



MON POTAGER DE BALCON

Le jardinage, même sur petite surface, comme un balcon ou une terrasse, 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,... 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...

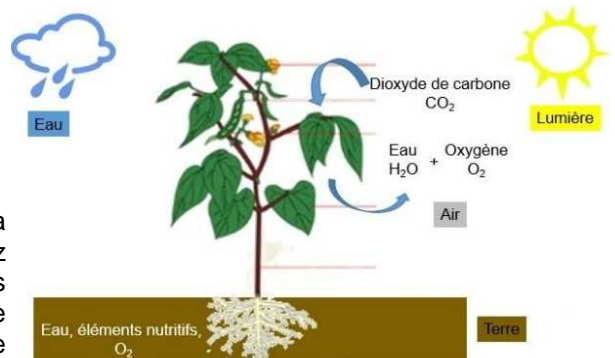
1. LES PLANTES COMESTIBLES

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 (ou dans un substrat).



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 (ex. : carotte)
- Légume feuille (ex. : salade)
- Légume fleur (ex. : chou-fleur)
- Légume graine ou légume fruit (ex. : aubergine)



2. OÙ INSTALLER VOTRE POTAGER DE BALCON?

Avant d'installer votre potager réfléchissez bien à l'emplacement qu'il va occuper : y aura-t-il assez de soleil, n'y a-t-il pas trop de vent, l'accès est-il aisé,...? Bien souvent, l'espace est réduit et le jardinier urbain a peu de latitude pour installer son potager. Terrasse, balcon ou toiture, 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 LA TEMPERATURE

Cultiver en ville à plus d'un avantage ! Grâce aux bâtiments et aux routes qui absorbent les rayons du soleil, il y fait souvent un peu plus chaud qu'en milieu rural. Vous pourrez commencer vos cultures plus tôt au printemps et les terminer plus tard en automne.

2.3 L'EAU

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

2.4 LE VENT

Il peut faire du dégât ! Attention si votre balcon ou votre terrasse se situent 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.

2.5. ATTENTION AU POIDS ET A LA SECURITE !

Avant de vous lancer, vérifiez la capacité de charge de l'espace destiné à accueillir votre potager en pots. Certaines toitures plates d'annexe sont particulièrement tentantes, mais n'ont absolument pas été conçues pour accueillir des charges importantes. Or, un bac potager rempli et gorgé d'eau, ça peut vite peser très lourd !

Quel poids fait votre contenant ?

- Un sac géotextile de 20l rempli de substrat va peser 6 à 8 kg à sec. Une fois saturé en eau, il peut peser de 15 à 20 kg !
- Un bac de culture en bois de 120 cm x 40 cm, sur une hauteur de 30 cm lui a besoin d'environ 140 litre de substrat, soit environ 50 kg. Et peut peser jusque 100 kg une fois gorgé d'eau.



N'oubliez pas que vous êtes responsables de vos contenants ; veillez à ce qu'ils ne soient pas source de nuisances pour vos voisins en cas de chute ou de débordement de l'eau d'arrosage :

- Installez-les de préférence sur le bord intérieur de votre balcon
- Prévoyez des coupelles de récupération de l'eau
- Accrochez ou lestez les pots pouvant être renversés par le vent.

3. DÉMARRER VOTRE POTAGER DE BALCON

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 CONTENANT

Plusieurs solutions s'offrent à vous : à acheter ou à faire soi-même. Ci-dessous un récapitulatif des contenants possibles :

	Avantages	Inconvénients	Prix
Pot en terre cuite	<ul style="list-style-type: none"> • bonne régulation de l'humidité l'été • taille variable 	<ul style="list-style-type: none"> • besoin d'arroser beaucoup • craint le gel en hiver • lourd et fragile 	€€
Pot en plastique	<ul style="list-style-type: none"> • bonne conservation de l'humidité l'été • taille variable • léger 	<ul style="list-style-type: none"> • non renouvelable • fragile (UV) • attention au pourrissement des racines si trop d'eau 	€ - €€€
Pot en plastique à réserve d'eau	<ul style="list-style-type: none"> • autonomie en eau et bonne conservation de l'humidité l'été • taille variable 	<ul style="list-style-type: none"> • non renouvelable • fragile (UV) • lourd 	€ - €€€
Bac en bois	<ul style="list-style-type: none"> • taille variable • confort thermique • durable 	<ul style="list-style-type: none"> • attention au pourrissement du bois • lourd 	€€€
Bac en métal	<ul style="list-style-type: none"> • longévité • esthétique 	<ul style="list-style-type: none"> • attention au pourrissement des racines si trop d'eau • attention aux chaleurs en été : mettre un isolant thermique 	€€€
Sac en géotextile	<ul style="list-style-type: none"> • taille variable • léger • bonne aération • bon développement des racines 	<ul style="list-style-type: none"> • non renouvelable • durée de vie 5 à 10 ans 	€ - €€€
Jardisac	<ul style="list-style-type: none"> • tout en un 	<ul style="list-style-type: none"> • durée de vie courte • attention au pourrissement des racines si peu d'aération et de drainage 	€ - €€€



