

Jardiner 100% naturel c'est dans ma nature



Dans mon potager, j'ai invité la nature et je raisonne mes interventions pour l'aider tout en douceur. Je réussis aussi bien qu'avec des pesticides et des engrais chimiques, mes cultures ne sont ni plus compliquées, ni plus difficiles. La différence, c'est que mon potager 100 % naturel m'offre des légumes sains pour des recettes vitaminées et riches en oligoéléments.

L'essentiel est dans la nature :

Le sol est vivant !

Les plantes et le sol qui les accueille sont intimement liés. Les bactéries, champignons et petits animaux qui vivent dans la terre assurent la santé des plantes qui leur fournissent en retour de quoi se nourrir et prospérer. Un sol sans vie et l'équilibre est rompu.

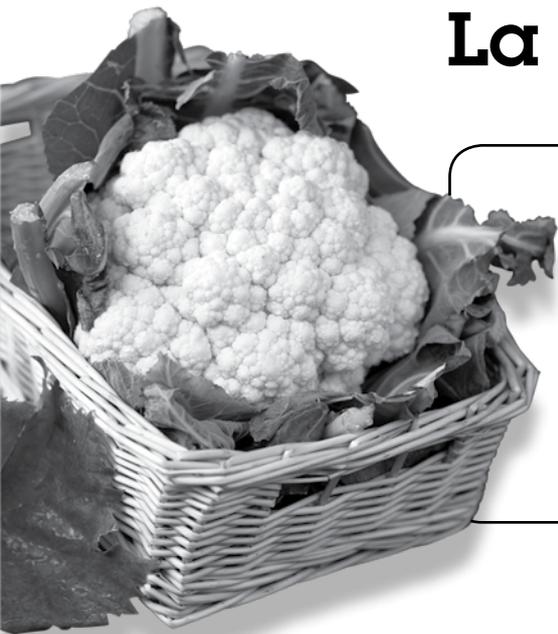
Favorisez la biodiversité

Toutes les petites bêtes du sol, les insectes et les animaux de mon jardin sont généralement utiles les uns aux autres et savent naturellement se rééquilibrer. C'est la biodiversité à l'échelle de mon potager.

Traitez avec précaution

Les invasions et maladies résiduelles ne doivent être traitées qu'après réflexion et en utilisant exclusivement des produits naturels qui se décomposent sans dégâts pour la vie alentour.

La terre de mon potager



C'est la clé de voute de mon jardinage naturel. Mon sol en bonne santé contient les éléments nutritifs dont mes plantes ont besoin : calcium, potassium, fer, zinc, sélénium... Tous ces éléments sont stockés dans les fruits et les feuilles de mes légumes et bientôt, je vais les consommer à mon tour.



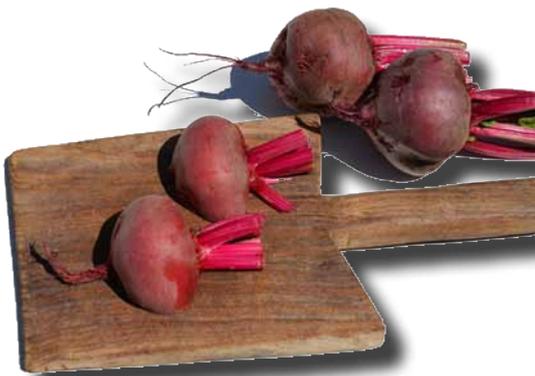
L'essentiel à retenir :

- Ce sont les bactéries, champignons et animaux microscopiques du sol qui le dégradent, le décomposent et donnent naissance à ces éléments nutritifs dont les plantes peuvent se nourrir. Toutes seules, les plantes en sont parfaitement incapables.
- Les amendements sont des matières organiques complètes incorporées dans le sol et qui sont réduites par la vie du sol en élément consommables par les plantes.
- Les fertilisants (ou engrais) sont des éléments immédiatement assimilables par les plantes. Leur action est beaucoup plus rapide que les amendements.
- Les amendements et les fertilisants sont indispensables au potager pour remplacer toute la matière végétale qui est récoltée et qui n'est donc pas restituée au sol pour être transformée en éléments nutritifs.
- Toute utilisation de pesticides ou d'engrais chimiques, même ponctuelle, est à proscrire car ces produits nuisent durablement à l'équilibre du sol.
- N'utilisez pas de motoculteur et ne retournez pas complètement la terre pour ne pas déséquilibrer la vie du sol. Année après année, votre sol deviendra de plus en plus souple et ne nécessitera qu'un léger décompactage à la fourche avant plantation.

