

# Le jardin au naturel

## POUR LES NULS

sur la commune de Mauges sur Loire



- ✓ Qu'est-ce qu'un jardin au naturel ?
- ✓ Quel intérêt ?
- ✓ Quel impact pour l'environnement ?
- ✓ Comment réussir son jardin au naturel ?

Coordonné par le Centre Social en lien avec le groupe écocitoyenneté

*“Avec la belle saison qui arrive, des jours plus longs et plus lumineux, l’envie de jardiner titille les amoureux de la terre et leur donne envie de pouvoir récolter eux-mêmes des produits beaux et savoureux.*

*Le groupe écocitoyen soutenu par le Centre Social Val’Mauges vous propose ce feuillet pour accompagner les amateurs de jardin au naturel et apporter, sans prétention, quelques réponses, pratiques ou méthodes biologiques pour récolter des produits sains.”*

*Le Groupe écocitoyenneté*

## **Sommaire**

✓ Présentation du groupe écocitoyenneté	p. 3
✓ Pourquoi cultiver un potager bio ?	p. 4
✓ Le jardinage au naturel	p. 5
✓ Construire son projet	p. 6
✓ Plan d’un jardin	p. 7
✓ Les règles de base pour un jardin au naturel	p. 8
✓ Calendrier des semis et plantations	p. 10
✓ Des remèdes au jardin	p. 12
✓ Des techniques de jardinage	p. 13
✓ Bibliographie	p. 14



## Le Groupe écocitoyenneté



Depuis plus d'une dizaine d'années, ce petit groupe se réunit sous la bannière du Centre Social pour mettre en place des actions d'information et de sensibilisation auprès des habitants de Mauges sur Loire. Ces actions se veulent généreuses et conviviales, et aucunement moralisatrices.



L'alimentation, les transports ou encore l'habitat sont des sujets qui ont été plébiscités par le groupe ces dernières années.

Depuis 2 ans, le jardin est une thématique qui n'en finit pas de donner de nouvelles graines !



De la série vidéo « Au fil saisons » à une enquête locale sur les jardins collectifs, de nombreuses rencontres ont permis d'apporter de l'eau à l'arrosoir !

Le groupe vous livre ici le fruit d'échanges récoltés ces derniers mois auprès des habitants de Mauges sur Loire...



Bonne lecture !



# Pourquoi cultiver un potager bio ?

(paroles d'habitants)

Pour le plaisir de mettre en pratique mon engagement pour un développement durable et de proximité.

Mon oncle qui aura bientôt 90 ans a été un pionnier de l'agriculture biologique. Converti lui-même aux méthodes bio par les moines de Bellefontaine, il a dû affronter les moqueries des voisins et de ses beaux-frères.

Malgré cela, il a bien réussi dans sa ferme. Ses bêtes étaient recherchées car excellentes, il s'est démarqué de l'agriculture traditionnelle avec ses convictions qu'il a su me transmettre.

Quand j'ai commencé à faire du jardin, j'ai bien sûr opté pour le bio, ça va faire maintenant plus de 30 ans !

Pour garder la terre saine, pour ma santé et pour le goût des légumes.

Pas besoin de produits artificiels, la nature se gère elle-même.



# **L**e jardinage au naturel

Jardiner au naturel, c'est jardiner sans produit de synthèse (pesticides, engrais chimiques) et en s'aidant des processus que l'on retrouve dans la nature.


Afin de préserver l'eau, l'environnement et la santé, il est impératif d'adopter des pratiques de jardinage sans pesticide ni engrais chimique. Des solutions existent, pour la plupart très faciles à mettre en œuvre.

