



Avec les Nuls, tout devient facile!

Un potager

POUR
LES NULS

- ✓ Faire pousser ses propres légumes et herbes aromatiques
- ✓ Se débarrasser des nuisibles et des mauvaises herbes
- ✓ Faire des économies et manger sain
- ✓ Pour petites et grandes surfaces

Philippe Collignon

Chroniqueur Nature à la TV

Charlie Nardozzi



Un potager

POUR
LES NULS

Un potager

POUR **LES NULS**

Philippe Collignon

Chroniqueur Nature à la TV

Charlie Nardozzi

FIRST
 Editions

Un potager pour les Nuls

Titre de l'édition américaine : *Vegetable Gardening for Dummies*, 2nd edition

Publié par
Wiley Publishing, Inc.
111 River Street
Hoboken, NJ 07030 – 5774
USA

Copyright © 2009 Wiley Publishing, Inc.

« Pour les Nuls » est une marque déposée de Wiley Publishing, Inc.
« For Dummies » est une marque déposée de Wiley Publishing, Inc.

© Éditions First-Gründ, 2010. Publié en accord avec Wiley Publishing, Inc.
60, rue Mazarine
75006 Paris – France
Tél. : 01 45 49 60 00
Fax : 01 45 49 60 01
Courriel : firstinfo@efirst.com
Internet : www.editionsfirst.fr

ISBN 9782754016759
ISBN Numérique : 9782754042604
Dépôt légal : 2^e trimestre 2010

Traduction : Alain Borjes
Mise en page : IndoLogic, Pondichéry, Inde
Couverture : KN Conception

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

À propos de l'auteur

Philippe Collignon informe depuis vingt ans les jardiniers par le biais de l'écrit, de la radio et de la télévision. Il s'attache à une vulgarisation simple, accessible et drôle. Sa vitalité et son amour de la nature font aussi de lui un excellent conférencier et animateur. Actuellement, il est chroniqueur spécialisé auprès de William Leymergie et Sophie Davant sur France 2. Il écrit dans diverses publications spécialisées et est l'auteur de trois ouvrages. Il a également collaboré avec Yann Arthus Bertrand.

Philippe Collignon a été professeur de botanique, de biologie végétale. Paysagisme, horticulture, maraîchage et commerce horticole n'ont plus de secret pour lui. Il exerce ses talents de vulgarisateur en jardinage dans tous les médias.

Il a aussi contribué à l'ouverture de certaines jardineries innovantes.

La passion qui l'anime a débuté sur Télé Lyon Métropole, puis chez Dechavanne dans « Coucou c'est nous » où il nous contait les formidables interactions entre les plantes et les animaux, avant de rejoindre l'équipe de France 3 où chaque jour un végétal était mis à l'honneur. Depuis quinze ans, c'est sur France 2 qu'il exerce sa passion pour la nature et les plantes. Sa volonté est d'apporter des solutions vertes à tous, et de mettre en avant la richesse humaine qui se cache à travers de véritables professionnels du jardin en France et en Europe.

Son maître spirituel, Jean-Marie Pelt, pharmacien agrégé et fondateur de l'Institut européen d'écologie (Metz) lui a donné l'occasion de se plonger dans un univers végétal d'une autre dimension.

www.philippecollignon.com

Dédicace

Je souhaite dédicacer ce livre à tous ceux qu'a effleurés l'idée d'avoir un potager et de faire pousser de quoi se mitonner de bons petits plats. Et en particulier, à mon grand-père disparu, Albert, à qui je dois ce virus si précieux, l'amour de la vie à travers la nature : sans que je m'en aperçoive, il me l'a inoculé à l'âge de 8 ans, et cela dure depuis 37 ans.

Remerciements

Je remercie mon Père pour avoir continué à me transmettre cet amour du jardin, c'est un lien utile et indéfectible dans une communion « père, fils » ; Jean-Marie Pelt, écrivain, chercheur et trouveur, qui a consacré son âme entière aux plantes sans discrimination ; William Leymergie qui par sa volonté et ses intuitions a compris depuis longtemps que le jardin n'est pas un effet de mode ; Sophie Davant, initiée depuis peu au jardinage ; et enfin ma Mère, qui a toujours pensé à l'américaine « pourquoi pas ? » plutôt qu'à la française « pourquoi ? ». Merci à tous mes amis, producteurs et professionnels qui m'ont fait confiance sans défaillir depuis plus de 40 ans.

Sommaire

Introduction	1
À propos de ce livre	1
Conventions d'écriture	1
Ce que vous n'êtes pas obligé de lire	2
Pour enfoncer les portes ouvertes	2
Comment ce livre est organisé.....	2
Première partie : Les bases du potager	3
Deuxième partie : Que faire pousser ?.....	3
Troisième partie : Méthodes et calendrier	3
Quatrième partie : Les séries de dix.....	3
Les icônes utilisées dans ce livre	3
Par où commencer ?.....	4
 Première partie : Les bases du potager	5
 Chapitre 1 : Les bases du jardinage	7
Pourquoi diable un potager ?	7
Les bases d'abord.....	8
Des légumes qui font envie.....	9
Tomates.....	10
Poivrons et aubergines.....	10
Carottes, oignons et pommes de terre	10
Petits pois et haricots.....	11
Concombres, melons, citrouilles et courgettes.....	11
Les choux.....	12
Les légumes verts	12
Un assortiment de légumes exquis	12
Autres merveilleuses plantes comestibles	13
Alors, on plante ?	14
Semer ou repiquer ? Telle est la question !	14
Préparer le sol.....	14
Surveiller la croissance et en recueillir les fruits	15
Augmenter le rendement	16
 Chapitre 2 : Intérêt et succès du potager.....	17
Le potager, c'est à la mode.....	17
Le potager est définitivement LA tendance à suivre.....	18
Quelques bonnes raisons de se faire pousser de quoi manger.....	19
Améliorer sa santé	19



Économiser de l'argent.....	20
Améliorer l'environnement.....	22
Améliorer sa qualité de vie.....	22

Chapitre 3 : Le plan du potager..... 25

Où installer son potager ?.....	25
Comparer différents sites	26
Que la lumière soit... ..	27
Attention à l'humidité	29
Savoir choisir ses variétés	30
Connaître les saisons.....	32
Certains l'aiment chaud	33
Les périodes de gel et la saison végétative.....	34
Le plan du potager	35
Les planches : carrés, buttes ou rangs ?	36
L'espacement des plants	38
Sortir des sentiers battus	39
La planche... à dessin.....	40

Deuxième partie : Que faire pousser ? 45

Chapitre 4 : Les tomates : les reines des légumes !..... 47

L'embarras du choix.....	47
Les tomates rondes classiques	49
Bleu tomate? Jaune tomate? Noir tomate?	52
Tomates cerises, tomates poires, tomates raisin vert	54
Les tomates à sauce.....	55
Tomates groseilles	57
Tomates polonaises	57
Les tomates « cocktail ».....	58
La parenté de la tomate.....	58
La culture de la tomate facile.....	59
Le démarrage forcé	59
Planter, palisser, tailler.....	60
L'engrais et l'entretien des plants.....	62
La lutte contre les nuisibles.....	64
Et enfin : la récolte !.....	67

Chapitre 5 : Les cousins de la tomate : les poivrons et les aubergines..... 69

Poivrons, piments et piments d'ornement	70
Mes doux, doux poivrons	70
Poivrons longs, carrés et poivrons ronds.....	72
Allez chauffe, Marcel !.....	72
Les piments d'ornement.....	76
Des aubergines dans tous leurs états	77
Gros fruits ovales et longs	77