Quelle nourriture pour mes légumes ?



Mes plantes bien nourries sont saines et bien plus résistantes que les autres contre la plupart des maladies. Elles puisent dans le sol les éléments nutritifs qui contribuent à leurs défenses naturelles et qui, au final, se retrouvent sous une autre forme dans mon assiette. Miam les vitamines, les sels minéraux, les oligoéléments, les fibres !



L'essentiel à retenir pour bien nourrir les légumes de votre jardin :

- Utilisez exclusivement des fertilisants naturels certifiés pour vous garantir l'apport de nutriments sains dans vos assiettes.
- Les fertilisants organiques professionnels pour potager combinent des apports immédiats pour la nourriture des plantes et des éléments à libération lente. Leur action est soutenue et progressive.
- Dans un sol riche, les plantes réagissent en émettant une plus grande quantité de racines pour capter cette abondance d'énergie. Elles deviennent plus grandes et donnent plus de fruits. A l'inverse, dans un sol pauvre, elles s'adaptent à la pénurie en réduisant leurs racines et leur taille au strict minimum.

La rotation des cultures

Chaque plante de mon potager a des besoins spécifiques. Elle puise plus ou moins profondément dans le sol, ne se nourrit que de certains éléments. J'ai même des plantes qui enrichissent le sol, en azote par exemple. La rotation des cultures aide mon sol à se ressourcer : j'organise la succession des légumes en fonction des éléments dont ils privent le sol... non ce n'est pas compliqué !

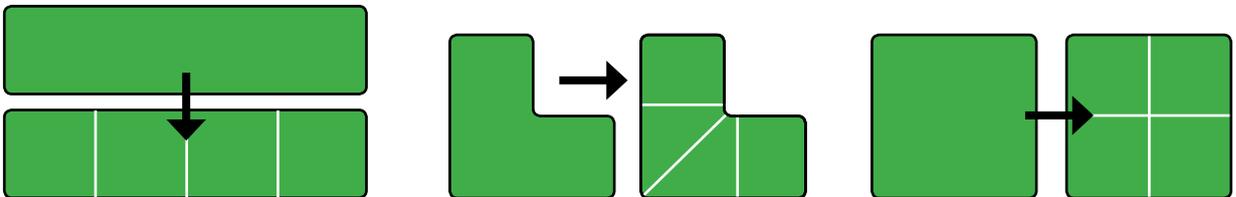
C'est un dessin, tout simplement.

L'essentiel à retenir :

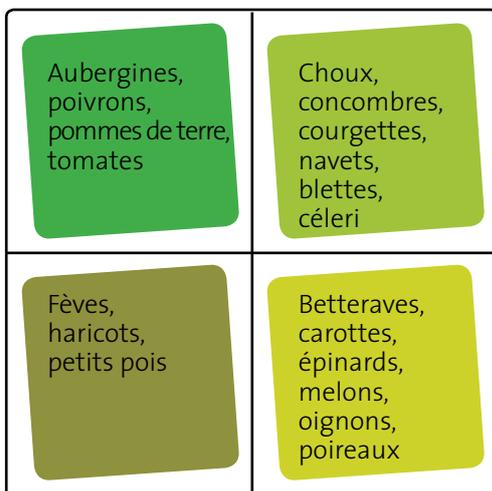
- La rotation des cultures permet au sol de reconstituer progressivement l'ensemble de ses réserves d'éléments nutritifs.
- Elle permet de lutter contre l'installation dans une parcelle donnée de plusieurs générations d'insectes et de maladies, en éloignant les légumes qu'ils parasitent (exemple: mouche de la carotte, mildiou de la pomme de terre).
- La succession de certains légumes sur une même parcelle finit par épuiser les mauvaises herbes (par exemple, succession de plantes paillées, plantes à grandes feuilles, plantes sarclées...)

