



# LE PAILLAGE

*"Le bout du monde et le fond du jardin contiennent la même quantité de merveilles".  
Christian Bobin*

## Paillez, paillez, votre jardin vous le rendra

Lessivage, tassement, érosion, le sol nu est la hantise du jardinier bio.  
Tout bon jardinier qui se respecte doit donc avant tout pailler son jardin !

### Pourquoi pailler ?

Le paillage a pour principal objectif de protéger le sol. Il consiste à mettre en place une "couverture" qui protégera celui-ci contre l'érosion, le tassement ou encore l'assèchement et nourrira les êtres vivants du sol en se décomposant. Bonus pour le jardinier, on estime que pailler permet d'économiser :

- 50 % du temps d'arrosage, le paillage permettant d'arroser deux fois moins,
- 80 % du temps de désherbage, la majorité des herbes étant maîtrisée,
- 20 à 50 % du temps de travail du sol en fonction de son type de terre.



### Quand pailler ?

Toute l'année ! Sauf pour les sols argileux qu'il vaut mieux découvrir en hiver pour laisser le gel casser les mottes. Au printemps, en climat ou sol froid (argileux) enlever les paillages 3 semaines avant les premiers semis pour laisser le sol se réchauffer.



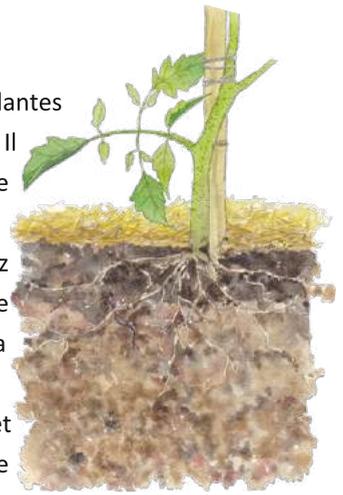
## Comment pailler en 4 étapes ?

**1. Désherber :** Rien ne sert de poser un paillage sur des plantes déjà bien enracinées, celui-ci ne les tuera pas. Il empêchera seulement celles encore non germées de se développer.

**2. Biner :** Si le sol est tassé ou croûté en surface, binez avant la pose du paillage sinon vous ne pourrez plus le faire après. Cela favorisera les échanges gazeux et la pénétration de l'eau.

**3. Arroser :** Le paillage va limiter l'évaporation et maintenir l'humidité dans le sol. Pour garder votre terre humide, arrosez la avant de pailler.

**4. Pailler :** Posez votre paillage en prenant soin de bien le répartir autour des plants. Vérifiez au cours de la saison s'il est nécessaire d'en rajouter.



## Avec quoi et quelle épaisseur ?

Au potager, pour les cultures de courte durée comme la salade, préférez les tontes de gazon. Pour les cultures plus longues (tomate, pomme de terre,...) la paille est le matériau roi. Les feuilles mortes ou les herbes sèches peuvent aussi convenir. Sous les vivaces (fraisiers, rosiers,...) mieux vaut mettre des paillages longue durée qui vont se décomposer très lentement comme les écorces ou le broyat de bois. Pour l'épaisseur, plus le matériau est fin, plus l'épaisseur doit être réduite pour laisser l'air circuler. Un fraisier ne recevra pas autant de paillage qu'une tomate.

Pour des salades, 5 à 10 cm suffiront ; pour la tomate ou la pomme de

terre, plutôt 20 cm. Veillez à toujours utiliser un matériau sec ou alors en fine couche pour des tontes fraîches (1 à 2 cm).

Fiche réalisée par art terre dans le cadre du projet "Les Jardins Verts du Pays d'Evian" en partenariat avec l'APIEME.

"Après mon paillage d'octobre, c'est la neige qui fait son travail de jardinière à Thollon puisque notre jardin est situé à 1000 m d'altitude !"



Dominique Kaczmarek, "jardinière témoin" à Thollon-les-Mémises



RhôneAlpes



# LE JARDIN EN HIVER

"Tout jardin est d'abord l'apprentissage du temps, du temps qu'il fait, la pluie, le vent, le soleil, et du temps qui passe, le cycle des saisons".

Erik Orsenna

## Jardin d'hiver

Froid, pluie, gel et neige, pas un temps à mettre un jardinier dehors.

Pourtant il y a mille et une choses à faire au jardin. Petit florilège...

### Soigner les fruitiers

L'hiver arrive, il est temps de protéger le tronc des arbres fruitiers à l'aide d'un badigeon. Le badigeon est en fait une sorte de bouillie d'argile, qui une fois appliquée sur le tronc, va réduire le stress thermique subit par l'arbre et créer une couche de protection contre les formes hivernantes de certains ravageurs (cochenilles, psylles,...). La recette est simple, mélangez :

■ 5 doses d'argile ■ 1 dose de bouillie bordelaise ■ 1 bouchon d'huile végétale puis ajoutez de l'eau jusqu'à obtenir la consistance de pâte à crêpe.

Le mélange obtenu est bleu-gris mais deviendra blanc en séchant. Par temps sec, frottez le tronc de vos arbres avec une brosse puis appliquez généreusement le badigeon à l'aide d'un pinceau sur tout le tronc jusqu'aux premières charpentières.

### Plantez et semez les légumes précoces

S'il y en a bien un qui supporte le froid, c'est l'ail. Certes, il n'aime pas l'humidité, mais en le plantant sur buttes il est tout à fait possible de réussir la culture dès le mois de février. Pour cela, préparez un petit rang d'environ 10 cm de hauteur dès que le sol dégèle. Plantez-y votre ail en prenant soin de laisser dépasser le caïeu de la terre. Un dicton dit qu'il doit voir partir le jardinier.



Pour ceux qui possèdent un tunnel ou un châssis, vous pouvez aussi tenter pois et fève sous abri. Attention toutefois, cela ne protège pas des fortes gelées. Vous gagnerez seulement 2 à 3°C.

Pour les plus frileux, l'hiver est aussi le moment idéal pour bichonner les outils et organiser le plan de votre futur jardin. Autant de temps gagné avant le printemps, période à laquelle le jardinier passe généralement son temps à courir...



### Bouturer les petits fruits

Profitez du moment de taille de vos petits fruitiers pour les bouturer. Pour les groseilliers, sélectionnez sur les branches que vous supprimez un petit morceau d'environ **20 cm** de pousse de l'année précédente. Faites bien attention de prélever des rameaux sains. Enterrez-les ensuite jusqu'aux 2/3 dans un mélange 50 % sable – 50 % terreau ou directement en pleine terre. Au printemps, le morceau aura émis des racines et commencera à pousser. A la fin du printemps, replantez-les à leur place définitive dans le jardin.

Pour les framboisiers, récupérez les tailles de l'année et taillez des morceaux de tiges d'environ **30 cm**. Plantez-les ensuite à mi-hauteur directement à l'endroit où vous voulez une nouvelle ligne de framboisiers et attendez... Au printemps la

reprise est assurée pour une grande partie d'entre eux ! Cela marche moins bien que la récupération des rejets mais ça permet d'utiliser une partie des tiges coupées.

*"Après un hiver à se cacher, la mâche nous a donné avec le printemps, verdure et goût pour nos repas champêtres".*

*Elisabeth et Marc Testori, "jardiniers témoins" à Larringes*

Fiche réalisée par art terre dans le cadre du projet "Les Jardins Verts du Pays d'Evian" en partenariat avec l'APIEME.

# LE COMPOST

*"Si vous possédez une bibliothèque et un jardin, vous avez tout ce qu'il vous faut".*

*Cicéron*

## Le Compost, l'or noir du jardinier

Engrais verts, fumier, lombricompost... le choix ne manque pas pour fertiliser la terre de son jardin. Mais dans ce domaine, s'il ne devait en rester qu'un, ce serait à coup sûr le compost...

### Le compost, quèsaco ?

Le processus de compostage est la transformation de diverses matières organiques (fumiers, feuilles, déchets de cuisine...) sous l'action conjuguée d'êtres vivants tels que bactéries, champignons ou encore lombrics. Cela aboutit à la fabrication d'un produit que l'on appelle le compost dont les trois principaux objectifs sont :

-  maintenir la richesse du sol par la restitution des éléments nutritifs prélevés par les plantes,
-  recycler les "déchets" du jardin et de la cuisine,
-  favoriser l'activité biologique du sol par l'apport d'humus.



### Comment l'utiliser ?

Pour les plantes gourmandes (tomates, choux,...) prévoir 3 à 4 kg/m<sup>2</sup> de compost chaque année. Pour les moins exigeantes (fleurs annuelles, laitues,...) 1 à 2 kg/m<sup>2</sup> suffiront. Pour les plantes vivaces un apport de 2 à 3 kg/m<sup>2</sup> tous les 2 à 3 ans devrait suffire. Attention toutefois à ne pas apporter votre compost à n'importe quel moment : dans les terres sableuses ou limoneuses qui retiennent mal la matière organique, privilégiez les apports de printemps. Dans les terres argileuses, mieux vaut apporter à l'automne avant que les sols ne soient détrempés.



## Comment ça marche ?

Les éléments indispensables pour la réussite d'un bon compost sont : de la matière organique, de l'eau, de l'air, des êtres vivants, de la chaleur... et du temps !

Deux types de matières organiques sont indispensables : des matières fraîches (du "vert") comme les tontes de pelouses ou les déchets de cuisine, et des matières sèches (du "brun") comme la paille ou encore le broyat de bois. Les matières fraîches vont apporter de l'eau, et les matières sèches, plus grossières, vont apporter de l'air et limiter le tassement. Le principal secret de réussite d'un compost réside donc dans le respect d'un équilibre lors de chaque apport, à savoir **2/3 de vert et 1/3 de brun**. Au bout de 8 à 10 mois, et en ayant pris soin de mélanger le tas pour l'aérer après 3-4 mois d'apports, le compost sera prêt à être utilisé. Attention toutefois, les êtres vivants responsables de la transformation ne sont vraiment actifs qu'à partir de 15°C environ !



