



MON POTAGER SUR 1M²

Le jardinage, même sur petite surface, comme sur 1m², offre de nombreux bienfaits aux citadins qui s'y adonnent : activité physique en extérieur, bien-être mental, connexion à la nature et au rythme des saisons, mais surtout fourniture de légumes frais, sains, de saison, aux saveurs insoupçonnées,...

C'est aussi une formidable occasion pour rencontrer des voisins, échanger des pratiques ou des graines avec d'autres jardiniers, découvrir de nouvelles initiatives dans son quartier. Pour la nature en ville aussi, les nombreuses initiatives de jardinage sont une belle opportunité : accueil de la biodiversité, meilleure régulation de l'eau, lutte contre l'effet d'îlot de chaleur, invitation à recycler les déchets organiques pour les remettre dans le circuit...

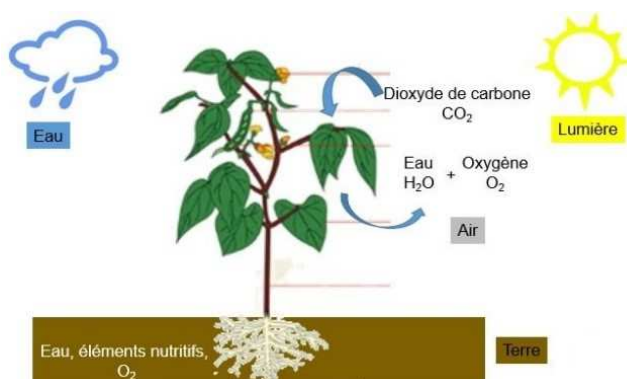
1. LES PLANTES COMESTIBLES

1.1. LES BESOINS DES PLANTES ?

Pour pousser correctement, une plante a besoin de :

- Lumière
- Eau
- Air
- Terre et éléments nutritifs

Ces éléments lui permettent de faire la photosynthèse, c'est-à-dire de transformer le gaz carbonique de l'air et l'eau qu'elle puise via ses racines en sucres. Pour cela, elle a besoin de l'énergie du soleil, mais aussi des minéraux qu'elle trouve dans le sol.



1.2. LES CYCLES DES PLANTES ?

Dans le cadre de son développement, les plantes passent successivement par plusieurs stades :

- Graine
- Germination
- Floraison
- Fructification

En fonction du stade/de la partie qu'on consomme, on parlera de :

- Légume racine
- Légume feuille
- Légume fleur
- Légumes graine ou légume fruit



2. OÙ INSTALLER VOTRE POTAGER SUR 1M² ?

Avant d'installer votre potager, réfléchissez bien à l'emplacement qu'il va occuper : y aura-t-il assez de soleil, l'eau est-elle directement disponible, l'accès est-il aisé,...? Car, une fois votre bac rempli, vous n'aurez guère l'envie de le bouger.

Bien souvent, l'espace est réduit et le jardinier urbain a peu de latitude pour installer son potager. Terrasse, balcon, cours ou espace du jardin, comment dès lors faire le bon choix ?



2.1. L'ENSOLEILLEMENT

Les plantes potagères ont toutes besoins de **soleil**, mais en des quantités différentes. Dès lors, connaître son ensoleillement est indispensable.

- Espace ensoleillé : + de 6h de soleil/jour
- Espace à la mi-ombre : de 3 à 6h de soleil/jour
- Espace à l'ombre : - de 3h de soleil/jour

Le bon geste !

Faites un plan ou un reportage photo de votre espace pour connaître la durée d'ensoleillement !



2.2. AUTRES FACTEURS CLIMATIQUES

Le vent peut faire du dégât ! Attention si vous êtes en altitude ou dans un goulot venteux ! Veillez à installer un brise-vent perméable pour ralentir la course du vent et à tuteurer les plantes les plus fragiles.

L'eau est essentielle aux plantes. Si votre bac potager est à couvert, vous serez contraints d'arroser très régulièrement !

2.3. SOL OU HORS SOL ?

Un bac potager en contact avec la terre	Un bac potager hors sol
<ul style="list-style-type: none"> • Contact avec la terre et la vie qui l'habite : valorisation des cycles naturels • Meilleure régulation de l'eau • Attention sur sol pollué • Prévoir une hauteur de min. 15 cm et un treillis contre les campagnols dans le fond 	<ul style="list-style-type: none"> • Meilleure solution sur site pollué ou en zone minéralisée • Prendre en compte le remplissage ! • Prévoir une hauteur de 30 cm min. (sauf si bac surélevé : 20 cm suffiront) Installer une bâche géotextile dans le fond pour laisser passer l'eau, sans laisser passer le substrat

2.4. ATTENTION AU POIDS !

Un bac potager rempli, ça peut vite peser très lourd ! Faites particulièrement attention si vous êtes sur une toiture ou un balcon. Par exemple, un bac potager d'1,2m x 1,2m peut peser au-delà de 300 kg une fois que le substrat est gorgé d'eau !

