



Le secret d'un potager bio réussi

Des conseils simples et 100 % pratiques



**Les éditions Au potager bio
Yannick Hirel**

Remerciements

Je tenais à vous remercier d'avoir téléchargé ce guide qui, je l'espère, répondra à vos questions, à vos attentes et vous aidera dans la réalisation de votre jardin-potager.

Avertissement

Vous êtes parfaitement libre de distribuer, d'offrir et de partager ce livret autour de vous que ce soit à vos amis, vos proches ... Si vous avez un blog, un site, vous pouvez offrir ce livret en cadeau à vos abonné(e)s. Cependant, il est interdit de le revendre et de le modifier.

Agnès, 42 ans

Il y a certes beaucoup de sites sur la toile mais c'est celui-là que je préfère !

Merci Yannick pour ce partage. Surtout que les sujets et méthodes restent accessibles et simples, c'est très bien ainsi.

Emilie, 36 ans

Merci Yannick pour ce blog plein de ressources.

Il m'est vraiment très utile. Le temps que je consacre à mon mini potager sur balcon m'aide à me ressourcer ; c'est mon bol d'air frais quotidien après le stress du boulot.

Jean-Christophe, 44 ans

Je trouve votre site très intéressant et plein de bons conseils.

*Je vous en remercie au vu du travail que cela représente et on voit bien que tout ce que vous prodiguez vient du cœur ! Alors continuez !
Merci encore.*

Guylaine, 31 ans

Bonjour Yannick,

La préservation d'un environnement de qualité et riche de diversité étant essentiels pour nous, c'est avec grand intérêt que nous suivons ton blog, riche et d'une grande qualité lui aussi. Merci pour ton travail.

Laure, 52 ans

Avec toi, il me semble que je peux apprendre, me tromper, et recommencer car tu partages avec enthousiasme, et humilité...Merci !

Sofia, 26 ans

*Votre site est une mine d'informations très utiles :)
Merci.*

Thierry, 60 ans

Quel plaisir de découvrir cette façon de faire au jardin ; tu m'as donné envie de persévérer dans mon idée de faire un potager bio. Merci pour tout tes bons conseils.

Michel, 34 ans

J'ai beaucoup appris et continue d'apprendre grâce à ton site "Au potager bio". Tout cela me motive encore plus. Je n'aurais de cesse de te remercier pour ton temps et tes conseils si pertinents.

Elodie, 36 ans

Bonjour, je suis professeur dans le secondaire et nous avons la chance d'avoir un beau coin nature dans la cour du collège dans lequel nous avons fait un petit potager. Votre site m'a permis d'avoir plein d'informations et va me permettre de mettre en place des petites actions "écocitoyennes" avec les élèves! Un grand merci.

Je reçois des messages de ce genre chaque jour et je dois avouer que cela me fait toujours très plaisir de voir que l'ensemble de mes conseils, astuces, vidéos, articles, livres, formations ... aident le plus grand nombre de personnes à réussir leur potager.

*Merci à vous
Yannick Hirel*



Sommaire

Préface	Page 6
Une visite de mon potager	P 8
Un mot sur le compost	P 15
 Les bases du potager	 Page 17
Définir la taille	P 17
Définir l'emplacement	P 19
Dessiner un plan de votre potager	P 22
Préparer votre sol	P 24
Entretenir votre potager de manière naturelle	P 27
Récolter vos fruits et légumes	P 30
Les cuisiner ou les conserver	P 31
 Prévenir les attaques de certains nuisibles	 Page 35
Le pouvoir des aromates	P 39
La puissance des fleurs	P 41
Une autre méthode	P 43
 En guise de conclusion	 Page 45

Préface



Je m'appelle Yannick Hirel, je suis né le 22 Septembre 1983 et je suis l'auteur du blog Au potager bio sur lequel je partage mes astuces, mes conseils sous forme de vidéos, d'articles ou encore de fichiers audio.

Je suis désormais auteur et formateur dans le domaine du jardinage biologique, mais avant de vous parler de ceci, laissez moi vous présenter mon petit parcours.

Après avoir quitté l'école avec un simple BAC STT (Sciences et Technologies Tertiaires) qui ne m'a pas beaucoup servi, j'ai commencé ma vie active en tant que préparateur de commande avant d'obtenir dans cette première entreprise le poste de réceptionnaire.

Au bout de quelques années, j'ai décidé de quitter cet emploi pour de nouveaux horizons. J'ai fais plusieurs petits boulots (charpentier, aide-monteur, intérim, vendeur dans le surgelé ...) et principalement, j'ai longtemps travaillé dans la restauration. Je crois que j'ai occupé tous les postes possibles dans ce corps de métier : serveur, barman, plongeur, commis, cuisinier, pizzaïolo, crêpier ...

En parallèle et dès que j'ai eu mon premier petit bout de terre, j'ai tout de suite fait un potager. D'autant qu'au cours des dernières années, je prenais de plus en plus conscience de la mauvaise alimentation qui nous entoure.