La méthode la plus simple pour organiser votre rotation de culture :

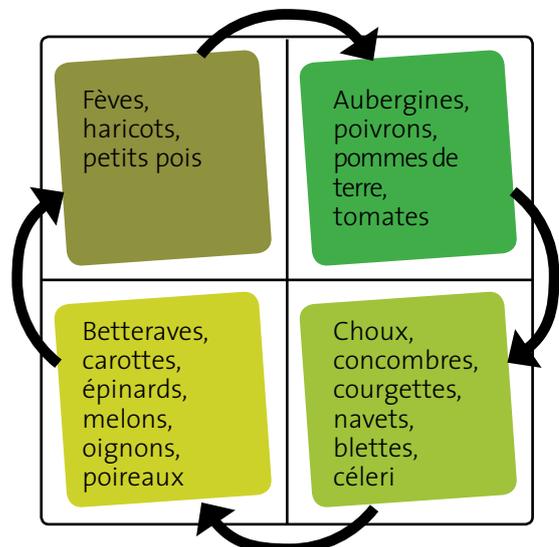
- 1** Quelle que soit la taille et la forme de votre potager, partagez-le en 4 parcelles à peu près égales.



- 2** Regroupez sur chaque parcelle les légumes ayant les mêmes exigences de culture :



- 3** L'année suivante, déplacez les cultures sur la parcelle voisine en respectant les règles de succession suivantes :



Les plantes compagnes

Lorsque certaines plantes poussent proches les unes des autres, c'est un bienfait pour mon potager. Au contraire, pour certaines autres plantes, ça cause beaucoup de dégâts, c'est avéré. Et pourtant, on ne comprend pas toujours pourquoi !



L'essentiel à retenir :

- Éloignez toujours les légumes qui ont les mêmes ennemis (carottes, persil et céleris, tous victimes de la même mouche).
- Associez les plantes qui se protègent mutuellement en les plantant de telle sorte que leurs feuillages se touchent (oignons et poireaux avec carottes, basilic avec concombres...).
- Éloignez d'au moins la largeur d'une allée, les plantes dont la cohabitation est néfaste et rapprochez celles dont l'association est favorable (tableau ci-dessous).

Mes légumes	Associations favorables	Associations défavorables
Artichauts	Persil	Ail
Aubergines	Aromates, Petits pois, Fèves, Haricots	Pomme de terre, Oignon/ail/poireaux
Betterave rouge	Oignons, poireaux, laitue, choux pommés, concombres, courgettes	Haricot d'Espagne, choux fleur, tomates
Bettes	Haricots, Oignon/ail/poireaux,	Haricots d'Espagne
Carottes	Oignons, poireaux, laitue, choux pommés, concombres, courgettes, petits pois, poivrons	Pomme de terre, tous les choux, le persil, Céleri branche
Céleri branche/rave	Poireau, tomates, haricots verts, tous les choux	Carottes, persil
Choux fleur	Céleri, Aromatiques, Pommes de terre	Betterave, tomates, radis, Epinards
Choux pommés	Aromatiques, pommes de terre, betteraves	Fraises, Tomates, Haricots d'Espagne
Concombres	Betteraves, Carottes, Petits pois, haricots, fèves, Basilic	Pommes de terre, thym, romarin, sauge
Courgettes/courges/potirons	Radis, salades, carottes, pois, fèves, haricots	Pomme de terre, romarin, sauge thym
Épinards	Pois, fraises, Oignon/ail/poireaux	Choux fleur, vigne, Poivron/piments
Fèves	Aubergines, concombres, courgettes, petits pois, Pommes de terre	Oignon/ail/poireaux
Fraises	Epinards, salades vertes, oignons	Choux pommés, petits pois
Haricots	Aubergines, Concombres, Courgettes, bettes, Petits pois, Pommes de terre	Oignon/ail/poireaux
Navets	Petits pois, haricots, salades	Aucune
Melon/pastèque	Maïs, Oignon/ail/poireaux	Pommes de terre
Oignon/poireaux	Epinards, salades vertes, rosiers, carottes, betteraves, tomates, Bettes, melons et pastèques, Poivron/piments	Aubergines, petits pois, fèves
Poivron/piments	Tomates, oignons, carottes, basilic	Epinards
Petits pois	Aubergines, maïs, Concombres/Cornichons, Courgettes/courges/potirons, Epinards, radis, carottes, fèves, haricots, Pommes de terre	Oignon/ail/poireaux, fraises
Pommes de terre	Petits pois, fèves, haricots, maïs, tous les choux	Aubergines, Concombres/Cornichons, Courgettes/courges/potirons, tomates, Melon/pastèque, framboisiers
Tomates	Oignon/ail/poireaux, Céleri branche/rave, persil, Poivron/piments	Tous les choux, maïs, Pommes de terre, betteraves

