

En symbiose

avec son potager



Le potager vu par :

Gilles, de Jardinions sol vivant

Loïc, de Mon potager en carré

Jacques, du Jardin bio de Jacques

Christian, de Conseils Coaching Jardinage

Fabien, d'un Coin de jardin

Samuel, de Culture Champignons Comestibles

En symbiose avec son potager

Ce livret électronique vous propose de découvrir le jardinage sous un angle nouveau, un angle qui met la vie au centre des réflexions et des pratiques. Qu'il s'agisse de la vie dans le sol ou la vie dans et autour du jardin : végétaux, oiseaux, mammifères, insectes, animaux du sol, champignons, bactéries, ou encore la vie, plus particulièrement la qualité de vie et l'autonomie des jardiniers et de leurs proches.

En symbiose disons-nous? Le mot peut sembler un peu fort, pourtant, les approches proposées dans ce livret proposent un regard résolument nouveau sur le travail du sol, les herbes spontanées dites mauvaises, la biodiversité du jardin, les champignons. Un regard qui s'éloigne de plus en plus de celui des planches labourées, affinées, qui restent nues sous le soleil de l'été et qui se tassent sous l'effet d'une irrigation souvent excessive, qui s'éloigne aussi de plus en plus de la pelouse tondue à ras deux ou trois fois par mois et qui s'éloigne aussi et surtout de la peur du vivant et de la nature!

Les auteurs de ces textes sont tous des blogueurs qui partagent avec leurs lecteurs leurs approches, réflexions expériences... Notre passion pour la vie sous toutes ses formes ne signifie pas forcément que nous partageons tous les mêmes approches, mais il est intéressant de percevoir qu'au-delà de nos petites contradictions, nous regardons tous plus ou moins dans la même direction : un jardin vivant, productif, esthétique.

C'est ainsi que Gilles vous fera découvrir le monde fascinant de la vie des sols, son fonctionnement et les pratiques qui permettent d'en tirer le meilleur. Puis c'est Loïc qui vous fera regarder d'un œil nouveau la biodiversité de votre jardin depuis les micro-organismes jusqu'aux mammifères en passant par les végétaux, les champignons, les oiseaux, les insectes... Jacques vous partagera alors l'essentiel de formidable expérience de plus de 30 ans en tant que jardinier et fils d'agriculteur du piémont Pyrénéen. Christian, quant à lui, vous proposera de vous pencher avec sensibilité sur l'esthétique de votre jardin tant potager qu'ornemental. Fabien vous proposera de réfléchir votre jardin, en termes d'organisation et de pratiques culturelles, comme une voie vers l'autonomie alimentaire. Enfin, avec Samuel, vous plongerez dans un monde encore méconnu que les jardiniers gourmets ne tarderont pas à apprivoiser : la culture des champignons comestibles.

Nous vous souhaitons une bonne lecture et au plaisir d'échanger avec vous sur nos blogs !

Table des matières

1-Jardinons sol vivant.....	4
1-1 Pourquoi un sol vivant ?.....	4
1-2 Une nouvelle approche de la fertilisation.....	5
Et en pratique... ..	6
2-Le potager et son environnement.....	8
2-1 Jardinons selon les principes du médecin chinois.	8
2-2 Laissons la nature travailler pour nous.	9
2-3 Favoriser la biodiversité.	9
3-Du jardin « classique » au jardin « global ».....	10
3-1 Ce que je fais	11
Pas de retournement du sol:.....	11
Couverture permanente du sol par paillis ou couvert végétaux:	11
Le compost	11
Le B R F	12
3-2 Les différents types de jardin.....	12
3-3 La biodiversité végétale et animale clé de l'autorégulation:	13
La biodiversité Végétale:	13
La biodiversité Animale:	14
4-Un potager esthétique et reposant.	15
5-A la quête de l'autonomie potagère.	17
6-Les étapes de la culture de champignons.....	18
7-Présentation des auteurs	21

1-Jardinons sol vivant.

Par Gilles du blog [jardinons sol vivant](#).

Un **sol de qualité**, capable de fournir un milieu de vie **accueillant pour les végétaux** cultivés y compris pendant les périodes de sécheresse ou de pluies intenses, c'est bien là le rêve de tout jardinier. **Comment y parvenir ?** De tout temps agriculteurs et jardiniers ont tenté d'améliorer leur sol à force de travail et d'apport divers et variés (fumiers, composts, chaux...). Le résultat en est souvent un mode de culture très gourmand en intrants (eau, engrais, traitements...) et exigeant en travail du sol harassant et/ou très consommateur en énergie fossiles. En plus ces modes de cultures finissent souvent par dégrader, voire détruire le sol au lieu de l'améliorer... Est-il possible de pratiquer un jardinage plus doux sur un sol plus autonome dont la qualité est sans cesse préservée, voire améliorée ? C'est ce que je vous propose de découvrir ici avec une approche basée sur **la vie des sols**.

1-1 Pourquoi un sol vivant ?

L'approche proposée ici est l'application au jardinage (bio de préférence) de celle des **agriculteurs** qui pratiquent le **semis direct** après avoir remplacé le travail mécanique du sol (labour, hersage, décompactage...) par celui des vers de terre et autres organismes vivants du sol. En effet, **la vie du sol** et en particulier **les vers de terre et certains insectes (fourmis, termites)** sont capables d'**aérer le sol en profondeur**, facilitant ainsi **la pénétration des racines** et **l'infiltration de l'eau**. En surface des milliers d'autres organismes (petits animaux, champignons, bactéries) sont capables de **brasser, aérer, alléger la terre** sur les premiers centimètres, et de rendre **sa surface irrégulière**, défavorisant ainsi le ruissellement et l'érosion. L'action des **champignons** et des **bactéries** permet en plus de rendre la **structure** du sol **stable** et **résistante** même aux plus grosses averses.

Un autre intérêt proposé par la vie du sol s'exerce à propos de la **décomposition des matières organiques** : là encore ce sont une myriade de travailleurs invisibles qui décomposent les apports organiques réalisés (fumier, compost, BRF...) et toutes les matières qui viennent des végétaux cultivés (feuilles, tiges, racines...).

