



LE PRINTEMPS DES CONSOMMATEURS MARS 2018 CITE NATURE : **ATELIER JARDINAGE**



« Que l'esprit des lois n'oublie pas les consommateurs »



Légume :		Variété :	
Spécificités :			
<i>Durée de croissance avant la première récolte :</i>			
<i>Délai maximum (ou période) possible entre la première et la dernière récolte :</i>			
Semis	<i>époque</i>	<i>densité</i>	<i>distance d'éclaircissage</i>
Plantation	<i>époque</i>	<i>distance entre les plants</i>	<i>Conseils pour le semis ou la plantation</i>
Conseils pour la récolte :			
Conseils pour la culture :			
Résistances connues aux maladies et ravageurs :		Recommandations :	

AUTRE :

1. Apprendre à jardiner

1. Se former en enquêtant

Chaque région ou localité peut avoir ses spécificités avec lesquelles il faut composer : nature du sol, date de gelées, type d'humidité, durée de la saison chaude... De nombreux jardiniers ont expérimenté cela avant vous et peuvent vous aider à comprendre plus rapidement votre contexte de culture, vous indiquer des dates de plantation et de semis plus précises.

Voici une proposition de fiche de collecte avec laquelle aller discuter avec vos voisins!

2. L'outillage minimal

2.1. Outil pour l'arrosage

Un minimum d'irrigation est primordial pour la réussite de vos cultures. Si vous prenez soin de placer le potager à proximité d'un lieu de passage très fréquent avec un point d'eau, il ne semble pas utile pour une si petite surface de vous embarrasser d'un système d'irrigation, car le temps consacré à son arrosage est vraiment court et représente peu d'effort. Ainsi, un simple arrosoir peut suffire.



2. L'outillage minimal

2.1. Outil pour les plantations et récoltes

- **Un transplantoir**

Nécessaire aux plantations. Une simple cuillère ou une fourchette peuvent suffire.



- **Un plantoir métallique**

Un complément pratique pour semer profondément les fèves une à une sur le sommet de la butte ou pour préparer le trou avant d'enfoncer des bulbes d'oignon, d'ail ou d'échalote.



- **Un petit et un gros couteaux**

Nécessaires pour les récoltes. Le gros couteau permet d'être à son aise pour couper des légumes assez volumineux (blette, chou).



- **Une fourche à main**

Utile pour la récolte des légumes-racines (carotte, panais, salsifis). On peut aussi avoir besoin d'une fourche-bêche pour les panais si on les a laissés trop grossir!



2. L'outillage minimal

2.1. Outil pour les plantations et récoltes

- **Un sécateur**

Très pratique pour la récolte de certaines herbes aromatiques un peu ligneuses (romarin) ou des têtes d'artichaut.



- **Un râteau à main**

Pour le semis de certains légumes (radis, carotte, betterave, panais), la méthode classique consiste à creuser une bande ou un sillon pour y déposer les graines, puis à refermer.



- **Une faucille**

Très pratique pour récolter la luzerne ou des herbes en dehors de la butte, destinées à la couverture au sol.



3. Obtenir les graines et plants

3.1. Choisir les graines

- **Il est recommandé d'acheter des graines bio** parce qu'elles sont davantage « Habitues » à un environnement biologique que celles qui ont été produites à l'aide d'engrais chimiques et de pesticides. Mais c'est aussi tout simplement contribuer à améliorer notre environnement en favorisant l'émergence de producteurs de semences bio. De plus, la filière biologique semble nettement plus capable d'assurer que vos semences ne sont pas des OGM.
- **Eviter toute semence notée «F1», même bio.** Ces graines hybrides sont réputées plus résistantes aux maladies ou plus productives, mais on ne peut pas ressemer les graines obtenues à partir des plantes qu'elles ont produites, au risque de voir inexorablement leur potentiel génétique dépérir d'une génération à l'autre.
- **Faites vous-mêmes vos graines à partir de graines non hybrides.** De plus, les semences obtenues à partir de votre jardin ont le grand avantage de s'adapter un peu plus chaque année à vos conditions spécifiques de culture.