Depuis Mai 2012, j'ai ouvert le blog Au potager bio ! Au début, c'était dans un but très personnel car je m'en servais principalement comme journal de bord de mon jardin. Je relatais sans prétention (et encore aujourd'hui) mes expériences, mes astuces et trouvailles. Cependant, mes lecteurs et lectrices devenaient de plus en plus nombreux et par conséquent, je recevais de plus en plus de mails, de questions et de commentaires pour me demander conseils.

Un matin, j'ai eu un déclic en étant au travail. A cette époque, j'occupais un poste de pizzaiolo et en consultant mon téléphone portable juste avant le service du midi, je vois plusieurs mails quasi identiques avec des questions que j'avais l'habitude de traiter depuis plusieurs mois maintenant.

Les semis de tomates peuvent être réalisé ...

- En Février-Mars si vous avez une serre pour les accueillir au moment de la plantation qui se fait courant avril.*
- Début avril si vous n'avez pas de serre pour une plantation à l'air libre après la mi-mai.*

Il faut compter 6 semaines entre le semis et la plantation. Pour répondre aux besoins de cette plante gourmande (réclamant un sol riche) et assurer sa bonne santé, vous pouvez placer une bonne poignée de compost au fond du trou de plantation.



C'est alors que j'ai eu l'idée d'écrire mon premier livre numérique. Je faisais alors mes premiers pas vers ce nouveau monde de la création. Je crois que c'est en écrivant ce livre que j'ai pris conscience que je m'étais passionné pour l'écriture en plus de ma passion initiale qu'est le jardinage biologique. C'est alors que je commençais à rêver à une nouvelle vie loin de la restauration et ses conditions pas toujours simples pour la vie personnelle (travail 6 jours sur 7, le week end, les horaires, pas de vacances ...)

Jusqu'au jour où ... je suis devenu auto-entrepreneur en lançant ma petite entreprise sur internet en parallèle de mon emploi à plein temps. J'ai ensuite finit par quitter cet emploi dans la restauration pour me consacrer à 300 % à aider mes lecteurs et lectrices dans leur projet potager. Voici la vidéo que j'avais publié lors de ce grand tournant de ma vie.

[>>> Ma nouvelle vie <<<](#)

Une visite de mon potager

Je pense que la biodiversité mérite d'être favorisée et préservée. C'est pourquoi, vous ne trouverez pas de produits chimiques dans mon potager ou dans ma maison. Personnellement, j'ai un peu (beaucoup) de mal à comprendre ceux qui font des potagers en tant qu'amateur et qui utilisent des tas de produits chimiques. Je considère que si c'est pour se retrouver avec les mêmes fruits et légumes remplis de pesticides ... que nous trouvons dans les supermarchés ! Cela ne vaut pas le coup. Autant aller les acheter dans les magasins, vous ne pensez pas ?

Clairement, j'adore aller au potager chercher des pommes de terre, un panais ou encore du céleri rave afin de concocter dans l'heure une petite recette sous forme de poêlée ou autre.



Vous voulez une petite idée recette ? Bon d'accord, mais c'est bien parce que c'est vous ! Coupez vos légumes en dés très fins que vous ferez blanchir préalablement avec une branche de thym et quelques feuilles de lauriers fraîchement cueillit. Ensuite, faites revenir vos légumes à la poêle avec un léger assaisonnement d'aromates à base de coriandre ou de persil fraîchement hachés avec pourquoi pas quelques zestes de citron finement coupés.

Définition du terme blanchir : cela consiste à faire « précuire » vos légumes sans pour autant les amener à cuisson totale.

Vous pouvez trouver des idées recettes, des conseils pour apprendre à cuisiner sur mon second blog intitulé [la cuisine bio](#).

Mais le potager, ce n'est pas que ça ! C'est le plaisir de s'y rendre afin de récolter une salade situé au pied de vos tomates, d'en manger une au passage et sentir le basilic qui est tout proche. Un peu plus loin, apercevoir une énorme courgette comme on n'en trouve pas dans les magasins et il a une chose que j'adore par dessus tout, il faut absolument que je vous raconte.

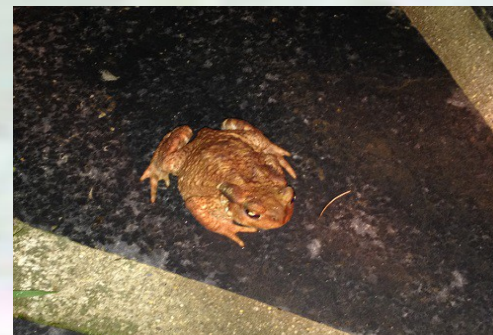
*Le mot bio vient du grec
« bios » qui signifie vie*

Lorsque nous souhaitons jardiner bio, c'est à dire avec la vie, nous avons souvent la chance d'observer de nombreux animaux et insectes. Chaque être qui réside dans votre potager rempli une fonction écologique.