## Et si ça ne marche pas ?

Opération numéro **1** : vérifier que le compost est bien équilibré. S'il sent mauvais, c'est signe d'un excès d'humidité. Aérez-le et introduisez des matières sèches. S'il n'évolue pas et que de nombreux filaments blancs apparaissent, c'est qu'il est trop sec. Un petit coup de purin d'ortie et l'ajout de matières fraîches devraient suffire à résoudre le problème.

Opération numéro **2** : prendre le temps ! Si c'est le 15 janvier, c'est normal que pas grand-chose ne bouge : il fait trop froid. Attendez le retour des beaux jours pour vérifier le bon fonctionnement.

Fiche réalisée par art terre dans le cadre du projet "Les Jardins Verts du Pays d'Evian" en partenariat avec l'APIEME.

"Chaque printemps, je découvre de gros vers blancs dans le compost. Ce ne sont pas des larves de hanneton, mais des larves de cétoine dorée, un coléoptère vert métallisé très utile car il participe au recyclage des matières organiques".

Bernard Sancey, « jardinier témoin » à Evian.



# CONNAITRE SON SOL

"Creusez, fouillez, bêchez ; ne laissez nulle place  
où la main ne passe et repasse".  
Extrait de la fable "Le laboureur et ses enfants"  
Jean de la Fontaine

## Connaître et travailler son sol

C'est la base du jardin bio : pas de beau jardin sans sol vivant. Mais pour bien le travailler et le soigner, il faut avant tout le connaître.

### Qu'est-ce que la terre de jardin ?

Alors que le compost ou le terreau sont composés entièrement de matière organique, la terre de jardin est composée à 90-95 % d'éléments minéraux issus de la dégradation de la roche mère. Les 5 à 10 % restant sont de la matière organique provenant des apports du jardinier (fumier, paillage, compost, etc.) ainsi que des organismes vivant dans le sol. On peut classer les éléments minéraux en trois grandes catégories selon leur taille :

-  les sables, qui regroupent les éléments de plus de 50  $\mu\text{m}$  (0,05 mm),
-  les limons dont la taille est comprise entre 2 et 50  $\mu\text{m}$  et
-  les argiles qui font moins de 2  $\mu\text{m}$ .

Chaque sol est constitué de ces trois éléments minéraux mais dans des proportions variables : c'est cela qui définit sa texture. Par exemple on parle de texture argileuse lorsque les argiles représentent plus de 30 % des éléments minéraux.



des fiches pratiques des jardins bio d'ici

## Comment connaître sa terre ?

La méthode la plus facile pour connaître la terre de son jardin consiste à tenter de réaliser un boudin avec de la terre humide dans la main. Si vous n'arrivez pas à former le boudin, votre terre est plutôt sableuse. Si vous réussissez à le former mais qu'il se casse quand vous essayez de l'affiner en le roulant, c'est plutôt signe

	AVANTAGE	INCONVENIENT	OBJECTIF
 Argileux	Retient très bien l'eau et la M.O.	Compact et froid	Décompacter, aérer
 Limoneux	Retient eau et M.O., + léger que sol argileux	Crouste de battance, sensible au lessivage	Protéger
 Sableux	Léger, se réchauffe vite	Ne retient pas l'eau et les M.O.	Fertiliser et protéger

d'une terre limoneuse. Si vous arrivez à former un boudin assez fin sans qu'il se casse, votre terre est argileuse.

## A chaque sol ses pratiques

Tous les sols n'ont pas la même capacité à retenir l'eau et la matière organique (M.O.) et ne sont pas tous faciles à travailler. Connaître son sol (qualités et défauts) permet de savoir ce qu'il faut faire pour l'améliorer. La meilleure façon de décompacter les sols argileux consiste à les pailler pendant la saison de culture pour favoriser l'activité des êtres vivants ; puis de les découvrir et les travailler en grosses mottes à l'aide d'une grelinette juste avant l'hiver pour laisser le gel les décompacter. Les sols limoneux et sableux doivent être paillés en permanence, y compris en hiver pour les protéger. Un simple passage de croc et de râteau au printemps suffit généralement comme travail du sol.

Dans un objectif d'amélioration durable de la terre de son jardin, l'utilisation d'une motobineuse est à proscrire. Non seulement

elle perturbe la vie du sol, notamment les vers de terre qui sont passés à la moulinette, mais en plus fait courir le risque de voir proliférer les plantes à rhizome (liseron, chiendent, etc.).

Fiche réalisée par art terre dans le cadre du projet "Les Jardins Verts du Pays d'Evian" en partenariat avec l'APIEME.



Eleonore Laveau  
"jardinière témoin"  
à Neuvecelle

"Afin d'enrichir la terre de notre potager, chaque hiver nous recouvrons le sol de feuilles mortes, livrées par un ami paysagiste".





# ASSOCIATIONS DE PLANTES

"Si la vie n'est qu'un passage,  
sur ce passage au moins, semons des fleurs".  
Montaigne

## Plantes complices

Carottes et poireaux, choux et laitues, maïs et courges, les associations de plantes ne manquent pas. Petit décryptage de l'art d'associer les plantes.

### Pourquoi associer les plantes ?

Le principe de base des associations consiste à faire voisiner deux ou plusieurs plantes pour en tirer différents avantages :

-  mieux occuper l'espace,
-  bénéficier d'un effet protecteur ou répulsif,
-  profiter des éléments minéraux.



### Occuper l'espace

Différents moyens existent pour mieux occuper l'espace : soit associer des plantes qui grimpent ou qui montent et des plantes qui rampent (ex : maïs et courges), soit associer des cycles longs et des cycles courts (ex : radis et carottes, choux et laitues). Semer les radis et les carottes dans le même rang est un des meilleurs symboles de ces associations. Pour les choux et les laitues, il suffit de planter les choux à intervalle classique (50-60 cm) puis de repiquer les laitues entre les choux. Les laitues seront récoltées largement avant que les choux ne prennent la place.



## Bénéficiaire d'un effet protecteur ou répulsif

Les trois associations les plus connues sont :

🍷 carotte - poireau 🍷 tagète - tomate 🍷 haricot - capucine.

Carotte et poireau se protègent mutuellement de la teigne du poireau et de la mouche de la carotte. Plusieurs rangs côte-à-côte sont plus efficaces. Mettre les tagètes à proximité des tomates permet de contrôler les nématodes, vers microscopiques s'attaquant aux racines des tomates. La tagète joue alors le rôle de répulsif (un à deux pieds sont suffisant à chaque pied de tomate). La capucine joue plus un rôle de protecteur en fixant les pucerons car ces derniers préfèrent généralement s'attaquer à la capucine.



## Profiter des éléments minéraux

Toutes les associations utilisant les légumineuses (haricots, fèves, pois) permettent de faire profiter à la plante compagne de l'azote puisé dans l'air par la légumineuse. Associer maïs et haricot permet de faire profiter au maïs de l'azote libéré par le haricot au fur et à mesure de la décomposition des nodosités (petites boules d'azote) présentes sur ses racines. Les choix pour associer les légumineuses ne manquent pas : haricot - aubergine, fève - laitue, pois - chou, etc.

## Et si ça ne marche pas...

Dans la littérature, les associations sont pléthores. Malheureusement nous manquons de recul par manque d'études sérieuses et seulement quelques-unes sont validées scientifiquement. Alors oui, une association

peut avoir fonctionné chez votre voisin et pas chez vous. Il se peut même qu'elle fonctionne chez vous une année et pas l'autre. Rien de grave, après tout, jardiner, c'est essayer !

"Nous aimons mêler les fleurs et les légumes dans notre jardin et nous plantons différentes variétés d'ails pour la protection contre les ravageurs".



Elisabeth et Pierre Cabotte  
"jardiniers témoins" à St-Paul-en-Chablais

Fiche réalisée par art terre dans le cadre du projet "Les Jardins Verts du Pays d'Evian" en partenariat avec l'APIEME.



Rhône-Alpes



# LES ROTATIONS



*"Les jardins sont une des formes du rêve, comme les poèmes, la musique et l'algèbre".  
Hector Bianciotti*

## Faites tourner les cultures !

Prévenir avant de guérir, tel est l'adage du jardinage bio. Et côté prévention, la rotation des cultures est indispensable.

### Pourquoi faire une rotation ?

La rotation des cultures, c'est tout simplement la succession des cultures dans le temps sur un espace donné. Elle a pour principaux objectifs d'éviter la prolifération des maladies et ravageurs, de limiter l'appauvrissement de la terre et d'optimiser les apports de compost.

Pour mettre en place la rotation, il suffit de respecter trois grandes règles qui consistent à ne pas se faire succéder :

-  2 plantes de la même famille ou sensibles aux mêmes maladies ou ravageurs,
-  2 plantes développant les mêmes organes : racine, tubercule, feuille, fruit,
-  2 plantes ayant des forts besoins en compost.

### La rotation en théorie

Tout d'abord, il est indispensable de faire un plan de votre jardin sur un carnet, et de noter chaque année l'emplacement des cultures. Ensuite, il faut mettre en place la rotation généralement sur 4 ans en respectant les trois grandes règles.



## Exemple de rotation sur une zone :

- Année 1 : pomme de terre, tomate, poivron, aubergine, courgette, maïs, etc. et apport important de compost (> 30 kg / 10 m<sup>2</sup>),
- Année 2 : chou pommé, chou fleur, laitue, épinard, poireau, etc. et apport modéré de compost (30 kg / 10 m<sup>2</sup>),
- Année 3 : betterave, bette, carotte, panais, etc. et pas d'apport de compost,
- Année 4 : ail, échalote, fève, mâche, navet, oignons, etc. et pas d'apport de compost.

