

# Les 6 principes de base pour un beau potager !

- . Établir une rotation des cultures.
- . Tenir compte des associations de cultures.
- . Respecter le calendrier de cultures.
- . Fertiliser correctement.
- . Procurer de l'eau aux cultures suivant leurs besoins hydriques.
- . Maintenir les cultures en bonne santé en utilisant des méthodes de contrôle naturel.

## Fertilité du sol

**La rotation des cultures vise à améliorer la fertilité du sol** : il suffit de changer de place les cultures ou d'alterner les familles de plantes sur une même parcelle. Chaque type de plante prélève des éléments nutritifs particuliers au sol, la rotation permet de ne pas épuiser les ressources. De plus, cela limite le développement de maladies et la prolifération de ravageurs spécifiques à une plante ou une famille de plantes.

► **On plante en premier des végétaux enrichissant le sol.** Exemple : l'avoine, la moutarde, le sarrasin, la phacélie... et des fabacées (légumineuses) qui peuvent :

- soit servir d'engrais verts (trèfles, vesces, lupins...) : elles fixent l'azote de l'air grâce à des bactéries installées dans les nodosités des racines qui travaillent en symbiose avec la plante. Une fois coupées et enfouies, elles nourriront le sol.
- soit être de bonnes compagnes et transférer l'azote à leur voisin de potager (haricots, fèves, pois...).

► **On plante par la suite des plantes exigeantes ou des tubercules** : pommes de terre, choux, poireaux, tomates

► En suivant, **on installe les plantes à bulbes** : ail, coriandre, échalote



## Les principales familles botaniques

- **Chénopodiacées** : épinard, betterave, blette.
- **Astéracées ou Composées** : laitue, chicorée, artichaut, cardon, salsifis.
- **Brassicacées ou Crucifères** : chou, brocoli, radis, navet, roquette, moutarde.
- **Cucurbitacées** : courge, courgette, concombre, melon.
- **Poacées ou Graminées** : maïs, blé, seigle, avoine.
- **Fabacées ou Légumineuses** : haricot, petit pois, fève, trèfle, luzerne.
- **Liliacées** : ail, oignon, échalote, poireau, asperge.
- **Apiacées ou Ombellifères** : carotte, céleri, panais, persil, fenouil.
- **Solanacées** : pomme de terre, tomate, aubergine, poivron.

### ► Ensuite les légumes racines :

carotte, panais, salsifis...  
améliorent la structure du sol.

Il existe plusieurs types de rotations, à chacun de trouver celle qui lui convient en fonction de la place disponible et de ses envies !

*Attention ! Éviter de replanter sur une même parcelle des légumes appartenant à la même famille botanique.*



## Les engrais verts

Ce sont des plantes à croissance rapide que l'on sème entre deux cultures. Elles sont incorporées avant leur montée en graine en surface du sol, après broyage et séchage, dans le but d'améliorer le sol (notamment sa structure) et pour fournir des éléments nutritifs aux cultures qui suivront. En nourrissant le sol, elles stimulent également l'activité biologique. De plus elles limitent l'érosion en occupant le terrain.

Les plus connues :

- Les Brassicacées : elles extraient les éléments nutritifs du sol, stimulent l'activité microbienne, permettent de lutter contre les adventices et certains parasites. Elles piègent le nitrate et empêchent son lessivage.
- Les Fabacées, comme on l'a vu, sont les plus efficaces pour nourrir votre sol en azote.
- Les Poacées améliorent la structure du sol, le nourrissent en carbone et offrent une très longue couverture végétale.

## Le sol

Un sol préservé : ce sont des alliés souterrains abondants et précieux !

La faune du sol (vers de terre, cloportes, mille-pattes, collemboles, acariens...) et la microflore (champignons et bactéries) broient, enfouissent, retournent, labourent, aèrent, transportent l'eau, nourrissent...



## L'environnement du potager : une richesse inestimable !

L'environnement autour du potager est aussi à prendre en compte. Haies, bandes fleuries, arbres... Vous pourrez facilement apprécier leur aide : **les arbres et les haies** comme brise-vent, gîtes pour les alliés du jardin (oiseaux, mammifères insectivores, insectes auxiliaires, araignées, lézards...), régulateurs du climat (ombre, restitution progressive de la chaleur captée) et du cycle de l'eau (en facilitant l'évacuation des pluies, et restituant de l'humidité quand il fait chaud), producteur de matière organique donc source d'énergie !...