Les maladies les plus fréquentes

Mon jardinage biologique renforce la santé de mes plantes et fait baisser progressivement la présence des maladies dans mon potager. La plupart des maladies ne sont pas dévastatrices, un traitement est inutile. Je m'occupe des maladies qui méritent surveillance et traitement en cas d'invasion :

L'essentiel à retenir :



← Le mildiou est apparenté à un champignon microscopique qui se fixe sur les feuilles au printemps et attend humidité et chaleur pour germer et envahir la plante puis ses voisines. Il est très contagieux et peut détruire toute une plantation en quelques semaines avant que vous ne récoltiez le moindre fruit. Seules quelques taches sur le feuillage semblables à des taches d'huile sur du papier trahissent sa présence. Le mildiou ne se guérit pas. Pulvérisez un traitement anti-mildiou préventif à base de cuivre à chaque succession de période pluvieuse et de période chaude. Les plantes les plus sensibles sont la pomme de terre, la tomate, les fraisiers et la vigne. Plantez des variétés résistantes et ne mouillez jamais leur feuillage en arrosant.



← L'oïdium, appelé aussi «Blanc» s'attaque en particulier aux courges, courgettes, concombres et melons. Il apparaît massivement en fin d'été et se manifeste par de petites tâches de poudre blanche. Il finit par couvrir rapidement toutes les feuilles de son poudrage blanc. Si les plantes sont attaquées après les récoltes, il suffit de les arracher et de les brûler. Si un traitement se justifie, la pulvérisation de soufre dilué est généralement très efficace.



- La rouille se reconnaît à de petites verrues couleur rouille qui apparaissent le plus souvent sur les haricots, les poireaux, les oignons et le persil. Elle se manifeste en fin d'été et ne doit être traitée au cuivre que si l'invasion se généralise. Evitez l'humidité excessive de la terre pour ne pas la favoriser.



- La maladie des taches pourpres sur fraisiers se manifeste sur les feuilles par de petites taches brunes plus claires au centre. Si les taches se multiplient, traitez avec une solution de cuivre en automne, en dehors de toute présence de fleurs et de fruits.



- La maladie du «cul noir» des tomates se caractérise par la pourriture de la base des tomates vertes ou mûres. Elle est due à des arrosages trop irréguliers qui provoquent des à-coups nutritifs. Enlevez tous les fruits atteints et arrosez à fréquence régulière.

Les indésirables au potager

Dans mon potager biologique, la plupart des animaux indésirables sont neutralisés par leurs ennemis naturels. Quelques-uns seulement méritent une surveillance et peut être une intervention :

L'essentiel à retenir :



- Les pucerons ne deviennent indésirables que quand ils envahissent les légumes. Pour lutter contre leur présence, éliminez d'abord les fourmis qui les élèvent en colonies importantes. Pulvérisez du savon naturel sur les pucerons le plus tôt possible pour inciter les fourmis à les installer ailleurs. Si elles se sont déjà approprié la plante, elles remplaceront inlassablement les pucerons décimés et il sera plus difficile de les décourager. Au besoin, un insecticide au pyrèthre végétal peut être utilisé, de façon la plus ciblée possible.



- Les larves du hanneton et de l'hépiale (photo) dévorent les racines de certains légumes (salades, pomme de terre...). Celle du hanneton est blanche et volumineuse et peut s'apercevoir en travaillant la terre au printemps. La petite larve de l'hépiale est redoutable car elle peut ravager toute une plantation de salades les unes après les autres. Il n'existe pas de traitement pour lutter contre ces larves. Il faut repérer les plantes atteintes et les déterrer pour tenter de trouver les larves et les détruire. En cas de prolifération, prenez votre mal en patience, ces petites larves se transformeront en insectes volants aux premières chaleurs...



