



Je jardine futé !





Près de la moitié des Français dispose d'un jardin ou d'un potager. Malheureusement ces espaces cultivés par les particuliers reçoivent chaque année environ 5 000 tonnes de pesticides : herbicides, fongicides, insecticides... Les molécules de ces composés chimiques traversent la peau des fruits et des légumes que nous consommons et se diffusent dans le sol jusqu'à la nappe phréatique. Ainsi, on les retrouve dans l'eau potable. De la même façon, la présence de pesticides est généralisée dans les milieux aquatiques en France. C'est dans ce contexte que l'Union Régionale des Centres Permanents d'Initiatives pour l'Environnement (URCPIE) de Picardie avec le concours financier de l'Agence de l'eau Seine-Normandie et du Conseil régional de Picardie, vous propose des temps d'échanges à travers des soirées, des ateliers pratiques, des visites mais aussi des posters, des liurets thématiques... pour jardiner futé !

Bonne lecture !

Vous rêvez de consommer vos propres légumes, d'avoir des fleurs qui viennent égayer vos plates-bandes. Mais, voilà vous n'avez pas de jardin... Vous ne voulez pas investir trop d'argent... Vous n'avez pas beaucoup de temps pour pratiquer le jardinage... Et pourtant vous avez le désir de faire votre jardin vous-même...

Ce guide est pour vous !



SOMMAIRE

4

Je jardine futé sans me ruiner

- > Je joue la carte du réemploi, de l'échange et de la coopération
- 5 Je sème sans me ruiner
- 6 Je multiplie mes plantes
- 7 Je récupère l'eau de pluie
- 8 Je fais mon compost
- 9 Je réalise mes recettes pour soigner mes plantes

16

Je jardine futé en coopérant avec la nature

- > Le sol
- 11 Le paillage et le compostage de surface
Pourquoi pailler ?
Avec quoi vais-je pailler ?
Le compostage de surface
- 13 J'arrose en toute connaissance de cause
- 14 J'installe des plantes potagères vivaces, faciles à cultiver ou qui se ressèment toutes seules

15

Je jardine futé sans jardin !

- > Maintenant, je me lance dans la quête d'un bout de terrain !
- 16 J'aménage un sol vivant sur mon balcon !
Ai-je choisi le bon contenant ?
- 17 Quel espace pour quelles plantes ?
- 18 J'optimise mon espace en cultivant...
Un potager carré
Une butte en lasagne
- 19 Un jardin vertical
- 20 Mes fleurs avec mes légumes
Mes légumes dans mes massifs de fleurs

21

Mes notes personnelles

- > Je jardine futé, avec mon cahier de multiplication
- > Je jardine futé avec mon cahier de récolte

25

LEXIQUE

26

BIBLIOGRAPHIE



Vous retrouverez la définition des mots marqués d'un astérisque dans le lexique, en page 25.



Comment se faire plaisir et jardiner à petit prix ?

Je joue la carte du réemploi, de l'échange et de la coopération !



Pour jardiner à petit prix :

- Je fabrique mes outils, mes objets de décoration... à partir de trouvailles issues de brocantes ou de recycleries/ressourceries ;
- J'effectue des échanges de graines, de plants avec mon entourage ou lors d'un échange de plantes ;
- Je fais des achats groupés pour bénéficier de tarifs préférentiels et je profite donc de conditionnements professionnels, moins onéreux avec un taux de germination garanti ;
- Je consulte les sites internet qui font la promotion de la récupération d'objets par le don écologique et solidaire. Sur ces sites, il y a une rubrique sur le jardin/jardinage (adresses en page 26).



Je sème sans me ruiner...

Avant le foisonnement des semenciers, nos arrière-grands-parents récoltaient leurs graines pour garantir leurs récoltes futures. Je fais moi-même l'expérience !

En produisant mes graines, je participe à la conservation des variétés rustiques et locales adaptées au climat et au terrain de ma région. Je réalise aussi des économies ! Mais attention ce n'est pas si simple que ça, les apprentis sorciers risquent d'être déçus.

Dans un premier temps, je sélectionne les plantes « porte graines » dont les caractéristiques me plaisent (vigueur, couleur, port, forme...) qui fourniront la précieuse récolte. La réussite sera plus simple avec des plantes autogames, c'est-à-dire dont les fleurs se fécondent elles-mêmes sans apport de pollen extérieur. Il n'y aura donc pas de croisement et la descendance sera identique à la plante sélectionnée (ex. : pois, haricot, tomate, laitue, mâche, panais).

Pour les plantes allogames, dont la reproduction nécessitent un croisement avec d'autres individus, la réussite est plus aléatoire (ex. : ail, poireau, oignon, carotte, persil, radis, chou, courge, betterave, épinard). L'isolation du porte graine est nécessaire pour éviter notamment le croisement avec des variétés sauvages ou d'autres variétés cultivées dans mon jardin ou chez mon voisin, sinon j'aurai des « légumes surprises » la saison prochaine !

Je n'oublie pas que certaines plantes sont bis-annuelles et ne donnent des graines qu'au bout de 2 ans. Je dois donc être patient et prévoir la place au jardin pour les laisser accomplir leur cycle complet (panais, carotte, betterave ...) Après fécondation, j'attends que les graines soient à maturité pour les récolter. Le séchage et la bonne conservation sont primordiaux. J'utilise des enveloppes, du papier ou du carton pour conserver mes graines et noter la



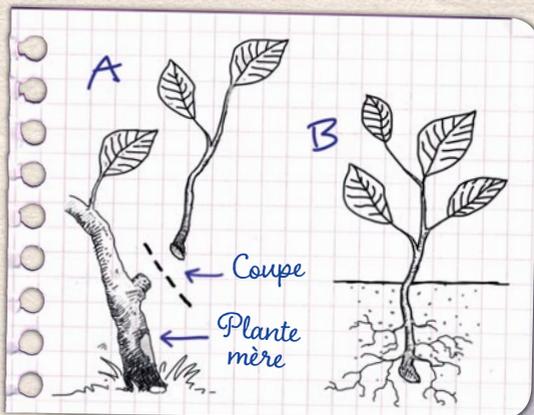
date de récolte, la variété. J'évite les récipients hermétiques sans quoi les graines peuvent pourrir si elles ne sont pas bien sèches (je peux mettre du coton ou du papier absorbant pour réguler l'humidité). De plus, les graines sont vivantes et ont des échanges gazeux avec l'extérieur.