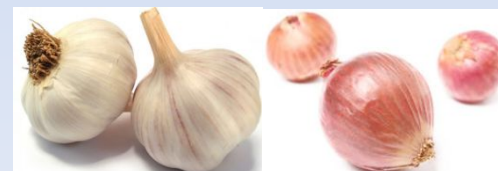


3. Obtenir les graines et plants

3.2. Faire ses graines

• Après un premier achat, vous pouvez récolter vous-même vos graines sur la plante que vous avez cultivée la première année. Cependant, à ce jeu, il faut être prudent : par exemple, les variétés différentes d'un même légume (navet marteau et navet à collet violet) ou appartenant à une même famille botanique (betterave et blette) peuvent s'hybrider et donner naissance à des graines au potentiel génétique tout à fait différent !

• Néanmoins, voici **quelques légumes dont vous pouvez récolter les graines sans ennui** car ils sont très peu sensibles à la pollinisation croisée : **haricot, tomate, fève, pois, laitue, aubergine**. Il faut aussi y ajouter **l'ail et l'échalote** pour lesquels vous n'avez en fait pas besoin de la graine : il suffit de replanter des bulbes (appelées caïeux pour l'ail) prélevés sur les têtes récoltées l'année précédente. En particulier pour l'ail, il vaut mieux ne replanter que les caïeux du pourtour.



3. Obtenir les graines et plants

3.3. Faire ses plants

- Beaucoup de légumes sont plus faciles à installer au jardin lorsqu'ils ont déjà poussé en pot : **courgette, concombre, mâche, blette, chou, aubergine, tomate**, etc.
- C'est même la seule façon pour les tomates par exemple d'obtenir les premières récoltes en juillet, car si nous devons attendre les conditions de chaleur suffisantes pour les semer dans notre potager, c'est-à-dire autour de mi-juin voire plus tard dans certaines régions fraîches, nous n'aurions des récoltes que fin septembre.
- C'est aussi la possibilité de planter des choux et des salades tôt dans l'année alors qu'il fait trop froid dehors pour les semer en pleine terre.
- C'est enfin une manière de contourner en partie les problèmes de limaces et d'escargots, car les jeunes semis y sont beaucoup plus vulnérables que des plantes plus grandes et fortes.



3. *Obtenir les graines et plants*

3.4. *Acheter ses plants*



- L'achat de plants représente également un gain appréciable en temps et en énergie par rapport à un semis qu'il faut organiser, suivre, entretenir, etc. En contrepartie, cela vous coûtera plus cher et vous aurez beaucoup moins de choix de variétés.
- Trouver des plants bio est nettement plus difficile que pour les graines. Les jardinerie peinent encore à en proposer, fréquentez plutôt les magasins d'alimentation biologique et les marchés.
- Les plants « chimiques » sont certes moins chers, mais pas plus recommandables que les graines du même type, pour de semblables raisons ; même chose pour les plants issus de graines F1.
- Outre les traitements et engrais reçus, ils présentent l'inconvénient de n'avoir pas ou peu développé d'échanges avec la vie d'un sol..





4. Calendrier des semis

Calendrier des semis - Legumes

	jan.	fevr.	mars	avril	mai	juin	juil.	aug.	sept.	oct.
Ail		■	■							
Artichaut			■	■						
Aubergine			■	■						
Betterave rouge					■	■				
Carottes		■	■	■	■	■				
Céleri à côtes		■	■	■						
Céleri à couper		■	■	■	■	■				
Céleri rave		■	■	■						
Cerfeuil		■	■	■	■	■				
Chicon										
Chou brocolis			■	■	■	■				
Chou cabus blanc		■							■	■
Chou de Bruxelles			■	■	■	■				
Chou de chine							■	■		
chou de Milan		■	■	■	■				■	■
Chou-fleur	■	■	■	■	■	■			■	■
Chou frisé				■	■	■				
Chou-navet				■	■	■				
Chou-rave		■	■	■	■	■				
Chou rouge		■	■	■	■	■			■	■
Concombre						■	■			
Cornichon						■	■			
Courgette				■	■	■				
Crésson alénois		■	■	■	■	■	■	■	■	■
Endives			■	■	■	■	■	■		
Epinards	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■