## **Les grands principes du jardinage au naturel (CPIE Loire et Mayuges) :**

- Proscrire les pesticides (herbicides, insecticides et fongicides) et engrais chimiques.
- Couvrir le sol par des paillages, des plantes couvre-sol et des engrais verts.
- Choisir des plantes adaptées au jardin (sol, climat, exposition).
- Entretenir la fertilité du sol en développant l'activité des vers de terre et des micro-organismes par des apports réguliers de compost, source d'humus et par la mise en place de paillis.
- Penser à la rotation des cultures légumières et aux associations de plantes.
- Créer un environnement favorable aux plantes et animaux du jardin : haies fleuries et champêtres tapissées de feuilles mortes, fleurs en toute saison, point d'eau permanent dans le jardin, abris à insectes...
- Utiliser des outils adaptés et travailler la terre au bon moment.

# Construire son projet

## Plan, désherbage, qu'est-ce que l'on veut cultiver ?




"Je privilégie les allées enherbées et le repos l'hiver, avec couvert de feuilles ou semis de moutarde."

"Pour le désherbage, j'utilise pour l'hiver le couvert de feuilles et sur les planches je sème de la phacélie que je fauche ensuite au plus ras. J'arrache les variétés d'herbes invasives ou à grosses racines telles les pissenlits, les parrelles, les liserons, etc. Pour les allées, je répands depuis peu du vinaigre blanc, à 14° de préférence, qui se révèle vraiment efficace.

Pour mes plants, il m'arrive de faire mes tomates, mes salades sinon ce sont des échanges (copains ou famille)."

"Je fais mes propres plants et récoltes de graines d'une année sur l'autre. Je pratique le désherbage régulier à la main (à l'huile de coude) et je laisse l'herbe pourrir dans les allées. Nous choisissons les légumes à cultiver selon notre goût."



"Ne pas hésiter à essayer les légumes anciens. Pour la sauvegarde de la biodiversité, en récoltant les graines d'une année sur l'autre, variétés reproductibles et souvent résistantes aux maladies.

Cela permet aussi de contrer l'uniformisation imposée par les multinationales avec leurs hybrides F1."

"En début d'année, je fais un plan de mon jardin sur le papier pour planifier la place de chaque culture en tenant compte de l'année précédente. Je dessine les différentes planches : buttes, rangs, carrés, chassis, ... en y inscrivant le nom des légumes pour semis, repiquages, plants." (voir ci-après

# Plan d'un jardin

courges et patates douces

abricotiers

cassis - castille

choux-fleurs butte 1 patates + ail choux bruxelles

endives

fraisiers

cassis

butte 2 tomates + céleri rave

min-racco  
salade

poivrons choux butte 3 haricots + courges  
salade d'hiver - mâche

tomates courgettes + tomates  
cerise cerise  
persail bettera  
butte 4 tomates  
courges  
patates douces

aubergines

haricots

butte 5 brocolis

tomates + carottes

ail

butte 6

haricots  
mâche

échalotes  
épinards

butte 7

fraisiers

choux rave  
betteraves + oignons  
choux pommes

butte 8

patates  
petits pois butte 9  
poireaux - carottes

laitues  
fèves

concombres

en orange : printemps

en vert : été

# Les règles de base pour un jardin au naturel

(paroles de jardiniers)



Favoriser la bio-diversité dans le jardin avec des habitats à insectes : laisser des branches en décomposition, semer des fleurs variées à floraison étalée ...



Pas de produits chimiques (pesticides, herbicides). Pour les traitements, confectionner ses potions avec des composants les plus naturels possibles.

Privilégier la couverture du sol permanent pour lutter contre les herbes invasives, diminuer l'arrosage, donner un apport en matières organiques, favoriser la vie du sol.

Respecter le sol, en évitant de retourner la terre par bêchage à remplacer par la grelinette à condition de ramener de la matière organique.

Pour l'amendement, utiliser les déchets de compostage : pelouse, feuilles et branches broyées. Si vous avez un bon tas, il sera colonisé par la cétoine dorée dont la larve décompose les végétaux.

Associer les légumes qui vont bien ensemble.

Exemples : poireaux + carottes, oeillets d'inde + tomates

Eloigner ceux qui ne vont pas bien ensemble.

Exemples : choux + fraisiers, concombres + tomates

"Bien suivre les saisons et inverser les cultures d'une année sur l'autre (rotation des cultures)."