Je maintiens mes graines à l'abri des prédateurs comme les charançons dans un droit sec et à température constante. Les années suivantes, je peux vérifier si mes graines ont gardé tout leur pouvoir germinatif en versant mes semences dans un verre d'eau : celles qui restent en surface ne germeront pas, je les jette ! Celles qui ont coulé au fond du verre sont bonnes !

Je multiplie mes plantes...

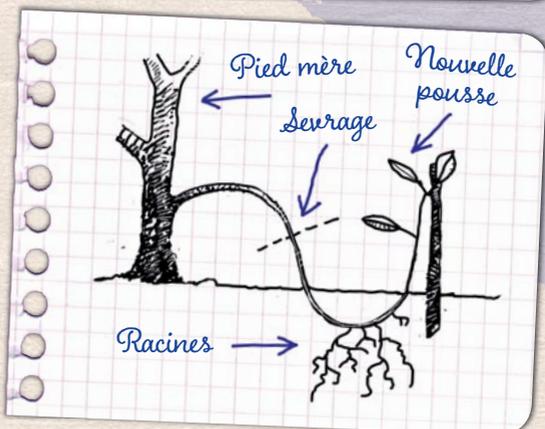
1 Par bouturage

Je crée une nouvelle plante à partir d'un fragment prélevé sur la plante mère. Je prélève des pousses de 15 à 30 cm de longueur que je mets en terre. Une astuce (réalisable jusqu'au 15 juin), lorsque le moment de la taille des tomates arrive et quand il faut supprimer les gourmands, au lieu de les jeter je les repique pour avoir un nouveau pied de tomates !



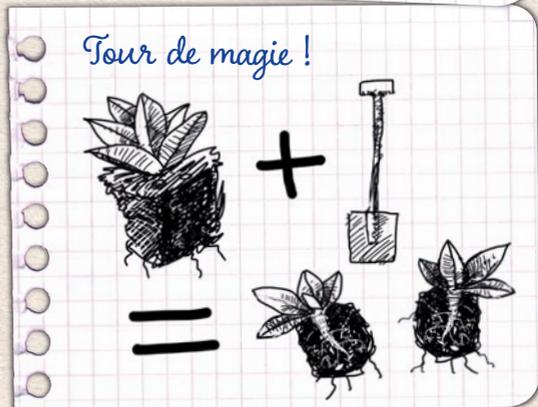
2 Par marcottage et par couchage

J'enterre le rameau d'une plante au printemps, pour qu'il émette des racines pendant l'été. À l'automne, je « sèvre la marcotte » en la séparant du pied mère : c'est-à-dire que je coupe la liaison, séparant ainsi la nouvelle tige qui a pris racine pour former un nouveau pied. Le fraisier et le thym se marcotent très bien !



3 Par division

Je déterre la plante avec une fourche bêche pour conserver un maximum de racines et une bonne quantité de terre afin d'avoir une meilleure reprise des plantes. Ensuite je divise la plante en enfonçant la bêche au centre de la motte d'un coup sec. Je termine la séparation à la main. Cette technique s'applique par exemple à l'oseille et la livèche.



Je récupère l'eau de pluie !

Il tombe en moyenne 620 mm d'eau chaque année en Picardie, ce qui représente quelques 620 litres d'eau par mètre carré !

L'eau de pluie est douce, elle ne contient pas de chlore et n'est pas calcaire, c'est la plus adaptée et la plus économique à la pratique du jardinage. L'eau qui ruisselle sur les toitures peut être récupérée dans une citerne ou un simple tonneau. Ne pas oublier que l'eau de pluie n'est pas toujours très propre entre les polluants et les métaux lourds.



Les précautions que je dois prendre :

- Je dois placer le récupérateur sur le côté nord pour éviter que la température de l'eau ne monte trop.
- Je privilégie les contenants opaques pour éviter le développement d'algues.
- Je place une chaussette dans laquelle je dispose quelques morceaux de charbon de bois qui vont assainir l'eau.

Je peux également utiliser l'eau de la mare, du puits...
Mais attention il y a des règles d'hygiène à respecter !



Voir notre guide :
La gestion durable de l'eau dans les bâtiments.

Je fais mon compost !

Je n'ai plus besoin d'aller acheter du terreau, je produis ma matière organique moi-même ! Pour cela, j'installe un composteur dans mon jardin ou un lombricomposteur à l'extérieur.

Je peux me procurer un composteur en me renseignant auprès de ma communauté de communes qui, parfois, en met à disposition à prix réduit. Je peux aussi en fabriquer un moi-même.



Les lombrics :
vos alliés au jardin !



La recette d'un bon compost c'est :

- 1/3 de matières sèches = matières brunes (paille, carton, petits branchages broyés, bois déchiqueté).
- 2/3 de matières humides = matière verte (déchets du jardin, tontes de pelouse, épluchures ...)
- Maintenir une humidité constante pour permettre la maturation.
- Et mélanger régulièrement !



Un lombricomposteur.



