



MON POTAGER AU JARDIN

Le jardinage offre de nombreux bienfaits aux citoyens 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 ET LEUR MILIEU

Pour cultiver un potager sain et productif et vous nourrir de légumes et de fruits savoureux, il est nécessaire de respecter les besoins des végétaux et de valoriser au maximum les cycles et les interactions naturelles. Pour y arriver, il est nécessaire de se pencher d'un peu plus près sur ce qui se passe à la surface du sol... et en dessous. Cultiver son potager, c'est en effet apprivoiser la nature et collaborer avec l'ensemble de la faune et de la flore environnantes.

Dans la nature, chaque plante ou animal a un rôle à jouer. La nature est une grande usine qui puise son énergie dans le soleil et permet à des millions d'espèces vivantes de se développer en parfaite harmonie. La nature est un éternel recommencement, tout s'y recycle indéfiniment. Associer un potager aux cycles naturels, c'est profiter de cette extraordinaire organisation.

1.1. LES BESOINS DES VEGETAUX

Pour se développer correctement, les végétaux ont besoin de :

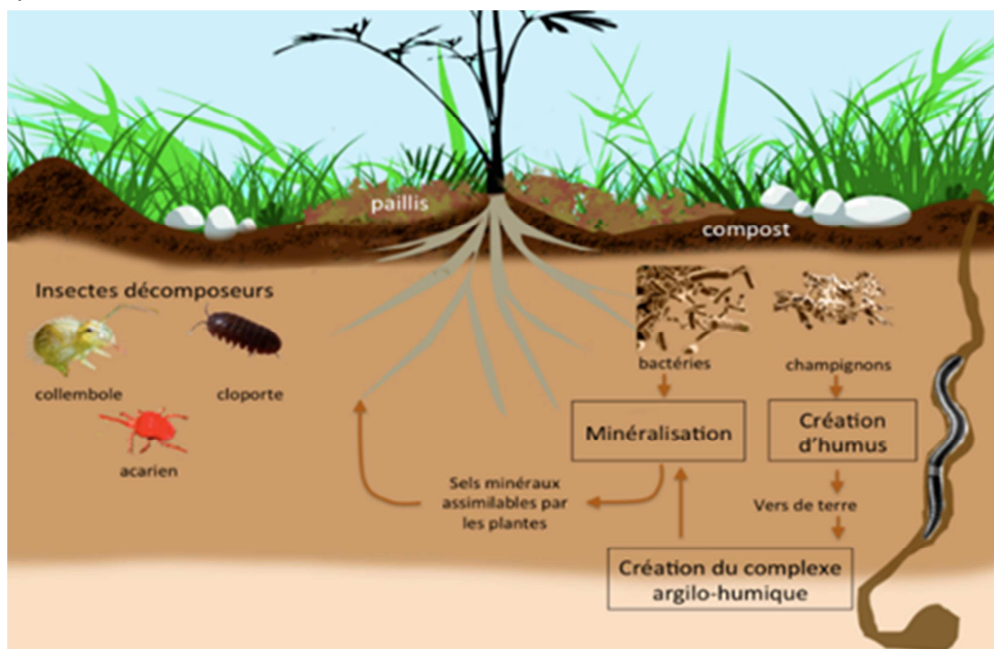
- Lumière : pour la photosynthèse
- Chaleur : pour sa croissance
- Air : oxygène et dioxyde de carbone nécessaires à la respiration et à la photosynthèse
- Eau : pour constituer sa structure (les plantes sont composées à 90% d'eau)
- Minéraux (dissous dans l'eau du sol) : pour se nourrir



Chaque type de plante, et donc chaque type de légumes ou de fruits, dépend de ces cinq éléments dans des proportions qui lui sont propres... Ainsi par exemple certaines plantes ont besoin d'énormément de soleil (la plupart des légumes fruits comme les tomates ou les poivrons), alors que d'autres tolèrent l'ombre (la roquette). On ne plante dès lors pas n'importe quel légume à n'importe quel endroit, ni n'importe quand !

1.2. DES VEGETAUX CONNECTES A UN SOL... VIVANT !

Le sol n'est pas qu'un support, il est un extraordinaire milieu où bactéries, champignons, micro-organismes, larves et insectes vivent en symbiose avec le système racinaire des plantes. L'ensemble de ces organismes contribue au bon recyclage de la matière organique et au maintien de conditions optimales pour les plantes.



1.3. VALORISER LES CYCLES NATURELS EN ACCUEILLANT LA BIODIVERSITE

La nature n'utilise ni engrais ni pesticides et jouit d'une parfaite autonomie. Elle confie en effet à chaque espèce vivante, le soin de tout orchestrer sans la moindre fausse note, c'est le fruit de plusieurs millions d'années d'évolution! Il en va de même pour le potager à condition de ne pas utiliser de pesticides, de respecter le sol et de permettre à la biodiversité de s'installer dans le jardin.