La vie du sol est également capable d'**apporter à manger directement aux végétaux** ! Cela se fait de diverses manières : la **décomposition des excréments** et des cadavres des myriades d'animaux minuscules qui vivent dans le sol est **similaire à celle d'un fumier** qui serait généré au sein même du sol, favorisant la **libération de nutriments** utile aux plantes. Il y a aussi l'activité des bactéries qui vivent autour des racines des végétaux : ces **bactéries** se nourrissent de sécrétions de la plante et ont une action **favorable à la libération**, à proximité immédiate des racines, **d'azote, de phosphore, de fer...**, qui sont parmi les principaux éléments que recherchent les plantes dans le sol.

Et puis, il y a les « chouchous », ce qui sont tellement intéressants pour les plantes que celles-ci leur réservent une place au sein même des cellules de leurs racines, formant ainsi une **symbiose** :

- Certaines **bactéries** sont capables de se nourrir de **l'azote de l'air** et d'échanger cet azote contre des composés organiques synthétisés par la plante. Cette symbiose est réalisée essentiellement par les plantes de la famille des **légumineuses** (haricots, fèves, pois, lentilles, lupins, luzernes, sainfoin, acacias, albizia, sophora...) et des **bactéries spécialisées appelées rhizobium**.

- Certains **champignons** sont capables d'aller chercher de **l'eau** et des **nutriments (phosphore, zinc...)** dans les anfractuosités les plus fines du sol et de les échanger, là encore, contre des sucres synthétisés par les plantes. Cette symbiose, associant une plante et un champignon est appelée [mycorhize](#). Les champignons mycorhiziens sont aussi capable d'**aider la plante à lutter contre ses parasites** et participent très activement à **structurer le sol** autour de la racine, favorisant ainsi sa croissance et sa pénétration dans le sol. A l'exception des Brassicacées (choux, navets, radis, moutarde...) et des Chénopodiacées (épinard, blette, betterave, quinoa...), la quasi-totalité des plantes du potager est capable de former ce type de symbiose!

1-2 Une nouvelle approche de la fertilisation

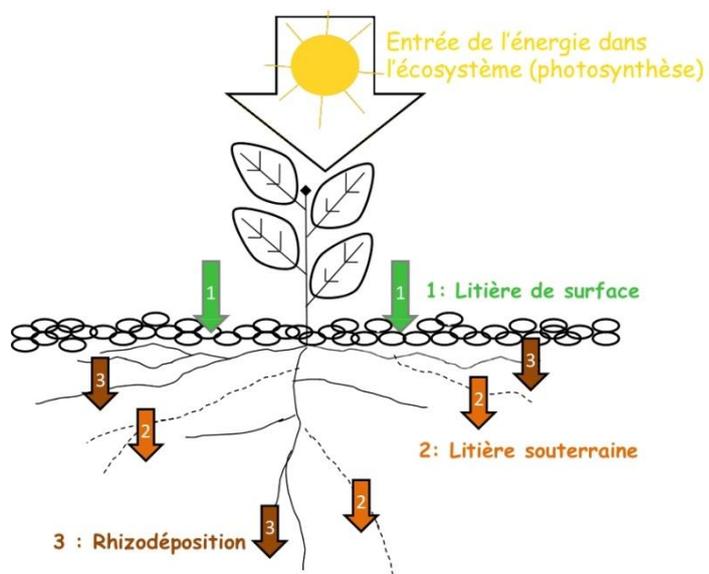
Ces constatations nous amènent à reconsidérer complètement la **fertilisation** du sol telle qu'elle est proposée classiquement et qui consiste à apporter à la plante les nutriments (Azote, Phosphore, Potassium...) dont elle a besoin, soit directement sous forme **d'engrais** (minéral ou organique), soit sous forme **d'amendement** (fumiers, composts...) dont la décomposition libère plus lentement les éléments en question.

Dans **l'approche proposée ici** la priorité est de faire prospérer au mieux les organismes du sol, la fertilisation plus classique n'étant réservée qu'à des cas bien précis tels qu'une carence identifiée, ou une aide à la levée dans des situations délicates. L'intrant principal est ici **l'énergie solaire** !

Pour bien comprendre cela, intéressons-nous au fonctionnement des **écosystèmes terrestres naturels** : les plantes fixent de **l'énergie solaire**, en transformant une petite partie en **énergie chimique** (l'énergie qui assure la cohésion des composés organiques) et c'est cette énergie chimique qui sert à **faire vivre tous les autres organismes** : bactéries, champignons, animaux, qu'ils vivent dans le sol ou en surface, comme nous, les humains.

Cette énergie est transmise de la plante vers le sol par trois voies principales :

- La **litière de surface** qui reçoit les tissus végétaux aériens (feuilles, tiges, fruits, fleurs...) mort.
- La **litière souterraine**, beaucoup plus discrète, qui consiste en la mort des racines des végétaux. Sur une plante pluriannuelle, de même que les feuilles tombent chaque automne, tous les ans une partie des racines meure assurant un important retour d'énergie vers le sol.



- Et enfin la **rhizodéposition**: encore plus discrètement, la plante sécrète dans le sol au niveau de ses racines vivantes toutes sortes de composés qui servent à nourrir directement les micro-organismes qui vivent autour de ses racines. Ceux-ci l'aident à structurer le sol environnant et à se nourrir.

Ce sont **ces voies qui nourrissent la vie du sol**, l'action du jardinier « sol vivant » est donc de leur permettre de **s'exprimer le mieux possible !**

Et en pratique...

La mise en pratique de ces principes consiste simplement à « **offrir le gîte et le couvert à la vie du sol** » !

Le « **gîte** », c'est tout simplement **respecter son habitat** et pour cela éviter au maximum le travail du sol. Outre le fait de permettre aux habitants du sol de construire et entretenir sereinement leur maison, cette pratique implique de laisser les racines se décomposer dans le sol, assurant ainsi la présence d'une **litière souterraine**.