Je réalise mes recettes pour soigner les plantes

Décoctions*, infusions* et purins* sont autant de solutions naturelles pour fortifier les plantes et éloigner les ravageurs... Tout en préservant l'eau et ma santé !

TOUT TRAITEMENT, MÊME NATUREL, DEMANDE UNE PROTECTION. PENSEZ À METTRE DES GANTS ET DES LUNETTES !



Décoction d'ail cultivé

Cette décoction, utilisée en arrosage direct et sans être diluée, évite la fonte des semis et la cloque du pêcher.

Ponger 100g de gousses hachées dans 1 litre d'eau, porter à ébullition et laisser refroidir.

Infusion de Tanaisie

Cette infusion utilisée sans être diluée permet de prévenir du mildiou (tomate) et lutte contre les attaques de puceron.

Mettre 30g de fleurs dans 1 litre d'eau chaude. Laisser infuser jusqu'à refroidissement, filtrer puis pulvériser.

Décoction de sureau

Contre les pucerons, piérides du chou, teignes du poireau, altises, thrips etc. Porter à ébullition 1kg de feuilles, tiges, fleurs et fruits finement hachées dans 10 litres d'eau. Pulvériser non dilué.

Purin d'ortie

Laisser fermenter 1 kg d'orties dans 10 litres d'eau pendant plusieurs jours. Remuer tous les jours. L'absence de bulles indiquera la fin du processus de fermentation, filtrer. Utiliser comme engrais en diluant 1 litre de purin dans 4 litres d'eau froide en arrosage direct.



Les fruits du sureau noir.



Le sol

Moins je remue le sol, meilleur c'est !

Le sol est vivant, je l'accompagne donc sans trop le bouleverser. Lombrics, insectes, bactéries et champignons sont mes alliés. Ils favorisent la vigueur et la croissance des plantes. Dans un terrain ayant déjà été aéré (avec une grelinette* par exemple) et nettoyé des racines de plantes adventices (ronce, liseron, chiendent ...), **je préfère laisser aux lombrics le travail de laboureurs** et de collaborateurs précieux des cycles biogéochimiques* des sols : ils aèrent et drainent le sol en creusant leurs galeries verticales et ils concentrent les éléments nutritifs utiles aux plantes dans leurs déjections et dans le mucus qui leur sert à se déplacer. Je pourrais biner – on dit d'ailleurs qu'un bon binage vaut deux arrosages – mais je connais l'importance des mycorhizes (résultat de l'association symbiotique entre des champignons et

les racines des plantes) dont le rôle est de fournir aux plantes de l'eau, des éléments nutritifs et du phosphore en échange de carbone. Leurs filaments très fins, quasi-invisibles, se développent dans toutes les parties du sol. Le binage détruit ces filaments mycorhiziens* et enfouit les spores dans des zones peu favorables à leur développement.

Je prépare mon potager dès l'automne sans me fatiguer : je récupère des cartons non imprimés dont je retire le scotch et les agrafes pour couvrir le sol préalablement aéré. J'empêche la végétation de pousser et je favorise le travail des vers de terre abrités du froid qui vont aussi aérer le sol. Au printemps, je retire le carton non dégradé et je n'ai plus qu'à commencer mes semis.



Préparation du potager avec des cartons de récup que je recouvre d'un paillage.

Le paillage et le compostage de surface

Pourquoi pailler ?

Pour :

- Économiser l'eau : le paillage limite l'évaporation du sol ;
- Limiter les herbes indésirables : le paillage les étouffe ;
- Protéger les cultures contre les maladies : l'air étant plus sec au-dessus du paillage, celui-ci va protéger les cultures des champignons pathogènes (mildiou, fonte des semis, rouille...) ;
- Empêcher les chats de gratter le sol !
- Favoriser la biodiversité, la présence des carabes et des orvets par exemple, de précieuses aides contre les ravageurs ;
- Protéger la surface du sol des impacts mécaniques de la pluie ;

- Préserver des écarts de température, froid ou chaud, retarder la montée en graine des bisannuelles, protéger les bonnes bactéries du sol et conserver une bonne humidité du sol y compris près de la surface ;
- Nourrir les êtres vivants du sol car le paillis végétal finit par disparaître, incorporé au sol, et il nourrit les lombrics, précieux collaborateurs du jardinier !
- Je peux aussi utiliser, pour pailler, des matières minérales (pierre, ardoise, tuile pilée, gravier, galet ...) voire plastiques en amidon de maïs mais, dans ce cas, il n'apporte pas de nourriture. C'est un moyen notamment de recycler ce qui aurait pu être des gravats.





Le paillage et le compostage de surface (suite)...

Avec quoi vais-je pailler ?



La paille est le matériau idéal car il est sec et sa tige creuse va permettre la libre circulation de l'air et donc de l'oxygène.

Si je n'ai pas de paille, je pourrai utiliser de grandes herbes sèches. Je me méfie des herbes fines de tontes fraîches, qui vont former une croûte sur le sol.

On peut utiliser aussi :

- des écorces ;
- du broyat frais de lierre ;
- des tiges de fève ;
- des feuilles de bambou ;
- des feuilles et fleurs de tilleul ;
- des tiges et feuilles de maïs ;
- des herbes fraîches (issues de tontes séchées) ;
- des feuilles d'ortie...

Les limites du paillage

Le paillage empêche le sol de se réchauffer rapidement à la fin de l'hiver, il faut donc l'enlever dès les premiers beaux rayons de soleil.

Il offre aussi un abri aux rongeurs et limaces !

L'orvet n'est pas un serpent, c'est un lézard sans patte qui se nourrit des ravageurs du jardin. Il est inoffensif pour l'homme et est protégé comme tous les reptiles en France.

