

# au Potager



La mise en place de techniques préventives est essentielle pour réussir son jardin "au naturel". Les maladies et ravageurs apparaissent souvent lorsque les végétaux ont de mauvaises conditions de vie. Choix des variétés, rotation des cultures, association de plantes, fertilisation et arrosage adaptés, accueil des auxiliaires... sont autant d'aspects à maîtriser pour un jardin au naturel.

## Choix des végétaux

- Choisissez des espèces adaptées aux conditions climatiques, à l'exposition et au sol de votre potager.
- Utilisez si possible des variétés résistantes aux maladies, quitte à sacrifier un peu de rendement au profit de la rusticité.
- Diversifiez vos cultures pour permettre la rotation des cultures et les associations bénéfiques.

## La rotation des cultures

La règle de base pour limiter l'installation des maladies et des ravageurs est d'éviter de cultiver la même famille de plantes au même endroit du potager d'une année sur l'autre, pendant au moins 4 ans. On utilise couramment ce système en agriculture. De la même manière, le fait d'éloigner les plantes d'une même famille permet de limiter le risque de propagation des maladies.

Pour cela, divisez votre potager en carrés, lignes, planches... et notez la localisation de vos cultures dans un carnet pour vous en souvenir les années suivantes.



## Les grandes familles de légumes

Familles	Exemples
<i>Asteracées</i>	laitue, chicorée, artichaut, salsifis, topinambour
<i>Apiacées</i>	carotte, céleri, fenouil, persil, cerfeuil
<i>Chénopodiacées</i>	arroche, épinard, blette, betterave
<i>Cucurbitacées</i>	cornichon, concombre, courgette, potiron
<i>Brassicacées</i>	chou, navet, moutarde, radis, roquette
<i>Fabacées</i>	haricot, trèfle, pois
<i>Liliacées</i>	ail, oignon, échalote, poireau
<i>Solanacées</i>	tomate, pomme de terre, aubergine, poivron



Les associations de plantes maximisent la protection de vos cultures, pensez-y !

## Les associations de plantes

(quelques exemples, voir la fiche-conseil «[les Associations de Plantes](#)»)

- La mouche de l'oignon (*Delia antiqua*) est repoussée par les carottes. A l'inverse, il semblerait que l'oignon éloigne la mouche des carottes (*Psila rosae*).
- De même, l'association carotte/poireau est très intéressante contre la mouche de la carotte et la teigne du poireau.
- Les oeillets d'Inde protègent les tomates et les pommes de terre des nématodes.
- Planter de l'ail serait une mesure préventive contre la pourriture grise des fraisières.
- Au contraire : les fabacées (haricots...) et les liliacées (oignons...) ne font pas bon ménage !
- Certaines plantes aromatiques ont des vertus défensives contre des ravageurs (ex. : le thym éloigne les escargots, la sauge les fourmis, la menthe les pucerons noirs...).
- L'aneth, la matricaire, la camomille et la coriandre attirent les auxiliaires, dont le syrphé qui raffole de pucerons.

## Quelques outils utiles au potager

- Le **cordeau** : pour le semis en ligne



- Le **plantoir et transplantoir** : pour le repiquage des plants



- La **bêche** : pour retourner le sol et découper les bordures



# Les bons gestes pour un potager au naturel

Photos : FREDON Auvergne, FREDON Pays de la Loire, web

- La **griffe rotative** : pour retirer facilement les plantes indésirables



- La **binette** : pour couper les herbes indésirées et aérer la terre en décroûtant la surface du sol



- Le **sarcloir** : pour couper la base des plantules sans effort



- La **grelinette** : pour aérer le sol en profondeur sans le retourner



- La **serfouette** : pour buter, sarcler, griffer ou former les sillons (existe sous différentes formes)



- Le **râteau** : pour affiner la terre en surface et aplanir le sol.



- La **fourche bêche** : pour retourner une terre lourde ou extirper les racines du sol sans les fragmenter





Une terre nue est fragile  
et se fait vite envahir !

## Le paillage

(voir la fiche-conseil "**le Paillage**")

Paillez autour de vos légumes, à partir du stade 4 ou 5 feuilles, pour empêcher la pousse des herbes indésirables. Cela limite également l'évaporation et favorise la vie du sol.