Même si parfois, certains sont dits « nuisibles » et/ou « indésirables » ! Bien que je n'aime pas tellement ces expressions parce que je ne pense pas que dans la nature il y a des indésirables à part peut être NOUS les hommes !

Il ne faut pas oublier que l'intégralité de la vie qui réside dans votre potager représente un maillon de cette chaîne alimentaire, de cet équilibre entre les espèces et, qui font aussi partie intégrante de cette biodiversité que nous les jardiniers responsables cherchons à préserver.

*La biodiversité est l'un des points
essentiels de la réussite de votre
potager. Et n'oubliez pas ceci ...
Plus votre potager est diversifié et
plus il sera protégé contre les
maladies et les attaques de nuisibles.
Il faut également savoir laisser le
temps à la nature de s'installer et
d'établir un nouvel écosystème, un
nouvel équilibre.*



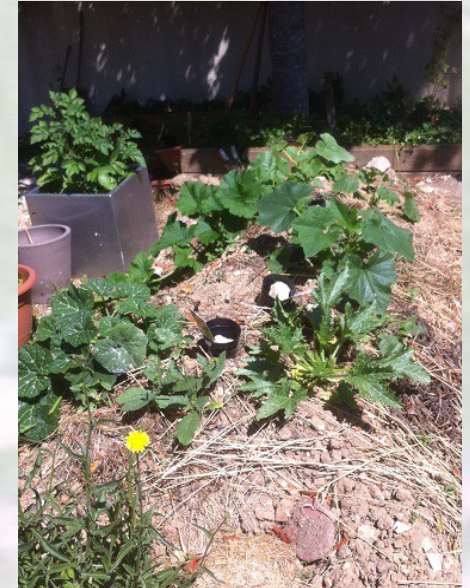
Au début, je cultivais le potager pleine terre que vous pouvez voir sur la photo ci-contre. Ensuite, j'ai décidé de créer un potager surélevé mais cela était une petite erreur car pas assez haut et mal pensé, mal adapté à mon environnement.

Les récoltes étaient plutôt bonnes mais je voulais encore augmenter ma productivité et surtout faire de mon jardin-potager un jardin expérimental.



Du coup, j'ai supprimé le potager surélevé que j'ai remplacé par ça ! Désormais, mon potager c'est un mélange de différents courants.





Une butte qui est système que nous avons souvent tendance à rattacher aux principes de la permaculture. Mais je pense que la permaculture va au delà de ça et peut être appliquée sous différentes formes.

L'important est de choisir LA/LES méthode(s) qui est/sont le(s) plus adaptée(s) à VOTRE environnement.

Il y a également de la culture en pot (tomates, poivrons et aubergines sont tout à fait possible de cette manière. Vous pouvez placer vos pots prêt d'un mur pour gagner de la chaleur.



Des carrés de toutes sortes qui me permettent d'associer mes cultures mais aussi de faire des tests d'associations.



*Différentes expériences poussent dans le jardin.
Ici, il s'agit d'une plantation de pommes de terre
en pot qui a été assez satisfaisante.*

*Je compte essayer à termes d'autres choses tels
que la culture de la carotte en jardinière (cela
permettrait d'obtenir la terre « idéal » pour cette
culture pas toujours simple), effectuer des
plantations de courgettes en jardinière suspendu ...*

Nous ne sommes limité que par nous même.



*2 petites serres « fixes » qui permettent
de faire des semis de manière anticipé
(tomates, aubergines, poivrons, salades
...)*

*+ Un tunnel pour les semis de primeurs
(navets ...)*

Un mot sur le compost

L'une des premières choses que vous devez mettre en place dans votre potager pour assurer sa réussite et sa prospérité sur le long terme : c'est bien un compost qui va vous permettre de créer de l'humus.



L'humus est le résultat de la décomposition de la matière organique.

En d'autre terme, lorsque vous coupez/arrachez une plante, elle va se dégrader et se transformer (cela prends du temps) en humus.

Il s'agit d'une matière fertile qu'en tant que jardinier bio vous pourrez réutiliser dans votre potager pour avoir de belles plantes et de beaux fruits et légumes par la même occasion. Le compost va vous permettre non seulement de recycler vos déchets du jardin et de la maison mais aussi de vous servir de cette matière fertile pour vos cultures et votre terre.

J'explique tout ceci en détails dans le livre numérique dont je vous ai parlé tout à l'heure. Du choix du composteur à comment faire un compost de qualité en passant par Quand et comment s'en servir concrètement. Bien entendu, Je ne m'arrête pas là dans cet ouvrage, je détaille également les autres façons de créer de l'humus : les fumiers d'animaux, le lombricompostage, le BRF (bois raméal fragmenté), les engrais verts ! Cependant, je vous conseille de commencer par le compost car c'est l'un des moyens les plus simples et le plus rapide pour créer de l'humus.