**Les herbacées aux alentours enrichiront elles-aussi la biodiversité.** Certaines plantes sauvages seront complémentaires de vos plantes cultivées. Si possible, préservez des coins de végétation spontanée qui seront des écosystèmes riches (lieu de repos, reproduction, mue...) et attireront pollinisateurs et insectes prédateurs de larves, chenilles...

Toutes ces actions permettront d'établir un équilibre au jardin. Laissez la nature entrer chez vous. Et si vous souhaitez introduire une espèce utile (végétale ou animale), renseignez-vous avant sur son compte.

### Espèce adaptée ? Espèce envahissante ?

Inventaire National du Patrimoine Naturel  
<http://inpn.mnhn.fr/espece/listeEspeces/statut/metropole/>



Pour des informations complémentaires, référez-vous au livret «Jardiner sans pesticides : La pratique des méthodes bio au potager» téléchargeable sur <http://www.ledepartement66.fr/64-pesticides.htm>

A l'hort li va bé  
el formiguer,  
com el femer



### Les plantes relais

Elles servent de garde manger aux espèces auxiliaires. Par exemple, planter des fèves, des capucines ou de la valériane qui attirent des pucerons qui leurs sont spécifiques. Les cochenilles viendront pour se nourrir et s'y reproduire, et protégeront ensuite l'ensemble du jardin contre toutes les autres espèces de pucerons.

Fleur de Valériane



 Semis

 Plantation

 Récolte

| Espèce              | Variétés              | Janv                                                                              | Fév                                                                                | Mars                                                                               | Avril                                                                              | Mai                                                                               | Juin                                                                                | Juill.                                                                               | Août                                                                                 | Sept                                                                                | Oct                                                                                 | Nov                                                                                 | Déc                                                                                 |
|---------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Artichaut           | Été                   |                                                                                   |  |  |  |                                                                                   |   |  |  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|                     | Printemps             |                                                                                   |   |   |   |  |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                      |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| Aubergine           |                       |  |   |   |   |  |    |   |   |  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| Brocoli             | Variétés d'été        |                                                                                   |   |                                                                                    |   |  |    |   |   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|                     | Variétés d'automne    |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                    |   |  |    |   |   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|                     | Variétés printemps    |                                                                                   |                                                                                    |   |   |  |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                      |                                                                                     |                                                                                     |  |  |
| Carotte             |                       |                                                                                   |                                                                                    |   |   |  |    |   |   |  |  |  |  |
| Chou fleur          | Variété été/automne   |                                                                                   |   |   |   |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                      |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|                     | Variété automne/hiver |  |   |                                                                                    |                                                                                    |  |    |   |   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |  |
| Courgette           |                       |                                                                                   |                                                                                    |   |   |  |                                                                                     |   |   |  |  |  |                                                                                     |
| Fève                |                       |                                                                                   |                                                                                    |   |   |  |  |                                                                                      |                                                                                      |                                                                                     |  |  |                                                                                     |
| Haricot             |                       |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                    |   |  |    |   |   |  |  |  |                                                                                     |
| Oignon de Toulouges |                       |  |                                                                                    |   |   |                                                                                   |                                                                                     |   |   |  |  |  |  |
| Petits Pois         |                       |                                                                                   |                                                                                    |   |   |  |  |                                                                                      |                                                                                      |                                                                                     |  |  |                                                                                     |
| Poireau             |                       |  |   |   |   |  |    |   |                                                                                      |  |    |    |     |
| Poivron             |                       |  |                                                                                    |                                                                                    |   |  |    |   |   |    |    |     |                                                                                     |
| Pomme de terre Béa  |                       |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                    |                                                                                    |  |    |   |                                                                                      |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| Salade              | Variétés printemps    |                                                                                   |   |   |                                                                                    |  |    |     |                                                                                      |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|                     | Variétés d'été        |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                    |   |  |    |     |     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|                     | Variétés d'hiver      |  |   |     |                                                                                    |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                      |     |     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| Tomate              |                       |                                                                                   |                                                                                    |    |     |    |                                                                                     |      |      |     |     |     |                                                                                     |