4. Calendrier des semis

Calendrier des semis - Legumes

■ Semis sous abri ■ Semis en plein terre

	jan.	fevr.	mars	avril	mai	juin	juil.	aug.	sept.	oct.
Feuilles de navet	■	■	■							
Fève de marais		■	■	■						
Haricots nains				■	■	■				
Laitue		■	■	■	■	■	■	■	■	■
Laitue à couper		■	■	■	■	■	■			
Laitue romaine		■	■	■	■	■			■	■
Mâche								■	■	
Mais				■	■	■				
Mangetout à rames						■	■			
Melon				■	■	■				
Navet			■	■	■	■				
Oignons d'automne/hiver		■	■	■						
Oignons d'été								■	■	
Oseille				■	■	■				
Pak-choi							■	■		
Panais			■	■	■					
Persil			■	■	■	■	■			
Poireau			■	■	■	■				
Pois nain			■	■	■	■				
Poivron doux			■	■	■					
Potiron				■	■	■				
Pourpier			■	■	■	■	■	■		
Radicchio						■	■	■		
Radis	■	■	■	■	■	■	■	■		
Radis d'Hiver						■	■	■		
Salsifis				■						
Tomates			■	■	■					



5. Mise en culture et récolte

5.1. Le désherbage

- Rappelons que le désherbage doit être effectué **régulièrement et le plus tôt possible** pour éviter que les herbes ne s'installent. **La première année de culture demande généralement** beaucoup de travail sur ce plan, en particulier au printemps. Faites l'effort d'être présent régulièrement au jardin notamment en **avril et mai, afin de ne pas vous laisser déborder. Ce** travail rigoureux empêchant les herbes de grainer sur la butte portera ses fruits dès la deuxième année : vous constaterez alors une nette diminution du désherbage, votre récompense !
- Un minimum sera toujours nécessaire par la suite, mais désormais, les herbes en nombre réduit seront considérées comme un bénéfice pour la biodiversité de la butte plutôt que comme des envahisseurs. Toutefois, respectez bien les autres indications déjà données dans le livre : **pas de labour (grattage du sol sur 2 cm de profondeur accepté !), car il fait remonter les graines à la surface, pas de couverture de sol avec du foin, pas de botte de paille stockée dehors sans avoir été protégée des herbes avoisinantes...**



5. Mise en culture et récolte

5.2. L'arrosage

- Éviter d'arroser les légumes en pleine chaleur
- À partir de fin juin (butte bien réchauffée), déposer jusqu'à 5 cm de couverture partout sur la butte, jusqu'à 10 cm pour la bande de sommet, pour conserver la fraîcheur.
- Attention, plus il y a d'épaisseur de couverture, moins les pluies atteignent le sol : Si la surface est sèche mais l'humidité présente à **1 cm de profondeur, tout va bien.**
- L'humidité sous la couverture du sol est un bon indicateur, ainsi que le comportement de vos plantes.
- Si possible, ne pas laisser sécher le sol sur plus de 1 cm de profondeur sous la couverture.
- Pour les plans de légumes en motte, bien imbiber la terre avant leur plantation en les faisant tremper dans un baquet d'eau.



6. Un peu de vocabulaire

• **Annuelle**

Plante qui effectue la totalité de son cycle de vie en une année, de la germination à la mort. En une seule année, cette plante aura construit sa végétation, ses fleurs, puis ses graines.

Exemples : salade, mâche, tournesol, maïs...

• **Bisannuelle**

Plante qui effectue la totalité de son cycle de vie sur deux années. La plante construit sa végétation la première année, puis fleurit et fructifie en seconde année (montée à graine).

Exemples : carotte, panais, betterave...

• **Vivace**

Cette plante vit plus de deux ans. Elle meurt rarement après la montée à graine. Souvent, la partie aérienne sèche, mais les racines restent bien vivantes et produiront un nouveau feuillage l'année suivante. Exemples : oseille, artichaut, topinambour, chou vivace, asperge, ...

Si le sol convient certaines bisannuelles se comportent en vivace : fenouil, blette, ...