Bac en pierre	<ul style="list-style-type: none"> • longévité • esthétique 	<ul style="list-style-type: none"> • lourd • attention au pourrissement des racines si trop d'eau 	€€€
Matériaux de récupération	<ul style="list-style-type: none"> • taille variable • esthétique • créatif 	<ul style="list-style-type: none"> • qualité variable • attention au risque éventuel de contamination 	gratuit
Panier suspendu	<ul style="list-style-type: none"> • verticalité • matériaux variés • adéquat pour plantes retombantes 	<ul style="list-style-type: none"> • sécurité • arrosage 	€€

Le bon geste !

Nettoyez les contenants de récupération pour éviter la transmission de maladies avec de l'eau chaude et une cuillère à café de bicarbonate pour les plastiques et avec de l'eau et des cristaux de soude pour les pots en terre cuite.

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 !

Le mélange pour la culture sur balcon :

2/3 de terre ou terreau + 1/3 de compost
OU
60-80% de terre ou terreau + 20-30% de compost + 10% de sable/argile

- **La terre ou le terreau** : vous pouvez récupérer ou achetez de la terre de jardin, ou bien achetez 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 jusque 10 % du volume du mélange terreau/compost.
- L'indispensable pour la culture sur balcon: pour permettre à l'eau de s'écouler sans perdre de substrat vous pouvez prévoir dans vos pots/bacs, un fond perméable comme du carton, des billes d'argiles ou un morceau de géotextile.

L'installation

- Vérifiez que le fond du pot est percé et installez directement à l'endroit désiré.
- Installez le matériau perméable puis le mélange de substrat.
- Trempez les plants avant de les dépoter et humidifiez le substrat.



- C'est le moment de planter ! Commencez par les gros plants suivis des plus petits et recouvrez de substrat. Laissez 3 à 5 cm de marge par rapport au bord du pot pour permettre le paillage.
- Pour les semis à partir de graines, reportez-vous aux indications du semencier ou s'il n'y en a pas, installez-les à une profondeur correspondant à 3 ou 4 fois l'épaisseur de la graine.

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.

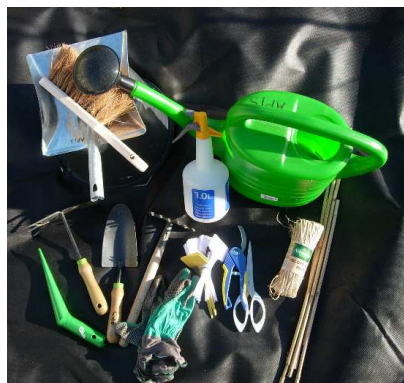


Certaines plantes doivent être cultivées à partir de graines ; c'est le cas de plusieurs légumes racines (radis, carottes,...). D'autres peuvent être cultivées à partir de plants ou de semences. Que vous mettiez les graines directement dans le bac potager ou que vous fassiez vos plants vous-même en intérieur, 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
- Petit pulvérisateur
- Paire de gants
- Une petite brosse



4. QUELS PLANTES POUR VOTRE POTAGER DE BALCON?






Les principales contraintes en ville étant bien souvent la place et l'ensoleillement, adaptez le choix de vos plantes à l'espace dont vous disposez. Veillez à fournir à vos plantes l'espace dont elles ont besoin, en sélectionnant des contenants de taille suffisante et à leur offrir leur dose de soleil journalière.

	Légumes racines, tiges et bulbes	Légumes feuilles et aromates	Légumes fleurs et fleurs à manger	Légumes fruits, graines et fruits
Petits contenants (15-20 cm de diamètre ou 0,5 à 5 l)	ail, betterave, carotte, navet, radis, oignons	salade, épinard, basilic, cerfeuil, ciboulette, menthe, persil,	bourrache, capucine, œillets d'Inde, violette odorante	fève, pois, mangetout
Contenants moyens (20-30 cm de diamètre ou 10 à 25 dm ³)	poireau, céleri-rave	bettes, pak choi, céleri thym, romarin	chou-fleur, lavande,	concombre, haricot à rames, poivron, piment, fraise

INFO FICHES - POTAGERS







Grands contenants (30-40 cm de diamètres ou > 30 dm ³)	pommes de terre	choux	/	aubergine, tomate, courgette, myrtille, framboise, groseille
--	-----------------	-------	---	---

Quelques exemples de plantes adaptées à la culture de balcon et les informations indispensables pour bien démarrer sa jardinière :