Le « **couvert** », c'est toutes les pratiques qui permettent de **nourrir** ces bactéries, champignons et petits animaux en **reproduisant ou en imitant les trois flux décrit ci-dessus** : litière de surface, litière souterraine et rhizodéposition.

Image ci-dessous: Préparation hivernale du sol: au premier plan avec des "BREF" de laurier du Caucase, au fond avec des "BREF" de laurier noble et un andain de résidus des cultures de l'été précédent (tomates, courges...) recouvert de foin produit à quelques mètres de là.



Une pratique de plus en plus courante dans le jardinage biologique est le **paillage** des plantes cultivées avec diverses matières organiques d'origine végétale : **paille, foin, feuilles, Bois Raméal Fragmenté (BRF)**... Ces pratiques, outre leur intérêt en termes d'économie d'arrosage et de désherbage, imitent une **litière de surface** très intéressante pour nourrir de nombreux habitants du sol. Ces matériaux peuvent être utilisés de manière plus poussée pour **préparer et amender une parcelle cultivée** : le paillage est alors utilisé directement sur la végétation spontanée (préalablement fauchée si besoin) afin de l'étouffer, et

préparer et enrichir la terre qui accueillera quelques mois plus tard semis et plantations. Outre les matériaux évoqués précédemment, on pourra utiliser ici également des **cartons** et des **branches non broyées** (appelés **BREF**, pour Bois Raméal Entassé Foulé, par Dominique Soltner). Ces techniques sont décrites plus en détail dans l'ouvrage de référence de Dominique Soltner « le nouveau jardinage » (Ed. Sciences et Techniques Agricoles). Ce sont d'**excellentes pratiques pour démarrer un jardin !**



Une approche complémentaire consiste à utiliser ce qui est **produit sur place par les plantes qui poussent sur le potager**. La première idée est de valoriser directement les **résidus de cultures** : ceux-ci doivent être soit laissés à se décomposer là où la plante a vécu, soit être utilisés comme paillage à proximité. La seconde idée est de mettre à profit les périodes où certaines planches ne sont pas cultivées en y implantant des **couverts végétaux (ou engrais verts)**. En effet, un sol nu, «au repos » diraient certains, est en réalité un sol qui crie famine, cultiver la terre en permanence en lui ramenant toujours une grande partie de ce que la plante a produit est la meilleure manière de garantir sa fertilité sur le long terme !

Couvert végétal semé en novembre tel qu'il se présente fin avril. Il est composé d'un mélange de moutarde, radis fourrager, vesce, fénugrec, féverole et avoine.

Intensifions donc nos potagers en faisant **se succéder les cultures ou les couverts végétaux**, sans le moindre temps mort ! Remplaçons-les plutôt par des « **temps vivants** », vivants pour les plantes qui y poussent, vivants pour les bactéries, champignons et petits animaux qui se cachent dans le sol, et vivants pour les humains qui s'y nourrissent !

2-Le potager et son environnement.

Par Loïc du Blog [Mon potager en carré](#)

Voyez-vous un **rapport** entre la **médecine** traditionnel **chinoise** et le **jardin potager** ? Pas évident au premier abord. Pourtant, je trouve qu'il y a une **approche** très **semblable** entre notre façon de **traiter nos malades** et la façon de **cultiver notre jardin**.

Un bon médecin chinois ne reçoit que des personnes en bonne santé, si vous faites appel à lui alors que vous êtes malade c'est qu'il a échoué dans son travail. Chez nous, on consulte le médecin seulement lorsqu'on est malade.

Quel rapport avec le jardin vous allez me dire !

2-1 Jardinons selon les principes du médecin chinois.

Faisons en sorte que notre **jardin** soit en **bonne santé**, plutôt que d'attendre que les problèmes arrivent pour les traiter.



Aujourd'hui **nous agissons comme le médecin** qui vous donne des médicaments pour **traiter la maladie**, c'est-à-dire pour traiter **les symptômes**. A aucun moment notre médecine ne cherche à connaître la cause de notre maladie. Elle nous regarde comme une addition d'organes, et si j'ai mal au foie on va me prescrire un produit pour soigner le foie.

Notre médecine nous regarde avec une loupe, elle voit très précisément une chose à la fois et **oublie** de prendre du recul pour **regarder l'humain dans son ensemble**. C'est-à-dire le corps, l'esprit et l'environnement. C'est selon moi une mauvaise approche, qui ne résout en rien la cause des problèmes.

Nous devrions considérer notre potager comme le médecin chinois considère son patient. **Le potager** doit être vu comme **un organisme** complexe **en interaction avec son environnement**. Pour que celui-ci soit en bonne santé, il a besoin d'échanger avec ce qui l'entoure.

Malheureusement, nos actions de **jardinier occidentale** ne vont que dans le sens de la **suppression** des échanges. On lutte contre **les maladies** en cherchant simplement à l'éliminer. Seulement on n'a **aucune idée des conséquences** de nos actions **sur les mécanismes** qui régissent notre **potager**.

Cette lutte contre les effets non souhaités au potager ne fait **qu'accentuer les déséquilibres** et l'apparition de nouveaux problèmes. A une échelle plus macroscopique on comprend

parfaitement que si on élimine le prédateur du lapin, la population de celui-ci va croître et finalement engendrer de nouveaux problèmes.

2-2 Laissons la nature travailler pour nous.



Je crois que l'on a suffisamment pratiqué le « lutter contre » ! **Faisons confiance à la nature** et à sa capacité de **s'autoréguler**. Alors, pour guider notre potager vers un équilibre et **une bonne santé future**, il faut commencer par ouvrir les portes et laisser circuler ce qui doit circuler. **Ne refusons pas les mécanismes** qui se mettent en place, ou plus concrètement, ne cherchons pas à éliminer les limaces qui viennent bouffer nos salades. La prolifération

des limaces finira forcément par attirer le consommateur de celle-ci. Je crois qu'il faut adopter ce principe pour tout. Il est d'ailleurs bien **prétentieux de penser** que l'on est capable de **mieux faire que la nature**. Nous ferions mieux d'essayer de la comprendre plus intimement et l'observant. Et nous pourrions [jardinez selon des principes plus naturels](#).