6. Un peu de vocabulaire

• Variétés de printemps, d'été, d'automne et d'hiver

Ces termes indiquent souvent l'époque de récolte et non l'époque de semis :

- laitue de printemps : semis en pépinière en février ou mars, récolte en mai ;
- laitue d'été : semis en place en avril, mai ou juin, récolte en juillet, août ou septembre ;
- laitue d'automne : semis en place en mai ou juin, récolte en septembre et octobre ;
- laitue d'hiver : semis en pépinière en août ou septembre, récolte en décembre ou mars et avril ;
- poireau d'hiver : semis en pépinière en février ou mars, récolte à partir de novembre jusqu'en mars ou avril.

Par contre, qu'ils soient de printemps ou d'hiver, les blés se récoltent tous les deux en été. Les époques indiquent cette fois les dates de semis.



6. Un peu de vocabulaire

• **Variété hâtive, variété précoce....**

- précoce : qui se récolte tôt par rapport aux autres variétés de son espèce ;
- hâtif : qui pousse vite ;
- tardif : qui se récolte tardivement par rapport aux variétés de son espèce
 - rustique : Se dit d'une variété relativement robuste et résistante face aux maladies, ravageurs et aléas climatiques
 - résistante à l'éclatement : se dit d'une variété relativement robuste et résistante face aux maladies, ravageurs et aléas climatiques
 - résistante à la montée en graines : se dit d'une variété qui contrairement à son espèce, va retarder la production de ses graines sous l'effet par exemple d'un coup de chaleur. De ce fait, ces variétés sont plus souples d'utilisation.

• **Semis en place ou en pleine terre**

Ce semis se fait à la place définitive, sans repiquage par la suite, contrairement au semis en pépinière.



7. 10 gestes pour cultiver son potager sans pesticides

1. Pratiquer la rotation des cultures

Faites tourner les cultures sur plusieurs années pour éviter l'épuisement des sols ainsi que la prolifération des maladies. Par ce geste préventif vous éviterez leur réapparition d'une année sur l'autre sur la même parcelle..

2. Utiliser 1 parcelle pour 2 cultures

Jardiner bio, c'est aussi varier les cultures au sein d'un même plant. Par exemple : des légumes-feuilles comme la salade ou l'épinard à côté de légumes-racines comme la carotte ou le navet. Ils occuperont chacun une couche différente du sol, la même parcelle couvrant ainsi facilement les besoins nutritionnels des deux cultures.

3. Associer les bonnes plantes

Si vous mariez plusieurs espèces de plantes, les ravageurs s'y retrouveront plus difficilement. De plus, certaines plantes interagissent bien ensemble. On parle de « plantes compagnes ». L'alternance de rangs de choux et d'asperges permet d'endiguer les parasites très spécifiques du chou. Cultiver côte à côte carottes et poireaux éloigne la mouche de la carotte et parallèlement la teigne du poireau. L'œillet d'Inde permet d'éviter que les tomates ne soient envahies de nématodes, et les poivrons de mouches blanches. D'une manière générale, l'oignon, la ciboulette et l'ail agissent en répulsifs contre de nombreux parasites.



7. 10 gestes pour cultiver son potager sans pesticides

4. Ne pas laisser place aux maladies

Lorsque vous repérez des végétaux malades, coupez rapidement les feuilles et tiges touchées et jetez-les à la poubelle (jamais dans le compost pour éviter toute contagion). Ne les laissez au sol en aucun cas, même si elles sont tombées d'elles-mêmes.

5. Arroser comme il faut

N'oubliez pas également que, mal effectué, l'arrosage peut aussi entraîner un certain nombre de maladies, principalement quand il intervient sur les feuillages en fin de journée après une forte chaleur ou bien directement sur les fleurs.

6. Désherber pour éviter la prolifération

Désherbez régulièrement pour éviter que les herbes ne servent de refuge aux parasites et n'entraînent une humidité propice au développement de la pourriture (botrytis) des jeunes plants. Les herbicides sont à bannir bien sûr ! Même chose pour les remèdes à base de produits ménagers (savon noir, gros sel, eau de javel) qui peuvent rester longtemps actifs dans le sol. Pour des petites surfaces, utilisez de l'eau bouillante, un couteau à désherber ou un scarificateur. Pour les grandes surfaces, vous pouvez recourir à un désherbeur thermique.



