

# Au potager

5

## Quels végétaux doit-on installer ?

Dans un premier temps, vous devez réfléchir aux légumes ou herbes que vous souhaitez cultiver dans le potager. Par la suite, vous aurez à évaluer leur quantité et leur position. A l'achat, il est conseillé d'utiliser des variétés résistantes aux maladies (privilégiez les variétés anciennes et de terroir aux variétés F1 souvent stériles). En effet, vous pouvez vous permettre de sacrifier un peu le rendement au profit de la rusticité. Pensez aussi à diversifier vos cultures pour créer des associations bénéfiques.

Exemple de rotation :

*Schéma de la parcelle, la 1<sup>ère</sup> année...*

salades	engrais vert	pommes de terre
tomates	oignons	navets
radis	carottes	haricots

*et la 2<sup>ème</sup> année...*

pommes de terre	navets	carottes
engrais vert	salades	oignons
haricots	radis	tomates



## La rotation des cultures

La règle de base pour limiter l'installation des maladies et des ravageurs est d'éviter la culture de plantes de la même famille aux mêmes endroits deux années de suite. On utilise couramment ce système en agriculture.

## Et ainsi de suite sur au moins 4 ans !

Eloignez le plus possible les plantes d'une même année, afin de limiter le risque de propagation des maladies.

## Les grandes familles de légumes

**Asteracées** : laitue, chicorée, artichaut, salsifis, topinambour

**Apiacées** : carotte, céleri, fenouil, persil, cerfeuil

**Chénopodiacées** : arroche, épinard, bette, betterave

**Cucurbitacées** : cornichon, concombre, courgette

**Brassicacées** : chou, navet, moutarde, radis, roquette

**Fabacées** : haricot, trèfle, pois

**Liliacées** : ail, oignon, échalote, poireau

**Solanacées** : tomate, pomme de terre, aubergine, poivron



# Les associations de plantes

Associer des plantes  
permet de maximiser  
la protection de vos cultures

Voici **quelques associations bénéfiques** choisies parmi d'autres :

- La mouche de l'oignon (*Déla antiqua*) est repoussée par les carottes. A l'inverse, il semblerait que l'oignon éloigne la mouche des carottes (*Psila rosae*). L'association carotte/poireau est aussi très intéressante.
- Les œillets d'Inde protègent les tomates et les pommes de terre des nématodes.
- Les plantes aromatiques (thym, sauge, tanaisie,...) peuvent avoir des vertus défensives contre certains ravageurs comme le puceron. Les spécificités propres à chaque variété sont à prendre en compte.
- L'aneth, la matricaire, la camomille et la coriandre sont autant de plantes attirantes pour les auxiliaires, dont le syrphé.
- Planter de l'ail serait une mesure préventive contre la pourriture grise des fraisers.

**Au contraire** : les fabacées (légumineuses) et les liliacées ne font pas bon ménage !

## Quelques outils utiles au potager

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



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



**La fourche de type « grelinette »** :  
pour ameublir la terre ou extirper  
les racines du sol sans les fragmen-  
ter



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



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



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

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



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

**La griffe** : pour retirer facilement les plantes indésirables.



### L'utilisation du paillage au potager

- Paillez, à partir du stade 4 ou 5 feuilles, autour de vos légumes pour empêcher les mauvaises herbes de coloniser votre potager.
- Les meilleurs paillis pour le potager sont : les feuilles mortes ou les paillettes de lin à mettre au pied des plantes à développement long (tomates,...), la tonte sèche de gazon sur une faible épaisseur pour les cultures courtes (radis ou laitue par exemple) et le feutre végétal ou la paille pour les fraisiers.

### L'utilisation du 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.

### L'utilisation des engrais verts

Les engrais verts sont des cultures intercalaires (semées entre deux cultures habituelles) destinées à être enfouies dans le sol pour fournir à la culture suivante les éléments nutritifs libérés par minéralisation. Les intérêts sont multiples :

- protection des sols nus contre les adventices et l'érosion,
- enrichissement de la terre en humus et en éléments fertilisants après leur destruction,
- stimulation de la vie microbienne.

Leur installation doit être rapidement effectuée après la récolte pour concurrencer les mauvaises herbes. On distingue, d'un côté, les fixateurs de l'azote atmosphérique (trèfles, luzerne, vesce...) et les non fixateurs (moutarde, phacélie, ray-grass, consoude). Au printemps, vous pourrez détruire cette culture intermédiaire et la remplacer par vos fruits et légumes préférés !!!



Une terre nue est fragile et se fait vite envahir !

# Derniers conseils utiles

- Préparez la terre comme si vous vouliez semer. Cela stimule la poussée des herbes indésirables. Laissez lever ces dernières pendant 3-4 semaines, puis binez pour les éliminer (technique du faux semis) !
- Les herbes vivaces à rhizomes telles que 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.
- Ne pas trop affiner le sol au préalable. En cas de fortes pluies, une croûte pourrait asphyxier le sol de votre potager.
- Le semis en rang permet de faciliter le désherbage (entre les lignes), contrairement au semis à la volée.
- Evitez de stresser les plantes lors du repiquage : faites-le le matin ou le soir à la fraîche quand les journées sont chaudes.
- Ne fertilisez pas à outrance. Cela profitera autant aux maladies qu'aux plantes elles-mêmes. Référez-vous aux exigences propres à chaque plante !



## Attention !

*Veillez à ne pas semer ou planter une culture de la même famille que l'engrais vert qui la précède.  
De même, n'installez pas un engrais vert fixateur d'azote (capte l'azote atmosphérique pour permettre son assimilation par les plantes) avant une culture dont les besoins en azote sont très faibles.*



**FREDON Réalisation**  
Lorraine FREDON Lorraine  
**Création et impression** agencepulsi.com  
**Références textes**

- « Jardiner durablement », J.M. Groult (Ulmer)
- « Le compostage domestique », Guide pratique ADEME
- « Les quatre saisons du jardinage », mars-avril 2006
- « Au potager », jardifiche et
- « Jardiner sans pesticide », livret MCE

« Guide du jardinage écologique en Lorraine » AREL (Agence Régionale de l'Environnement en Lorraine).

Ce guide est téléchargeable gratuitement sur le site de l'AREL [www.arel.asso.fr](http://www.arel.asso.fr)

Avec le concours technique et financier de :