Fruits cylindriques	78
Fruits petits et ronds	79
La culture des poivrons et des aubergines.....	79
Quelques conseils pour démarrer.....	79
L'engrais et l'arrosage	81
La lutte anti-nuisibles	81
Conseils de récolte	82
Chapitre 6 : Les légumes racines : carottes, oignons et pommes de terre ...	85
La folie des lapins : la carotte.....	85
Les catégories de carottes.....	86
Choisir parmi les variétés de carottes.....	87
Les oignons : des papilles et des larmes	89
L'embarras du choix.....	90
La pomme de terre n'ennuie plus	94
La classification	94
Choix de variétés	95
La culture et la récolte des légumes racines	97
Généralités sur ces légumes.....	98
La culture des carottes.....	99
La culture des oignons	100
La production de pommes de terre	100
La santé des légumes racines et leurs ennemis	104
Chapitre 7 : Haricots et petits pois : les plus mignons !	107
Enfin des légumineuses.....	107
Des haricots nains à pleins boisseaux.....	109
Les haricots à rame : savoir prendre de l'altitude	111
Les haricots révolutionnaires!.....	112
Autres légumineuses à ne pas oublier.....	113
Fèves.....	114
On a souvent besoin de petits pois chez soi	115
Le pois potager, légume à tout faire.....	115
Les pois mange-tout et gourmands.....	117
Les pois ramants	118
La culture des légumineuses	118
Planter plus pour récolter plus	118
La lutte contre les prédateurs et maladies	122
La cueillette	124
Chapitre 8 : Pesantes cucurbites : concombres, melons, citrouilles et courgettes	125
Les concombres, c'est bon	126
Avant de faire son choix : un peu de vocabulaire.....	126
Quelques variétés courantes de concombres.....	127
Le melon : ça rampe et c'est sucré	129
Différents types de melon.....	129

Quelques variétés communes.....	129
L'honorable courge.....	131
Les types de courge.....	132
Des variétés très variées	133
L'imposante citrouille, reine des courges.....	135
La culture des plantes rampantes	136
Planter et nourrir.....	137
De l'eau, encore de l'eau !	138
Assurer la pollinisation	139
Lutter contre les ennemis	141
Récolter	142
Chapitre 9 : Savez-vous planter les choux ?	145
Une tradition millénaire : le chou	145
Le plus facile : le brocoli.....	146
En provenance de Bruxelles !	147
Choisir son chou : un légume à toute épreuve	149
Ne pas oublier le chou-fleur	151
La culture des Brassicacées	152
Les choyer	153
Les nourrir.....	154
Les protéger	155
Les occire	156
Chapitre 10 : Pour avoir une salade en toute saison : les légumes feuilles	159
Un festival de laitues.....	160
La laitue pommée.....	161
La romaine.....	161
La laitue beurre	162
La laitue à couper	162
L'épinard, c'est pas ringard.....	163
Les belles bettes.....	164
Les légumes feuilles sauvages	166
La culture des légumes feuilles.....	167
Les secrets du calendrier	168
Les planches de légumes feuilles	169
Les engrais riches en azote	170
Éclaircir les semis	170
Arroser pour vaincre la sécheresse.....	171
Le massacre des bestioles	171
La récolte des salades	172
Chapitre 11 : Maïs et compagnie.....	173
Le maïs doux et sa parenté.....	173
Le maïs doux.....	174
Le pop-corn.....	176
Et surtout ne pas oublier	177

L'ail	177
L'artichaut	179
L'asperge	181
La betterave	184
La cacahuète	185
Le céleri branche	187
Le céleri-rave	188
La chicorée rouge	188
Le chou chinois	189
Le chou-fleur	189
Le chou de Bruxelles	190
Le chou-navet	191
Le chou-rave	191
Les choux de Milan	193
Choux cabus, blancs et rouges	193
L'échalote	194
L'endive	195
Le fenouil	195
Le salsifis	196
La gourde	197
Le pissenlit	199
Le navet	199
Le pac choi	201
Le panais	202
Le poireau	203
Le radis	205
Le raifort	209
La rhubarbe	210
La roquette	210
Le rutabaga	211
La scarole	212
Le tournesol	213
Tubercules potagers qui changent votre ordinaire de jardinier et de cuisinier	214
Chapitre 12 : Arbustes fruitiers et fines herbes	217
Au dessert, les fruits du jardin	218
Les fraises	218
Les myrtilles	219
Les mûres et les framboises	219
Les fruits peu courants	220
Ces herbes dites fines	221
L'aneth	222
Le basilic	223
La ciboulette	224
La coriandre	225
L'estragon	226

La menthe	227
L'origan	228
Le persil	229
Le romarin	229
La sauge	230
Le thym	231
Les fleurs, c'est tellement bon !	232

Troisième partie : Méthodes et calendrier..... 235

Chapitre 13 : À vos marques ! Prêts ? Poussez !237

Semer ou repiquer ?	238
Choisir sa méthode et apprendre à lire un paquet de graines	239
Semer sous abri	240
Choisir un pot	241
La culture hors-sol	242
Semer.....	242
Juste ce qu'il faut de lumière et de chaleur.....	243
Arroser ses plants	245
Éclaircir et transplanter à l'intérieur.....	246
Nourrir les plants	247
Repiquer des plants	248
Acheter des plants	248
Endurcir les plants	249
Repiquer en pleine terre.....	250
Le semis direct en pleine terre.....	252
Choisir une méthode pour semer et planter	252
Éclaircir un semis au jardin.....	256

Chapitre 14 : Préparation du sol.....259

Faire de la place	259
Tuer les mauvaises herbes	260
Arracher le gazon	263
Analyser le sol pour l'amender	264
Distinguer différents types de sol	264
Analyser le sol.....	266
Corriger le pH.....	268
Apporter un amendement organique (alias le truc de la mort !)	270
Labourer	273
Savoir faire son compost.....	274
Démarrer le compostage.....	274
Humidifier et travailler le compost	277

Chapitre 15 : Entretien du potager279

Apprendre à arroser	279
---------------------------	-----

Reconnaître quand vos petits ont soif.....	280
Découvrir les façons d'arroser un potager	282
Quelques trucs pour économiser l'eau.....	287
Bien border ses bébés	288
��pandre un paillis organique	289
��taler un paillis minéral	290
Autres paillis minéraux	292
Choix du paillis	293
Identifier les besoins du sol	294
Les nutriments essentiels	294
Autre nutriments	295
L'engrais au potager	296
Savoir lire une étiquette	297
Choisir un engrais	298
Apporter un coup de fouet	300
Tuteur ses légumes.....	303
Haricots et petits pois	304
Melons et concombres	304
Tomates.....	305
La guerre aux mauvaises herbes	305
La frappe préventive.....	306
La bataille après plantation.....	307
Chapitre 16 : Quelques techniques intéressantes	309
L'apport de nutriments avec des couvre-sol ou de l'engrais vert	309
Choisir un couvre-sol	310
Planter un couvre-sol	312
Donner des amis à ses plantes : les plantes compagnes	313
Donner double travail au potager : les cultures intercalaires	316
��chelonner les semis	316
Faire tourner les cultures	318
Suivre la Lune.....	319
Chapitre 17 : La santé des plantes.....	321
Les bestioles : amies ou ennemies ?	321
Favoriser les insectes auxiliaires.....	322
Exterminer les méchantes petites bêtes	323
Méthodes d'attaque	329
Un potager sans maladie.....	332
De bonnes habitudes pour la santé des légumes	332
Surveillance des maladies courantes	333
Que le règne animal soit banni	335
Chapitre 18 : La culture en pot.....	339
Le pot idéal	340
Que mettre au pot ?.....	341

