Fais le toi-même

Quelques solutions faciles faites de tes mains que tu peux élaborer ici

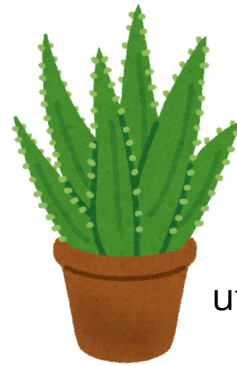
Produits ménagers:

On peut à peu près **tout** nettoyer avec du vinaigre, du bicarbonate de soude et du savon noir.

Laver la **vaisselle** à la cendre, ça fonctionne super bien

La **lessive** avec les noix de ritha, elles poussent en face du carbet.

N'hésite pas à demander ou à faire tes recherches si cela t'intéresse.



Crème hydratante et après soleil:

Aloe vera

laisse couler le jus jaune puis utilise le gel transparent à même la peau et les cheveux.

Répulsif moustique, apaisant et cicatrisant:

Bois d'Inde

met autant de feuilles de bois d'inde que tu peux dans une petite bouteille en verre et rempli de rhum. Laisse infuser en secouant régulièrement, de préférence 1 lunée (28jours). Utilise en friction lorsqu'il n'y a pas de soleil.

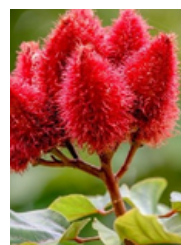


Protection solaire

Roucou

Laisse tremper les graines dans de l'huile de coco, enduit toi le corps avant d'aller au soleil.

Attention: tachant!





La tourterelle à queue carré, vous bercera de ses "hou-hou" et s'envolera bruyamment à votre approche



Le Pipiri, premier à faire entendre son chant, mangeur d'abeille et système de surveillance naturel du lieu



Le Sissi, il viendra souvent vous piquer des miettes à table, et criera si vous ne lui en donnez pas assez.



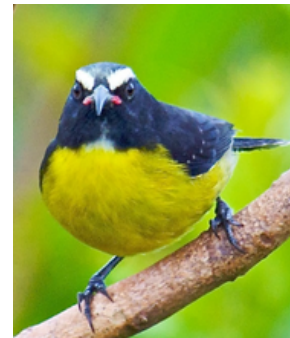
Gangan ou Coulicou Manioc, surprend par son caquettement qui fait penser à un insecte. Si vous lui plaisez, il se fera voir souvent.

Quelques oiseaux que l'on voit à Macabou

Il y a aussi les frégates, les colibris, le balbuzard pêcheur, les malfinis, les gros-becs, les merles à lunettes, les grives moqueuses...



Kayali, souvent présent au bord des marres, il pêche les goupis et les batraciens qui les habitent. Son "ka ka ka" ne manquera pas de vous interpeler.



Le sucrier vit en bande et remplit les arbres de ses petits piallements.

Pour en savoir plus: [Superbe site internet sur les oiseaux de Martinique](#)



Mangouste

"Zandoli"
Anoli des Salines



Manicou



Iule

Quelques animaux sauvages que tu verras aux alentours



Touloulou



Bernard l'hermite



Scolopendre:

De tous les jolis animaux que vous rencontrerez, la scolopendre est la seule qui, lorsqu'elle pique, est très douloureuse. Cependant elle ne pique que pour se défendre. Veillez à secouer vos vêtements, draps, serviettes humides avant de les utiliser. Elles aiment le frais et l'humidité



Mangue Nam Dok Mai



Pitaya



Corossol

Quelques arbres fruitiers de nos Jardins

Les Jardins de Macabou, ce sont plus de 3000 arbres fruitiers plantés, dont plus de 50 essences différentes.
Ca t'intéresse? Demande un tour du jardin



Cocotier

Pomme Malaka



Merise Peyi



Longan





Atoumo,
Alpinia zerumbet
Comme son nom
l'indique, elle est
utilisée pour tous
les maux (ventre,
tête, rhume, etc.)