Et pour gagner encore plus de temps...

Le compostage de surface

Cette technique n'est pas très esthétique mais efficace ! Plutôt que d'apporter les déchets organiques au composteur, il suffit de les déposer directement au sol dans le potager. Cette couverture protectrice enrichira progressivement le sol grâce au travail des vers de terre tout en ayant l'action d'un paillage.

Le carabe (ci-contre) et l'orvet (ci-dessous) aiment s'abriter sous un paillage !



J'arrose en toute connaissance de cause

Les plantes n'ont pas toutes les mêmes besoins en eau : certaines sont « gourmandes en eau » comme le chou-fleur et le céleri, d'autres beaucoup moins comme l'ail, le thym et la lavande. L'arrosage est indispensable et doit être régulier au moment du semis et de la plantation. Mais il est aussi important à la floraison des pois, des haricots, des pommes de terre... et à la fructification des courges, des tomates, des haricots. Les légumes feuilles : laitue, épinard d'été, chou d'été... ont quant à eux besoin d'un arrosage régulier tout au long de leur développement



Bien arroser c'est :

Choisir le bon moment :

Au printemps : le matin afin d'éviter les gelées nocturnes.

En été : le soir pour limiter les pertes par évapotranspiration.

Opter pour la bonne technique :

Il faut privilégier l'apport en eau au niveau du sol et non au niveau des feuilles afin d'éviter le développement des maladies.

Adopter la bonne fréquence :

Privilégier les apports raisonnés et réguliers pour favoriser le développement racinaire et

forcer la plante à puiser l'eau en profondeur.

S'adapter au type de sol :

Un sol sableux nécessite des arrosages fréquents et en petites quantités alors qu'un sol argileux demande des arrosages abondants mais plus espacés.

Choisir le bon matériel :

L'arrosoir est le meilleur outil pour les petites surfaces mais la mise en place d'un réseau de rigoles entre les rangs ou d'un « goutte-à-goutte » (tuyau percé au contact du sol) constitue une alternative écologique et économique.



J'installe des plantes potagères vivaces

Faciles à cultiver ou qui se ressement toutes seules !

L'Oseille



Famille : polygonacées.

Rotation : vivace, division possible au bout de 3 ou 4 ans.

Comment la planter :

privilégier la division, demander des plants à mon entourage, ou lors de trocs de plantes, mais je peux aussi semer au printemps

ou en automne directement ou en caissettes. À replanter tous les 30 cm.

Comment l'entretenir : pailler, supprimer les épis floraux pour favoriser la pousse des feuilles.

Problème qui peut être rencontré : pas de problème particulier...

Une recette : soupe à l'oseille : faire revenir un bouquet d'oseille dans du beurre, puis ajouter de l'eau et des pommes de terre à soupe. Quand les pommes de terre sont cuites, mixer, saler et poivrer avant de servir avec un peu de crème.

Épinard perpétuel



Famille : Polygonacées.

Rotation : se resseme facilement.

Comment la planter : récupération de graines, semis à la volée dans un terrain propre en mars ou en autonome.

Comment l'entretenir :

pailler pour favoriser la pousse des feuilles.

Problème qui peut être rencontré : pas de problème particulier...

Une recette : se cuisine comme les épinards, très précoce. Faire revenir des feuilles bien lavées dans de l'huile et des échalotes pendant 5 minutes. Saler et poivrer avant de servir avec des pommes de terre nouvelles et du persil.

L'Ail des Ours



Famille : Liliacées

Rotation : vivace, elle pousse à l'ombre dans les sous-bois, elle peut remplacer l'ail au printemps et permet de décorer avec ses fleurs blanches en mai un espace un peu ingrat du jardin.

Comment la planter : semer les graines en juillet.

Comment l'entretenir : faible entretien si ce n'est de veiller à ce que le sol soit bien drainé et riche en humus. Faible besoin en lumière. C'est une vivace qui résiste aux fortes gelées.

Problème qui peut être rencontré : elle peut devenir envahissant, donc il est conseillé de diviser ses touffes chaque année quand le feuillage a fané.

Une recette : pesto d'ail des ours : cueillir des feuilles saines et les laver entières. Les laisser égoutter pour les sécher.

Couper-les aux ciseaux en lamelles fines (mettre dans un pot, recouvrir d'huile d'olive, pignons de pin, parmesan). Le pesto se conserve 3 semaines au réfrigérateur et se sert avec des pâtes. On peut aussi le congeler.

Mâche (Doucette)



Famille : Valérianacées

Rotation : favoriser la montée des graines pour qu'elles se ressement.

Comment la planter : semis de juillet à septembre, privilégier les variétés anciennes. Passer un coup de griffe (ou croc) en surface et semer à la volée. Bien tasser et arroser.

Comment l'entretenir : éviter de retourner la terre.

Problème qui peut être rencontré : RAS !

Une recette : mâche cuite pour changer !

200 g de mâche environ, 30 g de beurre, 1 grosse pomme de terre fondante, 1 cube de bouillon de volaille. Faire revenir la mâche et la pomme de terre (en morceaux) dans le beurre pendant quelques minutes. Ajouter 1 litre d'eau et le cube de bouillon et faites cuire 25 min.

Mixer, saler et poivrer avant de déguster avec un peu de crème fraîche.

Maintenant, je me lance dans la quête d'un bout de terrain !

Je veux un jardin, alors je cherche...