Plante	Semis / plants	Installation et durée de culture (jrs)	Qualité du substrat	Besoins en soleil / en eau	Remarques
	Semis ou plants en poquet espacés de 20 à 40 cm	Mai à septembre. 80 – 120	Riche	Soleil et mi-ombre Arroser souvent (humide au semis)	<ul style="list-style-type: none"> • Feuilles à récolter au fur et à mesure des besoins, en coupant à la base du pied. • A pailler pour conserver l'humidité
	Semis en pleine terre après les dernières gelées en poquets espacés de 40 cm	Avril à juin. 100 – 120	Tout type de substrat	Soleil et mi-ombre Arroser souvent	<ul style="list-style-type: none"> • Butter les pieds des capucines • Récolter les fleurs au fur et à mesure des besoins • Plantes pièges à pucerons
	Plants à repiquer après les dernières gelées dans un trou de 15 cm sur un fond de compost et espacés de 45 cm	Mai à juin. 90 – 130	Riche	Soleil Arroser souvent	<ul style="list-style-type: none"> • Tuteurer et nourrir régulièrement • Récolter les concombres quand ils commencent à blanchir
	Semis à éclaircir à 8 cm (repiquage de plans possible)	Avril à octobre. 50 – 120	Assez riche	Soleil Arroser souvent	<ul style="list-style-type: none"> • Récolter les feuilles les plus développées en les coupant proche de la feuille. • Enfouir les plants non récoltés : engrais verts
	Semis en ligne distante de 25 cm, à 4 cm de profondeur dans un sillon humide, 1 à 2 graines tous les 15 cm	Février à avril et octobre à novembre. 80 – 90	Peu riche	Soleil Arroser pendant la floraison	<ul style="list-style-type: none"> • Butter le pied quand les plans sont à 15-20 cm



INFO FICHES - POTAGERS

Fraises 	Plants à changer tous les trois ans, espacés de +/- 15 à 30 cm	Mars à avril, août à septembre. 4 semaines à 4 mois.	Assez riche	Soleil Arroser souvent	<ul style="list-style-type: none"> Récolter les fruits à maturité, le matin, en coupant les fruits au-dessus du pédoncule Pailler le sol
Haricot à rames 	Semis (ou plants) après les dernières gelées : 2 à 5 graines par trou de 3 cm de profondeur au pied de tuteurs, espacés de 5 à 10 cm	Mai à juillet 60 – 90	Bien drainé	Soleil Arroser souvent	<ul style="list-style-type: none"> Choisir des variétés naines si peu d'espace Butter les pieds quand les plants ont 15 cm Récolter quand les haricots ont 12 à 15 cm
Menthe 	Plants espacés de 30 cm	Avril à juin Vivace	Assez riche	Mi-ombre Arroser souvent	<ul style="list-style-type: none"> Conservation : couper les tiges à 15 cm. Avant l'hiver couper les tiges à 10 cm
Radis d'été 	Semis à la volée ou en ligne espacées de 15-20 cm tous les cm puis éclaircir à 3-4 cm	Mars à octobre 18 – 50	Meuble et bien drainé	Soleil et mi-ombre Arroser souvent	<ul style="list-style-type: none"> Il existe aussi des variétés hivernales
Scarole 	Semis à la volée puis éclaircir à 15 cm ou plans à repiquer tous les 30 cm	Août à octobre 70 – 120	Assez riche	Soleil et mi-ombre	<ul style="list-style-type: none"> Couper au niveau du collet ou comme des laitues à couper
Tomate 	Plants à repiquer dans un trou de compost en les couchant, avec quelques feuilles d'orties	Mai à juillet 90	Riche	Soleil Arroser souvent pour éviter que les fruits éclatent	<ul style="list-style-type: none"> Apporter de l'engrais régulièrement Tuteurer Pailler pour maintenir l'humidité

Légende - degré de difficulté de culture : *facile*, *moyen*, *difficile*.

L'**association** de certaines plantes entre-elles permet d'obtenir de meilleurs résultats (moins de maladies, repousse insectes, fruits avec plus de goût...). C'est le cas par exemple du basilic et de la tomate, de l'ail et des carottes ou encore de la moutarde asiatique avec les laitues.

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. **Comme il s'agit d'une culture**



« artificialisée », elle est plus sensible au stress hydrique (manque d'eau) et à une fertilisation insuffisante.

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 avoir un ordre d'idée pour des pots moyens, il est conseillé d'arroser deux fois par semaine au printemps et en automne et une fois par jours en été). 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.
- 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.

5.3. UNE FOIS PAR AN

- A la fin de l'automne, enlever les plantes et vider l'eau (si vous disposez d'un pot à réserve d'eau). Préparer ensuite le substrat à passer l'hiver en le recouvrant d'un carton ou de feuilles mortes.
- Au printemps, préparer la nouvelle saison! Remplacer 1/5 du substrat par du compost mûr et mélanger. Afin d'éviter les maladies et de maximiser les récoltes, planter un légume différent de l'année précédente.