Quels légumes aiment le pot ?	342
Légumes de pot courants	343
Quelques associations intéressantes.....	350
Planter des légumes en pot	351
Soigner des légumes en pot.....	352
Utiliser une serre et faire du hors-sol	354
Chapitre 19 : Récolte, stockage et conservation	355
Récolter au bon moment	355
Stocker ses légumes.....	358
Congeler, sécher et mettre en conserve.....	362
Faire ses propres graines	363
 <i>Quatrième partie : La partie des Dix.....</i>	 365
Chapitre 20 : Dix outils : les indispensables alliés du jardinier	367
Tuyaux d'arrosage et arrosoir	368
Plantoir	369
Griffe piocheuse.....	369
Sarcellette	369
Pelle et bêche	371
Fourche	371
Râteau.....	372
Seau et panier	372
Brouette et chariot	372
Motoculteur	373
Chapitre 21 : Dix façons (ou presque) de prolonger la récolte	375
Les endroits malins.....	375
Le bon calendrier	376
La protection individuelle.....	376
La cloche en verre ou en plastique	377
Le châssis	377
Le serre-tunnel.....	378
Les serres amovibles	380
Appendice	381
Annexe 1 : La rotation des cultures.....	381
Annexe 2 : Calendrier.....	382
Annexe 3 : Quand planter vos légumes ?.....	384
Annexe 4 : Guide de plantation	385
Annexe 5 : Les bonnes adresses	389

Introduction

La malbouffe, c'est ringard et, comme l'on n'est jamais mieux servi que par soi-même, la meilleure alimentation est celle que l'on produit personnellement. Il n'y a pas besoin d'être agriculteur pour cela. Même dans une simple cour, on peut travailler le sol pour faire un potager ou intercaler quelques légumes au milieu des fleurs et autres plantes vivaces. À la limite, de simples pots sur un balcon peuvent produire mille délices.

Ce n'est pas difficile : des millions d'hommes le font depuis des millénaires. Il suffit de quelques conseils et d'un peu d'inspiration. Cette édition du *Potager pour les Nuls* est destinée à tous ceux qui font déjà pousser leurs légumes ou qui ont envie de le faire. Le fait d'acheter ce livre est le premier pas d'une belle aventure.

À propos de ce livre

Vous trouverez dans les pages qui suivent toutes les informations de base pour démarrer un potager. On peut lire cet ouvrage d'un trait de la première à la dernière page, mais chaque partie et chaque chapitre forment un tout en soi. Vous pouvez donc aller directement aux passages qui vous intéressent le plus. J'ai moi-même eu un potager toute ma vie : j'essaie dans ce livre de transmettre des conseils pratiques et faciles à suivre, outre un certain nombre de trucs et astuces glanés au fil de ma longue expérience et des renseignements sur des centaines de variétés dont certaines sont non seulement délicieuses, mais aussi décoratives. Évidemment, tout cela ne compte pas si vous n'arrivez à aucun résultat. Par conséquent, le plus gros de ce livre enseigne comment améliorer son sol, faire germer ses graines, entretenir son potager, lutter contre les nuisances, respecter le calendrier et récolter. Je m'attache à encourager des jardiniers en bonne santé, avides d'expériences – quitte à faire des faux pas –, à partager avec leurs amis, leur famille et leurs voisins leur propre production.

Conventions d'écriture

- ✓ Toutes les températures sont en degrés centigrades.
- ✓ Le nom d'usage de chaque légume est indiqué en **gras** : c'est le nom à utiliser pour acheter vos graines et vos plants.

- ✓ On trouvera en *italique* le nom scientifique latin d'un légume, uniquement là où c'est nécessaire.
- ✓ Les adresses Internet sont en caractères *courrier*.

Les besoins de l'impression font que certaines adresses Internet s'étendent sur deux lignes de texte. J'ai pris soin de ne pas rajouter de caractères pour indiquer la liaison. Il vous suffit donc de taper exactement les caractères tels qu'ils se présentent dans le livre, comme si le saut à la ligne n'existait pas.

Ce que vous n'avez pas besoin de lire

J'ai fait de mon mieux pour qu'il n'y ait pas un mot de trop dans cet ouvrage mais, si vous êtes pressé, vous pouvez sauter les encadrés en grisé et les paragraphes repérés par l'icône « *Détail technique* ».

Pour enfoncer les portes ouvertes

Avant d'écrire, je me suis demandé qui allait me lire. Voici le portrait-robot que j'avais en tête :

- ✓ Vous voulez un potager bourré de plantes saines, nourissantes et belles, pour les manger.
- ✓ Vous voulez connaître les bases du jardinage et, si vous avez déjà l'expérience du potager, de nouvelles astuces pour progresser.
- ✓ Vous voulez faire pousser vos légumes en respectant l'environnement.
- ✓ Vous voulez produire vos légumes même si vous ne disposez que d'un balcon ou d'un patio.
- ✓ Vous voulez retrouver d'anciennes variétés qui ont fait leur preuve.
- ✓ Vous voulez communiquer votre amour du jardinage à vos amis, vos parents et vos voisins, car vous êtes convaincu que le monde serait plus agréable à vivre si davantage de personnes produisaient leur propre nourriture.

Comment ce livre est organisé

Comme toute la collection « Pour les Nuls », cet ouvrage est divisé en plusieurs parties, dont chacune compte plusieurs chapitres, à raison d'un par thème. Voici le plan général de l'ouvrage.

Première partie : Les bases du potager

Un potager ne sert pas qu'à produire de bonnes choses. Vous en tirerez bien d'autres avantages que je développe dans cette partie. Je vous explique également comment faire le plan de votre potager, évaluer la qualité du sol et de l'exposition, choisir vos variétés et découvrir un certain nombre de dispositions possibles.

Deuxième partie : Que faire pousser ?

Chaque chapitre de cette partie s'attache à un groupe botanique précis – par exemple les courgettes – ou plus général, comme les légumes racines. On trouvera la liste des meilleures variétés et des indications générales sur la façon de les cultiver. Je donne aussi des conseils pour combattre les nuisances, c'est-à-dire les maladies et les parasites. Les plantes alimentaires sont nombreuses, les baies et les fines herbes par exemple offrent une production régulière et fiable.

Troisième partie : Méthodes et calendrier

Et maintenant, par où commencer ? Installer votre potager et le mettre en production. Dans cette partie, je parle de faire germer les graines, d'améliorer le sol, d'arroser judicieusement, d'apporter de l'engrais et des paillis ; j'introduis des astuces techniques, telles que les plantations successives. Je m'étends sur les ennemis de vos légumes, la culture en pot, la récolte et le stockage. C'est tout un monde, n'est-ce pas ?

Quatrième partie : La partie des Dix

La collection « Pour les Nuls » comporte toujours une partie des Dix, très appréciées des lecteurs. Les derniers chapitres de cet ouvrage décrivent les dix meilleurs outils pour faire avancer vos travaux, et dix astuces – ou presque – pour faire durer la saison de production, du début du printemps à la fin de l'automne.

Les icônes utilisées dans ce livre

Comme tous les ouvrages de la collection « Pour les Nuls », ce livre comporte des icônes qui permettent de repérer des astuces, des mises en garde et

autres sujets spécifiques. Dans le présent ouvrage, on trouvera les suivantes :



- Vous vous intéressez à la culture en pot ? Feuilletez tout le livre en cherchant cette icône.



- Les enfants adorent voir le résultat du travail de leurs mains : ces quelques astuces vous aideront à les guider.



- Cette icône signale un point fondamental pour vous aider à garder votre jardin en bonne santé. Ne passez pas à côté !



- Si vous voulez aller un peu plus loin dans votre connaissance d'une plante ou d'une technique, ce symbole est fait pour vous.



- Voici des trucs vous permettant de gagner du temps et de l'argent. Même les jardiniers chevronnés peuvent apprendre des choses !



- Certaines fois vous ferez des erreurs. Pour aider à les prévenir, cette icône vous alerte.

Par où commencer ?

Commencez par les informations de base de la première partie à propos des graines, des plants, du sol, du site et de l'agencement général du potager. Ensuite, plongez-vous dans la liste des légumes et décidez ce que vous voulez faire pousser. Revenez à cet ouvrage périodiquement pendant toute la saison végétative pour remédier aux attaques de parasites et aux maladies (chapitre 17) et pour prolonger votre récolte (chapitre 21). Et n'oubliez pas de récolter les fruits de votre travail (chapitre 19).