C'est à la portée de tout débutant(e) car cela repose sur :

- Le rapport carbone/Azote ! Chaque matière que vous insérez va dégager plus l'un que l'autre et l'idée pour faire un compost de qualité est de les intercaler convenablement afin d'équilibrer votre compost ! On parle de 1/3 d'azote pour 2/3 de carbone.
- L'aération pour une dégradation optimale et qui va favoriser les différents acteurs (bactéries, champignons ...)
- Le contrôle de l'humidité

Enfin, si vous débutez votre potager, ne faites surtout pas l'erreur de l'écrasante majorité qui est de ne pas prévoir de mettre en place un système pour créer de l'humus.

Matière carbone (déchets bruns)

Feuilles mortes, Pailles, Morceaux de cartons sans encre (qu'il faudra déchiqueter) ...

Matière azote (déchets verts)

Epluchure de légumes, Mauvaises herbes, Tonte de pelouse (prudence car elle dégage beaucoup d'azote, il est préférable de la faire sécher avant de l'insérer dans le compost ou alors de bien la mélanger avec des matières carbonées)

Les bases d'un potager

Définir la taille

Il est primordial de bien définir la taille de votre futur potager. Si vous êtes un(e) parfait(e) débutant(e) ne commencez surtout pas avec une surface de 130 m², optez plutôt pour une plus petite comprise entre 5 et 10 m². Dans un premier temps, cela vous permettra de vous faire la main, d'arriver à gérer correctement votre potager et savourer quelques fruits et légumes de votre production.

Il faut un minimum de 100 m² pour prétendre nourrir une famille entière de 4 personnes mais ATTENTION ceci est dans le cas d'un potager très productif et hyper organisé.

Mon conseil est de commencer petit et ensuite, au fur et à mesure des années, en fonction de vos envies, de votre temps disponible (très important le facteur temps) et de vos connaissances grandissantes rien ne vous empêchera d'agrandir.

Pourquoi je conseille cela ? Il y a plusieurs raisons :

Commencer petit c'est normalement réussir à gérer, à trouver le temps afin d'être satisfait de sa production plutôt que de voir trop grand, d'être débordé, de ne pas avoir les connaissances nécessaires et au final se retrouver avec des récoltes bien maigres, décourageantes et décevantes.

L'avantage d'intégrer un potager petit à petit est aussi que l'équilibre naturel entre les espèces va se faire progressivement. Je reviendrais sur ce point dans la seconde partie sur les nuisibles mais en bref, il faut essayer de recopier le fonctionnement de ce qui se passe dans la nature et apprendre à laisser cette dernière au commande, s'installer dans votre jardin-potager.



Il ne faut pas oublier qu'avant d'avoir votre idée de potager, votre jardin possédait son propre équilibre. A partir du moment où vous décidez de faire un potager vous allez perturber cet équilibre en insérant des plantes qui, pour la plupart proviennent d'autres régions du monde (Exemple la tomate, la star de nos potagers vient d'Amérique du sud). Pour être plus clair, les espèces présentes naturellement dans votre milieu vont considérer cela comme une intrusion et vont tout simplement chercher à contrôler l'expansion de votre végétal. D'où parfois la présence importante de certains nuisibles lors des premières années. Je reviendrais sur ces principes un peu plus tard !

Définir l'emplacement

Dans la création, ce critère ne doit surtout pas être négligé car c'est en choisissant l'un des meilleurs emplacements dans votre jardin que vous assurerez une excellente croissance, ainsi qu'une bonne santé (à la votre !) à vos fruits et légumes. Le but ici est d'assurer la prospérité de votre potager sur le long terme. Pour cela, il est préférable de bien observer l'environnement qui vous entoure, tout en prenant en compte non seulement les éléments naturels (arbres ...) mais aussi en définissant les avantages et inconvénients de chacun d'eux.

L'erreur que nous faisons toutes et tous.



Généralement, à partir du moment où nous nous mettons au potager, l'idée nous vient au début du printemps et nous nous attelons avec plaisir à la réalisation. Cependant, ce n'est qu'un peu plus tard qu'on s'aperçoit de ces quelques erreurs :

- Le potager manque de lumière
- La méthode n'est pas entièrement adapté à son environnement
- ...

En bref, l'idéal serait de commencer cette phase d'observation au moins une bonne année avant la mise en place du potager afin d'avoir un aperçu des vents et leurs directions, des 4 saisons, de l'ensoleillement ... Mais je vous rassure, nous sommes tous comme ça : très impatients !

Enfin, l'idée est de choisir l'emplacement le plus ensoleillé, protégé des potentiels vents violents, sans oublier le côté pratique ! C'est à dire, avec un accès à l'eau à proximité afin d'éviter d'avoir 10 kms à parcourir avec votre petit arrosoir ...

Petit conseil :

Même si vous ne faites pas cette phase d'observation d'un an, essayez déjà de prendre en compte ces quelques éléments cités ci-dessus.