D'un côté il faut **laisser faire**, et accepter de perdre quelques récoltes, mais de l'autre il faut **agir** pour essayer **d'orienter les mécanismes** naturels pour mieux nous servir. Je veux dire par là, qu'il y a des mécanismes dont nous pouvons **tirer profit**. Comme les vers de terres qui labourent notre sol, dont Gilles vous a parlé précédemment. Ces actions que nous allons mener, vont dans le sens d'attirer la faune et flore pour améliorer les interactions entre tous les organismes constituant notre potager.

2-3 Favoriser la biodiversité.



Pour viser **un équilibre** dans notre potager, nous devons nécessairement attirer la vie. Il faut essayer de n'oublier personne. Pour commencer, soigner sa terre et **favoriser l'installation de la faune et de la flore** constituera les fondations du potager. Pour se développer correctement les plantes ont besoin de l'aide des

organismes du sol qu'ils soient animales ou végétales.

De plus la collaboration des auxiliaires est capitale pour réguler les populations des parasites. Nous pouvons faire en sorte de [transformer notre potager en un milieu aussi favorable](#) que possible à l'installation de diverses espèces d'auxiliaires.

Pour n'oublier personnes, on peut procéder par ordre de taille. On commence par attirer :

- Les micro-organismes
- Les insectes
- Les oiseaux
- Les mammifères

L'objectif est plus facile à atteindre lorsque le potager se trouve en campagne, mais c'est plus particulièrement en ville qu'il faut fournir des efforts. L'habitat du vivant réduit comme peau de chagrin face au béton, et nos petites parcelles de terrain sont comme de multiple oasis dans le désert.

3-Du jardin « classique » au jardin« global »

Par Jacques du blog "[le jardin bio de Jacques](#)"

Issu d'une **famille de paysans**, jardiner coulait de source, c'était même indispensable à l'**autonomie alimentaire** de la famille. J'ai donc appris à jardiner très jeune de façon tout à fait traditionnelle.

N'ayant pas suivi la voie de l'agriculture, pendant plusieurs années je n'ai plus jardiné, puis, quand dans les années soixante-dix je me suis fixé, mon premier souci a été de créer un jardin.

J'ai toujours été attiré par la Nature, la prise de conscience en faveur de la protection de l'environnement qui commençait à émerger à cette époque, m'a tout naturellement poussé à découvrir des pionniers de l'écologie. Raoul Lemaire, Jean-Claude Rodet, Heinz Erwen, Gertrud Frank, Rudolph Steiner....

Les premières années, travail au **motoculteur pour « défoncer » le sol**, vieux réflexe de paysan selon lequel la terre doit être labourée profondément pour bien produire. Je découvrirai plus tard que c'était **une erreur**.

J'ai appris à élaborer du compost avec tous les matériaux biodégradable disponibles chez moi :

- Déchets du jardin et ménagers
- Tontes de gazon
- Petit bois de taille
- Fumiers de lapins et poules
- Cartons

Chez les voisins agriculteurs :

- Fumier de bovins
- vieux foin et paille

Pour améliorer une terre ingrate, pauvre en humus, acide, très caillouteuse et qui de mémoire de paysans du cru n'avait jamais été travaillée car trop pauvre.

Au début j'ai appliqué la méthode Lemaire-Boucher, dont la base est l'emploi de poudre d'algues et d'extraits végétaux. Efficace surtout en terrain acide, mais inconvenient, achat des produits parfois coûteux. Mon but, dès le départ étant de conduire le jardin sinon en autarcie, du moins en autonomie maximale, ce qui est le cas aujourd'hui avec la pratique d'un jardinage – SOL VIVANT--

3-1 Ce que je fais

Pas de retournement du sol:

La **vie la plus intense** se trouve dans **les premiers centimètres du sol** et a besoin d'oxygène (aérobie) pour vivre et proliférer, en labourant on envoie toute cette vie dans **le fond du sillon** en provoquant son **asphyxie** (anaérobie). A force de détruire leur habitat par des labours répétés, les organismes du sol deviennent des **SDF**(Je crois que la formule est de Konrad Schreiber).

Couverture permanente du sol par paillis ou couvert végétaux:

La **couverture permanente** protège le sol contre les agressions dues aux variations climatiques – soleil, pluie, froid-- évite l'évaporation et le ruissellement. Cela permet aux organismes vivants (bactéries, champignons, lombrics...) d'avoir le « gîte et le couvert ». Pour digérer cette biomasse, et la transformer en **humus** qui enrichira le sol.

Le compost

Pour moi c'est un incontournable, il permet de **recycler** toutes les **matières organiques** biodégradables pour les transformer en un aliment de premier choix qui va enrichir le sol et nourrir les plantes. Je l'élabore de deux façons.

--- En **composteur à deux compartiments** d'un mètre cube chacun. Je remplis un côté et quand il est plein, je remplis l'autre. Il y a ainsi toujours du compost mûr à disposition.

Le composteur reçoit surtout les déchets ménagers, les légumes et fleurs non consommés et un peu de fumier des lapins et volailles. C'est plutôt un **vermicompost**, car il y a beaucoup de vers il sert en priorité pour les semis.

--- En **tas**: Le montage d'un compost est toujours pour moi un **cérémonial**. On crée la Vie.

Cette matière qui paraît inerte aux yeux du profane, contient tous les ingrédients qui vont nourrir le sol et les plantes qui à leur tour nous nourriront. Meilleur sera le compost meilleure sera notre santé.

Le BRF

Après la lecture du livre de Jacky Dupety « Le BRF vous connaissez » j'étais très impatient de tester cette nouvelle méthode « miracle ». Et là, patatras!! Les parcelles couvertes de BRF au mieux ont donné des récoltes minables, au pire récolte zéro! Pourtant, j'ai fait comme il était écrit, épandage sur trois à quatre centimètres d'épaisseur, enfouir légèrement au croc et planter ou semer après quelques semaines. L'année suivante, mêmes résultats, coté compost belle récolte, coté BRF même pas la semence.