Cet ouvrage ne marque que le début de votre expérience de jardinier. Vous trouverez dans les appendices de quoi aller plus loin. L'essentiel est de s'y mettre et d'apprendre sans cesse. Le jour où vous goûterez vos premières tomates ou radis, vous serez contaminé par un virus qui ne vous quittera plus jamais.

Première partie

Les bases du potager



Dès cette première partie...

Vous allez devenir jardinier. Découvrez avant tout les raisons de faire pousser votre propre nourriture : environnement, relations, santé. Puis vous ferez le plan de votre terrain ; il faut du soleil, un sol sain et des conditions propices à la croissance des plantes. Vous trouverez des idées pour agencer vos planches dans l'espace.

Chapitre 1

Les bases du jardinage

Dans ce chapitre

- Pourquoi diable un potager ?
- Les bases d'abord
- Des légumes qui font envie
- Alors, on plante ?

Jai eu des potagers toute ma vie. J'ai aidé mon grand-père à épierrer son carré de pommes de terre, à tracer des sillons sans fin ; j'ai appris à Eva, Mathyeu et Diane, mes enfants spirituels, à faire germer leurs premières graines ; j'ai construit des châssis afin d'augmenter la qualité de nourriture pour faire pousser la vie sur mon lopin de terre. Une fois que l'on s'y met, le potager s'installe dans votre vie : c'est un peu comme s'il poussait en vous.

Dans ce premier chapitre, nous allons voir comment préparer le site ; je vous dirai ce qu'il faut faire pousser et la façon de le faire. Dans les chapitres suivants je vous apporterai les informations dont vous avez besoin pour réussir dans la culture des légumes. J'espère que vous ne ressentiez qu'une envie : avoir les ongles noirs de terre. Au travail !

Pourquoi diable un potager ?

Le progrès et l'aisance ont conduit beaucoup de personnes à renoncer au potager. Cependant, la plupart ont compris que le fait de produire soi-même sa nourriture contribue à la santé du corps et de l'esprit, tout en rendant la vie plus belle, en enrichissant les relations avec les autres. Le potager devient un violon d'Ingres. Même la Maison Blanche a son potager !

Vous êtes 65 % à posséder un jardin, dont 48 % à posséder un potager : cela montre l'engouement à la fois pour une passion et pour un besoin aujourd'hui nécessaire (1 potager sur 4 a moins de 5 ans).

Comment résister à l'arôme, à la saveur et à la texture de plantes que l'on vient de ramasser ! Si vous avez déjà senti une tomate encore chaude de soleil éclater dans votre bouche et l'inonder de jus et de saveurs, vous savez ce que je veux dire.



Mais le potager n'est pas qu'affaire de goût. C'est aussi une question de sécurité : vous savez exactement ce qui a été vaporisé dessus. C'est beau de fournir à ses amis et à sa famille des aliments nutritifs riches en vitamines et en antioxydants, si efficaces pour prévenir le cancer. On établit des relations nouvelles avec ses voisins quand on se lance dans des plats exotiques grâce à des ingrédients venus sur un lopin qui n'a rien, lui, d'exotique. On limite la pollution et le réchauffement climatique quand, au lieu d'acheter des fruits et légumes qui ont fait des centaines ou des milliers de kilomètres, on les ramasse sur son propre terrain. On maîtrise mieux sa vie quand on mange ce que l'on a fait pousser, ne serait-ce qu'un plant de basilic en pot.

Si cela vous intéresse d'en savoir plus sur le succès et l'intérêt du potager, reportez-vous au chapitre 2.

Attention, danger!

La France est le troisième consommateur mondial de pesticides et le premier consommateur en Europe. Une place d'autant plus inquiétante que l'accumulation de ces molécules toxiques dans le sol ne fait l'objet d'aucun suivi particulier par les autorités compétentes. Jardiner bio est donc plus que jamais une obligation au regard de la détérioration de la qualité des sols, de l'eau et de l'air. Fruits et légumes riches en nitrates et en résidus de pesticides, pollution des nappes phréatiques et appauvrissement voire disparition progressive des auxiliaires du jardin telle l'abeille, indispensable pollinisateur :

la liste des dommages s'allonge peu à peu. La prise de conscience est progressive, mais trop marginale encore. La majorité des jardiniers en France utilisent des pesticides sans en connaître ni mesurer les conséquences sur la santé. Que ce soit au jardin ou sur un bout de terrasse ou de balcon, réduire la pollution en n'utilisant aucun produit chimique de synthèse, encourager la diversité en cultivant des espèces et des variétés indigènes voire oubliées et recycler les déchets végétaux en compostant pour maintenir un sol fertile sont pourtant des habitudes simples et faciles à prendre.

Les bases d'abord

Quand faut-il se lancer dans le jardinage ? Aujourd'hui même ! Voici comment vous allez prendre votre décision, trouvez un endroit :

- ✓ Proche de la maison où vous passerez tous les jours afin de ne pas oublier votre projet.
- ✓ Exposé au soleil 6 heures par jour ou davantage.
- ✓ Dont le sol est sain.



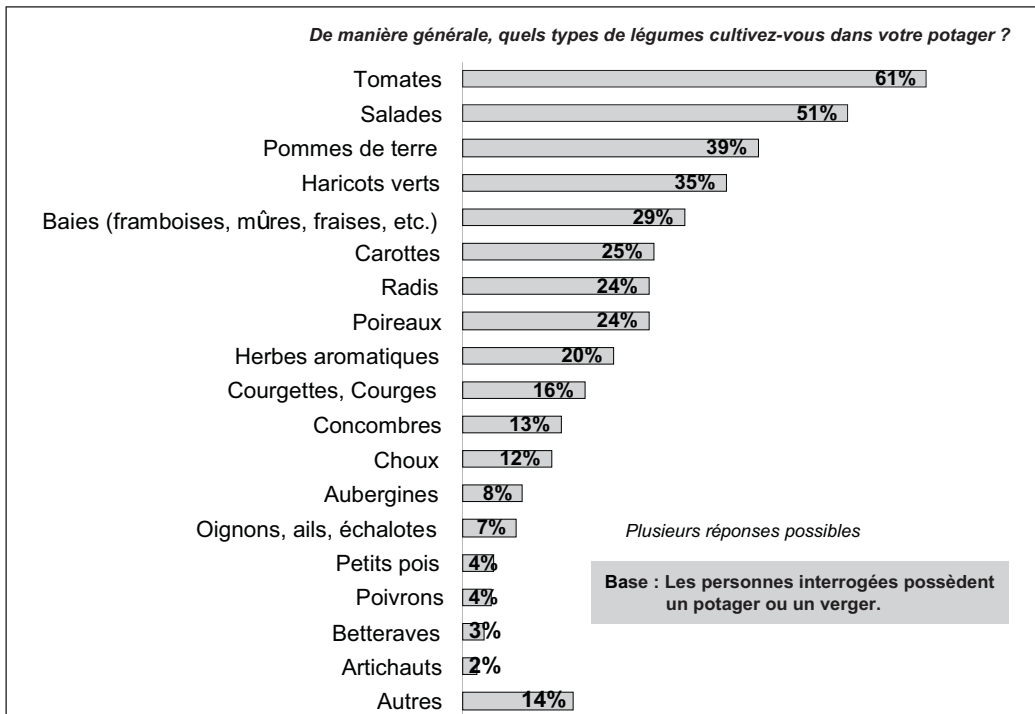
Commencez petit. Avec une bonne productivité, vous pouvez tirer autant d'un simple carré dans le jardin ou même d'un pot sur le balcon que si vous labouriez la totalité de votre parcelle. Commencez petit, réussissez et croissez plus tard, si vous le voulez.

