

MON POTAGER EN VILLE

30 min/semaine
de bons légumes
à la portée de tous



BRUXELLES ENVIRONNEMENT
IBGE - INSTITUT BRUXELLOIS POUR LA GESTION DE L'ENVIRONNEMENT



À VOS POTAGERS !

Cultiver des fruits et légumes chez soi, les voir pousser au rythme des saisons, récolter ce qu'on a semé et enfin savourer... c'est ce que ce nouveau kit vous propose ! Un kit pour démontrer : oui, il est tout à fait possible de produire légumes, fruits et herbes aromatiques en ville, même sur de petits espaces comme les jardins, terrasses ou appuis de fenêtre. Nul besoin d'être spécialiste, cultiver est à portée de main ! Avec, au final, une grande satisfaction teintée souvent de fierté. C'est pourquoi je vous encourage vivement à sauter le pas ! Ce kit vous permettra de démarrer une activité de production, à votre échelle, de fruits et légumes sains, locaux et de saison.

EVELYNE HUYTEBROECK

*Ministre bruxelloise de l'Environnement,
de l'Energie et de la Rénovation urbaine*

Cultiver vos propres légumes : pourquoi ?

- *Pour avoir à portée de main, des légumes frais, savoureux et sains.*
- *Pour mieux respecter l'environnement : sans pesticides, transport ni stockage.*
- *Cultivés à la main, vos légumes sont moins chers qu'en magasin.*
- *Travailler la terre, cela détend : en famille ou entre amis, redécouvrez le goût des produits locaux et le rythme des saisons.*
- *Pour vous associer à la dynamique de la Région bruxelloise d'augmenter l'autoproduction alimentaire.*
- *Pour bénéficier d'un accompagnement pas à pas : le kit de lancement et une information mensuelle.*

Semez maintenant, dégustez vos légumes prochainement ... Bon amusement !



UN POTAGER EN VILLE POUR TOUS!

Cultiver ses légumes en ville n'est pas une utopie. 19% des Bruxellois ont déjà mis la main à la terre ! Pourtant, tous n'ont pas un jardin : terrasse, balcon, cour, toiture plate, appui de fenêtre... Autant d'endroits propices à la culture urbaine.

Privilégiez les espaces en intérieur d'îlot et les toits plats : l'air y est moins pollué. Réservez les balcons donnant sur la rue aux fleurs et plantes décoratives. Plutôt attirés par la culture en pleine terre, mais vous doutez de la qualité du sol ? Vous pouvez le faire analyser.

4

DES CONTENANTS AUSSI VARIÉS QU'ORIGINAUX

Trouvez des contenants adaptés à votre espace :

- bacs en carré,
- pots en géotextile ou en terre cuite,
- une vieille bassine,
- un tonneau,
- une caisse à vin

feront aussi l'affaire. Nous déconseillons les récipients pouvant contenir des résidus toxiques : pneus, bois imprégné, pots peints ou teintés.





Quel que soit le contenant, prévoyez 20 à 30 cm de profondeur et quelques trous dans le fond.

VOUS NE DISPOSEZ D'AUCUN ESPACE ?

Vous pouvez participer à un potager collectif. Chaque année, Bruxelles Environnement lance un appel à projets « potager collectif » et vous propose de constituer un groupe avec des voisins ou amis pour cultiver un potager ensemble.



5

LES BONS TUYAUX !

Construction du bac en carré, les pots en géotextile, etc. :
consultez les info-fiches sur
www.bruxellesenvironnement.be/potagers
Les potagers collectifs : www.potagersurbains.be



COMMENCER À CULTIVER !

CHOISIR L'EMPLACEMENT IDÉAL

Choisissez l'emplacement le plus ensoleillé possible : sud ou sud-ouest. Certaines plantes comestibles poussent avec peu de lumière.

QUELLE TERRE POUR MES POTS ?

Remplissez votre pot de terreau (bio ou éco de préférence) ou à base de fibres de coco. Evitez le terreau contenant de la tourbe : elle est prélevée dans des zones naturelles avec des conséquences sur l'environnement.

6

Le volume de terreau nécessaire dépend de la taille de votre contenant : prévoyez au moins 20 à 30 cm de profondeur de terreau. Pour un bac de 1 m², il faut compter environ 250/300L de terreau. Si vous réutilisez un terreau qui a servi l'année précédente, il faudra l'enrichir en ajoutant 1/3 en volume de compost pour obtenir un mélange homogène.

Les éléments nutritifs du terreau s'épuisent, prélevés par les plantes. Pour enrichir la terre, l'amendement idéal est le compost maison. Vous pouvez aussi en acheter ou utiliser un engrais naturel en respectant les dosages indiqués sur l'emballage.





C'EST PARTI POUR LES SEMAILLES !

Ratisez la terre de surface et humidifiez-la. Ne semez pas trop abondamment et respectez les consignes de l'emballage. Les semences très petites peuvent être mélangées à du sable pour semer plus facilement. Si la germination échoue vous devrez recommencer le semis. Certains semis peuvent se faire à l'intérieur avant d'être repiqués.

En cas de semis trop dense, il faudra éclaircir (arracher 1 plant sur 2, par exemple) pour laisser suffisamment de place et de soleil aux plants les plus vigoureux. Cette opération s'applique à de nombreux légumes : salades, carottes, navets, bettes-raves, oignons, choux, panais, radis, poireaux...