« Pour un potager réussit prenez le temps d'observer votre environnement et de penser votre potager sur le long terme »

Une rivière ou tout autre court d'eau doit être vu comme une grande chance ! Car cela va vous permettre de favoriser les amphibiens, ce sera également une source d'eau pour arroser votre potager.

Cependant, ce point d'eau sera également synonymes de limaces !



La présence d'arbres peut être un bon signe et peuvent vous permettre d'attirer de nombreuses espèces. Concrètement, s'ils se trouvent au sud, ces arbres risquent cruellement de vous faire de l'ombrage par contre, au nord, ils protégeront votre potager !

Dessiner un plan de potager

Une fois les deux premières étapes réalisées, écrivez sur un bout de papier les différents fruits et légumes que vous aimeriez voir apparaître et récolter. Je vous conseille de choisir des cultures faciles et simples d'entretien de manière à vous faciliter la vie.

Par exemple : Des tomates, des courgettes, des salades, des radis, des carottes, des poireaux et pourquoi pas un petit carré de pommes de terre, qu'en pensez-vous ?

A travers ce premier choix, il vous faudra ensuite sélectionner vos variétés car comme vous devez vous en douter pour chaque fruits et/ou légumes, il existe une multitude de variétés différentes (tomates plus de 500 variétés). Mon conseil est aussi de diversifier tout ceci car cela va avoir plusieurs avantages pour vous mais aussi pour votre potager. En effet, plus vous axerez sur la biodiversité animale et la diversité végétale plus votre jardin-potager bénéficiera et développera sa propre protection naturelle. Ainsi moins de dits « nuisibles », de maladies ... De votre côté, vous aurez aussi la chance de savourer différentes saveurs et variétés : Que du bonheur vous verrez !



Une fois ces cartes en main, il vous suffit de dessiner votre plan de potager en prévoyant bien de quoi accéder à chacune des plantes à l'aide d'une allée. Pensez également que vos végétaux vont aussi se développer et prendre de l'ampleur. Pour plus de précision sur ce sujet passionnant, je vous conseille de regarder cette vidéo que j'ai tournée pour vous montrer comment dessiner un plan de potager et surtout organiser ce dernier.

>>> Faire un plan de potager <<<

Cela me rappelle une petite anecdote, il faut que je vous la raconte ! Lorsque je travaillais encore dans les cuisines, j'avais un collègue et grand ami (qui l'est toujours au passage) qui s'appelait Sylvain. Il voulait faire un petit potager pour le plaisir et du coup, il s'est lancé dans la préparation de la terre, la plantation de quelques tomates et courgettes mais en oubliant un petit détail : L'espacement entre les plants !



De ce fait, ses plantes étaient toutes tassées les unes contre les autres et l'air avait beaucoup de mal à circuler. Une chance pour lui, les maladies ne se sont pas développées mais c'est clair que je le comprends ! Au début, on ne sait pas tellement ce que cela va donner une fois la plante bien développée et prête à nous offrir ses fruits.

Tout ça pour vous dire de prendre en compte ceci :

- Les pieds de tomates ont besoin d'être espacés d'environ 70-80 centimètres entre eux. Une astuce pour rentabiliser votre espace (surtout si celui-ci est réduit) est de planter vos salades entre les pieds de tomates. Ainsi elles bénéficieront d'une certaine fraîcheur (lancez-vous)
- Les courgettes demanderont un bon mètre d'envergure pour se développer et être à l'aise.
-

Préparer le sol

Pour cette étape, je vais vous donner quelques conseils que je donne de manière plus précise et concise dans mon livre numérique que je vous ai présenté tout à l'heure. En tant que jardinier responsable, vous devez savoir qu'il y a une vie qui réside sous vos pieds et qui va travailler pour vous. Chaque espèce présente va jouer un rôle dans la dégradation de la matière, dans le recyclage, l'aération naturelle de la terre ... Je vous rassure, il n'est pas nécessaire à notre échelle d'amateur de connaître dans les moindres détails ce qui se passe sous nos pieds ; ce qui est nécessaire c'est de comprendre et surtout d'apprendre à préserver et à favoriser cette vie biologique.



Les vers de terre jouent un rôle très important, je suppose que vous en avez beaucoup entendu parler !

Il s'agit ici de les favoriser et d'éviter de détruire leur galerie en retournant la terre ... Des outils spécialisés permettent de ne pas perturber cette vie biologique qui travaille pour vous et sans avoir à retourner la terre comme cela se faisait à l'époque et comme je suppose vous avez vu faire jusqu'ici dans le potager de vos parents, grands-parents ...

Pour cela, la règle numéro 1 sera de ne plus retourner la terre comme le faisaient les anciens parce que cela perturbe tout ce petit monde et détruit les galeries de vers de terre. Concrètement, il faut voir la terre, le sol comme l'habitat d'un immense monde souterrain qui œuvre pour la réussite de votre potager. De ce fait, vous avez deux outils qui peuvent vous permettre d'aérer votre terre sans perturber la vie biologique.