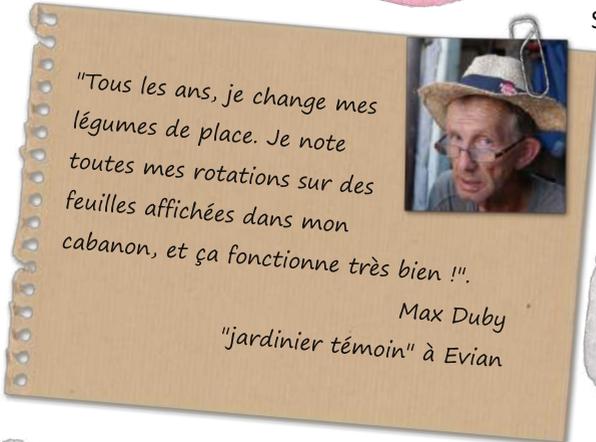


## La rotation en pratique

Les règles qui permettent d'organiser la rotation sont nombreuses et parfois complexes. Les appliquer de manière rigoureuse est souvent difficile, notamment dans les petits jardins. Dans la pratique, il faut d'abord éviter les grosses erreurs en évitant de cultiver deux fois la même plante au même endroit. Idem pour des plantes sensibles aux mêmes maladies ou ravageurs, surtout si la maladie ou le ravageur est apparue une année. Ensuite, prenez en compte les exigences en fumure, puis si possible le type d'organe développé (racines, fruits, etc.).

Si plusieurs cultures se succèdent sur une même zone lors d'une même saison, ne prenez en compte que la culture principale qui a occupé longtemps la zone.

Si les deux cultures sont équivalentes en termes de durée, la rotation se fera à partir de la dernière en place.



"Tous les ans, je change mes légumes de place. Je note toutes mes rotations sur des feuilles affichées dans mon cabanon, et ça fonctionne très bien !"

Max Duby  
"jardinier témoin" à Evian

Fiche réalisée par art terre dans le cadre du projet "Les Jardins Verts du Pays d'Evian" en partenariat avec l'APIEME.



Rhône-Alpes



# LES AUXILIAIRES DU JARDIN



"Même pour le simple envol d'un papillon,  
tout le ciel est nécessaire".  
Paul Claudel

## Biodiversité et auxiliaires

Pollinisateurs, prédateurs de ravageurs ou tout simplement vie au jardin : accueillir la biodiversité est un des piliers du jardin bio.

### Pourquoi accueillir la biodiversité ?

Plusieurs raisons peuvent vous pousser à accueillir la nature dans votre jardin. Tout d'abord pour avoir de belles récoltes. En effet, de nombreuses cultures comme les courges, courgettes ou encore les fraisiers ont besoin d'être pollinisées pour produire de beaux fruits. Attirer les abeilles, bourdons et autres pollinisateurs devient donc essentiel. Deuxième raison : attirer les prédateurs de ravageurs. Hérissons, crapauds, coccinelles, syrphes, carabes, mésanges, autant d'auxiliaires qui vous seront bien utiles pour lutter contre limaces, pucerons et compagnie... Dernière raison : parce qu'un jardin vivant est un beau jardin !

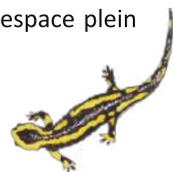
### Offrir le gîte et le couvert

Le meilleur moyen d'attirer la vie au jardin consiste à offrir le gîte et le couvert. Pour le couvert, des fleurs variées et en abondance, aussi bien vivaces qu'annuelles feront parfaitement l'affaire. Essayez autant que possible d'étaler les floraisons du printemps (pissenlits, primevères, saules...) jusqu'à l'automne (asters, sedum, lierre). Préférez des fleurs simples plutôt que les obtentions horticoles récentes multi-pétales.



Leurs pollen et nectar sont souvent inaccessibles. Pensez aussi à offrir un gîte aussi bien aux oiseaux qu'aux insectes ou lézards. Haies, fagots de tiges creuses disséminés dans le jardin, murets de pierre, zones en friche, hautes herbes, nichoirs, mettez en place des habitats un peu partout dans le jardin. Ce n'est pas tant la taille de l'habitat qui compte mais plutôt la diversité mise en place. Pensez à bien les orienter, par rapport au soleil et aux vents dominants, sud-est pour les nichoirs et gîtes à insectes notamment.

Avant l'hiver, ne nettoyez pas votre jardin trop soigneusement. Laissez en place des tapis de feuilles mortes, des tiges de vivaces sèches ou même du bois mort. Il servira de refuge pendant l'hiver à toute une faune qui ne demandera que le retour du printemps pour s'exprimer. Summum de la biodiversité, creusez une mare si vous le pouvez. En plus de fournir un habitat et une ressource en eau pour de nombreux auxiliaires, elle fournira un espace plein de vie à observer tout au long des saisons.



## Biodiversité à tous les étages

La vie du sol est souvent la grande oubliée de la biodiversité. Lombrics, bactéries, champignons... la terre de jardin regorge pourtant de vie. Pour la préserver et la favoriser, apportez du compost, paillez votre sol, limitez le tassement et évitez de le travailler en profondeur ou de manière violente comme avec une motobineuse. Bien que peu visible, vous verrez que celle-ci vous rendra de fiers services.

"Un petit hérisson nous a fait une visite surprise à la nuit tombée, nous aimerions lui offrir un abri pour l'hiver pour qu'il choisisse notre jardin comme territoire. Comment faire ?".



Carole Lousao, « jardinière témoin » à Marin.

Fiche réalisée par art terre dans le cadre du projet "Les Jardins Verts du Pays d'Evian" en partenariat avec l'APIEME.



# RAVAGEURS ET MALADIES



*"Si l'abeille disparaissait de la surface du globe, l'Homme n'aurait que quatre années à vivre".  
Extrait d'une citation d'Albert Einstein*

## Ravageurs et maladies

Prévenir avant de guérir, tel est l'adage du jardinage bio. Et dans la lutte contre les maladies et ravageurs, cela prend tout son sens...

### Accueillir la biodiversité

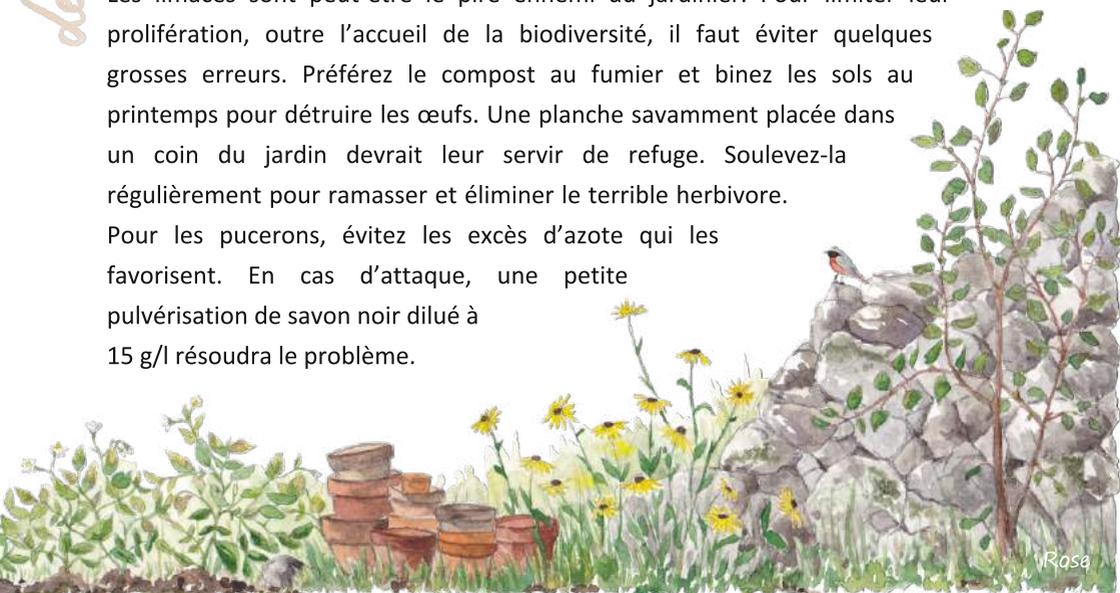
Quand il fait son jardin, le jardinier bio vise avant tout à limiter l'apparition des maladies et ravageurs pour ne pas avoir à résoudre le problème. Dans la prévention, l'accueil de la biodiversité joue un rôle essentiel : faire une mare, mettre des fleurs, des nichoirs, laisser un coin en friche, etc. permet d'accueillir toute une faune auxiliaire au jardin qui va venir dévorer la plupart de nos ravageurs. Coccinelles et syrphes contre les pucerons, mésanges contre les chenilles, crapauds et hérissons contre les limaces, la nature va vous donner un bon coup de pouce.

### Limaces et compagnie



Les limaces sont peut-être le pire ennemi du jardinier. Pour limiter leur prolifération, outre l'accueil de la biodiversité, il faut éviter quelques grosses erreurs. Préférez le compost au fumier et binez les sols au printemps pour détruire les œufs. Une planche savamment placée dans un coin du jardin devrait leur servir de refuge. Soulevez-la régulièrement pour ramasser et éliminer le terrible herbivore.

Pour les pucerons, évitez les excès d'azote qui les favorisent. En cas d'attaque, une petite pulvérisation de savon noir dilué à 15 g/l résoudra le problème.