Que faire pousser ? Certes, il y a l'embarras du choix. La règle d'or, je vous le dis, c'est de cultiver ce que vous avez envie de manger. Eh oui, tout est affaire de goût. Donc, si on vous rabâche qu'il n'y a rien de plus facile que de faire pousser des haricots verts, n'en plantez pas si vous ne les aimez pas ! Toutefois, quand vous aurez goûté ceux qui viennent de votre jardin, vous changerez peut-être d'avis ! Plantez différents légumes que vous et votre famille apprécierez. Variez constamment, faites travailler votre imagination.

Dans le chapitre 3, je vous aiderai à faire intelligemment le plan de votre potager.

Des légumes qui font envie

Il est possible de faire pousser des tas de légumes derrière chez vous, et même devant tellement certains sont décoratifs. Nous allons voir ci-dessous les principales familles par lesquelles vous pouvez commencer. J'espère que vous avez de la place !



Tomates

La tomate est le légume le plus planté, et il y a de bonnes raisons pour cela. Quoi de comparable entre un fruit mûri sur la plante et celui cueilli vert, traité aux gaz, expédié à des centaines ou des milliers de kilomètres et acheté au supermarché ? Vous pouvez choisir des variétés à planter en pot qui donnent des fruits de la taille d'un petit pois, et des géants aussi hauts que votre garage donnant des fruits de la taille d'une balle de tennis. Il existe d'ailleurs des tomates de toutes les couleurs de l'arc-en-ciel sauf le bleu : mais je serai schtroumpfement content le jour où j'en dénicherai !



La tomate aime le soleil et la chaleur. Il lui faut un sol fertile et un tuteur. À l'exception de quelques variétés naines, il faut les soutenir pour qu'elles poussent droit et de façon robuste. La bonne nouvelle ? Vous n'avez besoin que de quelques plants pour fournir des tomates à votre famille tout l'été. C'est au chapitre 4 que vous trouverez tous les détails sur la culture de la tomate.

Poivrons et aubergines

Ils sont apparentés à la tomate, mais la taille des plants est un peu plus homogène ; ils se rattrapent assurément avec la forme des fruits. Les poivrons sont tantôt en forme de clochette, tantôt longs et fins, en forme de tube. Certains sont doux comme de la compote, d'autres mettent le feu à la bouche. La plupart des poivrons sont verts quand ils sont jeunes et finissent par devenir rouges ; mais il y en a vraiment de toutes les couleurs. Vous pouvez tenter des fruits couleur chocolat ou bleu lavande, jaunes, ivoire, violets et orange ; certains se mangent crus, d'autres se cuisent d'une multitude de façons. Les aubergines donnent également des fruits de couleurs étonnantes, dont le blanc, le violet et l'orange ; certaines sont même rayées !



Si vous êtes capable de cultiver des tomates, à vous les poivrons et les aubergines : il leur faut les mêmes conditions pour pousser. En outre, j'aime leurs qualités ornementales. Ils ne déparent pas un parterre de fleurs et, en plus, on peut les manger. Voyez le chapitre 5 pour plus de détails sur les poivrons et les aubergines.

Carottes, oignons et pommes de terre

Nous devons ces racines et tubercules aux instincts fousseurs de nos ancêtres. Ces légumes aiment le sol froid, et les climats froids en général. Démarrez-les au printemps pour une récolte au début de l'été, ou à l'été pour qu'ils arrivent à maturité à l'automne. Voici quelques précisions sur chaque groupe en attendant le chapitre 6 :

- ✓ **Carottes** : certaines variétés de carottes donnent des racines en forme de toupie, d'autres de longs cylindres minces. Là aussi, c'est un festival de couleurs : rouge, violet, jaune et blanc. Leurs graines sont minuscules et mettent un certain temps à germer, ce qui les rend difficiles à démarrer. Mais une fois qu'elles se sont mises à pousser, la croissance est rapide.
- ✓ **Oignons** : chaque variété est faite pour un climat différent. Certains sont relativement doux et peuvent se manger tels quels, d'autres sont plus piquants et conviennent mieux à la cuisine et au stockage pour l'hiver. On peut faire pousser des oignons à partir de graines, de bulbes ou de plants.
- ✓ **Pommes de terre** : elles sont faciles à cultiver pour la saison froide, car vous plantez une partie de votre récolte pour la suivante ; il suffit de couvrir les tubercules avec de la terre en forme de butte et de bien arroser.

Petits pois et haricots

Ce sont presque des jumeaux, de la famille des légumineuses. Mais on ne risque pas de les confondre :

- ✓ Les **petits pois** aiment la fraîcheur et donnent des gousses plus ou moins gonflées selon les variétés. Certaines se mangent : ce sont les mange-tout. Chez d'autres variétés, on ne mange que les pois qui sont à l'intérieur de la gousse.
- ✓ Les **haricots** aiment la chaleur et comptent parmi les légumes les plus faciles à cultiver. Il y a des variétés buissonnantes et des variétés grimpantes, à tuteurer.



Ces deux légumes sont peu exigeants en engrais et en soin dès lors qu'ils ont pris. Pour plus de détail, reportez-vous au chapitre 7.

Concombres, melons, citrouilles et courges

Ces plantes rampantes prennent pas mal de place dans le jardin et donnent d'énormes quantités de fruits. Mais même si vous n'avez guère d'espace, n'hésitez pas à en planter : des variétés récentes de concombres, de courgettes et de melons tiennent dans un tout petit carré et même en pot.

Leurs traits communs sont leur besoin de chaleur, leur soif perpétuelle, leur productivité et leur besoin d'abeilles. La plupart des plantes de cette famille nécessite la pollinisation pour produire des fruits, les abeilles sont donc indispensables. Si vous cultivez d'autres légumes, des fleurs et des fines herbes, vous ne risquez pas de manquer d'abeilles pour venir faire ce petit travail.



Certains légumes sont très prolifiques, attention à ne pas planter trop de courgettes, de concombres, de citrouilles ou de potirons. Vous risquez d'en avoir en quantité telle qu'il faudra en donner à tout le monde! Pour de plus amples informations sur ces légumes qu'on ne peut pas rater, mettez le cap sur le chapitre 8.

Les choux

Tous les membres de cette famille nombreuse ont les mêmes besoins et la même façon de pousser. La différence vient des parties que l'on mange :

- ✓ Quand un plant de chou ou de chou-fleur a donné sa tête, il cesse de produire.
- ✓ Le brocoli, une fois décapité, fournit d'autres bouquets qui poussent le long de la tige pendant toute la saison.
- ✓ Quant au chou de Bruxelles, malgré son nom, nul ne sait d'où il vient. Il produit ses petites boules tout le long de la tige, on les cueille de bas en haut jusqu'à ce qu'il cesse de produire à cause du froid.

Le groupe des choux est très prolifique et a toute sa place du printemps à l'automne en climat frais. Pour davantage d'informations, précipitez-vous au chapitre 9.

Les légumes verts

Si vous aimez les résultats rapides, sautez au chapitre 10 et plantez des légumes feuilles : laitues, épinards, bettes et variétés sauvages tel le pissenlit. Comme on n'a pas besoin d'attendre qu'ils forment des fruits – car l'on ne mange que les feuilles –, on peut les récolter dès que la faim nous prend et que les feuilles sont assez développées. Dans l'ensemble, ils aiment le frais et démarrent dès le printemps; continuez à les planter et vous en récolterez toute la saison.



Les légumes feuilles sont ceux qui se prêtent le mieux à la culture en pot, car ils ne sont pas difficiles et s'adaptent à tout. Vous pouvez mélanger les plants de salades de différentes couleurs et textures : ils sont décoratifs et délicieux. C'est ce mélange que l'on appelle le **mesclun**.

Un assortiment de légumes exquis

Dans les paragraphes ci-dessus, j'ai juste décrit la partie émergée de l'iceberg en ce qui concerne les variétés de légumes. Il y en a d'autres, beaucoup d'autres. Allez au rayon légumes de votre supermarché et demandez-vous

ce qui vous fait envie. Au chapitre 11, je décris une bonne trentaine d'autres légumes tels les asperges et les navets. Attention : retenez vos chevaux ou bien vous allez planter tant de variétés qu'il vous faudra ouvrir un restaurant. Un potager, cela tourne vite à la passion!