7. 10 gestes pour cultiver son potager sans pesticides

7. Penser au paillage

Paillez quand les plants ont 15 à 20 cm de haut ; le paillis ne se met pas avant pour ne pas entraver la levée des graines et les jeunes pousses. Si vous ne paillez pas, binez les sols pour faire sortir les parasites en surface afin qu'ils se fassent dévorer par les oiseaux.

8. Attirer les insectes auxiliaires

Favorisez la présence des insectes auxiliaires (par exemple coccinelles et chrysopes, qui se régalent de pucerons) en leur offrant des gîtes aux quatre coins du potager.

9. Protéger les jeunes plants

Assurez la protection des jeunes plants avec des filets à mailles très fines (vendus en jardinerie) qui empêchent les mouches et autres ravageurs volants de venir pondre dans les plantes potagères. Placez sous des châssis ou sous des cloches en verre ou en plastique les jeunes plants dont les limaces sont friandes en début de printemps.

10. Semer hors période de ponte

Lorsque les légumes le permettent, semez tôt au printemps ou tard en début d'été de façon à éviter la pleine période de ponte des insectes ravageurs.

Apprendre à jardiner

L'outillage minimal

Graines et plants

Calendrier des semis

Désherbage

Vocabulaire

10 conseils pratiques

Le compostage



8. Le compostage

8.1. Avoir l'accord de sa mairie

Si on habite une commune qui soutient le compostage, il faut juste un peu de motivation. Les services de la ville fourniront les bacs à compost, ils alimenteront régulièrement le site en matière sèche, un mélange de broyats, de feuilles mortes, de tontes et d'autres déchets verts. Il s'agit de l'élément structurant indispensable pour faire du compost, mais il est peu disponible quand on vit en appartement ! Dans une copropriété, la décision d'ouvrir une aire de compostage se prend en assemblée générale. Un coin de jardin suffit. En l'absence d'espace vert privatif, on peut tenter de créer un compostage de voisinage ou de quartier et négocier un peu d'espace public avec sa mairie. Dans tous les cas, la proximité d'un square, d'un parc ou d'un petit espace arboré facilite les choses.

8.2. Ce qu'on peut mettre dans le compost collectif

Les épluchures de fruits et de légumes, les filtres et le marc de café, les sachets de thé, les fruits et légumes abîmés, les coquilles d'œuf écrasées, les fleurs fanées, les boîtes à œufs en carton, les peaux d'agrumes coupées en petits morceaux, les feuilles d'essuie-tout, les déchets verts (réduits en morceaux).

8.3. Ce qu'on ne peut pas mettre

Les restes de viande et de poisson, les os, les coquillages, le fromage. En effet, tous ces aliments génèrent des odeurs et attirent les animaux.



8. Le compostage

8.4. Les remèdes aux désagréments de débutants

8.4.1 Une odeur d'œuf pourri. Le compost est trop humide et trop tassé. Ajoutez de la matière sèche et brassez pour l'aérer.

8.4.2 Une odeur d'ammoniac. C'est un excès de tontes de pelouse fraîches, on y remédie en ajoutant des branchages coupés, des feuilles sèches.

8.4.3 Un nuage de moucherons. Ils prolifèrent quand il fait chaud si les déchets de cuisine sont restés en surface sans avoir été mélangés. Recouvrez-les de matière sèche.

8.4.4 Un dépôt blanchâtre. Le compost est desséché, alors qu'il doit toujours rester un peu humide pour que les micro-organismes agissent. Il faut l'arroser ou laisser le capot ouvert s'il pleut.

8.5. L'entretien

Il est réduit mais absolument essentiel. Il importe en effet de mélanger le compost et de le brasser régulièrement, afin de l'aérer et d'apporter de l'oxygène aux micro-organismes qui assurent sa décomposition.



LE PRINTEMPS DES CONSOMMATEURS MARS 2018 CITE NATURE : **ATELIER JARDINAGE**



Nous vous remercions de votre attention et restons à votre disposition