## Gare aux champignons

Mildiou et oïdium sont les deux principaux champignons du potager. Le mildiou présent sur la tomate et la pomme de terre se développe lorsque le temps est humide et relativement frais (15°C environ). Il est reconnaissable aux tâches d'aspect huileux devenant noirâtres qui se forment sur les feuilles et les tiges. L'oïdium lui, attaque les cucurbitacées (courges, concombre,...) et se reconnaît au feutrage blanc qu'il laisse sur les feuilles. Il se développe par temps humide et chaud (25°C). Contre ces maladies, la lutte préventive va généralement se limiter aux bonnes pratiques dont voici les bases :

- bien nourrir les plantes,
- éviter de mouiller les feuillages,
- ne pas semer ou planter trop tôt ou trop dense,
- et pratiquer les rotations.

La pulvérisation d'un purin de prêle, riche en silice peut permettre de retarder un peu le développement du champignon.



Le doryphore  
(*Leptinotarsa decemlineata*)

## Attention, invasion !

Malheur, vous êtes envahis ! Dans ce cas vous pouvez faire appel aux produits du commerce. Attention toutefois, la certification "autorisé en AB" ne veut pas dire que vous pouvez l'utiliser à outrance. La majorité des produits restent nocifs.

N'oubliez pas que l'esprit du jardinage bio, c'est de créer un **écosystème**

jardin qui s'équilibre peu à peu et non pas de traiter bio pur et dur.

"Cette année, j'ai innové dans les traitements, j'ai fait 20 l de purin d'ortie et de la décoction de prêles. Je manque de recul pour savoir si c'est cette nouvelle méthode qui est responsable des bons résultats !"

Didier Moille  
"jardinier témoin" à Marin

Fiche réalisée par art terre dans le cadre du projet "Les Jardins Verts du Pays d'Evian" en partenariat avec l'APIEME.

# POTIONS ET PURINS

"Qu'est-ce-qu'une mauvaise herbe, sinon une plante dont on n'a pas encore découvert les vertus".

Ralph Waldo Emerson



## Purins de plantes

Soigner les plantes par les plantes... le rêve. Mode d'emploi des purins.

### C'est quoi un purin ?

Ça y est, vos plantes poussent. Elles sont belles, bien nourries... il ne vous reste plus qu'à vous préparer à les soigner en cas de problème. Les purins de plantes vont constituer des alliés de poids dans cette lutte contre les éventuelles carences, ravageurs ou maladies. Mettre en œuvre un purin n'est pas bien compliqué.

Il faut faire macérer :

- 1 kg de plante fraîche coupée en petits morceaux,
- avec 10 litres d'eau de pluie,

le tout dans un bidon en plastique fermé.

A défaut d'eau de pluie, l'eau du robinet peut être utilisée en la laissant s'aérer quelques jours à l'air libre pour faire évaporer le chlore. Une fois le bidon rempli, il sera placé à l'ombre et le purin sera mélangé chaque jour avec un bout de bois tant que des bulles apparaîtront. Le purin est prêt le jour ou plus aucune bulle n'est visible.

Le temps nécessaire pour réaliser un purin varie en fonction de la température extérieure. Il va d'une quinzaine de jours au printemps lorsqu'il fait encore frais, à quelques jours en été lorsque les températures sont plus élevées. Une fois prêt, le purin sera filtré et stocké au frais et à l'abri de la lumière. Vous pourrez l'utiliser par la suite en le diluant à 5-10 % en pulvérisation ou à 15-20 % en arrosage.



## Quel purin pour quel usage ?

Les plantes les plus utilisées pour les purins sont l'ortie, la consoude, la prêle et la fougère. ~~L'ortie~~, riche en azote, est un excellent fertilisant qui donne un coup de fouet lors de la plantation ou à la sortie de l'hiver. Elle favorise le développement des organes végétatifs : feuilles et tiges. A utiliser surtout au printemps, tous les 15 jours, en faisant attention aux excès d'azote qui favorisent les pucerons. ~~La consoude~~, riche en potasse, permet de soutenir la floraison et la formation des tubercules. A utiliser en arrosage pour toutes les plantes où vous voulez avoir de belles fleurs, de beaux fruits ou de belles racines (courgettes, céleris-raves,...).



Consoude officinale  
(Symphytum officinale)

Derrière ce duo de tête, prêle et fougère s'utilisent surtout dans la lutte contre les ravageurs et les maladies. Excellent insecticide, notamment contre les pucerons, la ~~fougère~~ s'utilise surtout en pulvérisation. Enfin ~~la prêle~~, riche en silice, occupe une place de choix dans la lutte préventive contre les deux principaux champignons du jardin que sont le mildiou et l'oïdium ; à utiliser régulièrement en pulvérisation pour limiter leur prolifération.

## Comment conserver mon purin ?

Pour bien le conserver il est d'abord nécessaire de le filtrer avec soin. Stockez-le ensuite dans des bidons en plastique hermétiquement fermés. Bidons, pots ou bouteilles peu importe, l'important est de les remplir au maximum pour limiter l'air dans le bidon. Stockez-les ensuite au frais et à l'abri de la lumière. Normalement ils devraient se conserver plusieurs mois, voire parfois jusqu'au printemps suivant.

"Cette année, j'ai fabriqué et utilisé trois purins différents : ortie, prêle et consoude avec le même protocole pour les trois et je filtre avec un bas nylon d'Anne !".



Anne et Philippe Dufour,  
"jardiniers témoins" à Féternes

Fiche réalisée par art terre dans le cadre du projet "Les Jardins Verts du Pays d'Evian" en partenariat avec l'APIEME.

# LES ENGRAIS VERTS

"Tel fleurit aujourd'hui qui demain flétrira,  
tel flétrit aujourd'hui qui demain fleurira".

Pierre de Ronsard

## Les engrais verts

Définis parfois comme le summum de la technique bio, les engrais verts ne sont pourtant pas compliqués à mettre en œuvre. Mode d'emploi...

### Qu'est-ce qu'un engrais vert ?

Les engrais verts sont tout simplement des plantes que l'on va semer avant ou après une culture pour protéger le sol, tout en le décompactant et en empêchant les indésirables de pousser. Véritables pompes à nitrates, potasse et autres sels minéraux solubles, ils vont par ailleurs stocker ces précieux nutriments et les mettre à l'abri du lessivage, notamment en automne et en hiver. Il existe deux grandes catégories d'engrais verts : **ceux de printemps**, généralement gélifs et qui se sèment dès mars et **ceux d'automne**, non gélifs et qui se sèment dès septembre.

### Semis de printemps avant les cultures d'été

Au printemps, on sème généralement les engrais verts sur les zones destinées aux cultures d'été mises en place à partir de mi-mai, (courgettes, tomates, haricots, etc.). Dès la mi-mars, semez l'engrais vert à la volée puis passez le râteau pour enterrer légèrement les graines. Laissez pousser, nul besoin d'arroser, les pluies de printemps suffisent généralement. A la mi-mai, juste avant plantation de la zone, arrachez l'engrais vert, passez un coup de sarcloir puis plantez les légumes. Paillez ensuite avec les tiges d'engrais vert coupées en morceaux d'environ 20 cm. Ce n'est pas grave si vous laissez votre engrais vert fleurir avant de l'arracher, bien au contraire. Evitez toutefois de le laisser se ressemer partout. Engrais verts de printemps favoris : sarrasin, phacélie et moutarde.



des fiches pratiques des jardins bio d'ici

## Semis de fin d'été après les récoltes

Dès qu'une culture se termine (pomme de terre, etc.) et qu'aucune autre n'est prévue après, semez un engrais vert d'automne pour occuper l'espace et éviter que la terre ne s'abîme durant l'automne et l'hiver. Passez le croc sommairement, nivelez au mieux et semez l'engrais vert assez densément à la volée. L'engrais vert germera avec les pluies d'automne puis grandira à son rythme avant de s'arrêter pendant l'hiver. Au printemps suivant, il repartira et continuera de jouer son rôle. Vous pouvez soit l'arracher dès mars-avril pour mettre des cultures précoces, soit le laisser pousser jusqu'en mai et cultiver à sa place les cultures d'été.



La phacélie  
(*Phacelia tanacetifolia*)

En zone de montagne où le printemps est généralement court, les engrais verts d'automne laissés en place jusqu'en mai sont généralement plus efficaces que les engrais verts de printemps. Il est aussi possible de semer dès le milieu de l'été un engrais vert de printemps. Certes, il mourra pendant l'hiver mais jouera quand même son rôle de protection. En mars, il sera plus facile à enlever qu'un engrais vert d'automne enraciné et bien vivant ! Engrais verts d'automne favori : le duo seigle-vesce.

## Attention danger !

Amateurs de choux, navets, radis et autres brassicacées (crucifères),

évités de semer de la moutarde, engrais vert de la même famille botanique, et possédant des maladies et des ravageurs en commun dont les fameuses altises.

Fiche réalisée par art terre dans le cadre du projet "Les Jardins Verts du Pays d'Evian" en partenariat avec l'APIEME.

"Au printemps, je sème de la phacélie et de la moutarde qui poussent vite et occupent bien le sol. Je les arrache au fil des plantations et les utilise comme paillage. J'aime aussi laisser quelques plants par ci par là pour colorer les planches".



Benjamin Gasse  
"jardinier témoin" à St-Paul-en-Chablais



RhôneAlpes



# FAIRE SES SEMIS

« La patience est une fleur qui ne pousse pas dans tous les jardins » John Heywood.



Peut-être êtes-vous tenté de vous lancer dans l'aventure de faire vos propres semis ? Une façon économe de multiplier les plantes du jardin et le premier pas vers l'autonomie au jardin. Mais pour se développer, les graines vont avoir besoin d'attention et surtout des bonnes conditions.