# C alendrier des semis et plantations

"Je regarde sur Internet et suis les copains ..."

Je suis mon calendrier lunaire pour les semis et plantations. Ce calendrier tient compte du type de légumes (racines, feuilles, fleurs, graines,...) et des phases de la lune montante ou descendante.

Rien de bien organisé. Je jardine en fonction du temps personnel et climatique.

Dès janvier-février, je commence à semer sous abri pour repiquer au printemps. Après les gelées, je sème progressivement en pleine terre.



Pour économiser l'eau, un binage régulier car comme le dit un célèbre adage : « un bon binage vaut deux arrosages », bien sûr à condition d'avoir un bon paillage par ailleurs.

## SEMIS LEGUMES

	janvier	février	mars	avril	mai	juin	juillet	août	septembre	octobre	novembre	décembre
betterave				X	X	X						
carotte			X	X	X	X						
concombre				X	X	X						
courgette				X	X	X						
chou			X	X	X	X						
épinard			X	X	X							
haricot				X	X	X						
navet			X	X	X	X						
oignon		X	X	X								
persil		X	X	X	X	X						
petit pois		X	X	X	X							
mache								X	X	X		
poireau			X	X	X	X						
radis		X	X	X	X	X	X	X				
salade		X	X	X	X	X			X	X		
tomate			X	X	X							

# D es remèdes au jardin testés et approuvés !

"Des coquilles d'oeuf au pied des pêchers.

Des cendres contre les chenilles sur les choux ou autour des salades pour stopper les loches.

Mettre des orties fraîches dans la tranchée avant de planter les tomates."

"Pour les limaces et escargots, les ramasser et les écraser ou les donner aux poules si vous en avez. Laisser des pots, cagettes entre les rangs car les limaces s'y cachent, les retourner et les écraser.

Pour les tomates, si vous avez des feuilles avec du mildiou, les couper et les détruire, 7 à 8 feuilles par pied de tomates suffisent."

"Le savon noir est efficace contre les pucerons trop invasifs."

"Je confectionne moi-même des potions avec des composants naturels :

- purin d'ortie
- consoude, prêle, fougère

Je cherche à associer et à mélanger de nombreuses sortes de légumes amis même en petites quantités pour favoriser par la variété, la résistance aux maladies et aux insectes ravageurs (attraction/répulsion)."

## **Pour combattre les mauvaises herbes avec du vinaigre blanc :**

- 1 litre de vinaigre blanc +
- 2 cuillères à café de liquide vaisselle

**ou**

- 1 litre de vinaigre blanc +
- 2 à 3 cuillères à café de sel fin

**ou**

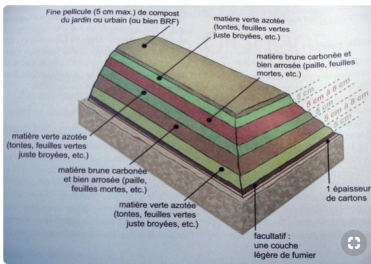
- 5 litres d'eau
- 200 ml de vinaigre blanc
- 1 kg de gros sel

# Des techniques de jardinage

## LA LASAGNE

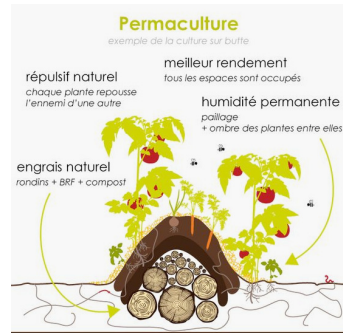
Culture hors-sol qui permet de recycler les déchets du jardin pour créer une sorte de compost en cours de mûrissement, donc fertile, en alternant des couches sèches et vertes.

Adapté aux tomates, courges, ...



## LA PERMACULTURE

Culture hors-sol sur une planche en butte composée de broyat et de compost avec un lit de bois-mort permettant un bon drainage et une décomposition progressive.