Jasmin,
Jasminum sambac,
Connu pour ses
vertues apaisantes.
Quelques fleurs
dans l'eau de
boisson pour
destresser



Brisée,
Lippia alba,
On l'utilise surtout
pour les congestions
et les problèmes
digestifs.

Quelques plantes aromatiques et médicinales

que tu trouveras aux alentours, et
leurs principaux usages



Citronelle,
Cymbopogon citratus,
Connue pour ses
vertues digestives et
rafraichissantes.



Gros Thym,
Plectranthus amboinicus,
Anti-inflammatoire et
analgésique. Délicieux
en pesto



Cassia alata,
Senna alata,
Anti-bactérien, anti-
fongique, anti-
inflammatoire



Moringa,

Moringa oleifera,

Super aliment, extrêmement riche en protéines, vitamines et oligo-éléments. Ses graines séchées ont un effet boostant et à un certain dosage, décongestionnant. On en consomme les feuilles et les fleurs, fraîches ou cuites, ainsi que les jeunes gousses cuites.



Neem,

Azadirachta indica,

Plante aux mille vertus, très importante dans la médecine ayurvédique. Notamment anti-fongique, anti-séptique, anti-viral. Elle fait aussi baisser la glycémie. Également abondamment utilisée en agriculture pour son effet insectifuge (amérissant).

Quelques Super plantes de Macabou



Katuk,

Sauropus androgynus,

Super aliment, riche en protéines, vitamines et minéraux, elle a un léger goût d'arachide qui la rend délicieuse crue ou cuite. Parfaite pour se refaire une santé.



Chaya,

Cnidoscolus aconitifolius,

Connue comme "épinard Maya", elle est un des aliments les plus riches en fer. Elle contient aussi beaucoup de protéines et vitamines. Elle se consomme cuite, après l'avoir fait bouillir au moins une vingtaine de minutes.



Bois Cotelette du Sud
Citharexylum spinosum
Facilement reconnaissable par ses jeunes branches carrées, on l'adore pour le parfum délicieux de ces fleurs mellifères et ses fruits que les oiseaux adorent.



Poirier
Tebebuia Heterophylla
Il marque le paysage de Macabou avec ses grands arbres majestueux. Ses fleurs sont très appréciées des anesses, et ses ramages protecteurs des oiseaux.

Ti-baume
Croton flavens
Ses feuilles froissées diffusent un parfum délicieux. Ses fleurs mellifères procurent au miel un parfum recherché. Avec son bois très dur on construit cases et nasses



Quelques essences sauvages qu'on

adore



Campeche
Haematoxylum campechianum
Bois extrêmement dur et imputrescible, idéal pour la construction. Mellifère, fleurs au parfum délicieux. On l'utilise aussi pour les propriétés tinctoriales de son bois (rouge violacé)



Jujubier
Ziziphus mauritiana
Avec ses feuilles presque argentées, ses épines et ses petits fruits acidulés, marqueurs de paysages et de casse croute vitaminé. Mellifère. La jujube est aussi connue pour ses propriétés médicinales contre la toux

Galoper sur la plage de Grand Macabou

Centre Equestre Macabou
Ranch Anse Macabou



Sortir

Chez Don Carlos, sam. de 18-22h, Vauclin,
Tambour ❤️

Manger local chez Marie-Alice, Vauclin

Kokoarum, le Marin, voir programme sur FB



Activités nautiques

Kite surf, Pointe Faula ou Cap
Chevalier

Planche à voile/Optimiste, UCPA
Pointe Faula

Kayak transparent / Paddle,
Fleurdo

Initation au Gommier, Sainte Anne

Quoi faire aux alentours?