Autres merveilleuses plantes comestibles

Pour votre potager, ne réservez pas toute la place aux légumes, ce serait dommage. N'oubliez ni les baies – myrtilles, fraises, framboises – ni les fines herbes – basilic, persil, ciboulette, etc. Elles sont décoratives et agrémentent merveilleusement vos plats.

Associez-les à vos légumes : certaines pratiquent l'entraide.

Vous voulez des idées? En voici quelques-unes :

- ✓ Envisagez de faire un carré de fraises.
- ✓ Agrémentez votre potager avec une haie de framboisiers et quelques plants de myrtilles.
- ✓ Plantez çà et là des fines herbes dans tout votre potager ou réservez-leur un carré à part. Les fines herbes poussent volontiers en pot, au milieu des fleurs. Chaque année, j'installe du romarin dans une jardinière, car j'aime son joli feuillage et son arôme délicieux.

Au chapitre 12, vous trouverez des tas de précisions sur les baies et fines herbes, à intégrer dans votre paysage comestible.

La Ferme de Sainte Marthe

Et si on redonnait une seconde jeunesse aux légumes oubliés ? La Ferme de Sainte Marthe vous propose des variétés potagères anciennes, que vous retrouverez dans le catalogue français des espèces et variétés potagères, registre annexe des variétés anciennes pour jardiniers amateurs.

Quels produits choisissent-ils ?

La qualité gustative, le « bon goût », est le premier critère de sélection des jardiniers de la ferme. Vous (re)découvrirez des tomates anciennes, des courges (comme le potimarron, qui revient sur le devant de la scène ces

dernières années), des melons, ...

Avec un tel éventail de saveurs, vous n'aurez que l'embarras du choix !

Pensez au mariage !

Les jardiniers de la Ferme reprennent un jardinage très ancien où on observait que certaines plantes pouvaient en aider d'autres à traverser les saisons sans encombre. Les mariages sont heureux : capucines et haricots, tagetes et tomates, ... Pensez-y !

Où les trouver ?

www.fermedesaintemarthe.com

Alors, on plante ?

Pas si vite : gouverner, c'est prévoir. Si vous partez dans la mauvaise direction, il vous faudra beaucoup de temps et d'efforts pour renverser la vapeur. Faites donc un plan d'ensemble et tenez-vous-y. Vous trouverez ci-dessous un itinéraire bien balisé qui vous conduira sans anicroche du sachet de graines à la table de votre cuisine. Une fois que vous aurez lu les pages ci-dessous, référez-vous aux chapitres de la deuxième partie pour les détails indispensables qui vous conduiront au succès.

Semer ou repiquer ? Telle est la question !

La meilleure façon de démarrer un potager, c'est de commencer par les légumes que l'on sème directement. Toutefois, certains légumes apprécient d'être transplantés : vous pouvez acheter les plants près de chez vous. Certains légumes peuvent se cultiver des deux manières. Voici la liste des deux groupes :

- ✓ En général, on sème les haricots, les pois, les carottes, les betteraves et le maïs doux.
- ✓ Certains légumes et fines herbes se trouvent dans les jardineries sous forme de plants : tomates, aubergines, poivrons, brocolis, choux-fleurs, choux, salades, concombres, courgettes, basilic et persil.



Si vous n'avez qu'un petit jardin, préférez les plants. Si en revanche vous avez beaucoup de place, vous verrez qu'il est moins cher de semer. Allez au chapitre 13 pour faire votre choix entre la graine et le plant.

Préparer le sol



Une fois graines et plants choisis, on est tenté de retourner le sol et de planter sans attendre. En fait, la préparation du sol est une des parties les plus importantes du jardinage. Il vous faut un sol fertile, meuble, plutôt sec, sans cailloux ni mauvaises herbes ; c'est celui qui produira les meilleurs légumes. Si vous travaillez avec soin le sol de vos planches, elles vous le rendront en fournissant des légumes sains, abondants et variés, peu touchés par les insectes et les maladies.

Bêchez à la main ou utilisez un motoculteur. J'adore la fourche à bêcher Guerilu, car on bêche sans forcer et sans détruire les couches arables du sol.

Mes amis les outils !

Il existe de nombreux outils pour travailler le sol, sans le retourner : ils se nomment Biogrif, Actibêche, Biofourche, Grelinette TM... La **fourche à bêcher Guerilu** allie toutes les qualités de travail du sol et d'ergonomie. Elle a été mise au point par un jardinier kinésithérapeute et un forgeron qui ont mis leur expérience

en commun pour créer un nouvel outil solide et performant. Elle est entièrement en acier galvanisé contrairement à la Grelinette ou à la Biofourche dont les manches sont le plus souvent en bois. La large ouverture entre les manches permet le passage du corps tout en maintenant le dos bien droit.

Amendez chaque année avec du compost pour garder une fertilité optimale et rendre la terre plus facile à travailler. Testez votre sol pour savoir s'il a besoin de davantage de nutriments. Bondissez au chapitre 14 : vous y trouverez plus d'une façon de choyer votre terrain.

Surveiller la croissance et en recueillir les fruits

Quand votre potager se développe bien, vous pouvez diminuer le temps et les efforts que vous lui consacrez et rendre vos tâches plus gratifiantes en observant les points suivants décrits par le menu au chapitre 15 :

- ✓ Paillez vos planches et parterres.
- ✓ Arrosez vos plants de façon régulière et en profondeur.
- ✓ Apportez de l'engrais si nécessaire.

Quel que soit le soin que vous apportez à votre potager, des maladies et parasites peuvent quand même attaquer vos plantes. Quand cela est possible, mieux vaut cultiver des variétés réfractaires aux insectes et aux maladies. Dressez des barrières pour arrêter les invasions de parasites, nettoyez soigneusement votre potager pour le débarrasser des insectes et maladies qui survivent à l'hiver ; ne pulvérisez des produits chimiques qu'en dernier ressort. Privilégiez la prévention et veillez à choisir les plantes de votre région. Demandez aux « anciens », eux savent... C'est au chapitre 17 que je m'étends sur les méthodes pour garder vos plants en bonne santé.



Enfin, après tant de labeur aride, vient le moment tant attendu : celui de la récolte. Jetez tous les jours un coup d'œil à votre potager pendant la saison végétative, et ramassez ce qui est mûr, même si vous n'avez pas de place au

réfrigérateur. Avec autant de légumes, plus vous cueillez, plus ils produisent. Faites cadeau de vos produits frais à vos amis, parents et voisins, mais ne cessez jamais de récolter. Au chapitre 19 vous attendent maints détails sur la récolte et le stockage de vos produits.

Augmenter le rendement



Pour développer votre potager, essayez les techniques suivantes qui augmenteront votre récolte :

- ✓ **Servez-vous de jardinières et de pots** : la culture en pot permet à vos plants de produire plus tard en saison ; placez-les dans les parties les plus protégées et les plus ensoleillées autour de votre maison. Voyez le chapitre 18 pour savoir ce qu'il faut mettre en pot.
- ✓ **Faites comme les maraîchers** : plantez la même variété de façon échelonnée, et intercalez vos plantations. Le fait de planter plusieurs fois de suite la même variété vous permet 3 récoltes par saison et même davantage, au même endroit. Les cultures intercalaires se pratiquent avec de petits plants qui viennent rapidement tels les salades et les radis, entre lesquels sont mis des plants plus grands et lents à croître tels les tomates et les brocolis. Les petits plants seront récoltés avant que les grands ne leur fassent de l'ombre. Approfondissez vos connaissances avec le chapitre 16.