Une série de gestes peuvent permettre à votre potager de se développer sainement et de manière autonome :

- Planter une haie de plantes indigènes
- Laisser fleurir une partie de la pelouse
- Construire un hôtel à insectes, aménager une mare écologique
- Créer des abris pour la faune
- ...

Même dans un jardin de ville, souvent petit et partiellement ombragé, on peut développer ce genre d'aménagement autour d'un potager !

1.4. LES CLES DU JARDIN VERTUEUX

Le jardin vertueux est un jardin aux multiples qualités :

- Propice aux loisirs et à la découverte
- Productif (fruits, légumes, œufs...)
- Refuge pour la faune et flore sauvages
- Autonome (ne nécessitant que très peu de fournitures extérieures et ne générant que très peu de déchets, récupérant et valorisant les eaux de pluie et les matières organiques)



- En phase avec les cycles naturels

Le potager est un élément essentiel du jardin vertueux. Cultiver son potager, c'est exercer une activité bénéfique pour le corps, l'esprit et l'environnement : travailler (ou plutôt se détendre) en plein air, faire de l'exercice, avoir la certitude que ce que l'on mange est frais et sain, contribuer à un développement plus durable.

1.5. CONNAITRE SON MILIEU

Quand vous démarrez votre potager ou que vous aménagez votre jardin, observez, analysez le contexte, le milieu dans lequel celui-ci va prendre place : quelle partie du terrain bénéficie de quel ensoleillement, quelle est la qualité du sol, quels sont les ressources en eau disponibles, quelle place y a-t-il pour l'accueil de la faune et de la flore, mais aussi pour d'autres activités que le potager ?

2. INSTALLER ET DÉMARRER SON POTAGER

Une fois que vous avez pris connaissance du milieu dans lequel votre potager va prendre place, que vous avez cerné les éléments déterminants qui vont influencer la croissance des végétaux, prenez le temps d'analyser ce que vous attendez de votre potager avant de vous lancer dans son aménagement.

2.1. QUEL POTAGER, POUR QUEL JARDIN ET QUELS BESOINS ?

Assurez-vous que votre potager sera adapté au milieu et à vos attentes. Spécificités du sol, exposition, accessibilité, disponibilité pour l'entretien du potager, besoins en fruits et légumes sont autant d'aspects qui détermineront l'emplacement, la taille, le type et l'organisation du potager.

La taille du potager doit ainsi être un élément important de votre réflexion. Il est essentiel d'adapter le format de votre futur potager en fonction de vos disponibilités (mieux vaut se limiter à un petit potager bien entretenu plutôt qu'un grand négligé). Si vous n'êtes pas certain du temps que vous pourrez consacrer à votre potager, envisagez de pouvoir l'agrandir au terme d'une première année de culture.

DE 2 A 200 M²

Produire des légumes toute l'année pour toute une famille exige une surface de plus de 200 m², une serre et surtout beaucoup de temps (jusqu'à 2 jours/semaine en saison). Alors qu'un potager en carré de 2m² ne nécessite que quelques heures de travail entre avril et septembre.

2.2. QUEL AMENAGEMENT POUR VOTRE POTAGER ?

Différents types de potagers peuvent être aménagés :

- Le potager « conventionnel » de pleine terre, dans lequel on cultive au niveau du sol. C'est le plus simple à installer et le mieux adapté aux grandes surfaces. Il permet, si sa surface est grande, l'utilisation d'outils motorisés.
- Le potager sur buttes, où l'on cultive sur l'ensemble de la surface de la butte. Cette technique inspirée de la permaculture permet d'optimiser la surface de culture et nécessite des paillages réguliers pour maintenir la fertilité du sol (pas de bêchage). Ces buttes sont généralement composées de débris de bois, fumier composté, compost, terre et mulch. Elles sont très fertiles, stimulent la vie du sol et sont plus adaptées aux repiquages (le paillage qui les recouvre rend les semis plus compliqués mais néanmoins possibles). La culture sur buttes n'est pas adaptée aux outils motorisés mais est plus confortable, notamment pour le dos.



- Le potager en carré permettant de cultiver confortablement aromatiques et légumes sur des petits espaces, y compris sur terrasse. Son quadrillage facilite le suivi des rotations et sa hauteur peut varier entre 30 et 100 cm. Ses dimensions intérieures ne peuvent excéder 1m20 en tous sens sans quoi il sera compliqué d'accéder aux zones centrales.



- Le potager vertical, permettant de cultiver un maximum de légumes sur un minimum d'espace. Cette technique culturale nécessite des structures porteuses solides et répondant aux exigences des plantes (culture non adaptée aux végétaux à ports verticaux). En cas d'absence d'un système à réserve d'eau, un arrosage régulier en été sera nécessaire. Ce type de culture nécessite que l'on amende le substrat chaque hiver de manière à remplacer les nutriments utilisés par les plantations précédentes. Il est possible d'y associer des plantes ornementales aux plantes comestibles.