Les Randonnées pas loin:

La Trace des Cap

La boucle de Cap macré par les mornes

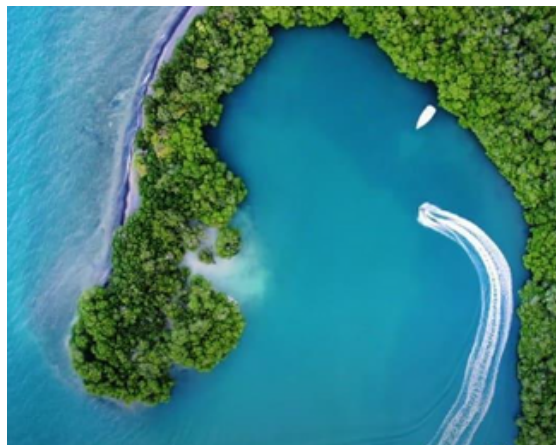
Trou Cochon

L'îlet Chevalier

La savane de pétrification

Le Piton Crève Coeur

Montagne du Vauclin



Fermes et jardins à visiter :

Le jardin de la Montagne, chez F. Babo, Vauclin

An Mao, jardin héritage, chez P.Y Panor, Le Marin

Jardin de la Santé, chez M. Malça, Sainte Anne

Jardin Ethno-botanique, association Sud Botanique, Le Marin



Activités nautiques

Voir les iguanes en Kayak à l'ilet Chancelle

Voir les fond blanc du François (surtout pas le week-end)

Aller pêcher avec des pêcheurs

Faire du snorkling au Point Y entre Anse noire et Anse Dufour (et voir sans doute une tortue)

Faire de la plongée sous marine

Nos plages préférées

Le Diamant

Les Salines

Anse Couleuvre

Anse Noire/ Anse Dufour

Cap macré

La baie du trésor



Nos favoris ailleurs sur l'île

Nos randonnées favorites:

Prêcheur-Grand Rivière

La trace des jésuites

La caravelle

Cascades Didier

L'Alma

Absalon



Nos restos préférés:

Fermento, Ducos

Lilo Burger, Trois Ilets

Lion's burger, Diamant

Le Drive de Nathanael Ducteuil, FDF

Plein Soleil, le François



Fermes et jardins à visiter :

Le jardin Agro-logik, Petit Cocotier, Chez S. Cadasse, Morne Rouge

Le Domaine de la Chabet, Chez Leon Tisgra, Fond St Denis

La Savane des esclaves, chez G. Larose, Les Trois Ilets

Nos services additionnels sur la ferme

ça t'intéresse? Demande plus d'informations



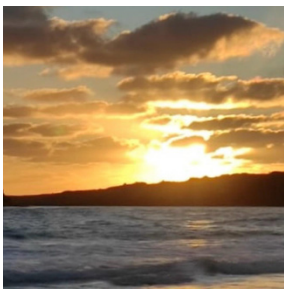
Visite explicative de la ferme

Une visite à la carte de la ferme selon vos centres d'intérêt, d'environ 1h30 et légère dégustation des produits de la ferme. 2h au total.

Initiation à la Permaculture

sur 1 ou 2 jours

incluant une partie théorique et une partie pratique



Visite botanique des alentours

randonnée plus ou moins longue, à la demande, d'1 à 4h, explication de l'histoire du lieu, reconnaissance de la faune et de la flore. Possibilité d'y ajouter un pique-nique sur la plage et/ou de le programmer pour le lever du soleil.

Cérémonie du feu au crépuscule

partage d'un feu de purification, de chants et de rires, possibilité d'y allier un délicieux barbecue végétarien.

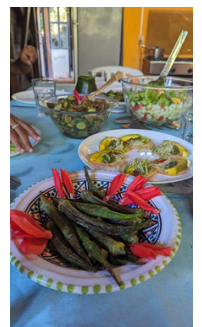


Journée bien-être au naturel

Une journée sous notre grand carbet, incluant, à la carte, soin du corps et du visage avec les produits de la ferme, massage, soin énergétique, chant et danse, qi gong, yoga, bain de fleurs et plus encore

Atelier DIY

Un moment pour apprendre à faire par soi-même. Au choix: petit bricolage, cosmétiques simples, jardinages et ou transformation spécifiques



Repas

Tes repas au choix, en toute simplicité



Tu as d'autres idées? d'autres envies?
Tu souhaites d'autres informations?
Tu penses qu'il manque quelque chose à ce guide?

N'hésite pas à nous en faire part!



Merci