- dans mon entourage, il y a peut-être une personne qui ne désire pas jardiner et qui pourrait me mettre à disposition un bout de terrain en contrepartie de son entretien et de quelques légumes ;
- dans ma commune, la mairie pourra me donner les coordonnées des associations de jardins familiaux où une parcelle pourra être mise à ma disposition contre une somme modique ;
- dans mon quartier, dans mon village, je rejoins ou je crée des jardins partagés sur une parcelle animée collectivement ;
- près de chez moi, je participe au mouvement citoyen, apolitique et non marchand des incroyables comestibles dont les principes sont : « planter, récolter, partager ».



par exemple, l'association « l'âme ortie » a mis en place sur des espaces mis à disposition par la commune de Longueil Sainte Marie de la nourriture à partager.



Jardins partagés également appelés jardins communautaires



Un Jardin Partagé est un jardin qui se conçoit, se construit et se cultive collectivement. Réunis en association, les habitants gèrent le jardin au quotidien et prennent les décisions importantes collectivement. Un jardin partagé c'est avant tout un projet unique de par son aménagement et son fonctionnement. Il répond à des valeurs qui s'inscrivent dans la charte des jardins en partage. Pour plus d'information : <http://jardins-partages.org/>

Je n'ai pas trouvé de jardin...

J'aménage un sol vivant sur mon balcon

Avec des bacs, des pots, des jardinières ou des suspensions...

Je prends garde de bien vérifier le poids maximum supporté par mon balcon et de vérifier le règlement de copropriété.

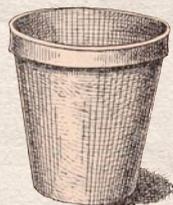
Les règles à respecter :

- Prendre en compte l'exposition de mon balcon et mettre des plantes adaptées : les laitues, les bettes et les épinards se contenteront de 4 heures d'ensoleillement par jour alors que,

par exemple, les tomates auront besoin de 6 à 8 heures de soleil ;

- Retenir l'eau grâce à une coupelle, des billes d'argiles au fond du pot, un paillage en surface... ;

- Choisir un amendement* adapté, riche en éléments nutritifs pour un apport nutritif régulier complet et, également, une meilleure diffusion de l'eau à la plante.



Ai-je choisi le bon contenant ?

Type de pot	Composition	Résistance des plantes au froid dans le pot	Résistance du pot au froid	Usure	Prix	Poids	Perméabilité	Recyclable*
Pot en plastique souple	Polypropylène	Non	Assez bonne	Rapide	Raisonnable	Léger	Imperméable	Non recyclable
Pot en plastique rigide	Polypropylène	Non	Bonne	Faible	Moyen	Léger	Imperméable	Non recyclable
Pot en terre	Terre	Faible	Craint le gel	Fragile	Moyen	Assez lourd	Perméable	Recyclable en grauas
Pot en terre émaillé	Terre	Faible	Craint le gel	Fragile	Moyen	Assez lourd	Imperméable	Recyclable en grauas
Bac en bois	Bois	Bon	Très bonne	Faible	Onéreux	Très lourd	Assez perméable	Recyclable en grauas
Pot en pierre reconstituée	Pierre, ciments	Bon	Assez bonne	Faible	Onéreux	Assez lourd	Assez perméable	Recyclable en grauas
Pot en résine	Plastique	Bon	Bonne	Faible	Onéreux	Assez lourd	Imperméable	Non recyclable
Pot en aluminium	Aluminium	Faible	Bonne	Faible	Onéreux	Léger	Imperméable	Recyclable
Pot biodégradable	Fibre végétale	Non	Bonne	Importante	Raisonnable	Léger	Perméable	Recyclable

* Pensez aux produits éco conçus qui respectent les principes du développement durable et de l'environnement.

Pour aller plus loin à propos des contenants :

	AVANTAGES	INCONVÉNIENTS
IMPERMÉABILITÉ DU SUPPORT ➡	Limite l'évaporation. Limite les pertes d'éléments nutritifs pour la plante.	Stagnation de l'eau qui peut provoquer le pourrissement des racines Empêche les échanges gazeux
ÉPAISSEUR IMPORTANTE DE LA PAROI ➡	Limite les écarts de température sur les racines des plantes.	Poids important.
PERMÉABILITÉ DU SUPPORT ➡	Permet les échanges gazeux.	L'évaporation entraîne un dépôt de calcaire et de sels minéraux. La plupart des racines se plaquent contre cette paroi en formant un chignon, ce qui nuit à la croissance des plantes.

Quel espace pour quelles plantes ?

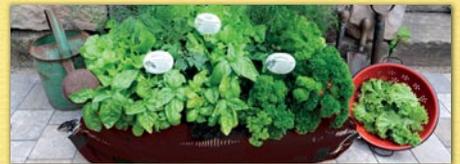
Pour les plantes potagères à croissance rapide (salade, radis, roquette, cerfeuil, menthe, plantes aromatiques), je préfère des pots de 15 à 22 cm de profondeur. Pour les légumes-fruits, comme les tomates, les courgettes, les aubergines, les poivrons, les courges ou les concombres, j'opte pour des contenants d'au moins 40-45 cm de profondeur. Dans les bacs, je joue avec des associations de plantes compagnes* !



Dans mon habitation, avec des jardinières d'intérieur de plantes aromatiques et de fleurs comestibles :

Les plantes aromatiques sont simples à cultiver et ne demandent pas de gros pots : Thym, estragon, ciboulette, menthe, persil, mélisse, tout comme les fleurs comestibles, souci, capucine, pensée, géranium rosat...

Jardisacs : je récupère mon sac de terreau de 40 litres que je retourne face noire visible car il peut être traité à l'intérieur. Je remplis d'un mélange composé pour moitié de terre et moitié de compost puis je le ferme. Je découpe des entailles en croix et je repique mes tomates, salades, épinards...



J'optimise mon espace en cultivant...

Un potager en carrés !

COFFRAGE
EN BOIS !

DE ROBINIER
FAUX-ACACIA
NON TRAITÉ !!!