Je ne me décourage pas et continue mes expériences, au moins pour amortir le broyeur!

Il semblerait tout de même que le sol s'améliore après deux années, mais je ne vois pas de différence flagrante par rapport au compost. Un élément positif, sur des semis de salades, haricots et carottes, j'ai tamisé du BRF sec, cela a évité la surface de croûter, la levée a été très bonne.

La leçon que je retire de ces deux ans d'expérimentation, est qu'il faut être très prudent avec le BRF, l'employer à petite dose, en plusieurs fois. Tout dépend aussi de la qualité et de la structure du sol. **Attention aux sols lourds et argileux**, ils risquent l'asphyxie par un apport trop important de BRF.

3-2 Les différents types de jardin

En **ados**: L'avantage de l'ados est qu'il permet, dès sa construction une **profondeur de terre** importante, ce qui est un atout quand on l'installe sur **un terrain pauvre en humus**.



Travail facilité par la surélévation du sol, et pas de piétinement de la surface cultivée.

Ressuyage rapide en cas de forte pluie, réchauffement plus rapide au printemps. Moins d'attaque de parasites et maladies grâce à la grande variété des légumes, fleurs et le nombre restreint de plans de la même espèce. Occupation permanente du sol par une rotation rapide.

La culture en ados a aussi quelques inconvénients. Si l'on n'y prend garde, en été il s'**assèche** vite et la ré-hydratation s'avère

difficile. Les **allées** ont tendance à s'envahir de plantes indésirables, (chez moi: potentille, renoncule, liseron, malgré le semis de trèfle), j'ai en parti résolu ce problème en mettant les tontes de gazon, du brf, des copeaux de menuiserie et quand tout est bien composté je remets sur les ados.

Les **caisses** ou **carrés**: Mêmes avantages et inconvénient que les ados avec dessèchement encore plus rapide. A réserver pour des petits jardins pour cultiver légumes de base et aromatiques.

Les **lasagnes** : C'est en fait du compost en tas sur lequel on jardine. Ce n'est pas un jardin durable, car il faut le refaire tous les ans. Le résultat est spectaculaire, les légumes poussent en un temps record et sont énormes, mais je suis sceptique quant à leur qualité nutritive, ils doivent avoir une sacré teneur en nitrates!

Le jardin **à plat** ou en **légère buttes** : Le basique, le plus simple. Sauf cas exceptionnel (terrain très humide ou très en pente), c'est la meilleure façon de jardiner. Le jardin n'est pas « figé » il peut évoluer en permanence, Comme il n'y a pas de cloisonnement, les flux d'énergies et habitants du sol peuvent circuler librement. Les besoins en eau sont moins importants que pour les autres modes de cultures.

3-3 La biodiversité végétale et animale clé de l'autorégulation:

Pour tendre vers un **équilibre prédateurs – auxiliaires – maladie** qui, ne nous leurrions pas, ne sera jamais parfait, il faut privilégier une biodiversité maximale, plus difficile à obtenir dans les petits jardins, surtout en zone urbaine, mais pas impossible.

La biodiversité Végétale:

Une remise en question s'impose chez tout jardinier qui veut jardiner selon le principe

SOL VIVANT : **Les « Mauvaises herbes » n'existent pas!** On peut parler d'adventices ou d'indésirables, mais chacune d'elle a son rôle et nous renseigne sur la qualité et l'état de santé de notre sol. Je ne les arrache que quand elles deviennent gênantes ou envahissantes.

Je diversifie les variétés de légumes et les accompagne de fleurs en privilégiant celles qui se ressèment spontanément (Bourrache, Soucis, Julienne des jardins, escholzia, capucines, coquelicots...) sans oublier les vivaces et les aromatiques. Mon terrain étant assez grand, j'ai deux chênes, colonisés par le lierre, au moment de la floraison, ce sont des milliers d'insectes et de papillons qui viennent butiner, une vraie ruche!

La biodiversité Animale:



Elle arrive spontanément si les conditions sont réunies, néanmoins il faut l'aider en créant un environnement autour du jardin, propice à son installation. La pose de **nichoirs** pour les mésanges, grande consommatrices de chenilles et de pucerons, mais aussi rouge-gorge, sittelles, grimpeaux, moineaux...etc. Les « hôtels à insectes » ou les abeilles et guêpes maçonnes viendront

pondre. Les abeilles maçonnes ou osmies, sont très utiles pour la pollinisation des fruitiers précoces car elles sortent à des températures de 5° tout comme les bourdons, quand l'abeille domestique sort à 9°. Les fleurs attirent aussi les syrphes et les chrysopes dont les larves dévorent les pucerons. J'ai aménagé également un abri pour les hérissons de passage, avec un vieux tronc creux, une femelle est venue y faire ses petits et a disparu quand ceux-ci ont été autonomes. J'ai réservé quelques zones « sauvages » pour servir de refuges aux auxiliaires. Je n'aime pas ces jardins « nickels », où pas un brin d'herbe ne dépasse, cernés par un mur ou une haie taillée au cordeau. Quand je m'en étonne, la réponse est: si on laisse faire, ça fait sale! **Est-ce à dire que la Nature est « sale »?** Je laisse chacun juge de sa réponse.

Une **mare** de 12 m² grouille de vie (grenouilles, tritons, nêpes, salamandre aquatique...)

L'été, un ballet incessant de libellules et de « demoiselles » tournent au-dessus de l'eau pour venir déposer leurs œufs en surface.

Cette façon de cultiver la Terre est la SEULE qui l'enrichit et la rend plus fertile au fil des ans.