## LES CARRÉS

Culture au sol en petites parcelles isolées facilitant la gestion du jardin et des associations, s'adapte à tous les plants.



## SUR BOTTE DE PAILLE

Culture hors-sol, facile à mettre en oeuvre. Il faut une botte de paille, des plants et un bon arrosage. Avantageux pour les patates et les tomates.



[potager.comprendrechoisir.com](http://potager.comprendrechoisir.com)

# Bibliographie

## JE RÉUSSIS MES PLANTS DU PREMIER COUP

Brigitte et Serge Lapouge - Editions Terre Vivante



Que l'on soit débutant ou averti, ce livre prodigue tous les conseils pas à pas pour réussir ses plants et éviter les écueils habituels. Faut-il semer à chaud dans la maison, sous serre, en godets ?

Quand repiquer ? Comment éviter la fonte des semis ?

## MANUEL DE CULTURE SUR BUTTE

Joël Karsten - Editions Rustica

Richard Wallner, spécialiste de cette technique, vous guide pas à pas pour créer, planter et entretenir vos buttes, à l'aide de schémas de culture détaillés. La culture sur butte présente de nombreux avantages : ni labour, ni pesticide, ni herbicide, ni apport d'engrais, ni mal de dos... et des légumes bons, sains et bio.



## JE PRÉPARE MON POTAGER D'HIVER, SEMER AU BON MOMENT

Blaise Leclerc - Editions Terre Vivante



Quand on démarre un potager, très vite on sait produire en été, mais on a souvent du mal à s'organiser pour récolter durant tout l'hiver (ou presque) ! Et pourtant c'est possible ! Cultiver des légumes en hiver présente en effet bien des avantages :

diversité des légumes, produits, facilité de l'entretien à cette période, économies à la clé.

## PURIN D'ORTIE ET CIE, LES PLANTES AU SECOURS DES PLANTES

Bernard Bertrand, Jean-Paul Collarett, Eric Petiot - Editions De Terran

Préparer de nombreux extraits végétaux, celui d'ortie, mais également ceux de 23 autres plantes indispensables, comme la prêle, la fougère, la consoude, le pissenlit, etc. Une véritable trousse de secours pour votre jardin, vos jardinières et plantes d'intérieur...



## JE CULTIVE EN LASAGNES, PARTOUT ET TOUTE L'ANNÉE

B. Lapouge-Déjean - Franck David - Editions Terre Vivante



Pas à pas vous appréhendez la lasagne comme une démarche avant même de devenir une technique. La lasagne n'est pas une panacée, c'est un processus pour rendre un sol plus fertile rapidement à l'échelle du

jardin et avec la matière dont on dispose. Une fois ce préalable bien compris, vous deviendrez un « maître de la lasagne » et pourrez la mettre en place.

## LE JARDINAGE SUR BOTTES DE PAILLE

Joël Karsten - Editions Rustica

Cette méthode simple et à la portée de tous propose d'utiliser une botte de paille comme support de jardinage en remplacement de la terre. Après avoir préparé la botte, vous pouvez planter légumes, fruits et fleurs !



## MON JARDIN SANS LE MOINDRE EFFORT

S. Boucher - Editions Terre Vivante

Obtenir un jardin bio, beau et bon tout en se dorant la pilule ? Impossible me direz-vous... Erreur ! Que les forçats du bêchage et les experts de coursonner nous pardonnent : leur courage est grand, leur savoir éminemment respectable, mais il est possible de se passer de ces qualités au profit d'une bonne dose de paresse et de laisser-faire... Pour cela il vous suffira d'appliquer quelques préceptes simples...



## STOP AUX RAVAGEURS DANS MON JARDIN ! SOLUTIONS PRÉVENTIVES ET CURATIVES !

Denis Pépin - Editions Terre Vivante

Les pesticides de synthèse sont dangereux pour la santé aussi bien que pour l'environnement. En 2019, leur usage sera interdit pour les jardiniers amateurs. C'est donc, dès aujourd'hui, le moment de se familiariser avec la protection biologique qui offre de nombreuses solutions curatives et préventives efficaces pour les principaux ravageurs du potager, verger ou jardin d'ornement.