- Bac potager : 5-10 kg
- Substrat : 415 litres, soit 120 à 150 kg
- Eau retenue par le substrat : jusque 250 litres



3. DÉMARRER VOTRE POTAGER

Vous avez identifié les atouts de votre espace et souhaitez maintenant démarrer votre potager ! Il vous est désormais nécessaire d'acquérir une série de matériel pour mener à bien votre projet.

3.1. LE CHOIX DU BAC POTAGER

Plusieurs solutions s'offrent à vous : acheter un bac en jardinerie ou le faire vous-même, à base de planches achetées ou de bois de récupération.



	Matière	Caractéristiques	Coût	Où trouver
Vous achetez	Bac en bois en kit	De qualité variable ! Veillez à acheter un kit qui contient une bâche géotextile	De € à €€€	Dans toutes les jardinerie Ou sur mesure via certaines entreprises
	Bac en plastique recyclé	Très longue durée de vie	€€€	www.eco-oh.com
Vous construisez	Matériaux de récupération (palox, palette)	Eviter tout contact entre le bois et le substrat !	De 0 à €	Tutoriel : www.potagersurbains.be/IMG/pdf/bac_culture.pdf
	Avec des planches en bois	Epaisseur de planches : min 2 cm Protéger le bois avec un produit de protection écologique.	De € à €€	Tutoriel : document.environnement.brussels/opac_css/electfile/IF_Potager_18_Comment_potager_1m2_FR.PDF

Le bon geste !

Évitez le contact direct entre le substrat et le bac : pour éviter le risque de transfert de polluants d'une part, mais aussi pour prévenir le pourrissement prématuré du bois dû à l'humidité. Installez une bâche imperméable sur les côtés intérieurs du bac.

Et si votre bac est hors sol (sur une terrasse, une toiture,...) dans le fond, au niveau du sol, installez une bâche perméable (géotextile) : elle retiendra le substrat, tout en laissant passer l'eau.

3.2. LE SUBSTRAT

Un bon substrat est essentiel pour fournir de la nourriture durablement à vos plantes, permettre une bonne aération et drainage profitables aux racines. Au moment de l'installation, soyez vigilants à la qualité de votre mélange !

Substrat de culture sur 1m² = 2/3 ou 4/5 de terre ou terreau + 1/3 ou 1/5 de compost

- La terre ou le terreau : vous pouvez récupérer ou acheter de la terre de jardin, ou bien acheter en jardinerie des sacs de terreau. Veillez à ce qu'ils soient « utilisables en agriculture biologique » et si possible à base de fibres végétales types coco ou déchets de feuilles, et non à base de tourbe. L'exploitation de la tourbe n'est pas durable.



- Le compost : cette matière fertilisante issue de la dégradation des matières organiques (déchets verts et de cuisine) par des micro et des macroorganismes fournira de la vie dans votre substrat et surtout de la nourriture pour les plantes. Vous pouvez utiliser votre propre compost, en demander auprès de vos contacts (par exemple via les composts collectifs) ou en acheter en jardinerie spécialisée (dans ce cas, il est généralement stérilisé, ce qui lui enlève une partie de son intérêt : la vie qu'il amène dans votre bac).
- Le petit plus : un matériau drainant, comme du sable de rivière ou de la vermiculite, peut être ajouté au mélange pour une meilleure structure du substrat. Vous pouvez en mettre jusqu'à 10 % du volume du mélange terreau/compost.

Le bon geste !

Pour un bac de 30 cm de hauteur en 120 cm x 120 cm, il faudra 400 litres de substrat, soit entre 270 et 320 litres de terre ou de terreau, mélangés à 80 à 130 litres de compost. Un fameux volume !

3.3. LES SEMENCES ET LES PLANTS

Choisissez des plantes et des semences de qualité biologique, reconnaissables au logo bio. Ces variétés sont cultivables sans pesticides et généralement plus rustiques.

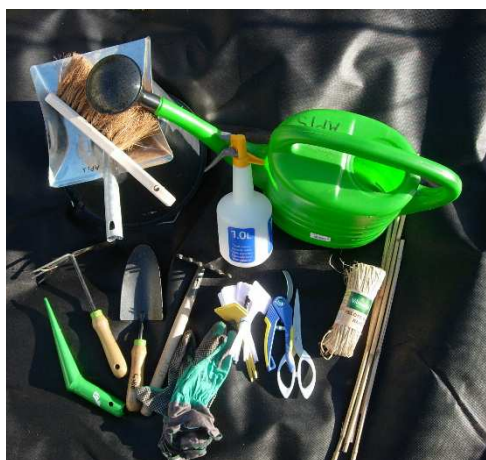


Certaines plantes doivent être cultivées à partir de graines ; c'est le cas de plusieurs légumes racines (radis, carottes,...). D'autres peuvent être cultivées à partir de plants ou de semences. Que vous mettiez les graines directement dans le bac potager ou que vous fassiez vos plants vous-même en intérieur, veillez à respecter : la profondeur de semis, la distance de séparation entre les semences, la période de semis.