## Intérieur ou extérieur ?

En fonction des légumes que vous souhaitez planter, certains semis se feront sous abri (en serre), dès le mois de mars ou encore mieux en intérieur afin d'avoir un environnement chaud et protégé du gel. Tomates, poivrons, courgettes, aubergines apprécieront la chaleur pour germer. D'autres légumes tels que les fèves ou les pois pourront être semés directement en extérieur.

## 3 ingrédients indispensables pour des semis réussis :

**Un bon support** : la germination se fera mieux dans un support très aéré et très souple, sans herbes indésirables ou de maladies. Un terreau (sans tourbe) spécial pour semis donnera de meilleurs résultats. Il est possible d'ajouter un terreau universel en ajoutant juste sur la couche supérieure un terreau à semis plus coûteux.

**De la lumière** : attention au manque de lumière, sinon les semis risquent de filer (les jeunes pousses s'allongent et s'éclaircissent). Dans la serre, les conditions sont optimales. Sinon il est possible d'opter pour un châssis, ou de se placer dans une véranda, devant une baie vitrée ou une fenêtre bien exposée.

**Et de l'humidité** : une fois les graines en place, vous pouvez mettre à tremper vos terrines (bac rectangulaire, large et peu haut) ou pulvériser pour ne pas déranger les graines mises jusqu'à ce que les plants fassent quelques centimètres de hauteur puis repasser à l'arrosoir. Surveiller l'humidité au quotidien pour garantir une bonne levée. Et attention à l'excès d'eau que les semis ne pourrissent pas.

## Le choix des graines :

La meilleure solution : utiliser vos propres graines, cela permet d'avoir des plantes particulièrement bien adaptées à son terrain. Vous pouvez ainsi sélectionner des graines des plants qui ont le plus donné.

Sinon, optez pour des graines reproductibles non F1, non hybridées achetées, ou provenant de grainothèques.

## Quel matériel ?

Contenants utilisables : godets individuels ou pots de recap (yaourt, crème fraîche...), caisses à semis ou barquettes de poissonnier...

Pour les petites graines (aubergines, tomates, poivrons...) : semer en terrine collectivement, une graine tous les 2-3 cm, côte à côte. Au bout de 20 jours environ, repiquer les plants pour des godets individuels.

Pour les plus grosses graines (potirons, courges, melons...) : semer directement en godets individuels et laisser faire 6-7 semaines, sans les repiquer.



## Le semis, étape par étape :

1. Remplir de terreau fin, ne pas tasser en aplatissant avec la main.
2. Semer plus ou moins dense en fonction de l'âge de vos graines et en fonction du résultat souhaité.
3. Il est possible de recouvrir la terre avec de la vermiculite (argile cuite qui se trouve en magasin spécialisé), qui permet de garder l'humidité sans gêner la germination. Fonctionne aussi avec du sable.
4. Penser à noter sur une étiquette ce que vous avez semé et la date.
5. Humidifier : arroser avec un pulvérisateur ou mettre à tremper pendant 24h.

## Vos semis ont bien germé ? C'est le moment de les repiquer.

Le repiquage permet de séparer les plantes une fois qu'elles ont bien germé, pour les mettre en godets individuels ou en pleine terre. Il est possible cette fois-ci d'utiliser un terreau de rempotage plus fibreux que le terreau de semis ou de faire son terreau maison, tout en étant vigilant pour le désherbage.

1. Sélection des plants les plus jolis.
2. Remplir son godet individuel sans tasser.
3. Poser le plant délicatement et enfoncer-le avec le doigt jusqu'à la profondeur souhaitée (à adapter en fonction de la plante). Puis tasser la terre dans le pot légèrement. Pour les solanacées (tomates, poivrons), il est possible d'enterrer la tige de la jeune pousse, ne pas le faire pour les cucurbitacées (courgettes, courges...).
4. Penser à toujours garder une étiquette.
5. Premier arrosage par trempage en bassine.

Fiche réalisée par le CPIE Chablais-Léman dans le cadre du projet « Les Jardins Verts du Chablais » en partenariat avec l'APIEME.

# FAIRE SON TERREAU SANS TOURBE

des fiches pratiques des jardins bio d'ici



## Optez pour du terreau sans tourbe

Peut-être n'y avez-vous jamais prêté attention mais les terreaux vendus dans le commerce contiennent souvent de la tourbe. Paradis pour les plantes mais un enfer pour la nature.

La tourbe pour faire ces terreaux est extraite de milieux naturels

riches et fragiles : les tourbières. De plus, il s'agit d'une ressource non renouvelable à l'échelle humaine (elle se crée à la vitesse de 1 millimètre par an).

Les tourbières sont des milieux remarquables pour plusieurs raisons :

- Elles stockent durablement le carbone : 450 gigatonnes de carbone soit 75% de tout le CO<sup>2</sup> atmosphérique, et si la tourbe est extraite, d'énormes quantités de CO<sup>2</sup> sont alors libérées en peu de temps
- Elles épurent et filtrent l'eau
- Elles limitent les risques d'inondation
- Elles accueillent une faune et flore rares et spécifiques de ces milieux, comme par exemple un papillon : le fadet des tourbières

Plusieurs solutions s'offrent donc à vous :

- Acheter du terreau sans tourbe : terreau à base de feuilles mortes, de fibres de bois, de fibres de coco ou de compost vert. Pensez à bien regarder la composition sur l'étiquette au dos du sac de terreau !
- Lancez-vous dans la fabrication de votre terreau maison.

Deux recettes pour faire votre propre terreau sans tourbe :



## Recette 1 : Terre, compost et sable

Ingrédients :

40 % de terre de jardin, 40% de compost et 20% de sable de rivière

1. Prélevez de la terre dans un coin de votre jardin.

Si vous en avez, la couche supérieure d'une taupinière est idéale pour fabriquer du terreau.

2. Ajoutez le compost à la terre.

Le compost va augmenter la capacité de rétention d'eau de votre terreau.

3. Ajoutez pour terminer le sable.

4. Et plantez !

Ce terreau fait maison, bon marché et écologique est prêt à l'emploi immédiatement.



## Recette 2 : Terreau de feuilles

Ingrédients : des feuilles mortes

La plupart des feuilles sont bonnes à utiliser, dans l'idéal, préférez les plus tendres qui se décomposeront plus rapidement : bouleaux, cerisiers, charmes, érables, frênes, noisetiers, saules, sureaux... Utilisez avec parcimonie : les feuilles de châtaigniers, noyers, platanes, lauriers... et les aiguilles des conifères.

1. A l'automne, ramassez les feuilles mortes au fur et à mesure.

Si elles sont humides, c'est encore mieux !

2. Empilez-les dans un composteur, un sac aéré par de petits trous ou simplement en tas. Vous pouvez y ajouter des produits de tonte pour accélérer le processus de décomposition et un peu de terre pour que les micro-organismes se développent plus rapidement. Il est également possible de passer les feuilles au broyeur ou à la tondeuse.

3. Humidifiez régulièrement votre préparation et aérez-la plusieurs fois par an en la brassant.

4. Laissez mijoter 1 an au minimum et pour un meilleur résultat : 2 ans !

## Bibliographie :

- Terreau DIY sans tourbe : <https://www.notrenature.be/>
- Fabriquer son terreau sans tourbe, les tutos de la biodiversité de la CCPEVA : <https://www.cc-peva.fr/3142-les-tutos-de-la-biodiversite.htm>

Fiche réalisée par le CPIE Chablais-Léman dans le cadre du projet « Les Jardins Verts du Chablais » en partenariat avec l'APIEME.



CHABLAIS - LÉMAN



# 4 PLANTES INCONTOURNABLES

« Les jardins et les fleurs ont le don de rapprocher les gens »  
Clare Ansberry.

Chaque plante a bien sûr un intérêt dans la nature, avec son cortège d'insectes qui lui est associé. Mais certaines, et en particulier, dans les parcs et jardins, vont être particulièrement attractives pour un très grand nombre de petites bêtes !

## L'origan commun



**La reconnaître :** Fleurs roses ou pourpres, regroupées en sommités fleuries. Tige rouge à section carrée. Feuilles arrondies, vertes, légèrement dentées.

**Date de floraison :** Juin à septembre.

**Les bonnes conditions :** Au soleil et en terrain sec et plutôt calcaire.

**Pour l'inviter :** semer ses graines sur une terre fine et humide à l'automne ou au printemps.

**Les petits + pour la biodiversité :**

- L'origan secrète un abondant nectar pour le plus grand plaisir des abeilles sauvages et de plus de 60 papillons. Et nourrit plusieurs chenilles de papillons.
- En hiver, ses tiges desséchées restent suffisamment denses pour abriter cocons et insectes.

**Et pour nous :**

- Côté cuisine : ses feuilles séchées parfumeront pizzas et sauces tomates.

## L'ortie dioïque



**La reconnaître :** Feuilles vertes dentées, ovales et opposées recouvertes de poils urticants. Tige dressée et carrée. Fleurs verdâtres en grappes pendantes.

**Date de floraison :** Juillet à septembre.

**Les bonnes conditions :** Un peu partout, mais préfère les sols humides et riches.

**Pour l'inviter :** Se bouture facilement. Contenir la plante chaque année par fauche ou tonte.

**Les petits + pour la biodiversité :**

- Véritable garde-manger pour un grand nombre de chenilles de jolis papillons colorés comme le paon du jour. Accueille coccinelles et syrphes, deux prédateurs des pucerons au jardin.

- Certains oiseaux comme les fauvettes peuvent construire leur nid dans des massifs denses.