- Le potager hors sol. La culture hors sol (sans connexion avec la terre) est peu souhaitable par rapport à la culture en pleine terre, car elle n'est pas idéale pour la vie du substrat ; on ne peut pas profiter des cycles bénéfiques à l'œuvre dans la pleine terre. De plus cela nécessite souvent plus de soins (arrosage, nutrition, lutte contre les nuisibles,...).

2.3. S'ÉQUIPER POUR ENTREtenir SON POTAGER

Afin de réaliser les opérations d'entretien adaptées et de fournir aux plantes les ressources dont elles ont besoin, le potager doit accueillir une série d'outils ou d'aménagements.

Les outils du jardinier :

Selon le type de culture que vous envisagez et la grandeur de votre potager, vous devrez opter pour un outillage adapté. Si par exemple, vous décidez de privilégier la culture sur sol vivant, vous serez amené à remplacer la bêche (qui perturbe les différentes couches du sol) par la grelinette (qui aère le sol sans modifier ses strates). La culture sur sol vivant réduit d'ailleurs considérablement la liste des outils dans la mesure où c'est la faune souterraine qui se charge de travailler et nourrir celui-ci.



Liste d'outils du jardinier

La gestion de l'eau :

L'eau étant primordiale pour les végétaux, il faut veiller à en disposer en suffisance au potager. Le premier réflexe à avoir est de réduire la quantité d'eau nécessaire. Certaines techniques de culture comme le paillage peuvent vous aider à réduire la dépendance en eau des végétaux. Néanmoins, pour l'arrosage, privilégiez l'eau de pluie. Arroser son potager avec de l'eau de ville est une solution très peu responsable dans la mesure où cette eau est précieuse et qu'elle devrait être réservée aux usages nécessitant de l'eau potable. Il est heureusement facile de récupérer l'eau de pluie via un abri de jardin, une serre ou toute autre construction comprenant un toit.

Le recyclage des matières organiques : le compostage

L'ensemble des déchets verts du jardin peut être valorisé sous forme de compost. Celui-ci devrait constituer l'amendement principal du potager à condition que quelques règles élémentaires soient respectées :

- Mélanger en parts égales des déchets carbonés (branches broyées, paille, feuilles...) et des déchets azotés (déchets de tonte, déchets de légumes...),
- Construire un double bac à compost (possibilité d'avoir en permanence du compost mûr et du compost en phase de maturation),
- Faire en sorte que le compost soit en permanence aéré et humidifié de manière à ce que la dégradation de la matière végétale soit optimale et passe notamment par une phase de montée en température (jusqu'à 70°),
- Eviter les déchets de fruits et légumes non-bio.
- Il est également possible de pratiquer le lombricompostage (déchets organiques digérés par les lombrics).

L'accueil de la biodiversité :

Un potager sain et productif passe par l'accueil de la biodiversité, et plus précisément par l'accueil de la faune auxiliaire et des insectes pollinisateurs. Dans la nature, chaque être vivant peut manger et être mangé. Les ravageurs du potager n'échappent pas à cette règle. Le puceron parasite la fève tout en étant la proie de la coccinelle ou de la mésange. La limace mange la salade mais ses œufs sont dévorés par le carabe.

Il existe 2 types d'auxiliaires :

- Les prédateurs (qu'ils soient mammifères, insectes ou oiseaux, ils chassent et se nourrissent de leurs proies)
- Les parasites (généralement des insectes qui pondent dans le corps de leurs victimes et dont la larve s'en nourrit)

Les insectes pollinisateurs sont également très utiles pour le jardin. Ils visitent des centaines de fleurs par jour pour y récolter du nectar et du pollen. En passant de fleur en fleur, ils contribuent à la fécondation de celles-ci et donc à leur fructification.

3. LES PLANTES DU POTAGER

Une fois le potager installé, vous pouvez désormais passer à la seconde phase : la culture du potager. Vous trouverez ici une série d'indications sur les conditions de culture propres à vous fournir de beaux légumes.

3.1. SEMIS OU REPIQUAGE ?

Ou autrement dit, graine ou plant pour démarrer votre culture ? La plupart des légumes se repiquent et/ou se sèment en place. Certains légumes racines doivent être semés directement en place : carottes, radis, navets, panais...

Semis :

Le semis consiste à faire pousser vos végétaux directement à partir des graines. Vous pouvez semer directement dans votre potager ou faire des semis en intérieur, sous abri, afin de commencer plus tôt la saison ou de permettre le développement de plantes qui, semées à l'extérieur, ne donneraient rien.

Le semis présente des avantages non négligeables : il vous donne accès à une palette de légumes bien plus vaste que celle disponible via les plants du commerce.