Chapitre 2

Intérêt et succès du potager

Dans ce chapitre

- Le potager, c'est à la mode
- Quelques bonnes raisons de se faire pousser de quoi manger

Si le fait de vous nourrir du fruit de votre travail ne vous intéressait pas, vous n'auriez pas ce livre en main. À cause de la crise – et du papy-boom, il faut le dire – de plus en plus de ménages ont un potager. Pourquoi ? Parce que cela présente de nombreux avantages. Dans ce chapitre, je décris la popularité croissante de cette activité et je développe les principaux avantages que l'on y trouve.

Le potager, c'est à la mode

Produire des légumes, des fruits, des baies et des fines herbes autour de sa maison est apparu nécessaire pour beaucoup de gens qui en ont assez de mal manger, qui veulent produire eux-mêmes une partie de leur alimentation et mieux contrôler la qualité de ce qu'ils consomment. Existe-t-il une meilleure façon de manger sain que de manger ce que l'on produit soi-même ?

Les raisons les plus courantes pour cultiver des légumes sont, par ordre d'importance croissante : obtenir des aliments de meilleure qualité, économiser de l'argent, produire des aliments frais en sachant qu'ils ne sont pas pollués. Je reviendrai là-dessus avant la fin de ce chapitre.

Voici la situation en France. Nombre de personnes se mettent à produire leur nourriture, il en apparaît partout comme champignons après la pluie. La liste d'attente pour avoir un jardin de ville, partagé, d'ouvriers... est énorme. La quantité individuelle produite n'est pas très importante mais, quand on fait le total, le résultat est considérable. La preuve ? Je vais vous la donner.

Le potager est définitivement LA tendance à suivre !

Produire vos propres légumes, voir grandir avec fierté les premières pommes du jardin, déguster des tomates récoltées quelques minutes avant le déjeuner, vous êtes déjà près de 25 millions de Français à le faire, soit 1 personne sur 2 en France qui possède un potager et/ou un verger, selon une étude CSA pour l'UPJ, l'Union des entreprises pour la Protection des Jardins et des espaces verts de juin 2009. Mais pourquoi un tel engouement ? 68 % des Français disent le faire par passion, 50 % y trouvent une nouvelle façon de consommer des fruits et des légumes, 28 % aiment son côté « tradi » et 25 % jugent que cela est devenu une nécessité compte tenu du prix des fruits et légumes. Sans oublier que 77 % des Français assurent que cultiver son potager est facile !

Vous allez me dire : Et ceux qui n'en ont pas, qu'en pensent-ils ? Eh bien, figurez-vous qu'une grande part en rêvent ! En effet, toujours selon l'étude CSA-UPJ, 13 % des Français ne possédant pas de verger ou de potager cultivent leurs légumes ou leurs herbes aromatiques sur leur balcon ou leur terrasse. Et les autres ? Ils rêvent de pouvoir s'adonner aux joies de ce nouveau loisir en vogue puisqu'ils sont 35 % à caresser le rêve qu'un jour ils auront également cette chance. Vu ces résultats, nous pouvons bel et bien parler d'un véritable phénomène de société !

Vous l'avez compris, le potager est tendance et ce n'est qu'un début puisque leur nombre va crescendo. Plus de la moitié des potagers ont moins de 15 ans. Et ce passe-temps est désormais l'apanage des catégories socioprofessionnelles supérieures puisqu'ils sont 35 % à avoir dit oui au potager depuis quelques années seulement. Le phénomène s'étend également géographiquement pour gagner toute la France. Alors que les plus anciens vergers/potagers se trouvent historiquement dans la région Sud-Est (41 % ont plus de 25 ans), c'est au tour de la région Ouest de rejoindre les rangs.

Venons-en à la superficie. Tout d'abord, halte aux préjugés, il n'est pas forcément nécessaire d'avoir un immense terrain. L'enquête UPJ montre que la majorité des potagers font moins de 50 m² et 26 % font même moins de 20 m². Et qu'y trouve-t-on ? Des tomates (61 %), des salades (51 %), des pommes de terre (39 %), des haricots verts (35 %), des baies (29 %), mais aussi des carottes, des radis, des poireaux, etc. Côté fruits ? Ce sont les cerisiers qui remportent la médaille d'or (52 %), les pommiers arrivent sur la deuxième marche du podium (48 %) et les pruniers s'en tirent avec la médaille de bronze (35 %). Alors, prêts à sortir vos bêches et vos paniers ?

Quelques bonnes raisons de se faire pousser de quoi manger

C'est une évidence : quand les temps sont durs, les gens retrouvent le potager. C'est arrivé pendant la crise de 1929, pendant la guerre et, dans les années 1970, lors de la crise pétrolière qui a provoqué une augmentation de toutes les denrées alimentaires. Aujourd'hui, on se soucie de plus en plus de sécurité alimentaire, de réchauffement climatique, d'empreinte carbone et de pollution ; et l'on a de plus en plus le désir de se lier à notre mère la Terre et à nos voisins : le potager est une solution simple et élégante.



Il n'est même pas nécessaire d'avoir un terrain. On fait pousser des légumes en pot sur sa terrasse et son balcon, dans des jardins ouvriers, des écoles, des maisons de retraite et même dans son jardinet de banlieue, que tout le monde peut voir. Les potagers sont beaux et productifs : pourquoi ne pas permettre à tout le monde d'en profiter ? Dans les bidonvilles de Nairobi, une ONG met à la disposition des familles une armature portant 4 cuvettes : de quoi produire tous les légumes de la famille sur l'espace occupé par une chaise !

Dans les paragraphes qui suivent, je reviens sur les avantages de produire sa propre nourriture.

Améliorer sa santé

Nous savons tous que l'on est censé manger au moins cinq fruits et légumes par jour ! Ce n'est pas qu'un dicton de bonne femme. Beaucoup de légumes sont riches en vitamines A et C, en fibres, en eau et en sels minéraux tels que le potassium. De plus en plus de recherches prouvent que manger des fruits et des légumes frais n'apporte pas seulement à l'organisme les nutriments et les vitamines dont il a besoin pour fonctionner convenablement, mais elles confirment aussi que beaucoup de fruits et légumes sont riches en antioxydants et en composés organiques qui aident le corps à lutter contre la maladie.



Chaque légume, chaque fruit est riche en certains nutriments ; la meilleure façon de ne manquer d'aucun de ces nutriments, c'est de manger varié. En absorbant des légumes et des fruits de toutes sortes de couleurs, vous donnez à votre organisme ce dont il a besoin pour rester en bonne santé.



Dans l'absolu, il est bon de manger des fruits et des légumes ; mais la qualité des produits disponibles en supermarché est de plus en plus douteuse. Entre la salmonelle et l'Escherichia coli, chaque année connaît des alertes. Certaines personnes se méfient également des pesticides. On a publié une liste des légumes et fruits qui ont le plus de risques de contenir trop de

pesticides : les pommes, les poivrons, les céleris, les cerises, les raisins, les nectarines, les pêches, les poires, les pommes de terre, les framboises, les épinards et les fraises. La meilleure façon de manger des produits sans contamination biologique ou chimique n'est-elle pas de les produire soi-même ? Vous seul savez exactement ce que vous y mettez.

Économiser de l'argent



On économise un argent fou en produisant soi-même ses légumes et ses fruits : des centaines d'euros ! En investissant au printemps quelques euros en graines, en plants et en fournitures diverses, vous produirez tout l'été des kilos et des kilos de légumes. Au lieu de vous rendre au supermarché pour les acheter, vous n'aurez qu'à les ramasser chez vous. C'est votre rayon personnel de fruits et légumes, sans caissière en embuscade.

Prenons un exemple. La figure 2-1 ci-dessous montre le plan d'un potager de 9 m sur 6, précisant les planches où vous ferez les récoltes successives et les plantations intercalaires. Référez-vous au chapitre 16 pour avoir plus de détails sur ces techniques. Quand je parle de récoltes successives, je pense à 2 cycles

Figure 2-1 :
Exemple
de potager
permettant
de faire
de subs-
tantielles
économies.