J'en veux pour preuve mon expérience, **en trente ans j'ai transformé un sol où ne poussait que fougères et ronces en un jardin où s'épanouissent toutes sortes de légumes et de fleurs.**

En conclusion, je dirai que dans ce Monde où dominent les contraintes, le jardin reste le dernier lieu de liberté absolue. Chacun peut à sa guise exprimer ses sentiments, sa créativité, son amour de la Nature. L'actif dépensera son énergie et trouvera l'apaisement, le rêveur laissera vagabonder son imagination vers des futurs meilleurs, l'artiste créera des tableaux vivants et éphémères.

Chacun de nous est unique, notre jardin doit être à notre image.

4-Un potager esthétique et reposant.

Par Christian du blog Conseils-Coaching-Jardinage.fr



Quand vous allez dans votre potager, c'est bien souvent pour y travailler, semer, planter, entretenir vos plantes, récolter vos légumes. Gare à ce que votre potager ne devienne un lieu qui vous inspire corvées et labeur ! Un potager peut aussi être, et je vous le souhaite, **un lieu qui vous inspire détente et repos, un lieu esthétique, plaisant à regarder, un lieu qui vous ressource par ses arrangements et sa beauté.**

Les potagers entourés de grillages et de tôles (comme on en voit souvent aux abords des grandes villes), qui contiennent des raies bien droites de **poireaux et de carottes, rangés comme des soldats**, n'ont rien d'attrayant et de reposant. Pensez-y !

Faites de votre potager un lieu harmonieux, agréable à regarder et reposant pour l'esprit. Vous verrez, vous aurez beaucoup plus envie d'y passer du temps !

Pour cela il vous suffit, dans un premier temps, **d'agencer vos plantations d'une certaine façon.** Ne faites **pas de grandes raies mono-espèces** mais plutôt des zones où plusieurs légumes se côtoient. Du même coup, ça vous permet, avec des associations judicieuses de légumes, d'avoir des plantes en bonne santé qui s'auto défendent contre leurs parasites respectifs.

Par exemple, vous plantez des haricots à rames qui grimperont sur de grandes branches et dessous, au pied, vous mettez des salades colorées. Mais aussi, plantez des carottes avec des radis et rajoutez de la couleur en plantant 1 ou 2 pieds de sauge, ainsi que des œillets d'Inde semés ici et là. Ainsi vous avez un carré esthétique en jouant sur les hauteurs de plantes, sur le volume et le graphisme des feuillages et la couleur des fleurs et feuillages.

De plus, les légumes de ce style de plantation vont s'entre-aider et mieux pousser en harmonie. Dans cet exemple, le haricot fournit l'azote aux salades, la sauge protège les salades en chassant les limaces et fait fuir la mouche de la carotte, et les œillets d'Inde protègent les radis contre les nématodes du sol et éloignent les pucerons pour toutes les plantes voisines.

Avec ce genre de « mini écosystème » **votre jardin gagne en qualité de plantes et en esthétique**, et ça vous permet de réduire votre temps d'arrosage et de chasse aux parasites. Quand vous établissez vos plantations, pensez toujours aux associations de plantes pour jouer sur l'esthétique et la qualité de votre potager.

Pour entourer votre jardin, **pensez à faire de petites haies en mélangeant arbustes à fleurs et arbustes à petits fruits** et aux pieds semez des fleurs et plantes utiles au jardin, comme achillées, bourraches, capucines, tanaïses, tagètes, plantes aromatiques, camomilles, consoudes, soucis,



lavandes, pyrèthres...etc. Vous pouvez aussi y **intégrer des nichoirs et abris pour la faune** auxiliaire.

Ce style de haie vous apportera de quoi vous régaler (petits fruits) et de quoi faire purins et décoctions pour aider vos plantes et surtout **attirera et nourrira bon nombre d'auxiliaires très utiles au jardin.**

Lorsque vous semez des zones en engrais verts, n'hésitez pas à y incorporer des fleurs hautes si la saison le permet. Votre jardin y gagnera en couleurs et en biodiversité.

De nos jours, dans les catalogues de graines, vous pourrez **trouver une multitude de légumes très colorés** comme les bettes à cades aux couleurs vives, des salades de toutes les couleurs, des choux plus beaux les uns que les autres, des haricots violets, jaunes, blancs. Pensez-y, c'est un moyen simple d'égayer son potager et de le rendre plus original et attirant.

Pour jouer sur les volumes, vous pouvez choisir des légumes avec des feuillages différents, plus ou moins gros, plus ou moins dentelés ou même frisés, mais vous pouvez également cultiver sur des supports de culture en hauteur pour donner du relief à votre jardin. Par exemple pour les plantes envahissantes ou gourmandes en place, comme les melons, concombres, petites courges, faites les grimper sur des treillis métalliques ou en bois, fixés à la verticale à l'aide de 2 piquets solides. Votre jardin aura pris de la hauteur, si je puis dire, et aura gagné en place.



Les structures mêmes du potager peuvent nuire à l'esthétique. Les citernes à eaux ou bidons font souvent tâche dans le paysage. Pensez à les recouvrir avec des plantes grimpantes. Il en va de même pour cabanons et bacs à compost, trouvez une solution pour les intégrer dans la végétation. Privilégiez les structures en bois. Faites vos barrières et bordures en plessis (bois tressés) et même en bois tressés vivants.

Voilà quelques pistes pour rendre votre potager plus agréable, plus reposant. Faites en sortes que tout soit en harmonie et le plus naturel possible.

Faites-vous un havre de verdure et de fleurs attirant, plutôt qu'un jardin qui ressemble à un supermarché rempli de rayons rigides et inhospitaliers, au sol aseptisé.

5-A la quête de l'autonomie potagère.

Par Fabien du blog [Un coin de jardin](#)

Dès mes débuts au potager, j'ai été à la quête de cette fameuse autonomie potagère. Et ce qui paraît simple au départ peu vite devenir un véritable casse-tête. Tout d'abord, je me limite dans ma "recherche" au seul fait de ne plus avoir à acheter mes légumes à des tiers (et les plants également si possible). On pourrait pousser le concept plus loin en utilisant uniquement ses propres semences, ses préparations (donc sans produits même écologique venant de l'extérieur) ou encore de n'utiliser que de l'eau de récupération. En ce qui me concerne ce sera pour plus tard.