Vous pourrez ainsi cultiver des variétés introuvables en jardinerie (par ex. : une des 2500 variétés de tomates inscrites), en réduisant vos coûts puisque l'achat de graines est moins onéreux que celui de plants.

Réussir ses semis.

Pour réussir vos semis, il convient de veiller à respecter :

- La période de semis
- La profondeur du semis
- La distance entre deux graines
- Les conditions de développement des graines (amendement, température, humidité, ensoleillement)

Faire ses semis sous abri (ou produire vos plants vous-mêmes).

Le semis en intérieur permet de commencer la saison plus tôt. Toutefois cela demande un emplacement adapté : suffisamment de place, face à une fenêtre ensoleillée.

Comment procéder ?

- Remplir les godets de terreau à semis (=du terreau contenant pas mal de sable), arroser et laisser drainer.
- Semer clair en surface et recouvrir d'un peu de terreau, selon la profondeur recommandée sur le sachet.
- Arroser délicatement avec un pulvérisateur
- Couvrir les semis d'un sac en plastique transparent pour garder l'humidité et installer vos godets au chaud et à la lumière
- Lorsque les plants ont deux vraies feuilles, les repiquer individuellement dans un godet plus gros.
- Poursuivre la culture en intérieur, jusqu'à ce que le risque de gelée extérieure soit passé
- Avant la plantation, endurcissez vos plants en les sortant la journée et en les rentrant la nuit.

Repiquage :

Il est souvent plus aisé d'acheter des plants tout prêts en jardinerie (courges, tomates, salades, choux,...) surtout lorsqu'on est débutant. Néanmoins, le choix des variétés est plus limité et dépend des choix proposés par les producteurs.

Comment faire pour repiquer ses plants :

- Endurcissez les en les sortant le jour et en les rentrant la nuit.
- Ameublissez/aérez le sol sur 30 cm de profondeur, en ajoutant du compost mûr si nécessaire.
- Plantez.
- Arrosez copieusement.

3.2. TOUR D'HORIZON DES LEGUMES

Chaque légume a ses propres besoins et ses conditions de développement idéales. Voici quelques indications de base qui vous permettront d'identifier comment cultiver les légumes de votre choix.



Types de légumes

On classe bien souvent les légumes en fonction de la partie qui est consommée. Cette classification est avant tout à vocation pratique. On distingue alors :

- Légumes racines : radis, betterave, pomme de terre,...
- Légumes bulbes : ail, oignon, échalote,...
- Légumes feuilles : laitue, chou cabus, épinard,...
- Légumes fleurs : chou-fleur, brocoli,...
- Légumes fruits : tomate, haricot, courgette,...
- Légumes vivaces : livèche, oignon perpétuel, oseille, raifort,...

Familles botaniques

Sur le plan botanique, la classification diffère. Les principales familles de légumes sont :

- Alliées : ail, ciboulette, échalote, poireau, asperge
- Apiacées : carotte, céleri à côtes, céleri-rave, persil, panais, fenouil
- Asteracées : laitue, chicorée, pissenlit, artichaut, topinambour
- Brassicacées : brocoli, chou-fleur, chou pommé, radis, navet, roquette, moutarde
- Chénopodiacées : betterave, épinard, bette, arroche
- Cucurbitacées : concombre, cornichon, courge, melon
- Fabacées : haricots, pois, fève
- Solanacées : tomate, aubergine, piment, pomme de terre

Exigences en compost

Certains légumes sont gourmands, alors que d'autres se contentent d'un sol relativement pauvre.

- Aucun apport de compost : ail, arroche, chou de Bruxelles, cresson, échalote, fève, mâche, navet, oignon, pourpier, radis
- Apport moyen (1 à 2 cm de compost/m²) : asperge, betterave, bette, carotte, chicorée, haricot, laitue, pois, panais
- Apport important (3 à 5 cm de compost/m²) : artichaut, aubergine, cardon, céleri, chou de chine, chou pommé, chou-fleur, chou rave, concombre, cornichon, courge, courgette, épinard, fenouil, fraisier, piment, poivron, pomme de terre, potiron, tomate

Exigences en soleil

La quantité de soleil est un élément déterminant dans la culture de certaines plantes.

- Plein soleil : Tomate, courge, courgette, concombre, aubergine, piment, poivron, fraisier, fenouil, basilic, ail, haricot,...
- Mi-ombre : laitue, bette, moutarde, épinard, pois, radis, roquette, oseille, céleri aromatique, coriandre, menthe,...