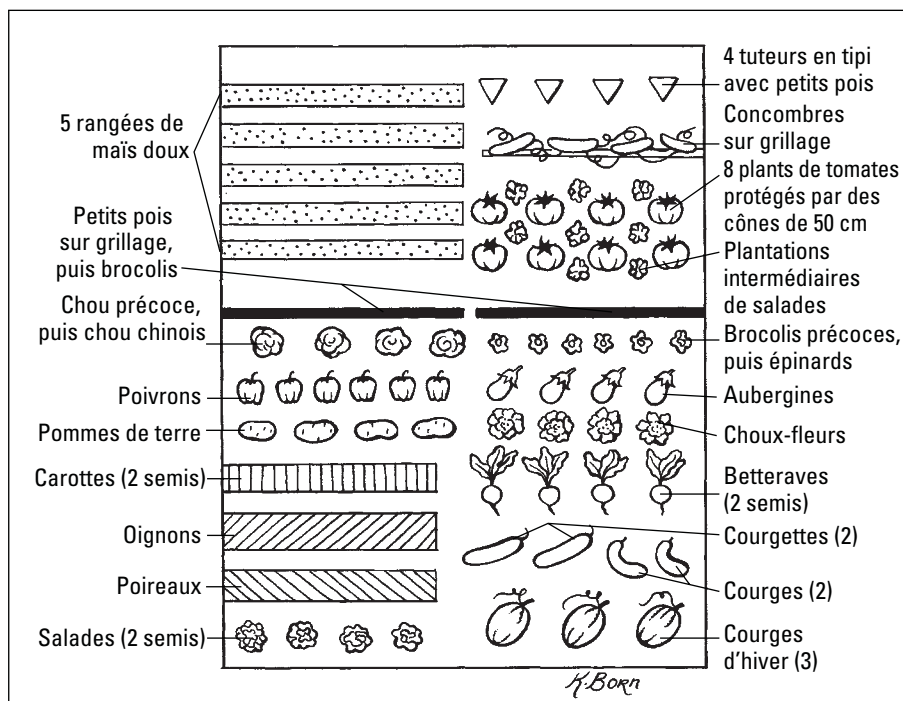


Tableau 2-1 : Vos économies... en chiffres !

<i>Légumes</i>	<i>Récolte en kg</i>	<i>Euro/kg</i>	<i>Valeur</i>
Betteraves	6	2	12
Brocolis	8	3,50	28
Choux	9	1,30	11,70
Carottes	8	2	16
Choux-fleurs	4	4	16
Concombres	5	2,6	13
Aubergines	6	2,6	15,60
Poireaux	5	2	10
Salades	5	2,6	13
Oignons	8	2	16
Petits pois (double rangée)	4	4	16
Poivrons	15	2	30
Haricots grimpants	6	2	12
Pommes de terre	12,5	1,3	16,25
Épinards	5	4	20
Courgettes	12,5	2,6	32,50
Maïs doux (50 épis)	8,5	0,35	29,75
Tomates	40	2,6	104
Citrouilles et potirons	22,5	2,6	58,5
TOTAUX	225		470,30

par saison végétative. Je suppose en outre que les planches, de 2,50 m de long, comportent des sentiers au milieu pour se déplacer entre les rangs.

Pour vous prouver comment le potager de la figure 2-1 vous permet d'économiser, j'ai conçu un tableau donnant la liste des légumes récoltés et le prix au kilo de chaque variété. Il ne s'agit que de moyennes. J'ai en général retenu des quantités très prudentes. En effet, la récolte dépend de l'emplacement, de la variété et de la façon dont vos plantes croissent. Les prix sont fondés sur une moyenne calculée par le service du marketing agricole du ministère de l'Agriculture américain pour des légumes bio en plein été. En vérité, ces chiffres varient considérablement selon les années et les régions. Toujours est-il que, une fois ces restrictions faites, on constate que l'on peut obtenir plus de 160 kg de légumes – ce qui équivaut à une somme supérieure à 400 euros – juste avec un petit potager à soi.

Si vous exploitez le potager décrit en figure 2-1, votre investissement initial de 45 euros vous aura permis de récolter 175 kg de légumes. Si vous aviez acheté ceux-ci au supermarché, cela vous aurait coûté plus de 400 euros. La différence est l'argent que vous avez économisé... pour manger des produits de toute première fraîcheur et de qualité connue.

Améliorer l'environnement

Les tomates, salades et melons que vous achetez au supermarché coûtent plus que leur prix de revient à la production. En moyenne, le produit moyen parcourt plusieurs centaines de kilomètres entre le lieu de production et le lieu d'achat par le client final. Et ceci uniquement pour les produits français. De plus en plus, on fait venir les produits de très loin, du Kenya, du Chili... Le carburant brûlé pour transporter ces légumes aggrave la pollution de l'air et le réchauffement climatique. Donc, d'un point de vue mondial, les produits de votre potager réduisent votre empreinte sur la planète.

En outre, en produisant vos propres légumes, fruits et fines herbes, vous réduisez aussi la pollution créée par l'agriculture. Les exploitations à grande échelle tendent à utiliser beaucoup d'engrais, de pesticides et de désherbants. Malheureusement, ces produits chimiques sont source de pollution et leur fabrication elle-même utilise des combustibles fossiles. En devenant producteur, vous n'utilisez qu'une quantité minime de produits chimiques (comme je vous l'expliquerai au chapitre 15), vous réduisez la pollution chimique et celle due aux engrais : vous protégez nos cours d'eau et nos nappes phréatiques. Pour davantage d'informations sur le jardinage durable, consultez l'ouvrage de Jean-Michel Groult, *Jardiner durablement – Les solutions bio qui marchent vraiment*, paru en 2007 aux éditions Ulmer.

Améliorer sa qualité de vie

Une raison moins tangible mais néanmoins importante pour produire vos propres légumes est liée à votre qualité de vie. Le jardinage est une excellente détente après une journée de dur travail. On éprouve beaucoup de plaisir et de satisfaction à circuler dans son potager, en croquant un haricot ici, une tomate cerise là, à enlever quelques mauvaises herbes, à arroser et à goûter les fruits de son travail. C'est une satisfaction simple et immédiate dans un monde compliqué.

En outre, si vous jardinez en compagnie d'autres personnes comme dans un jardin ouvrier ou communal, vous créez des amitiés et des liens avec vos voisins. D'après une enquête de la NGA (National Gardening Association), il existe aux États-Unis plus d'un million de potagers communautaires. Ces jardins permettent souvent un embellissement du cadre, une amélioration des connaissances et la création de projets de développement. En semant dans leur jardin, les personnes commencent à s'y intéresser davantage et à se soucier de la beauté de leur cadre de vie. Souvent, on constate une diminution de la criminalité, des graffiti et du vandalisme lorsque se crée un potager où les uns et les autres se retrouvent. Et pourtant, quand on y réfléchit, il ne s'agit que de faire pousser quelques légumes!

Pour vous informer davantage sur la création de jardins communautaires ou pour en trouver dans votre région, contactez la Fédération nationale des jardins familiaux et collectifs de France. C'est un réseau de solidarité pour la représentation, la défense et le développement des jardins familiaux auprès des pouvoirs publics : en liaison permanente avec le ministère de l'Agriculture et de la Pêche, et avec d'autres ministères, notamment celui de la Ville, la FNJFC travaille à l'amélioration des lois et règlements concernant la protection des jardins familiaux. Pour en savoir plus : www.jardins-familiaux.asso.fr

Le saviez-vous ?

Jardin rime avec forme et activité physique. Savez-vous qu'en bêchant votre jardin pendant une heure vous dépensez 500 calories ? Qu'en entretenant vos protégées (désherbage,	sarclage, ...) vous brûlez 200 calories par heure ? Sans compter que les gestes du jardinage, lorsqu'ils sont faits correctement, vous permettent de tonifier l'ensemble de votre corps !
--	---