La fourche-bêche et la grelinette

La grelinette inventé par Monsieur Grelin et qui est (en quelques sortes) la maman de la fourche-bêche. Il vous suffit de la planter puis de faire un mouvement arrière juste pour soulever la terre. Une fois ceci fait, la seconde règle d'or sera de toujours couvrir votre sol ce qui permettra non seulement de le protéger contre les intempéries, du soleil ...

Couvrir le sol exactement comme ce qui se passe naturellement dans les forêts, dans la nature !

Vous ne trouverez jamais un sol à nu



Sur une terre à nue, la pluie lessive les éléments minéraux (c'est à dire les lave, les élimine) indispensables à la croissance de vos plantes. Les rayons du soleil sur un sol à nu auront tendance à matraquer, provoquer l'évaporation de l'eau que vous apportez à vos plantes ... Sans parler de certains types de sols qui déjà naturellement ont beaucoup de mal à retenir l'eau.

Le gros avantage pour vous de couvrir le sol est que cela vous facilitera le travail car les adventices (mauvaises herbes) seront contrôlées. Bien que sur ce point, il faut savoir aussi que les mauvaises herbes (comme on les appelle) ne sont pas si mauvaises qu'on le prétends et permettent de favoriser certains insectes bienfaisants, de favoriser la vie autour de leurs racines ...

En bref, il faut savoir que ces herbes folles sont aussi le refuge de nombreuses espèces d'insectes et favorisent la biodiversité. C'est pourquoi, il peut être judicieux de laisser un petit coin sauvage dans le jardin-potager. Bien entendu, il faut faire attention à ce que votre jardin-potager ne se transforme pas en friche non plus. Le but n'est pas là ! Mais de laisser la nature s'installer !



Entretenir votre potager de manière naturelle

Une fois vos fruits et légumes plantés, il va falloir entretenir un peu tout ça. Mais normalement, si vous êtes restés réalistes dans la taille de votre potager (surtout si c'est la première fois), vous devriez vous en sortir sans problème. L'une des activités favorites des jardiniers reste le désherbage !! Je plaisante bien sur ! Et c'est parce que le désherbage est pour la plupart une corvée que j'ai décidé d'axer cette partie sur les méthodes pour vous faciliter le travail. Cependant, n'oubliez pas que ces herbes ont leur utilité et que la couverture du sol ne sert pas seulement à vous faciliter le travail, elles permettent de favoriser, protéger la vie biologique ... sans oublier de limiter les apports en eau (ce précieux liquide).



1/ Le paillage

Cela consiste à mettre de la paille autour de vos plants. Il y a 3 points forts et un point faible à cette méthode (on peut pas tout avoir)

Les points fort

- Les mauvaises herbes privées de lumière ne pousseront plus ou très peu, il vous suffira de contrôler votre paillage et de le compléter si vous jugez cela nécessaire.
- Votre sol conservera toute sa fraîcheur et son humidité. Vos plantes vous remercieront.
- Et le troisième point est que grâce à cela vous ferez des économies d'eau car l'évaporation sera considérablement réduite.

Le gros point faible

- J'ai testé sur quelques mois, l'utilisation de la paille mais je me suis rendu compte qu'elle était aussi un nid super douillet pour les redoutables limaces.

Cependant, je précise que j'habite près d'une rivière ce qui fait qu'elles sont naturellement plus présentes par chez moi. D'où l'importance de bien observer les éléments naturels présents dans votre environnement et d'en comprendre les avantages et les inconvénients. Concernant les limaces, j'ai tourné une courte vidéo pour répondre à l'une de mes lectrices et dans laquelle, je vous présente ma méthode. Cependant, ce que je vous conseille de faire c'est aussi de lire l'intégralité des commentaires (je sais ! Il y en a beaucoup) mais c'est un peu comme ci toutes les astuces étaient réunies sous cette vidéo.

[>>> Regarder la vidéo <<<](#)

2/ Le mulching

Voici ma méthode préférée ! C'est vraiment dans l'optique de réutiliser au maximum les choses qui nous entourent. Cela consiste à faucher les mauvaises herbes pour simplement les mettre aux pieds de vos cultures. Cela agit comme un paillage moins les limaces et il s'agit de matière organique qui va se décomposer et enrichir votre terre et profiter à terme à vos plantes.

Les méthodes ne manquent vraiment pas : vous pouvez également utiliser pendant l'hiver du cartons sans encre parce que ces dernières contiennent des agents chimiques qui viendraient polluer votre sol, des feuilles mortes que vous pourriez avoir en abondance durant l'automne ...



Je vais encore vous orienter sur l'un de mes articles de blog si vous souhaitez en savoir plus sur le mulching !

[>>> Réutiliser les mauvaises herbes en guise de mulch ou mulching <<<](#)

Récolter vos fruits et légumes

La récolte est le moment que nous préférons généralement, pour en profiter au maximum frais, je vous conseille de récolter au fur et à mesure je pense qu'il n'y a rien de meilleur !

Cependant, arrivé à un certain stade de production, la conservation devient indispensable.