3.3. LES LEGUMES BULBES

Conditions de culture :

- Plantation : début d'automne ou fin d'hiver
- Sol : terre bien drainée, non acide et pauvre en humus. Sur sol lourd et humide, plantez sur butte sablonneuse
- Soleil : très ensoleillé

Types de légumes : ail, échalote, oignon

3.4. LES LEGUMES FRUITS

Aubergine :

- Semis : mars/avril en intérieur et repiquer quand les plants ont 5-10 cm (à 20-25°C min)
- Plantation : sous serre
- Sol : terre riche
- Soleil et chaleur : important

Concombre et cornichon :

- Semis : en serre chaude en mars ou en place dès fin avril
- Plantation : sous serre ou en extérieur



- Sol : terre riche
- Soleil et chaleur : important
- Astuce : cultiver le concombre sur treillis pour gagner de la place et faciliter la récolte

Courges et potirons :

- Semis : en serre chaude en mars ou en pleine terre en mai
- Plantation : sous serre ou en extérieur
- Sol : riche (fumier composté)
- Soleil et chaleur : important
- Astuce : certaines variétés sont coureuses (et vont donc prendre de la place) comme la courge spaghetti, le potimarron, le potiron ; d'autres sont plus compactes comme le patisson, la butternut, les courgettes « verte d'Italie » et « ronde de nice »,...

Tomates :

- Semis : en godet et sous serre chauffée dès le mois de mars. Repiquer les jeunes plantules début avril sous serre froide.
- Plantation : en extérieur, début mai (après les dernières gelées), en prévoyant un toit de protection transparent si possible
- Sol : riche (fumier composté)
- Soleil et chaleur : important
- Association : éviter de cultiver des pommes de terre à proximité
- Astuce : tuteurer et pincer les gourmands en cours de croissance
- Astuce : les plants de tomate sont sujets au mildiou. Contre ce champignon, vous pouvez pulvériser préventivement dès juillet une décoction de prêle (1x/semaine) et ôter les feuilles brunies au bas de la tige.
- Astuce : Des centaines de variétés hâtives, mi-hâtives et tardives, de toutes formes, couleurs, grosseurs et saveurs sont disponibles. Attention aux hybrides F1 qui ne vous permettent pas de récolter les graines et qui sont souvent décevantes au niveau du goût.

3.5. LES LEGUMES RACINES

Betterave :

- Semis : en place en avril/mai (après avoir fait tremper les graines 12h dans l'eau pour accélérer la germination)
- Entretien : éclaircir les plants en fonction de la grosseur de la racine désirée
- Astuces : différentes variétés dont la « Tonda di Chiogga » à chair blanche et cercles rouges.

Carotte :

- Semis : en place en avril
- Sol : riche et léger
- Entretien : éclaircir en fonction de la grosseur désirée
- Association : avec poireaux et oignons
- Astuce : semez un mélange de graines de carottes, de radis et de salade pour faciliter l'éclaircissage

Radis :

- Semis : en place de mars à septembre
- Astuce : semez tous les 15 jours afin d'échelonner vos récoltes et d'avoir des radis durant toute la saison

Pomme de terre :

- Plantation : avril/mai
- Entretien : buter au moment de la plantation (min 15 cm au-dessus du plant) afin d'éviter un développement trop hâtif. En cas de gel tardif, protéger les jeunes feuilles avec un voile de forçage.
- Astuce : différentes variétés hâtives, mi-hâtives, tardives, à chair ferme, tendre ou farineuse, à durée de culture et de conservation variable, avec une plus ou moins bonne résistance aux maladies
- Astuce : Le mildiou est une maladie problématique pour la pomme de terre. Pour la prévenir, il est important d'éviter les excès d'azote et surtout de ne pas cultiver des pommes de terre deux années de suite au même endroit.



3.6. LEGUMES FEUILLES

Bette :

- Semis : sous serre en avril ou dehors en mai/juin
- Astuce : peut résister à un hiver doux et vous donner des feuilles deux années en suivant
- Astuce : différentes variétés à cardes blanches, orange, jaunes et rouges

Céleri :

- Semis : sous serre (min 15°C) en mars/avril ou en place en mai
- Astuce : différentes variétés : rave, à côtes, à couper
- Astuce : la livèche est un céleri vivace très aromatique

Chicorée :

- Semis : de préférence en place (sol chaud à environ 20-25°C) pour limiter les montées en graine
- Astuce : Il existe différents types de frisées, scaroles et chicorées pain de sucre. Les variétés de chicorées Chioggia sont les plus résistantes au froid.
- Astuce : blanchir 10 jours avant la récolte permet de diminuer l'amertume.
- Astuce : le chicon (chicorée witloof) se cultive en deux phases. Il faut couper le feuillage en fin d'été la première année, déterrer les racines et les remettre en culture sous châssis ou en intérieur (à la pénombre et hors du gel).

Chou :

- Semis : en place en avril/mai (attention pour les choux chinois : plus exigeants en chaleur, ils préfèrent la culture sous serre).
- Sol : riche en azote pour tous les choux, excepté le chou de Bruxelles
- Association : avec les tomates, la mélisse, le thym, la sauge afin de réduire les attaques de la piéride du chou. Couvrir le sol (avec un semis de salades à couper par exemple) permet aussi de prévenir la ponte de la mouche.
- Astuce : les choux frisés sont les plus résistants au froid.