TERRE, COMPOST
MÛR & FUMIER

120 CM DE LARGE
50 CM DE HAUT

ALLÉE DE 80 CM

SÉPARATION
EN 9 CARRÉS

L'aménagement du potager demande un peu de temps mais il facilite grandement le travail du jardinier par la suite.

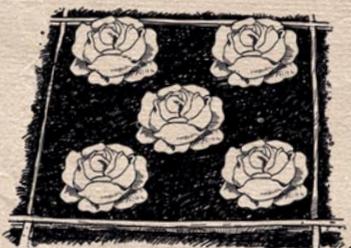
Une butte en lasagne



Je réalise un jardin en lasagne pour mes légumes ou pour mes fleurs : après une couche de carton sur le sol, j'empile une couche de matière brune (cartons, paille, boîtes à œuf...), avec de la matière verte (déchets de cuisine, tontes de gazon séchées...) jusqu'à 30 cm de haut puis je finis par une couche de compost. Je sème ou repique sur ma lasagne mes plantes annuelles qui trouveront nutriments et eau à volonté !

Le coffrage peut aussi être réalisé en clayonnage (branches entrelacées). Celui-ci devra être renouvelé régulièrement. Il faut privilégier le robinier faux-acacia pour les piquets et le châtaignier pour le bois tissé (durée de vie 3 à 5 ans). A moindre coût, le châtaignier peut être remplacé par les lianes de clématite sauvage. Pour un carré de 120x120 cm et de 50 cm de haut, je prévois environ 10 brouettes de terre et compost, soit environ 500 kg, à trouver et à manipuler !

Je privilégie les plantes à cycle végétatif court (salade, radis...) et productif (haricot, tomate...). Chaque plante doit pouvoir se développer et donc répond à un schéma précis, par exemple les laitues se plantent par 5 dans un carré :



J'optimise mon espace en cultivant...

Un jardin vertical !



Le manque de place n'est plus un souci.

Je créé un jardin à la verticale en suspendant des jardinières sur une palissade, j'utilise mon grillage comme support pour mes plantes grimpantes, je laisse les plantes sauvages s'installer sur mon mur, ...

Une tour à fraisières

C'est une solution à la fois originale et pratique. Pour ma tour de fraisières je peux bien sûr acheter un prototype en magasin mais je peux aussi la réaliser moi-même.



Le principe est le suivant : à partir d'un bidon en plastique alimentaire suffisamment haut, je découpe des trous de 6 cm en quinconce et espacés de 20 cm en gardant la base que je chauffe pour ramollir le plastique et lui donner la forme d'un pétale. Puis, je place un tube creux et percé au centre de la tour pour faciliter l'arrosage. Je la remplis de terreau bio enrichi en compost puis j'y introduis mes plants de fraisières (je n'hésite pas à mélanger les variétés remontantes et non remontantes).

Une tour à pomme de terre

Une tour à pomme de terre sur mon balcon, c'est possible ! Cette méthode permet de cultiver des pommes de terre hors sol en buttant les plants tout au long de leur croissance. J'utilise le contenant de mon choix (grillage, caisse en bois, sac en plastique). Sa réalisation débute au



printemps (entre fin avril et début mai) avec comme première couche : des plants de pomme de terre bio pré-germés, plantés dans la terre. Quand les tiges des pommes de terre ont atteint une hauteur de 10 à 15 cm environ au-dessus du sol, j'ajoute une couche de terre (ou mieux de compost fait maison), en laissant émerger l'extrémité des tiges. Les tiges devenues souterraines voient alors de nouveaux tubercules-fils se développer à la base de leurs feuilles. Je renouvelle cette opération plusieurs fois. Je choisis des variétés tardives, car elles continuent d'émettre de nouveaux rhizomes générateurs de tubercules plus longtemps que les autres variétés, et sont donc plus adaptées à cette culture en couches successives. Avec cette technique, je gagne de la place mais je n'en attends pas un rendement supérieur à celui de la culture en pleine terre.

Alors pourquoi ne pas m'exercer sur mon balcon ?

J'optimise mon espace en cultivant...

Mes fleurs avec mes légumes !

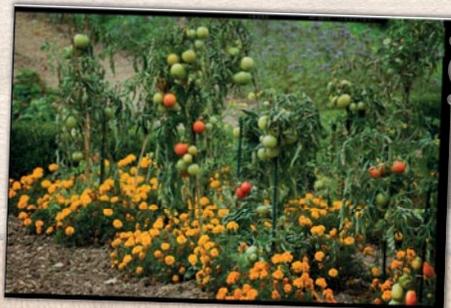
Mettre des fleurs dans mon potager, c'est apporter de la couleur, accueillir de la biodiversité mais aussi mettre en place des moyens simples de protection biologique avec les associations de plantes compagnes*. La bourrache attire de nombreux insectes. Elle est mellifère, agit comme répulsif contre les escargots, les limaces et elle est comestible !

Fleurs de bourrache (fleurs bleues) et haricots d'Espagne →



L'association de l'œillet d'Inde aux pieds des tomates apportera de la couleur dans votre potager et tiendra à l'écart une multitude de ravageurs (mollusques, pucerons...).

Des tomates protégées par les œillets d'Inde ! →



Mes légumes dans mon massif de fleurs...



Bettes à cardes multicolores : dans mon parterre de fleurs, la présence de grandes feuilles vertes foncées avec des côtes rouge vif (de mai à septembre) me garantira des contrastes de couleurs chatoyantes sans entretien. Bettes et feuilles prélevées avec parcimonie agrémenteront mes plats à la belle saison.