Voici le moment que nous attendons tous : La récolte !
Après avoir fait preuve de patience, après avoir entretenu et pris soin de vos plantes, après les avoir observées grandir il ne reste qu'une chose à faire : Les cueillir et les savourer !

Il vous reste à vous rendre au potager pour aller cueillir un brin de persil ou de basilic avec au passage 2-3 tomates que vous apprécierez certainement car si vous jardinez comme moi sans produits chimiques ... Vous ne serez pas déçus !!



Les cuisiner ou encore les conserver

Cela dépend vraiment de la taille de votre potager et de sa production, vous pourrez soit les cuisiner minute mais sachez qu'arrivés à une certaine taille et production, vous devrez obligatoirement penser conservation. Ici encore, les méthodes ne manquent pas entre la congélation, le salage, les confitures, les chutneys, le séchage ... Cependant, j'aimerais partager avec vous dans ce livret une méthode simple à réaliser : Les conserves !

Liste du matériel nécessaire

- Les bocaux que vous pourrez trouver en supermarchés. L'avantage est qu'ils ne s'achètent qu'une seule fois parce que vous pourrez ensuite les réutiliser.
- Les capsules qui se placent entre le couvercle et le bocal, ce qui permet de le rendre complètement hermétique et donc d'assurer la stérilisation.
- Des torchons afin d'entourer les bocaux lors du processus de stérilisation, ce qui évitera qu'ils s'entrechoquent entre eux, autant éviter les risques de casse.





Ensuite, vous avez plusieurs choix. Personnellement, j'utilise un autocuiseur de grande taille. Cependant, sachez qu'il existe aussi des machines spécialement conçues pour cette opération, que vous trouverez facilement sous le nom de stérilisateur ; de plus elles sont équipées d'un thermomètre, ce qui évite toute erreur liée à la température qui doit être de plus de 100 degrés afin d'activer le processus de stérilisation.

Comment procéder concrètement étape par étape

A savoir

Un auto-cuiseur classique peut atteindre une température de près de 120 degrés avec une pression de plus d'1,5 bar. En bref, suffisant pour ce que nous allons faire aujourd'hui.

1/ La préparation

- Epluchez, lavez et coupez vos légumes en morceaux
- Faites les cuire entièrement ou blanchissez-les (vous avez le choix)
- Lavez bien les bocaux à l'eau savonneuse, rincez les pour ensuite les laisser sécher.

2/ La mise en bocaux

- Placez votre mélange dans les bocaux
- Ajouter de l'huile d'olive (jusqu'au trait présent sur chaque bocaux)
- Placez la capsule sur le dessus et refermez le bocal avec le couvercle.

3/ La stérilisation

- Enveloppez vos bocaux dans des torchons si vous utilisez un auto-cuiseur, cela permettra d'éviter qu'ils s'entrechoquent. Les machines spéciales sont équipées d'un support qui justement protège les bocaux. Dans ce cas, les torchons ne sont plus de mise.
- Placez l'ensemble dans l'auto-cuiseur et ajoutez de l'eau de manière à ce qu'elle dépasse d'une quinzaine de centimètres au dessus des bocaux.
- Refermez et laissez cuire.
- A partir du moment où le sifflet tourne, attendez 15 minutes puis retirez du feu.

A savoir

Vous pouvez remplacer l'huile d'olive par de l'eau salée (par exemple pour les haricots verts, les courgettes ...)

Si vous désirez faire une compote de pommes sucrez la bien, car le sucre est également un conservateur. Bien entendu, n'ayez pas non plus la main trop lourde !

Pour ce qui est des fruits en sirop, il vous suffit d'ajouter de l'eau sucrée à votre mélange (cerises, abricots ...)





4/ Comment savoir si l'opération s'est déroulée avec succès ?

- Dès que les bocaux sont refroidis, vous allez retirer le couvercle et tester la capsule.
- Il ne faut pas que celle-ci bouge ou se détache du bocal. Si cela est le cas, ne conservez pas celui-ci car l'air va entrer et donc faire pourrir les aliments qui sont à l'intérieur.
- Notez la date et les ingrédients sur une petite étiquette collante qui vous servira d'indicateur afin d'ouvrir les plus anciennes d'abord.

5/ Utiliser vos conserves

- Retirez le couvercle et percez la capsule.
- Rincez votre mélange dans une passoire afin d'enlever le surplus d'huile d'olive (si vous avez utilisé cette méthode)
- Faites cuire et savourez.

Prévenir les attaques de certains nuisibles

La première chose à savoir, c'est que selon le passé de votre jardin, s'il a connu des pulvérisations d'insecticides, d'herbicides ... Il se peut que les premières années, les déséquilibres engendrés par l'utilisation de ces produits se fasse sentir par des attaques abondantes et anormales de vos cultures par exemple.