Epinard :

- Semis : en pleine terre, dès le mois de mars ou en août/septembre.
- Sol : riche et frais
- Association : avec le radis, afin d'éclaircir les épinards lors de la cueillette, plus précoce, des radis
- Astuce : il existe différentes variétés adaptées aux différentes saisons (printemps, été, automne/hiver)
- Astuce : l'épinard d'hiver semé en septembre va capter l'azote présent dans le sol en quantité à cette époque.

Poireau :

- Semis : Poireaux d'été en février/mars. Poireaux d'hiver en avril/mai et repiquage en juin/juillet.
- Sol : riche

3.7. LEGUMES GRAINES (LEGUMINEUSES)

Haricot :

- Semis : à partir de mai en pleine terre car il craint le gel
- Sol : pas trop riche
- Astuce : il existe des variétés à rames ou naines, à écosser ou mangetout.

Pois :

- Semis : à partir de mars car il ne craint pas le gel
- Sol : pas trop riche
- Astuce : il existe des variétés à rames ou naines, à écosser ou mangetout.



3.8. LEGUMES VIVACES OU PERPETUELS

A la différence de la plupart des légumes qui sont annuels, c'est-à-dire qui doivent être plantés chaque année, il existe aussi des plantes comestibles vivaces. Celles-ci reviennent chaque année, et peuvent ainsi être récoltées tout au long de leur cycle de vie. Si vous manquez de temps, envisagez sérieusement l'aménagement d'un potager de légumes perpétuels : livèche, chou Daubanton, ail des ours, oignon romanesco, oseille, poireau perpétuel, rhubarbe, topinambour, crosne, ciboulette asperge, chénopode, raifort,... vous permettront de récolter vos propres légumes, sans trop d'investissement.

3.9. PLANTES AROMATIQUES

En association avec les légumes au potager, les aromatiques pourront protéger les plantes de certains ravageurs. C'est le cas par exemple du basilic à placer à proximité des plants de tomates. Vous pouvez aussi leur dédier un espace réservé, à proximité de la cuisine, afin d'aller vous servir régulièrement d'aromates pour parfumer vos plats.

A côté des plantes aromatiques les plus courantes (thym, estragon, aneth, romarin, organ, basilic, menthe, sauge, laurier-sauce,...), il en existe de nombreuses, plus méconnues mais savoureuses, comme l'herbe à curry par exemple.

3.10. FRUITIERS

Associer les fruitiers au potager permet de diversifier la production, surtout en fin de saison. La plantation de fruitiers dans et autour du potager est possible dans la mesure où celui-ci reste suffisamment ensoleillé.

Quels fruitiers cultiver ?

- Arbres (basse, demi ou haute-tige, espaliers) : Cerise, prune, pomme, poire, pêche, noisetier, cognassier, néflier
- Buissons : groseilles à grappes et à maquereaux, myrtilles,...
- Grimpantes ou courantes à palisser : kiwis, vignes, mûres
- En pleine terre ou en bac : les fraisiers

4. LA CULTURE DU POTAGER

4.1. SOUTENIR UN SOL VIVANT ET FERTILE

Le sol est la base qui permettra à vos plantes de bien pousser. Entretenir un sol vivant est essentiel pour la santé et la qualité de vos légumes, mais aussi pour l'environnement. Les techniques de non-bêchage et de paillage contribuent au bon entretien d'un sol. D'autres pratiques permettent en outre d'assurer sa fertilité.

Engrais verts

Les engrais verts sont des plantes qu'on sème généralement à la fin de l'été mais qui n'ont pas pour but d'être consommées. Elles vont permettre de maintenir un couvert sur le sol et vont capter les nutriments dans le sol à l'automne avant de les restituer pour être à nouveau disponibles lors de la saison suivante, après avoir été broyées et enfouies dans le sol durant l'hiver. Cette réserve de nutriments sera alors captable pour la nouvelle culture qu'on va installer. Les engrais verts permettent donc d'entretenir et d'enrichir le sol.

Quelques exemples d'engrais verts à semer en août ou septembre :

- Moutarde : capte les nitrates et enrichit le sol en phosphore et en potassium
- Trèfle (violet ou incarnat) : enrichit le sol en azote, est mellifère
- Vesce d'hiver et la féverole : enrichissent le sol en azote et l'ameublissent
- Epinard : bon couvre-sol, ameublissent le sol
- Bourrache : aide la structure du sol, mellifère et riche en potassium



Amendements :

Les légumes que vous cultivez prélèvent des nutriments dans le sol. Des carences peuvent au fil du temps survenir et compromettre le développement des cultures. Il est donc nécessaire de fournir de la nourriture aux organismes du sol qui nourriront par la suite les racines de vos plantes. Les engrais chimiques doivent être proscrits car ils détruisent la vie du sol. Les amendements organiques du commerce peuvent compenser les pertes, mais ne doivent être utilisés qu'en cas de nécessité. Il y a lieu de privilégier des amendements comme le fumier d'origine animale ou le compost de fumier ou de déchets organiques. Cela va fournir de l'azote, du phosphore et du potassium aux organismes du sol et aux plantes.