- Les limaces et escargots s'attaquent à presque tous les jeunes plants et peuvent les dévorer intégralement. Il est indispensable de protéger les jeunes plantations et certains légumes adultes. Les granulés de Ferramol® constituent une protection efficace. Les limaces et escargots détestent les paillis fins de chanvre.



- Les doryphores se nourrissent du feuillage des pommes de terre et des aubergines. Ils apparaissent un par un et se repèrent très facilement en inspectant rapidement le feuillage une fois par semaine. Il n'existe pas d'insecticide naturel contre les doryphores, mais dans les jardins amateurs les invasions limitées ne justifient pas de traitements. Enlevez simplement les insectes à la main.



- Les chenilles du potager s'attaquent essentiellement aux choux (piérides du chou). Celles-ci vivent en colonies importantes et sont faciles à repérer. En cas d'invasion, traitez avec un insecticide naturel à base de *Bacillus Turengiensis*, efficace sur la plupart des chenilles.

Un potager qui vous ressemble



Tous mes légumes n'exigent pas le même niveau de disponibilité ni d'expérience. Leurs apports nutritifs sont aussi sensiblement différents. Pour cultiver mon potager «plaisir», le potager qui me ressemble, j'ai soigneusement choisi ce que je voulais déguster plus tard.

L'essentiel à retenir pour créer votre potager 100% naturel, 100% plaisir :

Légumes	Degré de difficulté	Disponibilité	Apports énergétiques Kcal/100g
Aromatiques	● ● ● ●	L M M J V WE	
Aubergines	● ● ● ●	L M M J V WE	10-15-20-25-30-35-40-45-50-55-60-65-70-75-80-85
Artichauts	● ● ● ●	L M M J V WE	10-15-20-25-30-35-40-45-50-55-60-65-70-75-80-85
Betteraves	● ● ● ●	L M M J V WE	10-15-20-25-30-35-40-45-50-55-60-65-70-75-80-85
Blettes	● ● ● ●	L M M J V WE	10-15-20-25-30-35-40-45-50-55-60-65-70-75-80-85
Carottes	● ● ● ●	L M M J V WE	10-15-20-25-30-35-40-45-50-55-60-65-70-75-80-85
Céleri	● ● ● ●	L M M J V WE	10-15-18-25-30-35-40-45-50-55-60-65-70-75-80-85
Choux	● ● ● ●	L M M J V WE	10-15-20-25-30-35-40-45-50-55-60-65-70-75-80-85
Concombres	● ● ● ●	L M M J V WE	10-15-20-25-30-35-40-45-50-55-60-65-70-75-80-85
Courgettes	● ● ● ●	L M M J V WE	10-15-20-25-30-35-40-45-50-55-60-65-70-75-80-85
Épinards	● ● ● ●	L M M J V WE	10-15-18-25-30-35-40-45-50-55-60-65-70-75-80-85
Fèves	● ● ● ●	L M M J V WE	10-15-20-25-30-35-40-45-50-55-60-65-70-75-80-85
Fraises	● ● ● ●	L M M J V WE	10-15-20-25-30-35-40-45-50-55-60-65-70-75-80-85
Haricots	● ● ● ●	L M M J V WE	10-15-20-25-30-35-40-45-50-55-60-65-70-75-80-85
Melons	● ● ● ●	L M M J V WE	10-15-20-25-30-35-40-45-48-55-60-65-70-75-80-85
Navets	● ● ● ●	L M M J V WE	10-15-18-25-30-35-40-45-50-55-60-65-70-75-80-85
Oignons	● ● ● ●	L M M J V WE	10-15-20-25-30-34-40-45-50-55-60-65-70-75-80-85
Petits pois	● ● ● ●	L M M J V WE	10-15-20-25-30-35-40-45-50-55-60-65-70-75-80-85
Poireaux	● ● ● ●	L M M J V WE	10-15-20-25-27-35-40-45-50-55-60-65-70-75-80-85
Poivrons	● ● ● ●	L M M J V WE	10-15-21-25-30-35-40-45-50-55-60-65-70-75-80-85
Pommes de terre	● ● ● ●	L M M J V WE	10-15-20-25-30-35-40-45-50-55-60-65-70-75-80-85
Radis	● ● ● ●	L M M J V WE	10-15-20-25-30-35-40-45-50-55-60-65-70-75-80-85
Salades	● ● ● ●	L M M J V WE	10-13-20-25-30-35-40-45-50-55-60-65-70-75-80-85
Tomates	● ● ● ●	L M M J V WE	10-15-20-25-30-35-40-45-50-55-60-65-70-75-80-85