La première chose sur laquelle on se focalise est la surface. Je pense que c'est une erreur et pour plusieurs raisons. En effet, les rendements des légumes sont bien différents et leur mode de culture va également influencer la surface (culture verticale par exemple). Un minimum de 100 m² par personne semble cependant une moyenne correcte. De toute façon qui peut le plus, peut le moins.

Mais ce problème de surface va rapidement poser d'autres soucis. En effet, lors de mon premier potager j'avais commis une grosse erreur, il n'était pas protégé. Et bien les lapins on rapidement consommé l'intégralité des légumes présents. Une clôture sera nécessaire et cela va représenter beaucoup de travail si la surface cultivée est importante. L'erreur de l'année suivante a été de ne pas favoriser la diversité. L'autonomie en légumes ne doit pas dépendre d'une seule espèce ou variété car en cas de maladie, sécheresse, froid ou d'autres facteurs c'est l'intégralité de votre récolte qui va en pâtir. Même si l'on est un adorateur des tomates, il faudra prévoir d'autres légumes.

Un autre problème récurrent est celui de la planification. Il est très important d'être très organisé :

- Faire un plan de son potager, en respectant les rotations des légumes, les associations, la présence de plantes mellifères ...
- [Préparer ses graines](#) dès que possible. Une fois la période des semis passé, il ne sera plus possible de revenir en arrière. Au pire, il faudra se fournir en plants à l'extérieur (ce qui met à mal notre quête).

- Parfois il sera nécessaire de supprimer une culture même si la récolte n'est pas complètement terminée pour ne pas rater le passage à la suivante.
- La saison potagère étant relativement courte tout du moins en métropole, il faudra souvent [préparer ses semis en intérieur](#). Ceci permettra de gagner non seulement du temps mais également de l'argent et de préserver la biodiversité.
- Il faudra également prévoir des plantations pour l'hiver (choux de Bruxelles, poireaux, ...).
- Pour finir de couvrir les 12 mois de l'année, il sera nécessaire d'utiliser de moyens de conservations (conserves, congélation, séchage, mise en silo). Avec la place et les équipements secondaires nécessaires.
- D'autre part, le potager n'étant pas à mon sens uniquement dédié aux légumes, il faudra y prévoir l'ajout de rhubarbes, framboisiers, fraises, pommes, poires ...



Toute cette démarche va alors souvent se heurter au mal de notre siècle : le temps. C'est actuellement ce que j'essaie de résoudre. Heureusement, il suffit par exemple de choisir des plantes avec un bon rendement et qui ne demande que peu de travail (les courges par exemple qui en plus se conservent très bien). On peut également installer un arrosage automatique ou encore pailler pour éviter la prolifération des "mauvaises" herbes. L'utilisation d'un outillage

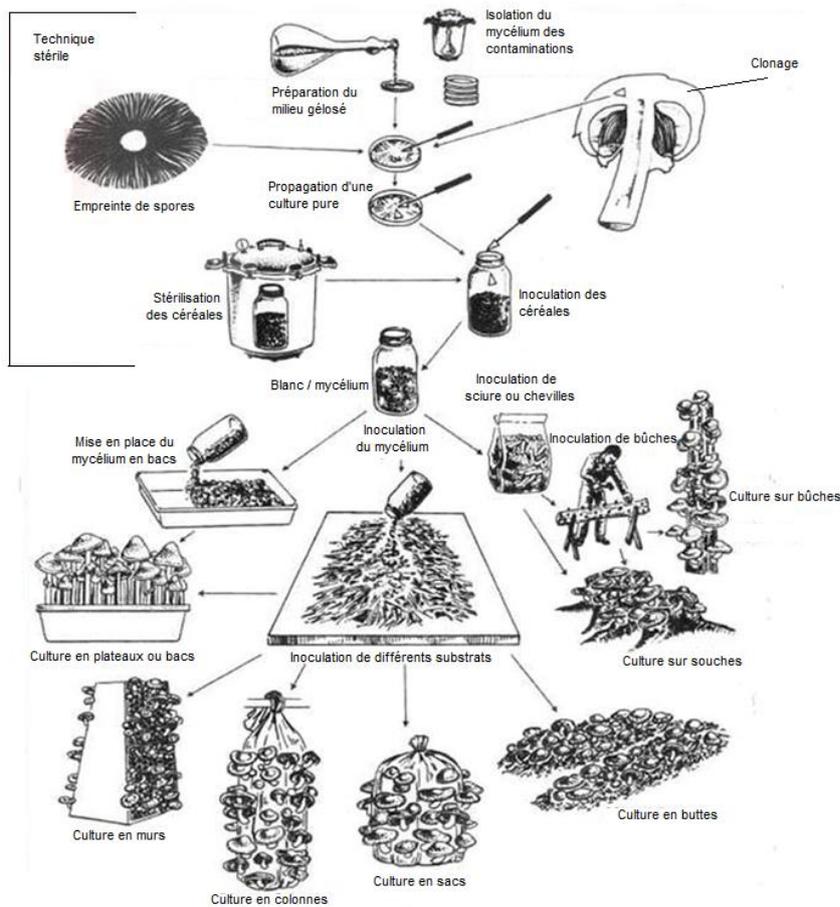
adapté et performant peut également permettre un gain de temps non négligeable.

Je terminerais en disant que les bénéfices sont multiples, que ce soit en termes d'organisation, d'échanges avec les autres, de découverte de la nature, d'alimentation. Bref, apprendre à nourrir son esprit tout en nourrissant son corps.

6-Les étapes de la culture de champignons

Par Samuel du blog [Culture champignons comestibles](#)

La culture de champignons est une activité passionnante permettant de valoriser beaucoup de matériaux comme la paille, le fumier, le bois, mais aussi de recycler plus d'une centaine de



déchets agricoles (café, bananes, caoutchouc, sciure et copeaux de bois, coquille de graines de coton, tournesol, cacahuète, etc.) afin de produire de la nourriture. De nombreuses espèces de champignons comme le Reishi, le Shiitake ou le Maitake sont utilisées à des fins médicinales et font l'objet de recherches pharmaceutiques.