**Et pour nous :**

- Côté cuisine : excellente plante très riche en minéraux pour les tisanes, quiches...
- Côté jardin : purin d'ortie pour fortifier, amender ou soigner ses cultures.

**Le pissenlit**



**La reconnaître :** Inflorescence en capitule plat et jaune composée de dizaines voire de centaines de petites fleurs en tubes ou en languettes serrées les unes contre les autres.

**Date de floraison :** Fin mars à septembre.

**Les bonnes conditions :** Terrains nus ou herbeux, riches et ensoleillés.

**Pour l'inviter :** Il s'invite généralement tout seul. Au printemps, le laisser fleurir avant de passer la tondeuse.

**Les petits + pour la biodiversité :**

- Une des premières plantes à fleurir dès le début du printemps.
- Très mellifère, son importante source de pollen attire de nombreuses espèces d'insectes.
- Ses graines plumeuses font le régal d'oiseaux tels que les chardonnerets et les verdiers.

**Et pour nous :**

- Côté cuisine : ses feuilles peuvent agrémenter des salades sauvages. Ses inflorescences peuvent être récoltées pour préparer des confitures originales.

**Le lierre**



**La reconnaître :** Liane arbustive à feuilles persistantes, vertes et luisantes ovales ou lobées.

**Date de floraison :** Fin septembre à octobre.

**Les bonnes conditions :** Peu exigeant, à l'ombre ou à la lumière.

**Pour l'inviter :** Il se bouture facilement à condition de choisir un rameau pourvu de petits crampons et feuilles lobées à trois ou cinq pointes. A planter près d'un support. Le lierre n'est pas un parasite des arbres et n'abîme pas les façades saines (ne pas le laisser atteindre la gouttière).

**Les petits + pour la biodiversité :**

- Offre un abri à de nombreux animaux à toutes les saisons.
- Sa floraison automnale offre de très nombreuses fleurs nectarifères aux insectes butineurs, à une période où une grande partie des floraisons sont arrivées à terme.
- Propose aux oiseaux ses fruits à la fin de la période hivernale en mars quand plus aucune baie sauvage n'est disponible ailleurs.

**Et pour nous :**

- Dépolluant : fixe les particules fines.
- Feuilles pouvant être utilisées pour faire de la lessive maison car riches en saponine.

# CRÉER SA PRAIRIE DE FLEURS SAUVAGES

« Je suis en train de suivre la nature sans être capable de la saisir, je dois peut-être aux fleurs d'être devenu un peintre ».  
Claude Monet

La tonte de grands espaces engazonnés vous lasse ? Pourquoi ne pas remplacer votre pelouse par un espace de prairie ? Au contraire des gazons ras, les prairies fleuries sont des habitats précieux pour un grand nombre de plantes et d'animaux dont de nombreux auxiliaires utiles au jardin : pollinisateurs et oiseaux vous remercieront !

## Étapes

1. **Retourner le sol** à la binette, à la fourche-bêche ou avec un autre outil adapté en fonction de la taille de la surface à ensemerer.
2. **Briser les mottes**, retirer les cailloux et les racines et griffer le terrain sur 2 à 3 cm de profondeur, de manière à préparer une terre grumeleuse et décompactée.

### Matériel

- Râteau
- Fourche-bêche, binette
- Arrosoir

Pour une installation optimale de votre prairie de fleurs sauvages, vous pouvez réaliser un «faux-semis» : après la préparation du terrain, laissez votre sol au repos pendant environ 3 semaines, le temps de laisser germer les graines déjà enfouies dans la terre. Un simple griffage permettra de supprimer cette végétation spontanée et de limiter ainsi la concurrence pour votre mélange de graines à semer.

3. **Semer votre mélange** de graines à la volée. Le sachet permet d'ensemencer une surface d'1m<sup>2</sup>.

4. **Tasser le semis** avec un rouleau ou avec le dos d'un râteau. En fonction des conditions météo, vous pouvez également arroser votre semis en pluie fine, de manière à ce que les graines soient bien plaquées au sol.



## Le bon moment pour semer :

- Septembre est souvent la période idéale, mais le début du printemps convient aussi.

## Le choix de l'emplacement :

- Exposition bien ensoleillée, à l'abri du vent.
- Préférer un emplacement où le sol est naturellement pauvre et drainant.

## Composition du mélange proposé :

Achillée millefeuille, Aigremoine eupatoire, Nielle des blés, Anthémis des champs, Bleuet sauvage, Centaurée jacée, Carotte sauvage, Vipérine vulgaire, Gaillet blanc, Gaillet vrai, Millepertuis perforé, Pastel des teinturiers, Marguerite sauvage, Mauve sylvestre, Mélilot officinal, Origan marjolaine, Coquelicot sauvage, Sauge des prés, Compagnon blanc, Verveine officinale, Silène enflée, Anthyllide vulnéraire.

Si vous optez pour un autre mélange de graines, choisissez-en un avec le maximum d'espèces sauvages (offrant plus de nectar que les fleurs horticoles), vivaces et surtout locales. Le label Végétal Local garantit que les graines proviennent de filières de collecte et de production issues des Alpes, les plantes seront alors mieux adaptées au milieu et au climat local.

## Entretien de sa prairie

- Les plantes sauvages mettent du temps à s'installer : le résultat n'est généralement pas optimal dès la 1ère année... un peu de patience !
- Faucher deux fois par an. Périodes conseillées : fin juin/début juillet, puis fin septembre/début octobre (à ajuster en fonction des conditions météo et du contexte local). Vous pouvez utiliser une faux ou une débroussailluse.
- Ne pas laisser l'herbe fauchée se décomposer sur place au risque de diminuer la diversité de fleurs pour l'année suivante. L'exporter et la composter ailleurs.
- Ne jamais utiliser d'engrais.

## Animaux favorisés dans une prairie fleurie :

Abeilles, papillons, criquets, grillons et sauterelles, coléoptères floricoles, vers luisants, fourmis, moineaux, chardonnerets et bruants !



Scannez et participez au suivi  
de l'impact des plantations de  
votre prairie.



CHABLAIS - LÉMAN

Fiche réalisée par le CPIE Chablais-Léman  
dans le cadre du projet « Les Jardins  
Verts du Chablais » en partenariat  
avec l'APIEME.

# UN CARRÉ POUR LA BIODIVERSITÉ



« La nature n'est qu'un spectacle de bonté »  
Arthur Rimbaud.

## Un espace de nature sauvage dans son jardin

Une action simple pour favoriser la faune et la flore dans son jardin et ainsi offrir gîte et couvert pour de nombreuses petites bêtes c'est : ne rien faire ou presque !

## Laisser faire !

Un « Carré pour la biodiversité » est un coin de son jardin sur lequel les herbes folles poussent en toute liberté. L'idée de cette action est de laisser au minimum 1m<sup>2</sup> délimité par des piquets et une ficelle. Pas de limite sur la grandeur du carré, ni sur sa forme. Pas d'arrosage, pas d'entretien, pas de tonte, pas d'engrais, pas de semences... Un seul mot d'ordre : Laisser faire la nature !

Préférez un espace exposé et ensoleillé, dans la mesure du possible, pour installer votre carré.

Il est conseillé de faucher son carré à la fin de l'été, de préférence après le 31 août, afin que les espèces présentes aient pu finir leur cycle de reproduction. Il faudra exporter la matière organique fauchée dans son composteur.

Il est important de ne pas laisser la matière sur place après la fauche pour éviter d'enrichir trop fortement son sol et de voir la végétation de son carré se banaliser et la diversité se réduire.



## Pourquoi installer un « Carré pour la biodiversité »

Ce petit carré a plein d'avantages pour la biodiversité de proximité. C'est un restaurant, une cachette, un espace pour pondre ses œufs... pour toutes sortes de petites bêtes, pollinisateurs, hérissons et autres cloportes. Chaque parcelle d'herbes folles, notamment en ville, est un refuge de nature bienvenu pour les êtres vivants.

Les nombreuses petites bêtes accueillies dans votre carré sont potentiellement des auxiliaires du jardin et une aide précieuse pour protéger les cultures du potager.

N'hésitez pas à mettre votre carré en valeur, c'est aussi l'occasion de sensibiliser vos voisins à la biodiversité au jardin.

Le CPIE Chablais-Léman peut vous fournir une affiche pour expliquer votre démarche.



## J'observe la faune et la flore de mon jardin

Le « Carré pour la biodiversité » est aussi un espace d'observation et d'émerveillement. C'est l'occasion de faire découvrir la nature de proximité aussi bien aux petits qu'aux grands. Vous serez surpris par le nombre d'espèces que peut accueillir ce petit espace.

Vos données naturalistes peuvent être partagées via des programmes de sciences participatives. Les sciences participatives invitent les citoyens à observer la nature, la nommer et à partager ses observations. Les données collectées aideront les scientifiques à mieux comprendre les dynamiques de populations des oiseaux ou des papillons par exemple ainsi que les impacts des pratiques de jardinage et de gestion des espaces verts privés et publics en ville sur ces espèces.

L'objectif étant d'améliorer nos pratiques pour sauvegarder nos richesses naturelles même dans des espaces anthropisés.

Ces programmes s'adressent à tout le monde, même aux naturalistes débutants, via des plateformes sur internet comme Vigie Nature du Muséum National d'Histoire Naturelle.



Fiche réalisée par le CPIE Chablais-Léman dans le cadre du projet « Les Jardins Verts du Chablais » en partenariat avec l'APIEME.



# CALENDRIER DU POTAGER

« Pour faire un jardin, il faut un morceau de terre et l'éternité ».  
Gilles Clément.

Pour chaque légume ou fruit, il existe une grande diversité de variétés adaptées à différentes périodes de culture. Si vous habitez en zone montagneuse, privilégiez l'utilisation de variétés précoces (à cycle végétatif court) et rustiques.