Un potager aux bonnes dimensions



J'ai évidemment adapté la taille de mon potager à l'espace disponible, mais pas seulement. Il fallait aussi se demander combien de tonnes de pommes de terre j'étais capable de cuisiner !

L'essentiel à savoir pour bien dimensionner votre potager familial :

Légumes	Pour 1 couple avec enfants	Distance entre plants
Artichauts	2 pieds	80 cm
Aubergine greffée	2 pieds	60 cm
Betteraves	6 plants	8 à 10 cm
Carottes	2 rangs de 3 ml	5 à 8 cm
Choux fleurs	4 pieds	60 cm
Choux pommés	4 pieds	50 cm
Concombre	2 pieds	70 cm
Courgette	2 pieds	1 m
Fève	2 rangs de 3 ml	10 cm
Haricot	3 rangs de 3 ml	8 cm
Melon	2 pieds	1.20 m
Navets	1 rang de 3 ml	10 cm
Oignons	80 oignons	10 à 20 cm
Petit pois	2 rangs de 3 ml	5 cm
Poivron greffé	2 pieds	60 cm
Pomme de terre	3 rangs de 3ml	30 cm
Tomate	4 pieds	70 cm



Dans un jardin de :	Vous cultiverez
10 m ²	Aromatiques, salades, radis, tomates, aubergines
20 m ²	Ajoutez oignons frais, courgettes, poivrons, haricots nains, betterave
50 m ²	Ajoutez fraisiers, oignons à conserver, carottes, choux, navets
100 m ²	Ajoutez concombres, petits pois, melons, artichauts, pommes de terre
De 100 à 500 m ²	Ajoutez courges, potirons, pastèques, fèves, haricots à rames, blettes, cèleri, épinards, poireaux

Jardiner autrement : les cultures en pots, en bacs et en carrés potagers



Nul besoin d'un grand jardin en pleine terre pour goûter aux plaisirs d'un potager naturel. Quelle que soit la place dont vous disposez, osez la culture de légumes et d'aromatiques en pots, en bacs ou en carrés potagers.

L'essentiel à savoir avant de vous lancer :

- La qualité du terreau conditionne la réussite du potager en pots. Les légumes sont très exigeants en éléments nutritifs et en eau. Ils sont capables de déterminer avec leurs racines les propriétés du terreau dans lequel ils sont plantés et réagiront en s'épanouissant pleinement dans un terreau potager de qualité. Les terreaux professionnels permettent de diviser par 2 ou 3 les arrosages.
- **Dans un bac de 45 cm de côté vous cultiverez :**
 - 1 pied d'artichaut.
 - 4 plants de pomme de terre.
- **Dans un pot de 30 cm de diamètre vous cultiverez :**
 - Au choix 1 pied d'aubergine, tomate, poivron, courgette, concombre, chou ou céleri, ou bien 30 radis, ou 15 carottes, 9 poireaux, 5 betteraves, 5 salades, 5 navets, 4 pieds de petits pois ou de haricots, 2 fraisiers...

▪ Les carrés potagers :

Leur taille idéale est de 1.20 x 1.20 m (0.90 x 0.90 m pour les enfants).

1 seul carré est suffisant pour s'initier au potager, 4 carrés permettent de cultiver tomates, aubergines et poivrons, salades, radis et herbes aromatiques.