Le cardon : De la famille des artichauts, ce légume ancien est très attrayant pour la couleur de ses feuilles vert argenté. En place pendant plusieurs mois, il se récolte en fin de saison. Attention, pour le cuisiner, je dois impérativement le faire blanchir en le plongeant quelques minutes dans de l'eau bouillante.

J'organise mes plantations sur mon balcon :

QUEL LÉGUME ?	QUELLE CONTENANT ?	QUEL SUBSTRAT ?	QUELLE EXPOSITION ?	QUELLE FRÉQUENCE D'ARROSAGE ?

Mes notes personnelles

Un exemple de planification de mes semis et de mes plantations dans mon potager en carrés

D'après Anne-Marie Nageleisen, Le guide pratique du potager en carré, Éditions Ulmer.

Planification de mars...

CARRÉ PAILLÉ AU REPOS APPORT DE COMPOST	CARRÉ PAILLÉ AU REPOS	SEMIS DE CAROTTE
CARRÉ PAILLÉ APPORT DE COMPOST	CARRÉ PAILLÉ AU REPOS	CARRÉ PAILLÉ AU REPOS
SEMIS DE PERSIL	SEMIS DE LAITUE À COUPER	CARRÉ PAILLÉ AU REPOS APPORT DE COMPOST

Planification d'avril...

CARRÉ PAILLÉ AU REPOS APPORT DE COMPOST	CARRÉ PAILLÉ AU REPOS	CAROTTES À RÉCOLTER
SEMIS DE RADIS	CARRÉ PAILLÉ AU REPOS	SEMIS DE LAITUE
PERSIL	LAITUE À RÉCOLTER	CARRÉ PAILLÉ AU REPOS APPORT DE COMPOST

Planification de mai...

PLANTATION DE CONCOMBRES	PLANTATION DE POIREAUX	CAROTTES À RÉCOLTER
RADIS À RÉCOLTER	SEMIS DE HARICOT À RAME	LAITUES À RÉCOLTER
PERSIL ET PLANTATION DE CIBOULETTE	SEMIS DE BETTERAVE	PLANTATION DE TOMATES

Au fil des mois...

CONCOMBRES JUSQU'À FIN SEPTEMBRE	POIREAUX : CEUILLETTE MI-OCTOBRE	CAROTTES : CEUILLETTE MI-SEPTEMBRE
LAITUES	HARICOTS À RAME JUSQU'À FIN SEPTEMBRE	RADIS
PERSIL & CIBOULETTE (BISANNUELLES ET VIVACES)	BETTERAVE JUSQU'À MI-SEPTEMBRE	TOMATES JUSQU'À FIN SEPTEMBRE

Lexique

Amendement : Produits apportés au sol pour améliorer sa composition physique, chimique et biologique. Ils peuvent être d'origine organique (végétaux) ou minérale (sable, chaux...).

Cycles biogéochimiques : « L'activité de la Terre est incessante : toutes ses couches (du noyau à la plus haute atmosphère) sont animées de continuel mouvements et surtout ses enveloppes superficielles (l'atmosphère, les océans et la surface des continents) abritent la vie. Les atomes et les molécules qui constituent ce système dynamique ne restent pas figés, mais circulent au travers des différents réservoirs que sont l'écorce terrestre, l'air, l'eau de mer, les rivières et les lacs, les glaciers, les sols et la biosphère (ensemble des êtres vivants) ». Par exemple, l'atome de carbone se trouve à l'état gazeux dans l'air et dans l'eau (dioxyde de carbone CO₂) et à l'état solide dans la matière organique (sucres) et la matière minérale (charbon). L'atome de carbone passe par ces différents états au cours de son cycle biogéochimique.

Source : encyclopédie Universalis

Décoction : Extraction des principes actifs de la plante par dissolution dans l'eau bouillante. Les morceaux de la plante (généralement les parties dures : graine, racine, tige) sont plongés dans l'eau froide puis portés à ébullition de 2 à 30 min suivant les plantes. Après refroidissement sous couvercle, la préparation est filtrée.

Follicule : Enveloppe dans laquelle sont contenues les graines des plantes (exemples : ancolie, pivoine).

Gourmand : Rameau secondaire qui concurrence les autres branches de la plante. Un gourmand peut affecter la production car il pompe la sève au détriment des branches porteuses de fruits. On retrouvera ce cas notamment sur les tomates, où il est indispensable de les retirer pour avoir de beaux fruits.

Grelinette : Fourche à bêcher à deux manches, inventée par André Grelin, qui permet d'ameublir la terre sans la retourner préservant ainsi l'écosystème du sol.

Infusion : De l'eau bouillante est versée sur la plante, hors du feu. Il faut attendre quelques minutes pour extraire les principes actifs. L'infusion se pratique généralement avec les parties tendres (feuilles) de la plante contrairement à la décoction.

Mycorhize : Une mycorhize est le résultat de l'association symbiotique entre des champignons et les racines des plantes (exemple : les truffes et le chêne).

Maladie cryptogamique : Maladie causée à une plante par un champignon.

Plantes compagnes : Espèces végétales qui se rendent des services mutuels. Cette technique était utilisée avant l'apparition des pesticides pour optimiser le développement des légumes et des fleurs car certaines plantes ont la possibilité d'éloigner les insectes nocifs à d'autres plantes.

Purin : Macération plus ou moins prolongée de plantes dans un récipient (éviter le métal et le bois, préférer du plastique), de préférence à l'abri de la lumière mais pas de l'air. En général, les quantités sont de 1 kg de plantes fraîches pour 10 litres d'eau de pluie. Filtrer et utiliser dilué ou non selon le cas.