3.4. LES OUTILS

Pas besoin de se ruiner pour s'outiller. Voici une liste des indispensables ! Tout tient dans un seau... hormis l'arrosoir.

- Pelle-transplantoir
- Serfouette-binette (ou une vieille fourchette)
- Un petit râteau
- Arrosoir à pomme et vaporisateur
- Seau
- Sécateur
- Ciseau et couteau
- Etiquettes (de récupération !)
- Ligatures végétales et tuteurs en bambou
- Paire de gants
- Une petite brosse



4. PLANIFIER VOTRE POTAGER SUR 1M²

Sur petite surface surtout, il est judicieux de privilégier des plantes à croissance rapide, qui vont produire des quantités importantes. Il s'agit de valoriser au maximum l'espace disponible. La méthode du potager en carré ou « squarefood gardening » vous propose une série de conseils pour y arriver. Pratiquée depuis les années 80 aux Etats-Unis, cette approche du potager en carré vous permet de cultiver une diversité de légumes importante, sur des carrés de 40 x 40 cm au sein de votre bac potager. Une solution à la fois esthétique et productive.

4.1. QUELQUES REGLES

- Privilégier les légumes à développement rapide et peu encombrants (par conséquent, les potimarrons ou les choux-fleurs sont à éviter)
- Jamais deux légumes d'une même famille botanique en suivant au même endroit (les familles botaniques sont indiquées par des couleurs différentes dans l'exemple ci-dessous)
- Jamais deux légumes d'un même type de plantes (ex : pas deux légumes racines) en suivant à la même place
- Qui se ressemble, ne va pas ensemble



INFO FICHES - POTAGERS

- A chacun sa place au soleil... ou à l'ombre : tenez compte des besoins des plantes avant de les installer

4.2. DES EXEMPLES DE PLAN DE CULTURE SUR 1M²

- Pour un bac ensoleillé (1)

Carotte R	Betterave ou bette R ou F	
Radis R		
Carotte R	Epinard F	Mesclun F

Printemps

Carotte R	Betterave ou bette R ou F	Chou frisé F
Carotte R		Courgette Fr

Et 

M�che F	Ail R	Chou frisé F
Pak choi F	Epinard F	Epinard F
M�che F	Epinard F	Epinard F

Hiver

- Pour un bac ensoleillé (2)

Pois à rame Fr	Pois à rame Fr	Radis R
Laitue à couper F	Capucine Fl	Jeune oignon R

Printemps

Pois à rame Fr	Pois à rame Fr	Concomb re Fr
Tomate Fr Basilic	Ciboulett e ou oeillet	Tomate Fr Basilic
Laitue à couper F	Capucine Fl	Coriandre ou persil F

Et 

M�che F	Echalotte	Concomb re grimpant Fr
Epinard F	Ciboulett e ou oeillet	Mesclun F
Radis R	Epinard F	Coriandre ou persil F

Hiver

- Pour un bac à la mi-ombre

Mesclun F		Radis R
Bette F	Origan, sauge (ou oseille)	Laitue à couper F
Radis R	Laitue à couper F	Roquette F

Printemps

Haricot � ramen ou nain Fr	Haricot � ramen ou nain Fr	Laitue à couper F
Bette F	Origan, sauge (ou oseille)	Radis R
Coriandre ou persil	Laitue à couper F	Bourrach e Fl

Et 

Laitue d'hiver F	Epinard F	Epinard F
Radis R	Origan, sauge (ou oseille)	Cresson de jardin F
Coriandre ou persil	Roquette F	Bourrach e Fl

Hiver

5. ENTREtenir JOUR APRÈS JOUR

Le potager, c'est comme la pratique d'un instrument : mieux vaut s'en occuper un peu chaque jour que d'y consacrer une demi-journée un jour par semaine. L'observation régulière de vos plantations permettra de prévenir les maladies et indésirables au potager et d'apporter à vos plantes ce dont elles ont besoin, quand elles en ont besoin.



5.1. UNE A PLUSIEURS FOIS PAR SEMAINE

- Arroser régulièrement, surtout en période de sécheresse et de fortes chaleurs. Privilégiez les arrosages en fin de journée, avec de l'eau de pluie ou, à défaut, tempérée. Pour savoir si vos plantes ont assez d'eau, insérez votre doigt dans le substrat : il doit ressortir humide. Pour limiter les pertes en eau, vous pouvez installer un paillage au pied de vos plantes : billes d'argile, feuilles mortes, tonte d'herbe sèche, pailles de lin ou de chanvre,...).
- Veillez à l'état sanitaire de vos plantations et désherber.
- Récolter !

5.2. UNE A PLUSIEURS FOIS PAR MOIS

- Semer et planter selon le plan de culture.
- Ajuster la fertilisation : pour les plantes gourmandes (principalement les plantes qui font des fleurs pour faire des fruits), il peut être utile de faire des apports d'engrais organiques (purins de plante, jus de vermicompost,...) dilués (1 pour 10) une fois par semaine à tous les 10 jours.