D'autres espèces facilitent la biorémediation de l'environnement en dégradant certains déchets chimiques et industriels (pétrole, pesticide, engrais) et peuvent décontaminer les

soils et les eaux de leurs polluants.

D'autres **champignons dit mycorhiziens**, poussent en **symbiose avec des plantes**, céréales ou légumes et ont un **effet bénéfique** sur le développement des végétaux en permettant une **meilleure assimilation** des nutriments et de l'eau par les racines. *Strophariarugoannulata*, par exemple, est une espèce comestible qui **favorise** grandement le **rendement** des choux de Bruxelles, des brocolis et du maïs.

Comme vous pouvez le voir, la **culture de champignons** est étonnante et s'inscrit parfaitement dans une démarche écologique et **saine pour l'environnement**.

Mais ce hobby surprenant n'est pas une pratique facile et demande quelques connaissances et **beaucoup d'entraînement** et d'essais afin d'obtenir des **résultats satisfaisants**. Voici une traduction d'un schéma de Paul Stamets (extrait du livre *Growing gourmet and medical mushrooms*), qui résume très bien les différentes étapes de la culture.

Le **premier objectif** lors d'une **culture de champignons** est d'obtenir une source de **mycélium pur** sur gélose afin de **inoculer un substrat** de colonisation à base de **céréales**. Vous pouvez commander directement ce substrat de colonisation ou essayer de **produire votre mycélium** à partir d'une **empreinte de spores**, mais aussi en [clonant un morceau de tissu](#) d'un champignon

qui servira à inoculer un milieu gélosé. Toute cette première étape doit être effectuée en respectant au maximum les précautions de **stérilité** afin d'**éviter une contamination** de la culture par d'autres organismes. Une solution nutritive contenant un gélifiant (agar-agar) doit être chauffée puis coulée dans un récipient en verre ou en plastique appelé boîte de Pétri. Une fois refroidie cette solution se solidifie et devient une [gélose nutritive](#). Le prélèvement du morceau de tissu (ou l'empreinte de spores) sert à inoculer ce milieu nutritif gélosé qui sera placé dans un **incubateur** afin de favoriser le développement du **mycélium**. Si toutes les étapes sont réalisées stérilement, un mycélium pur commencera à se former. Lorsque la gélose est complètement recouverte par le mycélium, il faut alors couper, à l'aide d'un scalpel stérile, un morceau de 1cm² pour inoculer le substrat de colonisation: il s'agit la plupart du temps de maïs, seigle ou blé mais d'autres céréales peuvent être utilisées. Ces céréales sont préalablement stérilisées, dans des bocaux en verre (pots de confiture) ou des sacs en plastiques (résistant à la chaleur). Une **cocotte-minute** peut être utilisée pour la **stérilisation des céréales**. Après inoculation, le substrat de colonisation est à son tour placé dans un incubateur jusqu'à ce que le mycélium le colonise complètement.

Le deuxième objectif est d'inoculer un substrat de fructification avec vos céréales colonisées. Chaque [espèce de champignon cultivable](#) a ses préférences pour ce substrat. Vous devrez stériliser ou pasteuriser ce substrat avant de l'inoculer puis le placer dans le noir dans un incubateur à une température variable. La plupart des espèces développent très bien leur mycélium entre 20° et 25°. Lorsque votre substrat de fructification sera complètement colonisé vous devrez essayer de **favoriser la production de champignons** en provoquant un **changement de température, d'éclairage, de ventilation et d'humidité** puis contrôler ses paramètres jusqu'à la récolte.

La culture de champignon peut être réalisée en intérieur en appartement, dans un garage ou une cave, mais aussi en extérieur dans votre jardin ou en forêt.

7-Présentation des auteurs

Gilles Domenechest pédologue, formateur et conférencier (sols vivants, BRF, agriculture de conservation...) au sein de l'[EURL Terre en Sève](#) qu'il a créé en 2008. Il est aussi co-auteur du livre grand public sur les BRF (« [De l'arbre au sol, les Bois Raméaux Fragmentés](#) », co-écrit avec Eléa Asselineau et paru aux Editions du Rouergue en 2007) et animateur du blog [jardinons sol vivant](#).

Loïc Vauclin jardinier bricoleur, après avoir connu la richesse d'un potager a la campagne, il doit s'adapter à un petit terrain urbain totalement déserté par la vie. Après 2 ans d'efforts la biodiversité s'installe de nouveau. Le potager en carrés qu'il conduit commence à vivre! Son parcours sur [Mon potager en carré](#). Auteur du guide "[Jardinage debout pour jardinier malin](#)"

Jacques est retraité et fils de paysan, il cultive depuis trente ans un jardin dans les Hautes Pyrénées. Il anime le blog [le jardin bio de Jacques](#).

Christian, pépiniériste durant + de 25 ans, vous donne maintenant ces conseils de jardinage sur le blog [Conseils-Coaching-Jardinage.fr](#), un blog dédié autant au potager qu'au jardin d'ornement.

Fabien est jardinier amateur, et cherche à nourrir sa petite famille avec des produits sains et de saison tout en ayant une démarche écoresponsable. Il partage ses expériences sur son blog [Un Coin de Jardin](#).

Samuel n'est ni un grand mycologue, ni expert en culture de champignons mais en plein apprentissage et il essaie de partager ses connaissances sur son blog [Culture champignons comestibles](#)

[Licence Creativecommon](#)

"Cet ebook est protégé par les droits d'auteurs, Mais vous pouvez le distribuer librement, vous pouvez le donner à qui vous voulez et le mettre en libre téléchargement sur votre site web. Toutefois, vous ne pouvez pas modifier son contenu, ni vous servir d'une partie des textes ou photos a moins d'avoir une autorisation écrite des auteurs. (si une telle autorisation vous intéresse, contactez-nous à l'adresse contact@mon-potager-en-carre.fr"