ROTATION DES CULTURES

Pour les légumes récoltés après quelques semaines, nous conseillons de varier de culture au fil de la saison. Mieux vaut ne pas réinstaller la même culture plusieurs fois de suite sur la même surface, au risque d'épuiser les stocks de minéraux et de propager les maladies. Plus d'info ? Consultez l'info-fiche sur la rotation des cultures.





© Thinkstock

L'ENTRETIEN DU POTAGER

Arrachez de temps en temps les mauvaises herbes à la main.



Arrosez régulièrement les petits plants. En été, mieux vaut arroser le soir pour éviter que l'eau ne s'évapore ou que les jeunes plants ne brûlent. Utilisez de l'eau de pluie si vous avez une citerne. Veillez à ne pas donner trop d'eau aux semences, pour ne pas qu'elles pourrissent.

8

RÉCOLTER LES GRAINES

Les légumes produisent des graines qu'il est possible de récolter pour replanter l'année suivante. La récolte des graines et leur conservation est tout un art. Notre infolettre « potager » vous donnera tous les conseils pour récupérer les graines.



LA LUTTE CONTRE LES LIMACES ET LES AUTRES INTRUS

Malgré leur rôle important pour la biodiversité, les limaces sont les bêtes noires du jardinier. Il existe de nombreuses solutions écologiques pour s'en



débarrasser ainsi que d'autres intrus qui pourraient attaquer votre potager.

Privilégiez les mesures préventives : préparer le sol, éliminer les refuges, dresser des barrières, pièges et appâts...

Voir les info-fiches « Traitement des infestations parasites et des maladies » et « Comment lutter contre les limaces dans votre potager ? ».



LES BONS TUYAUX !

Consultez les info-fiches sur :

www.bruxellesenvironnement.be/potagers

Le compost : www.bruxellesenvironnement.be > Particuliers > Mon jardin > Composter



EN PRATIQUE : LES GRAINES DU KIT

Ce kit comprend des semences (bio), elles produiront des graines qui pourront être récoltées et semées à leur tour. Le kit vous permettra de semer du printemps à l'automne. Vous pouvez conserver les graines pour l'année suivante, mais attention à la date de péremption. Chaque sachet reprend les infos sur le semis des graines qu'il contient.



MÉLANGE DE SALADES À COUPER

10

Avant le semis, veillez à bien travailler le sol sur environ 15 cm de profondeur. Les graines se sèment « à la volée ». Tassez le sol après le semis, pour mettre la graine en contact avec lui. Arrosez ensuite régulièrement en fines gouttelettes pour conserver la terre humide. Ensuite, arrosez selon le besoin car les salades sont gourmandes en eau. En cas de chaleur, un paillage peut être installé au pied du plant pour garder la fraîcheur de la terre. Les salades se récoltent feuille par feuille, toujours au-dessus du collet. Plus on coupe, plus on récolte.





PERSIL

Avant de semer le persil, préparez la terre en l'affinant à l'aide d'une griffe et d'un râteau. Tracez des sillons (si vous pratiquez le semis en ligne) et versez de l'eau au fond pour tasser la terre. Evitez de trop serrer les graines. Répandez ½ cm de terreau sec au-dessus des graines, tassez et maintenez le sol humide jusqu'à germination. Le persil ne nécessite pas d'engrais.



POURPIER D'HIVER

Ce légume-feuille se consomme en salade ou cuit. Semez-le à partir d'août/septembre afin de récolter de la verdure en hiver. En laissant quelques plantes fleurir et monter en graines, vous pourrez récolter celles-ci avant l'hiver et les utiliser pour vos semis de l'année suivante. Les semences non récoltées risquent de se disperser et de germer dès le printemps prochain.



11





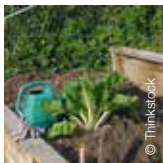
COURGETTE



La courgette offre souvent une grande récolte. Ses fleurs sont comestibles et se récoltent 1 mois après le semis. Pour une germination optimale : trempez les graines quelques heures et puis semez en pots pour les faire germer à l'intérieur (avril/mai) ou en serre. Repiquez ensuite en pleine terre quand tout risque de gel est écarté (mai/juillet) : vous obtiendrez ainsi un meilleur résultat. La courgette nécessite un arrosage abondant et régulier au pied des plants. Attention, elle prend de la place : prévoyez un pot de minimum 30 à 40 cm de diamètre.

12





EN SAVOIR PLUS

INFO-FICHES

20 info-fiches sur la création et l'entretien de potagers urbains sont disponibles sur www.bruxellesenvironnement.be/potagers.

FORMATIONS

Bruxelles Environnement organise des formations thématiques gratuites en collaboration avec l'asbl Tournesol. Surfez sur www.bruxellesenvironnement.be/potagers pour connaître les dates, le lieu et pour les inscriptions.

SITES INTERNET ET PUBLICATIONS

13

- www.bruxellesenvironnement.be/potagers
- www.potagersurbains.be
- Nos idées recettes :
www.bruxellesenvironnement.be/campagnealimentation
- Brochure « Un jardin naturel et convivial : 100 conseils pour respecter l'environnement et favoriser la biodiversité »
- Brochure « Alimentation et environnement : 100 conseils pour se régaler en respectant l'environnement et sa santé »
- Brochure « Composter pour réduire ses déchets »



INFOS



02 775 75 75

www.bruxellesenvironnement.be



NATURE
PROGRÈS
BELGIQUE

HELPDESK

Une question ou un problème ?

Contactez un spécialiste du potager de l'asbl
Nature et Progrès

- infopotagers@environnement.irisnet.be
- 081 30 36 90 : permanence téléphonique,
tous les vendredis de 9h00 à 12h00.