4.2 ASSOCIER LES CULTURES

Certaines associations de légumes peuvent être soit bénéfiques (plantes amies) ou néfastes (plantes antagonistes). Tenir compte de cela dans votre plan de culture permettra de valoriser les interactions bénéfiques et de prévenir certains ravageurs ou maladies.

Plantes amies	Plantes dont l'association est bénéfique <i>Exemple : La carotte éloigne la mouche de l'oignon et l'oignon la mouche de la carotte</i>
Plantes antagonistes	Plantes dont l'association est défavorable <i>Exemple : Fraisier et chou ne font pas bon ménage ; ail et oignons ne cohabitent pas efficacement avec les légumineuses</i>



INFO FICHES - POTAGERS

	Bette	Betterave	Carotte	Chou	Ciboulette	Concombre	Courgette, potiron	Epinard	Fraisier	Haricot	Laitue	Oignon	Poireau	Pois	Pommes de terre	Radis	Tomates
Bette																	
Betterave																	
Carotte																	
Chou																	
Ciboulette																	
Concombre																	
Courgette, potiron																	
Epinard																	
Fraisier																	
Haricot																	
Laitue																	
Oignon																	
Poireau																	
Pois																	
Pommes de terre																	
Radis																	
Tomates																	



Sauge - Thym - Romarin



Tomates - Basilic



Laitues - Poireaux

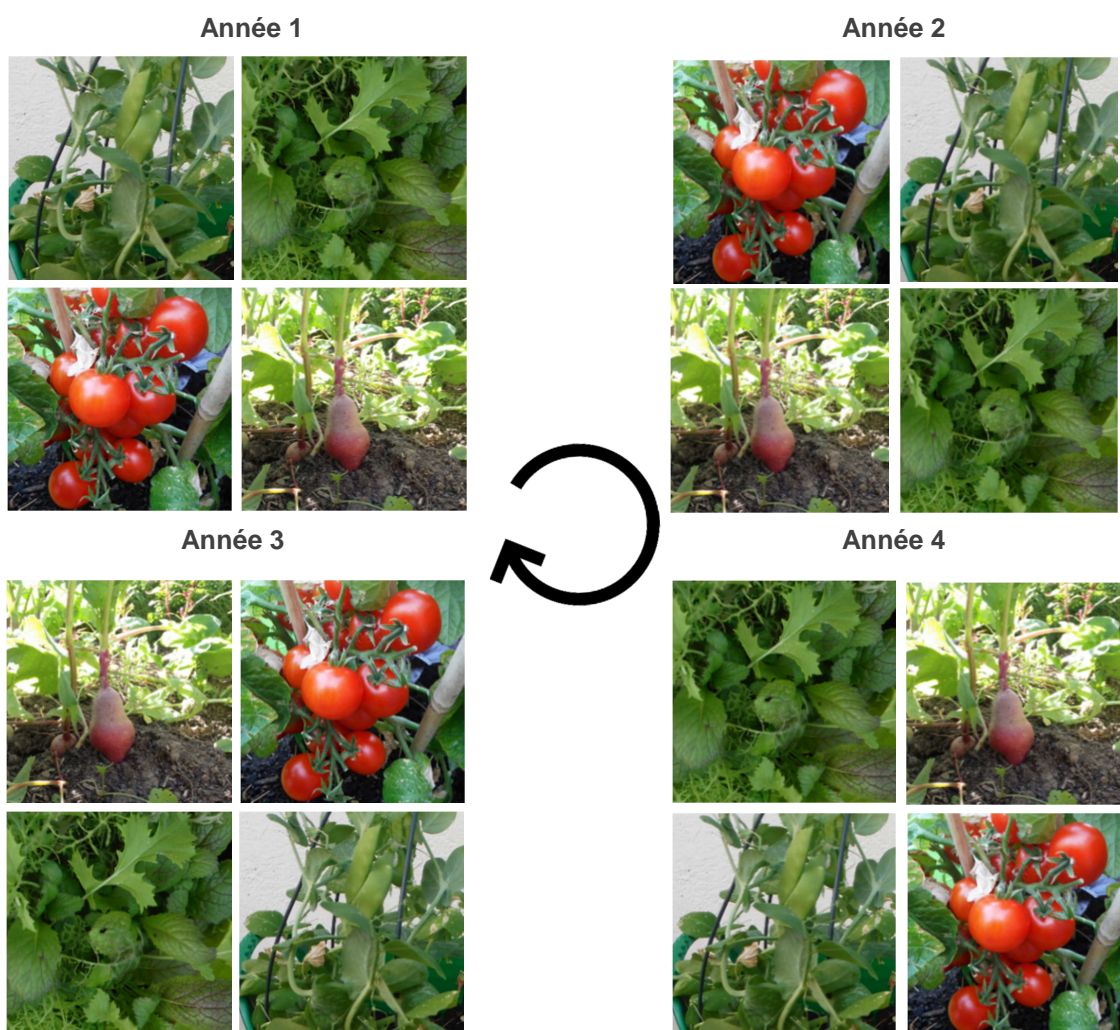


4.3. ASSURER LA ROTATION DES CULTURES

Les légumes peuvent être répertoriés en 4 (ou 6) catégories : les feuilles, les racines, les fruits et les légumineuses. Un même type de légume planté plusieurs années d'affilée au même endroit appauvrit le sol en nutriments. Il est donc essentiel de réaliser des plans de culture sur 3 à 5 ans de manière à alterner les différentes catégories de légumes.

Par exemple, vous pouvez ainsi installer sur une même parcelle :

- la première année les légumineuses (suivies de moutarde comme engrais vert).
- la deuxième année les légumes fruits (suivis de tagètes comme engrais vert).
- la troisième année les légumes racines (suivis d'un mélange vesce/seigle)
- la quatrième année les légumes feuilles



4.4. PREVENIR LES RAVAGEURS

Associer au potager différents refuges pour la faune et aménager des espaces dédiés à la biodiversité favorisent l'équilibre naturel entre les nuisibles et leurs prédateurs. Ces quelques attentions vous permettront de vous passer totalement de pesticides :

- Des abris à insectes pour protéger pollinisateurs et prédateurs des pucerons
- Des massifs fleuris et des haies pour attirer les pollinisateurs et abriter mammifères et oiseaux
- Des nichoirs, des mangeoires et des baignoires pour attirer les oiseaux