Quelques idées de carrés potagers :

- **Le carré des enfants :** tomates cerise, salade, radis, fraises, quelques haricots, petits pois et fleurs.
- **Le carré des aromates :** Coriandre, ciboulette, basilic, persil, estragon, romarin, thym...
- **Le carré oriental :** Courgettes, tomates, poivrons, menthe, basilic, cumin, coriandre.
- **Le carré crudités :** Jeunes pousses de céleris, épinards, blettes, mesclun, roquette, mâche.
- **Le carré paysan :** Pommes de terre, haricots, poireaux, chou.
- Le carré des géantes: Concombres, haricots d'Espagne, petits pois grimpants, artichauts
- **Le carré des fleurs comestibles :** Capucine, bourrache, ciboulette, coquelicot, souci.
- Le carré infusions et tisanes: Verveine, sauge, thym, origan, camomille, citronnelle.
- **Le 1er carré potager :** Tomates, salades, basilic, persil, ciboulette, fraises, fleurs utiles.
- **Le carré barbecue et plancha :** Laurier, persil, thym, estragons, tomates, poivrons, oignons.
- **Le carré d'hiver :** Céleri, épinards, poireaux, navets, chou.

Bien arroser au potager



L'eau est l'élément central de mon potager. Pas envie de réduire à néant tous mes efforts de plantation et de travail du sol en négligeant les arrosages !

L'essentiel à retenir :

- Arrosez les nouveaux semis ou les plants repiqués sans jamais laisser la terre sécher en surface. Puis, dès que les graines ont germé ou que les plants repiqués émettent de nouvelles feuilles, laissez sécher la terre en surface entre 2 arrosages.
- Arrosez de façon espacée et copieuse plutôt que fréquemment mais superficiellement pour favoriser un enracinement en profondeur. À titre d'exemple : 5 l d'eau par semaine et par pied de tomate, 10 l pour un pied d'artichauts.
- Pour ne pas provoquer de maladies, n'arrosez jamais le feuillage de la plupart des légumes, à l'exception des navets, des radis et des salades.
- Paillez généreusement tous les légumes à l'exception des pommes de terre et tomates (le paillis favorise le développement du mildiou) et des oignons (le paillis fait pourrir les bulbes).
- Jusqu'à la fin du mois de mai, arrosez le matin car les plantes sont plus actives le jour que la nuit. En été, arrosez le soir pour éviter l'évaporation de l'eau dans la journée.
- Binez pour ameublir la terre et détruire le réseau de crevasses par lesquels l'eau s'évapore.

Légumes	Besoin en eau
Aromatiques	● ● ● ●
Aubergines	● ● ● ●
Artichauts	● ● ● ●
Betteraves	● ● ● ●
Blettes	● ● ● ●
Carottes	● ● ● ●
Céleri	● ● ● ●
Choux	● ● ● ●
Concombres	● ● ● ●
Courgettes	● ● ● ●
Epinards	● ● ● ●
Fèves	● ● ● ●
Fraises	● ● ● ●
Haricots	● ● ● ●
Melons	● ● ● ●
Navets	● ● ● ●
Oignons	● ● ● ●
Petits pois	● ● ● ●
Poireaux	● ● ● ●
Poivrons	● ● ● ●
Pommes de terre	● ● ● ●
Radis	● ● ● ●
Salades	● ● ● ●
Tomates	● ● ● ●

Les mauvaises herbes au potager



Les herbes sauvages de mon potager naturel ne sont pas forcément de mauvaises herbes. Je les laisse vivre, elles participent à la biodiversité et à l'équilibre de mon jardin. En les raisonnant un peu, quand même, dans certains cas...

L'essentiel à retenir pour contenir les herbes sauvages sans désherbant :

- Binez et sarcliez les herbes naissantes. Si vous les laissez monter en graines, elles se ressèmeront indéfiniment.
- Les légumes à couverture végétale importante (pommes de terre, courgettes, engrais verts) étouffent les mauvaises herbes.
- Utilisez la technique du faux semis. Fin février, préparez finement votre terrain et arrosez comme si vous aviez semé. Cela fera germer toutes les graines de mauvaises herbes enfouies dans le sol. Sarcliez et recommencez l'opération autant de fois que possible pour nettoyer votre terrain en profondeur.
- L'utilisation d'un paillage épais empêche les mauvaises herbes de germer.
- Remplacez les mauvaises herbes de votre jardin par des tapis de fleurs qui les étoufferont et qui accueilleront les insectes et animaux utiles.