## FÉVRIER

### Semis:

Sous abri : aubergine, carotte hâtive, laitue, poivron, radis

### Plantation:

Oignon, rhubarbe

### Récolte:

Chou, poireau

courge, courgette, melon, tomate

En pleine terre : carotte, ciboulette, chou cabus, épinard, fève, navet, oignon, persil, poireau, pois, radis

### Plantation:

Echalote, laitue, oignon, pomme de terre précoce

### Récolte:

Epinard, mâche, poireau, pois

## MARS

### Semis:

Sous abri : carotte, chou (Milan, fleur), laitue de printemps, navet, radis, tomate

En pleine terre : épinard, fève, laitue à couper, oignon, pois, persil

### Plantation:

Ciboulette, échalote, laitue d'hiver, oignon, rhubarbe

### Récolte:

Chou, mâche, poireau

## MAI

### Semis:

Sous abri : basilic, courge, courgette, concombre, melon, origan

En pleine terre : betterave, carotte, chou, coriandre, courge, haricot, laitue (d'été), navet, panais, persil, poireau d'hiver, pois, radis

### Plantation:

Chou, laitue, pomme de terre. Après la mi-mai : planter aubergine, basilic, concombre, courge, courgette, poivron et tomate

### Récolte:

Coriandre, épinard, fève, laitue, persil, radis, rhubarbe

## AVRIL

### Semis:

Sous abri : basilic, concombre, coriandre,



## JUIN



### *Semis :*

En pleine terre : betterave, carotte, coriandre, chou pommé d'hiver, courge, haricot, laitue, navet, origan, panais, persil, poireau

### *Plantation :*

Basilic, chou, concombre, courge, laitue, origan, poireaux d'hiver

### *Récolte :*

Carotte, ciboulette, coriandre, courgette, fève, fraise, laitue, oignon, radis, rhubarbe, persil, pois

laitue, melon, oignon, origan, persil, pois, poivron, et tomate

## SEPTEMBRE

### *Semis :*

En pleine terre : chou de printemps, épinard d'automne et d'hiver, laitue d'hiver, mâche, oignon blanc ou rouge, radis

### *Plantation :*

Fraisier

### *Récolte :*

Aubergine, basilic, betterave, carotte, chou, concombre, coriandre, courge, courgette, épinard, haricot, laitue, melon, navet, oignon, origan, persil, poivron, radis d'hiver et tomate

## JUILLET



### *Semis :*

En pleine terre : carotte, coriandre, haricot (mangetout, filet), laitue d'automne, navet, radis d'hiver

### *Plantation :*

Basilic, chou d'hiver, origan, laitue

### *Récolte :*

Ail, basilic, carotte, ciboulette, concombre, coriandre, courgette, fève, haricot, laitue, oignon, origan, persil, pois, pomme de terre (variétés précoces)

## OCTOBRE

### *Semis :*

En pleine terre : mâche, fèves, pois à grains ronds

### *Plantation :*

Chou de printemps, laitue d'hiver, ail

### *Récolte :*

Aubergine, betterave, carotte, chou, courge, courgette, épinard, laitue, navet, panais, poireau, poivron, pomme de terre, radis d'hiver, tomate

## AOÛT

### *Semis :*

En pleine terre : épinard, mâche, navet, radis, radis d'hiver

### *Plantation :*

Laitue, poireau

### *Récolte :*

Aubergine, basilic, carotte, concombre, coriandre, courgette, échalotte, haricot,

## NOVEMBRE

### *Plantation :*

Ail

### *Récolte :*

Chou, mâche, navet, panais, poireau



# QUELQUES ACTEURS DU JARDINAGE AU NATUREL DANS LE CHABLAIS



« L'amour du jardinage est une graine qui,  
une fois plantée, ne meurt jamais. »  
G. Jekyll

## Des associations en lien avec le jardinage au naturel

- **L'Agastache** : Jeune association neuvécelloise qui souhaite donner à ses concitoyens des occasions de se connecter à la terre, de se rencontrer et de manger local.  
<https://www.lagastache74.fr/>  
contact@lagastache74.fr | 07 49 59 76 73
- **Incrovables Comestibles Léman 74** : Association qui crée, avec les habitants des communes du Léman, des espaces de fruits, légumes, aromatiques à partager librement.  
<http://incroyablescomestiblesleman74.chablaispermaculture.fr>  
incroyablescomestiblesleman74@ntymail.com | 06 74 96 01 26
- **Les Gardiens de Semences** : Collectif citoyen dont l'objectif est de semer, récolter et partager semences de plantes comestibles ou médicinales (adaptées à la région, goûteuses et faciles à cultiver).  
[https://gardiensdesemencesleman74.chablaispermaculture.fr/?page\\_id=226](https://gardiensdesemencesleman74.chablaispermaculture.fr/?page_id=226)  
gardiensdesemencesleman74@ntymail.com
- **Les Jardins Verts - CPIE Chablais Léman** : Réseau de jardiniers pour développer les pratiques écologiques au jardin : visites de jardins, ateliers, achats groupés... dans l'objectif de favoriser l'échange de pratiques et de connaissances.  
<https://www.cpiechablaisleman.fr/page/1390750-reseau-de-jardiniers>  
info@cpiechablaisleman.fr | 04.50.73.09.20

## Des lieux où jardiner

**Jardins partagés** : des espaces qui se créent, se conçoivent et se cultivent collectivement.

### • Evian :

- Potager du Bennevy, près de l'Hôtel Oasis : [lepotager.dubennevy@gmail.com](mailto:lepotager.dubennevy@gmail.com)
- La Fleur du lac, au parc Dolfuss : [associationlafleurdulac@gmail.com](mailto:associationlafleurdulac@gmail.com)
- Le Jardin du centre, à côté du palais des festivités : [jardinpartagedupalais@gmail.com](mailto:jardinpartagedupalais@gmail.com)
- Deux en cours de création : Au Parc des Tours et aux Grottes, plus d'infos auprès

du CPIE (l.pommier@cpiechablaisleman.fr | 04.50.73.09.20)

#### • Thonon :

- Place de Crête : géré par les Incroyables Comestibles de Thonon | les mercredis de 18h à 19h.
- Sainte Hélène : géré par Thonon Agglo ( service politique de la Ville) | 04 50 31 25 00

• Sciez : géré par le foyer culturel : 04.50.72.70.47 / contact@foyculturel-sciez.fr

• Allinges : jardin partagé de Mésinges

• Armoy : géré par la Mairie : 04.50.73.95.74 | mairie@armoy.fr

• Messery jardine : géré par une association :  
messeryjardine@lilo.org / <https://www.messeryjardine.fr/>

• Ballaison : géré par la Mairie : raymond.train@wanadoo.fr

**Jardins familiaux :** parcelles de terrain individuelles mises à la disposition des habitants

• Thonon à Champerges, Genevray et au Morillon, géré par le CCAS :

<https://www.ville-thonon.fr/154-demande-de-jardin-familial.htm> | 04 50 70 69 50 | ccas@ville-thonon.fr

• Publier : au site des Rosaires, gérés par le CCAS : 0450708420 | c.baud@ville-publier.fr

## Des jardins en permaculture à découvrir pour s'inspirer, se former...

• Amrita Permaculture : Stages de permaculture, ateliers, cours, visites pédagogiques du jardin à Orcier. <https://amritapermaculture.fr/>

• Un jardin au Paradis : Ferme agroécologique à Habère-Lullin. Stages, ateliers, partages et conseils autour de l'agroécologie et de la permaculture. <https://unjardinauparadis.fr/>

## Jardins d'insertion

**Pousses d'Avenir :** Association dont l'objet est de permettre la réinsertion professionnelle de personnes en difficulté sociale, tout en accompagnant leur projet à travers la production de légumes biologiques.

<https://www.poussesdavenir.fr/>

## Grainothèques

Lieux où il est possible de déposer, échanger et de prendre librement des graines de fleurs, légumes et d'aromates. Généralement ouvertes de mars à octobre.

Quelques grainothèques du territoire :

• Neuvécelle : à la médiathèque La Parenthèse

980 av. de Milly | [mediatheque@mairie-neuvecelle.fr](mailto:mediatheque@mairie-neuvecelle.fr) | 04 50 75 01 77

• Armoy : à la bibliothèque

202 route du Bois de la Cour | [bibliotheque@armoy.fr](mailto:bibliotheque@armoy.fr) | 04 50 70 57 68

• Veigy – Foncenex : à la médiathèque L'Espace ABC

170 route du Chablais | [mediatheque@veigy-foncenex.fr](mailto:mediatheque@veigy-foncenex.fr)

04 50 94 15 82



Fiche réalisée par le CPIE Chablais-Léman dans le cadre du projet « Les Jardins Verts du Chablais » en partenariat avec l'APIEME.

# PLANTER UNE HAIE CHAMPÊTRE

*À la sainte Catherine, tout bois prend racine.*

La plantation d'une haie composée d'arbustes variés et locaux est très intéressante pour accueillir la biodiversité, au contraire d'une haie mono spécifique de thuyas par exemple. Mode d'emploi pour une plantation réussie.

## Une haie multifonctions

Une haie a de multiples avantages : en plus d'offrir refuge et nourriture à la biodiversité de votre jardin, elle protège du vent, limite la pollution et l'érosion, apporte de la fraîcheur en été et de la douceur en hiver, réduit les inondations, sert de séparation avec vos voisins et de couloirs de déplacement pour la faune.