Les meilleurs paillis pour le potager sont :

- les feuilles mortes ou les paillettes de lin au pied des plantes à développement long (tomates...),
- la tonte sèche de gazon, sur une faible épaisseur, pour les cultures courtes (radis, laitue...),
- le feutre végétal ou la paille pour les fraisiers.

## Le compost

(voir la fiche-conseil "**le Compost**")

Le compost s'utilise dans votre potager :

- à l'automne ou en fin d'hiver en surface avec un léger griffage pour l'incorporer à la terre,
- au printemps, entre les rangs de légumes avant de pailler,
- toute l'année dans les trous de plantation, sans contact direct avec les graines (risque de les brûler et donc de les inactiver),
- en paillage de 2 cm d'épaisseur entre les légumes.

## Les engrais verts

*Cultures intercalaires (semées entre deux cultures habituelles) destinées à être enfouies pour fournir à la culture suivante des éléments nutritifs libérés par minéralisation.*

Leur mise en place permet de :

- **protéger** les sols nus contre les herbes indésirables et l'érosion,
- **enrichir** la terre en humus et en éléments fertilisants,
- **stimuler** la vie microbienne.

Leur installation doit être effectuée **rapidement** après la récolte précédente pour concurrencer les herbes indésirables. Vous pourrez les détruire au printemps et les remplacer par vos fruits et légumes préférés !

On distingue les engrais verts fixateurs d'azote atmosphérique (trèfles, luzerne, vesce...) et les non fixateurs (moutarde, phacélie, ray-grass, consoude...).

### Attention ! Pour limiter les maladies :

- semez ou plantez une culture d'une famille différente de l'engrais vert qui la précède.
- de même, n'installez pas d'engrais vert fixateur d'azote avant une culture dont les besoins en azote sont faibles !



# Les conseils

pour la mise en place des cultures

## Technique du faux semis

Préparez la terre comme si vous vouliez semer, cela stimule la pousse des herbes indésirables. Laissez-les lever pendant 3-4 semaines, puis éliminez-les à la binette. Ce sont autant de plantes qui ne concurrenceront pas vos cultures !

## Travail du sol

N'affinez pas trop le sol lors de sa préparation (râteau) : en cas de fortes pluies, une croûte pourrait asphyxier le sol.

## Semis

Le semis en rang permet de faciliter le désherbage (entre les lignes), contrairement au semis à la volée.

## Repiquage

Évitez de stresser les plantes lors du repiquage : faites-le le matin ou le soir à la fraîche, en particulier quand les journées sont chaudes.

## Fertilisation

Ne fertilisez pas à outrance. Cela profiterait autant aux maladies qu'aux plantes elles-mêmes. Référez-vous aux exigences propres à chaque plante !

## Sarclage

Sarclagez les journées chaudes sans menace pluvieuse. N'attendez pas que les plantes indésirables soient montées en graines pour le faire !

## Les plantes tenaces

Les herbes vivaces à rhizomes comme le chardon des champs, le liseron ou le chiendent sont difficiles à éliminer. Quand elles sont rompues, les racines sont capables de se ramifier et de donner... de nouveaux plants. L'utilisation d'une fourche à bêcher, puis, en second passage, d'une griffe de jardin permet d'enlever mécaniquement la plus grosse partie du système racinaire.

## ... et ensuite ?

Tout au long de la vie de votre potager, veillez à installer et à conserver les habitats naturels des auxiliaires du jardin (voir la fiche-conseil "[les Auxiliaires](#)") pour limiter l'attaque de ravageurs. Quant aux maladies, leur développement peut être maîtrisé à l'aide de préparations naturelles (voir la fiche-conseil "[les solutions biologiques](#)").



Pour plus de conseils,  
adressez-vous aux magasins  
signataires de la charte.

[www.phyteauvergne.fr](http://www.phyteauvergne.fr)



Jardiner

en préservant sa santé  
et l'environnement

FREDON Auvergne



## Conception :

FREDON Champagne-Ardenne

## Références textes

"Jardiner durablement" J.M. Groult (Ulmer)

"Le compostage domestique", Guide pratique ADEME

"Les quatre saisons du jardinage" (revue) mars-avril 2006

"Au potager" jardifiche et "Jardiner sans pesticide" livret MCE

## Porteur de projet :



## Avec le concours financier de :



Établissement public du bassin de  
changement de développement durable



PHYT'EAUVERGNE - Acteur d'Écophyto

Imprimé sur papier recyclé, encres végétales