

Votre prochaine éco-solution
**Créer un potager
agroécologique**



MIEUX COMPRENDRE

Un potager agro-écologique privilégie des **pratiques respectueuses du vivant qui favorisent la biodiversité**.

Depuis le 1^{er} janvier 2019, la vente de pesticides aux particuliers est interdite. Ces produits chimiques, bien souvent des biocides non sélectifs, tuent aussi bien les « adventices », champignons et insectes ravageurs que les

abeilles, les oiseaux et les petits animaux.

En introduisant des fruits et légumes de saison sans intrants chimiques toxiques dans les menus, le potager devient une excellente occasion de **sensibiliser votre clientèle et vos équipes au lien fort qui existe entre alimentation et santé**.

Passer à l'action !

Le jardinage agroécologique est **plein de sens**, à l'opposé d'un jardinage assisté par la chimie. Voici quelques pistes pour se lancer :

CHOISIR DES GRAINES QUI RESPECTENT LA BIODIVERSITÉ

Vos graines peuvent être **éco-certifiées AB** (Agriculture Biologique), Bio Cohérence et Demeter, garanties sans OGM (Organisme Génétiquement Modifié) et sans CMS (Stérilité Mâle Cytoplasmique). Elles peuvent également provenir d'un réseau de semenciers qui proposent des **variétés anciennes** de semences paysannes et donc **reproductibles**.

BIEN ASSOCIER LES PLANTES ENTRE ELLES ET PLANIFIER LEURS ROTATIONS

L'**association de cultures** favorise la création de milieux riches, diversifiés et équilibrés. Leur **rotation** augmente les nutriments disponibles dans le sol, **supprimant ainsi le besoin d'apport d'engrais**. Les plantes sont en meilleure santé et sont donc **moins sensibles aux ravageurs**.

Il y a 2 règles à retenir pour bien **associer** et **se faire se succéder d'une année sur l'autre** les plantes entre elles :

1 Éviter des plantes de la même famille botanique. Par exemple éviter d'enchaîner tomates, aubergines, poivrons et pommes de terre, toutes de la famille des solanacées.

2 Éviter des plantes de la même forme végétative : feuille / fruit / racine. Par exemple planter des carottes (racine) après des tomates (fruit) et non une autre « plante - fruit ».

Certaines plantes s'influencent réciproquement, en attirant certains auxiliaires ou en repoussant des ravageurs. **Associer des plantes « compagnes » entre elles est bénéfique :** ainsi la tomate et la bourrache sont « amies », cette dernière faisant fuir les limaces en plus d'attirer les abeilles. La tomate aime également la compagnie du basilic et de l'œillet d'inde, qui éloigne les nématodes, vers microscopiques vivant dans l'eau du sol qui se nourrissent de sève.

NOURRIR SES PLANTES AU NATUREL

Privilégier les **engrais naturels** et les amendements de **compost** pour renforcer la résistance naturelle de vos plantes.

Si vous achetez vos « terreaux enrichis » dans le commerce, voici ce qu'il faut retenir :

• **N** représente l'azote qui contribue au développement végétatif de toutes les **parties aériennes** de la plante. On trouve de l'azote dans les tontes de gazon ou dans le purin d'orties.

• **P** représente le phosphore qui renforce la résistance des plantes et contribue au **développement racinaire**. Le phosphore se retrouve dans la poudre d'os ou dans les fientes.

• **K** représente le potassium qui favorise la floraison et le **développement des fruits**. Le potassium se retrouve dans la cendre de bois.



FAVORISER LA PRÉSENCE D'AUXILIAIRES

Créer des **nichoirs** et des **hôtels à insectes**, et surtout **planter des haies composites et multi-strates**, c'est-à-dire d'espèces variées et avec une composante herbacée, arbustive et arborée. En leur offrant le gîte, les amis du potager se chargeront eux-mêmes du couvert ! Les mésanges, par exemple, se nourrissent de chenilles, de pucerons et de mouches ; les hérissons et les batraciens consomment des escargots, des vers et des insectes ; le perce-oreille débarrasse nos cultures des pucerons et des psylles.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Jardiner avec la lune donne plus de chances aux cultures de mieux se développer, d'être plus résistantes et d'obtenir de meilleures récoltes :

☀ **Quand la lune est ascendante ↗**

Semer, greffer, récolter les fruits et les légumes à fruits et à feuilles.

☾ **Quand la lune est descendante ↘**

Tondre, planter, bouturer, tailler, récolter les légumes à racines.

Quand la lune se retrouve très éloignée de notre planète, on parle d'apogée lunaire et son attraction sur les plantes est faible. À son périgée, elle est trop forte. **Il est fortement déconseillé de jardiner 5 h avant et après le périgée et l'apogée de la Lune, ainsi que lorsqu'elle croise le plan d'orbite de la Terre (nœuds lunaires).**



TRUCS ET ASTUCES

Semer, faucher et enfouir des « engrais verts » : certaines plantes améliorent la qualité et la structure du sol, attirent de nombreux insectes, pollinisateurs et auxiliaires... parmi les plus connues on trouve la moutarde, la phacélie et le sarrasin, ainsi que toutes les légumineuses, qui fixent l'azote atmosphérique, c'est-à-dire qui enrichissent le sol en azote : vesce, trèfle incarnat, lupin blanc...



POINT D'ATTENTION

Bien entretenir ses outils : ils peuvent être contaminés par des bactéries ou des champignons et propager une maladie ou les parasites. Après chaque utilisation, les désinfecter avec du **vinaigre**, nettoyer ceux en acier inoxydable avec de la **pomme de terre**. Pour éviter la **rouille**, les piquer dans un seau rempli de **sable sec** avec des restes de craies de tableau qui absorbent l'humidité.

Votre écosystème

Échanger, c'est s'enrichir ! N'hésitez pas à constituer un réseau de partenaires.

- ☀ Des semenciers pour les graines.
- ☀ Des exploitations maraîchères ou des pépiniéristes.
- ☀ Des jardiniers paysagistes.
- ☀ Un lycée horticole.

En savoir plus

☀ **Semences libres :**

Semences potagères : www.kokopelli-semences.fr.

Semences 100 % BIO : www.agrosemens.com.

www.fermedesaintemarthe.com.

☀ **Jardiner avec la lune :** www.jardinlunaire.fr.

☀ **Bien associer les plantes :**

tous-au-potager.fr.

Blog : fermedesaintemarthe.com.

☀ **Jardiner en carrés :** « Le potager en carrés, la méthode et ses secrets » de Anne-Marie Nageleisen, Éditions Ulmer, 2009.