Réserve naturelle : C'est un espace protégeant un patrimoine naturel remarquable à l'aide d'une réglementation adaptée tenant compte du contexte local. Une réserve naturelle est une partie du territoire où la conservation de la faune, de la flore, du sol, des eaux, des gisements de minéraux et de fossiles et, en général, du milieu naturel présente une importance particulière. Il convient de soustraire ce territoire à toute intervention artificielle susceptible de le dégrader. En fonction des enjeux, de la situation géographique et du contexte local.

Bibliographie

- Bertrand B., Collaert J.P., et Petiot E., 2009. **Purin d'ortie & compagnie**, éditions de Terran
- Goust. J., 2005. **Le plaisir de faire ses graines**, Ed. de Terran
- Leclerc B. **Je paille mes cultures**. Éditions Terre vivante. Un excellent guide du paillage et des différents types de paillages à choisir.
- Lapouge-Déjean B. et Lapouge S. 2015. **Je réussis toutes mes cultures en pots ! Fleurs, légumes, aromates, arbustes...** Éditions Terre vivante.
- Marchenay Ph., 1986. **Prospection et collecte des variétés locales de plantes cultivées**. Guide pratique
- Michaud Lili. **Tout sur le compost**. Editions Edisud. Un ouvrage complet sur la fabrication/ l'achat et l'utilisation du compost.
- Thorez J.P. et Lapouge-Déjean B. **Le jardinage bio**. Editions Terre vivante. Un guide qui présente les techniques de base du jardinage bio et toutes ses innovations.
- Victor R. **Composts, engrais et traitements bio**. Editions Rustica. Un ouvrage très clair sur les fertilisants naturels et les traitements biologiques du jardin.
- DVD - **L'ortie fée de la résistance** de Yan Grill, Perrine Bertrand. Editions de Terran.

Sites internet

Jardinons ensemble : <http://jardinons-ensemble.org/>

Les incroyables comestibles : <http://www.incredible-edible.info/>

Jardins familiaux : www.jardins-familiaux.asso.fr

Le rôle des mycorhizes et d'un sol sain : <http://jardinonssolvivant.fr/mycorhizes/>

Recettes de purins : <http://jardinsfamiliauxhsc.wifeo.com/les-purins-de-plantes.php>
<http://www.terrevivante.org/1119-faire-un-purin-d-orties.htm>

Des sites internet font la promotion de la récupération par le don écologique et solidaire :

I'association Donnons : <http://donnons.fr/>

I'association Récupe : <http://www.recupe.net/>

La gestion durable de l'eau dans les bâtiments : suivez le guide !

Union Régionale des CPIE de Picardie, 146 p. www.cpie-picardie.org

Crédits photos :

Couverture : Biosphoto Alexandre Petzold + Serge Lapouge / Page 3 : Biosphoto Gilles Le Scanff / Page 5 : Biosphoto Denis Bringard / Pages 6 et 7 : Nicolas Petit / Page 8 : Biosphoto Gilles Le Scanff + Lamontagne + URCPIC / Page 10 : Le Potager des Violettes / Page 11 : Biosphoto Gilles Le Scanff / Page 12 : Biosphoto Simon Colmer / Page 13 : Biosphoto Alexandre Petzold + Friedrich Strauss / Page 15 : URCPIC + Biosphoto Alexandre Petzold / Page 17 : Biosphoto Frédéric Didillon + Otmar Diez / Page 18 : Nicolas Petit + CPIE Carlos Tavares / Page 19 : CPIE + Ma Passion du Verger + Biosphoto Lamontagne / Page 20 : Les Jardins du Lauve + Biosphoto Frédéric Didillon + Biosphoto Alexandre Petzold + Biosphoto Jo Whitworth.

POUR ALLER PLUS LOIN...

Les Jardins s'emmêlent, différentes actions à destination des jardiniers amateurs pour :

- Sensibiliser aux problématiques des phytosanitaires pour la santé, l'environnement et la ressource en eau.
- Diffuser des connaissances et des pratiques pour jardiner naturellement.

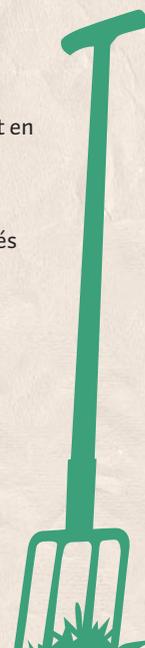
Les Jardins s'emmêlent proposent des soirées, des ateliers pratiques, des visites, des formations, des rencontres thématiques mais aussi des outils comme des livrets, des posters, des vidéos techniques...

Le Rés'EAU, un centre de ressources à destination des collectivités pour :

- Trouver des renseignements sur la gestion différenciée.
- Identifier les structures pouvant vous apporter un appui technique.
- Découvrir les expériences d'autres collectivités proches de chez vous.

Depuis 2013 et grâce au soutien financier de nos partenaires, il met gratuitement en œuvre des actions d'information et de valorisation d'initiatives locales via :

- La diffusion de ressources, d'outils de sensibilisation... déployés par les acteurs Picards.
- La réalisation de temps d'échanges (petits déjeuners, apéros thématiques) basés sur des retours d'expérience, des témoignages...
- L'organisation de visites : serres communales, stations de compostage ou de broyage...
- Des interventions en conseils municipaux ou communautaires...



Renseignements :



L'URCPIE de Picardie

Tél : 03 23 80 03 02

PICARDIE

contact@cpie-picardie.org

Soutien financier :



Agence de l'eau Seine Normandie

2, rue du docteur Guérin

60 200 Compiègne

www.eau-seine-normandie.fr

Tél. : 01 41 20 16 00

magoutier.melissa@aesn.fr



Conseil régional de Picardie

15, mail Albert 1^{er}

80 026 Amiens cedex 1

www.picardie.fr

Tél. : 0800 02 60 80

accueil@cr-picardie.fr



Je jardine futé !