## LE SOL EN PERMACULTURE, ENRICHIR SA TERRE

Blaise Leclerc - Editions Terre Vivante



Le sol n'est quasiment pas abordé dans les livres sur la permaculture. Les conseils sur sa fertilisation sont souvent très limités voire inadaptés. Les risques de pollutions des eaux usées suite à des apports

trop importants de fumures animales ou les préconisations inadéquates de la culture sur buttes dans certaines situations sont fréquents. C'est à ces problématiques que «Le sol en permaculture» répond.

## J'ASSOCIE MES CULTURES ET ÇA MARCHE

Claude AUBERT - Editions Terre Vivante

Ce livre propose une sélection d'associations testées avec succès tout en donnant des informations sur chaque légume. Découvrez aussi 5 modèles de potagers associés, du plus petit (10 m<sup>2</sup>) au plus grand (200 m<sup>2</sup> et plus). Pour un potager plus sain et une récolte plus fructueuse !



## JE DÉMARRE MON POTAGER BIO

Sandra Lefrançois, Jean-Paul Thorez - Editions Terre Vivante



Un guide pour se familiariser avec les techniques de base et faire les bons choix en matière de variété pour pouvoir commencer un potager bio : préparer le terrain, choisir les bons outils, récupérer de l'eau de pluie, apprendre à composter, cultiver les engrais verts, etc.

## LE GUIDE DU JARDIN BIO

Jean-Paul Thorez, Brigitte Lapouge - Editions Terre Vivante

Connaissances fondamentales, techniques de base du jardinage bio, potager, verger, jardin ornamental, tout est là : complet, précis, à jour des dernières innovations, tenant compte du changement climatique, facile d'accès, bien illustré.



## FAITES TOURNER !

### LES ROTATIONS DANS MON POTAGER

Blaise Leclerc, Jean-Jacques Raynal - Editions Terre Vivante



Ce livre donne tous les conseils pratiques pour nous faciliter la tâche ! Mise en place d'un plan de rotation tenant compte de tous les légumes cultivés dans l'année, du respect des intervalles de temps recommandés avant le retour d'un même légume ou d'une même famille botanique, du regroupement des principaux légumes par famille, etc.

## LE POIREAU PRÉFÈRE LES FRAISES

Hans Wagner - Editions Terre Vivante

Tous les secrets pour associer les plantes entre elles, pour un potager plus productif, avec moins de maladies et de ravageurs. Une nouvelle façon de jardiner bio.



## PLANTES COMPAGNES AU POTAGER BIO



Sandra Lefrançois, Jean-Paul Thorez - Editions Terre Vivante

Le guide de référence pour tout savoir sur le principe des cultures associées : ce qui marche, ce qui ne fonctionne pas, et ce qui vous reste à tester !

## LA PERMACULTURE EN PAS A PAS

Roger Elger - Editions Rustica

Découvrez dans cet ouvrage 50 pas à pas faciles, détaillés et illustrés pour découvrir les grands principes à mettre en place pour un jardin écologique et un potager au rendement optimal. Monter des buttes et des lasagnes, faire son bac à compost, installer des lasagnes, stocker son eau, planter des légumes sous couverture...



# R remerciements

Ils/elles ont participé à la création de ce livret :

- Damien Palussière
- Jean-Joseph Guiet
- Louis-Marie Bourget
- Bernard Perroteau
- Michel Guéry
- Marie-Claire Jarry
- Thierry Madiot
- Jo Thareaut
- Jo Réthoré
- Yannick Benoist
- Frédéric Oger

## Centre Social Val'Mauges

Place du Bourg Davy BP20026 - La Pommeraye  
49620 MAUGES SUR LOIRE

Tél. 02 41 77 74 29 - Mail : [val.mauges@orange.fr](mailto:val.mauges@orange.fr)

[www.centresocial-valmauges.fr](http://www.centresocial-valmauges.fr)