- Un tas de pierres ou de rocailles pour attirer les insectes
- Un plan d'eau bordé de plantes aquatiques pour attirer insectes, oiseaux, amphibiens



- Un abri à hérisson
- Un espace fleuri assurant gîte et couvert pour insectes et oiseaux.

4.5. SOIGNER LE JARDIN PAR LES PLANTES

Tant pour lutter contre les maladies et les insectes que pour nourrir les plantes, les préparations naturelles, à base de plantes, sont des alliées intéressantes du jardinier. Plusieurs préparations peuvent être réalisées :

Préparation	Recette
Purin	Laissez fermenter 1kg de plantes dans 10 litres d'eau pendant +/- 15 jours. Mélangez chaque jour. Filtrez et conservez dans un récipient opaque et hermétique. Attention le purin est la seule préparation qui se conserve plusieurs semaines !!
Macération	Laissez les plantes 12 à 24h dans de l'eau froide
Décoction	Laissez macérer les plantes dans l'eau froide une journée puis portez à ébullition durant 30 minutes à couvert Laissez refroidir
Infusion	Placez les plantes dans l'eau bouillante, laissez refroidir. Conservez au frais avant utilisation

Exemple :

Préparation	Propriétés
Décoction ou purin d'ortie	- Renforce les défenses des plantes contre les champignons - En purin, stimule la croissance
Décoction de prêle	- Renforce les parois cellulaires des végétaux, dissuadant ainsi les insectes de ronger les feuilles - Effet préventif contre les maladies cryptogamiques (affections provoquées par des champignons)
Macération de rhubarbe	- Insecticide contre la plupart des insectes
Infusion de tanaïs	- Insecticide, fongicide et répulsif contre les pucerons, le mildiou, la mouche du chou

Attention, la plupart des préparations doivent être diluées avant pulvérisation !

4.6. RECOLTER SES SEMENCES

Notre patrimoine semencier est riche de centaines de variétés de plantes comestibles. Malheureusement, l'industrie semencière réduit l'offre de semences à quelques variétés dont de plus en plus d'hybrides F1 ne permettant pas de reproduire soi-même ses semences. Cultiver des variétés de légumes locales et les perpétuer en récoltant leurs graines, en les semant chaque année et en les partageant est essentiel. Si nous ne maintenons pas cette tradition, ce sont de très nombreuses variétés qui disparaîtront définitivement.

Pour démarrer dans la production de semences, commencez par les graines de légumes fruits ou de légumes graines, ce sera plus aisé que les légumes feuilles ou les légumes racines.

BESOIN D'UN CONSEIL ?

Vous trouverez sur le site des maîtres-maraîchers bruxellois les coordonnées de bénévoles prêts à partager leurs connaissances avec vous :

www.maitre-maraicher.be