## Comment s'y prendre ?

- 1. Choisir le type de haie** adapté. Haie libre ou taillée ? Fruitière ? Brise-vent ? Choisir les espèces à planter en fonction de son sol et de l'exposition. Ne pas hésiter à observer les espèces présentes dans les haies sauvages autour de chez vous. Prévoir 50 cm d'écart entre 2 essences de moins de 1 m, 70 cm entre 1 et 2 m de haut et jusqu'à 10 m pour les plus grands arbres.
- 2. Pailler** avant la plantation avec des feuilles ou des branchages la zone choisie au minimum 2-3 mois en amont.
- 3. Tondre ou faucher** le linéaire sélectionné.
- 4. Creuser un trou** d'une profondeur et d'une largeur d'environ 40 cm, pour chaque arbuste. Utiliser des plants plutôt à racines nues et les plus jeunes possibles pour un meilleur enracinement.
- 5. Planter les arbustes** et apporter du compost, tasser et arroser abondamment.

## Matériel

- Plants
- Paillis
- Faux ou tondeuse
- Pelle
- Pioche
- Arrosoir
- Sécateur
- Mètre



Si besoin, installer des tuteurs et un grillage fin d'environ 1m20 de hauteur pour les protéger des herbivores. Pailler au pied de chaque arbuste.

## Le bon moment pour planter

Idéale en novembre, la plantation peut se faire jusqu'en mars.

## Exemples d'arbustes et d'arbres

Noisetier, sureau, érable, prunellier, cornouiller, fusain, frêne, sorbier, églantier, merisier, troène, néflier, charme, viorne...

## Entretien

À adapter selon le type de haie. Pour une haie libre, tailler quelques rameaux envahissants en coupant à partir d'une ramification, rabattre une partie de la haie tous les 5 à 10 ans pour éviter que la base s'éclaircisse (par tranche de 20 à 30%). Pour des haies basses taillées, prévoir une ou deux tailles annuelles et l'élagage du sommet. Ne pas tailler sur la période de mars à fin juillet pour ne pas faire échouer les nichées d'oiseaux.



Fauvette à tête noire

## Quelques conseils

Composer la haie pour étaler floraisons et fructifications presque tout au long de l'année. Laisser une bande d'herbes folles le long de la haie. Arroser les jeunes plants en période de sécheresse. Apporter du compost chaque automne durant les premières années.

## Point d'attention

Aucune plantation n'est autorisée dans la bande de 50 cm qui longe la limite séparatrice de deux terrains contigus. Entre cette distance et jusqu'à deux mètres, seules les plantations qui ne dépassent pas deux mètres de hauteur sont autorisées. Rapprochez-vous de votre commune pour connaître les règles locales spécifiques.

## Bibliographie

Agir pour la nature au jardin, David Melbeck – éditions Salamandre.  
Articles de Terre Vivante.



# ÉCONOMISER L'EAU AU POTAGER



«L'eau est la force motrice de la nature»  
Léonard de Vinci

Avec les sécheresses qui se multiplient, l'eau devient une ressource précieuse au jardin. Voici quelques astuces pour garder un sol frais et éviter l'évaporation.

## Arroser au plus juste

-  **De bons arrosages espacés dans le temps** : pour les sols argileux ou limoneux, compter 10 L par m<sup>2</sup> une fois par semaine en moyenne (5 L pour les sols sableux 2 à 3 fois par semaine), à adapter bien sûr à la météo, au sol, aux cultures...
-  **Arroser en soirée** pour limiter les pertes par évaporation et au pied des plantes.
-  **Observer ses plantes** plutôt le matin pour voir si les feuilles sont flétries ou non et adapter l'arrosage.

## L'outil indispensable : le pluviomètre

Cet outil de mesure des quantités d'eau tombées permet d'ajuster ce qu'il est nécessaire de donner aux plantes en complément. 10 mm récolté c'est 10 L d'eau par m<sup>2</sup>, soit le seuil à partir duquel il n'est pas nécessaire d'arroser.

## Pailler efficacement, un geste indispensable !

-  **50 % d'économie d'eau** avec un paillage et de nombreuses heures d'arrosage évitées.
-  **Pailler sur toute la surface du jardin** pour éviter que le sol ne s'assèche.
-  **Pailler sur une bonne épaisseur** : 20 cm de hauteur de paille sous les tomates par exemple, à adapter en fonction du type de paillis et de la culture.



## Un binage vaut deux arrosages

Biner c'est à dire casser la croûte qui se forme dans les premiers centimètres de terre permet d'éviter que l'eau ne remonte par capillarité et s'évapore. Pailler ensuite permet de renforcer le bénéfice du binage.

## Les oyas, une technique ancestrale

Récipient en terre cuite enterré au pied des plantations et rempli d'eau. L'eau se diffuse par capillarité, permettant d'amener seulement ce dont a besoin la plante. Boucher l'oya pour éviter l'évaporation. Ne fonctionnent pas pour les sols très sableux avec graviers.

## Jouer avec l'ombre

- **Disposer des cagettes** sur les semis pour les protéger en été.
- **Intégrer des plantes grimpantes** telles que les haricots pour faire de l'ombre aux légumes au ras du sol, ou profiter de l'ombre des arbres.



## Adapter ce que l'on plante

- **Choisir des variétés ou espèces adaptées à la chaleur** : les courges butternut, musquée ou longue de Nice, les batavias Carmen et Grenobloise, ou l'arroche plutôt que les épinards en été.
- **Opter pour des légumes moins gourmands en eau** : comme par exemple les oignons, le panais, la pomme de terre ou les pois chiches. Au contraire, le chou, les salades, les blettes ou le melon ont un plus gros besoin en eau.
- **Faire ses semences** : car la graine retient dans ses gènes les conditions de sa formation.
- **Sélectionner les variétés de printemps** pour produire tôt, quitte à les protéger du froid.

## Apporter de la matière organique

Beaucoup de matière organique (paillage, compost...) permet d'améliorer la structure de son sol et ainsi de mieux retenir l'eau.

## Récupérer l'eau de pluie

Cuves de récupération ou citernes enterrées permettent de récupérer une eau de pluie ni calcaire, ni trop froide, ni chlorée, trois qualités appréciées par les plantes du jardin.

## Bibliographie

Articles et vidéos du site Terre Vivante.

Fiche réalisée par le CPIE Chablais-Léman dans le cadre du projet « Les Jardins Verts du Chablais » en partenariat avec l'APIEME.



CHABLAIS - LÉMAN





# MON POTAGER PERPÉTUEL

« Planter un jardin, c'est croire en demain »  
Audrey Hepburn

Opter pour des légumes et des plantes vivaces faciles à cultiver ou à multiplier et moins sensibles aux maladies, ça vous tente ? Pourquoi ne pas vous lancer dans la création d'un carré perpétuel ?

## Une diversité de couleurs et de saveurs ...

Beaucoup moins connus que les légumes annuels, il existe une grande diversité de légumes ou plantes dits perpétuels. On différencie :

- **Celles et ceux qui repartent du pied** comme l'oseille, la ciboule vivace, la consoude, le cardon, la rhubarbe, la roquette vivace ou le poireau perpétuel.
- **Les tubercules** comme les topinambours, la glycine tubéreuse, l'igname ou les crosnes.
- **Les semis spontanés** d'un pied mère annuel ou bisannuel comme l'amarante, l'arroche, le chénopode bon Henri ou la tétragone cornue.

## ... complémentaires aux annuelles

- **Cueillette étalée sur l'année**, au fur et à mesure des besoins, même si les récoltes sont souvent moins abondantes que pour les annuelles.
- **Moins d'intervention** : ces plantes restant en place quelques années, mais nécessitent quand même de limiter la concurrence avec d'autres plantes, de les multiplier de façon régulière et de leur apporter compost et paillage.
- **Plus résistantes** aux maladies et aux prédateurs.
- **Facile et économe** : bulbes ou semences à multiplier et partager avec son entourage.
- Expérimentation de **nouvelles saveurs** en cuisine.



## 3 exemples de légumes perpétuels

### Chou Daubenton

Variété ancienne et rustique de chou dont on consomme les feuilles, fleurit au bout de 5 ans en moyenne et meurt ensuite. Peu sensible à l'altise et à la piéride. Plantation d'avril à mai. Arroser assez régulièrement en période de canicule. Pour le multiplier : prélever une tige assez longue et bien enterrer la tige pour qu'il s'enracine correctement. Laisser un espace de 60 cm entre chaque pied. Peut se marcotter spontanément. Récolte de septembre à novembre et de mars à mai. Feuilles au goût de brocoli. Se consomme en salade ou à la poêle.



*Chou  
Daubenton*

### Poireau perpétuel

Légume vivace et ancien aux pousses tendres et plus petites que le poireau classique. Récolte tout l'hiver. Plantation des bulbes à partir du mois d'août par groupe de 4 ou 5 distants d'au moins 25 cm. Pour le multiplier : division de touffe au printemps en mettant sous terre toute la partie blanche. Récolte par prélèvement en coupant à la base des feuilles hors du sol sans arracher le pied. Très goûteux, se consomme cuit ou en vinaigrette.



*Poireau  
perpétuel*

### Arroche

Légume ancien, de la même famille que les épinards, décoratif qui peut atteindre près de 2 mètres de haut. Se ressème toute seule si on la laisse monter en graine. Semis d'avril à août sur un sol enrichi au préalable de compost ou de fumure organique, à la mi-ombre. Récolte 30 à 45 jours après le semis. Crue ou cuite, l'arroche a une saveur douce moins prononcée que celle de l'épinard.



*Arroche*

## Bibliographie

Vidéo Le potager perpétuel, Terre Vivante.

Fiches jardiner-malin.fr et mangeons-local.bzh.



Fiche réalisée par le CPIE Chablais-Léman dans le cadre du projet « Les Jardins Verts du Chablais » en partenariat avec l'APIEME.



CHABLAIS - LÉMAN