Et comme je vous l'expliquais tout à l'heure, le fait d'insérer des végétaux non présents naturellement peut aussi engendrer des attaques de ravageurs mais cela est tout à fait normal étant donné que c'est le moyen employé par dame nature pour contrôler la progression de vos végétaux.

En fait, il faut bien comprendre une chose dans la prévention et lutte biologique. Dès lors que nous tuons, détruisons une mauvaise herbe, un insecte ... nous créons une sorte de déséquilibre. N'oublions pas que toutes les espèces animales et végétales font partie de la biodiversité. Cette fleur permet d'abriter tel insecte qui se nourrit de tel « nuisible » tandis que l'insecte en question est lui aussi la proie d'autres espèces. Vous me suivez ? Le problème dans tout ceci, c'est toujours la main de l'homme car c'est nous qui venons perturber cet équilibre installé et ...

A partir du moment où vous détruisez vous-même un nuisible, que ce soit manuellement ou à l'aide d'un produit même naturel : Dans la logique, vous retirez la source de nourriture d'un auxiliaire. Ce dernier n'aura donc aucune raison de venir s'installer dans votre jardin s'il n'a pas de quoi se nourrir.

Il peut être contre-productif de vouloir absolument (comme beaucoup de jardinier) attirer des coccinelles si vous n'avez pas de quoi les nourrir (pucerons ...)

S'il y a à agir dans son potager, je suis partisan d'attirer le bon auxiliaire en fonction du nuisibles !

Comme je vous le disais tout à l'heure, pourquoi ne pas laisser un coin sauvage dans votre jardin-potager ? Ou alors laisser cet indésirable croquer une malheureuse salade sur les 30 restantes ? Pourquoi vouloir toujours les supprimer ? Bien entendu, je peux aussi comprendre que cela fasse mal au cœur lorsque les attaques sont vraiment intenses et que l'intégralité de la récolte est dévastée.

Le tout est de comprendre qu'il existe un certain équilibre entre toutes ces espèces. Si un « indésirable » vient à se développer dans votre jardin, des prédateurs naturels vont forcément apparaître car ils seront automatiquement attirés par la nourriture (je ne vous cache pas que cela peut prendre du temps) mais en clair, dame nature finit toujours par s'équilibrer. Le jardinier responsable et soucieux de son environnement va donc favoriser toutes les espèces et laisser s'établir cet équilibre naturel.



Jardiner bio c'est donc (pour résumer) ...

- Préserver la vie du sol
- Respecter son environnement
- Jardiner avec la nature en vous adaptant à elle et non l'inverse

Mais avoir un jardin-potager bio, c'est également et normalement ...

- N'utiliser que des graines et plants labellisés. Pour cela, il existe des magasins en ligne proposant des variétés anciennes bio ou alors j'ai pu trouver (parfois) quelques plants bio en jardinerie mais n'espérez pas trouver des variétés rares dans ces magasins (les plants proposés restent classiques à mon goût).
- N'utiliser que des produits naturels tolérés en agriculture biologique pour réaliser les semis, repiquage, éventuellement lutter biologiquement contre les invasions ... Bien que je conseille de limiter également ces derniers dans nos jardins amateurs.

A partir de cette logique et cette approche de l'équilibre naturel et en oubliant également les luttes actives avec des produits naturels et chimiques. Il va falloir axer également sur la prévention car comme le dit le proverbe :

Vaut mieux prévenir que guérir.

Les plantes sont exactement comme nous, plus vous leur donnez des « médicaments » et moins elles seront capables de se défendre et de résister aux potentielles maladies ... C'est pourquoi, l'une des premières règles sera de développer la protection naturelle des cultures.

Pour cela, une bonne diversité des espèces végétales permettra à vos plantes d'être plus vigoureuses et résistantes face aux maladies et aux ravageurs parce que les plantes communiquent entre elles par les racines ... et surtout s'apportent des choses ! Il me semble que tout ceci a fait l'objet d'études que je ne saurais vous débiter ici.



N'oubliez pas que la diversité d'un potager se construit au fur et à mesure des années et cela représente également un coût, un investissement d'acheter des aromates, des fleurs ... Personnellement, je vous conseille d'étaler les dépenses bien sur mais de garder cela à l'esprit ...

La diversité est l'une des clés d'un potager équilibré.



Le pouvoir des aromates

Les aromates se distinguent pour certaines par leurs fortes odeurs qui permettent non seulement de repousser certains nuisibles mais aussi de brouiller les pistes. Les méchants insectes qui vous embêtent ont leurs propres manières de fonctionner, de repérer les végétaux hôtes qu'ils vont pouvoir attaquer. Certains d'entre eux fonctionnent à l'odeur et le fait de placer des aromates à proximité de la plante hôte permet tout simplement de brouiller les pistes. D'où l'importance de prendre le temps de faire quelques recherches sur l'insecte en question afin de connaître parfaitement son fonctionnement, ses conditions favorables, son mode de reproduction ...



La ciboulette

Placée près de la culture des pommes de terre, elle permet d'éloigner les doryphores, dont leurs attaques peuvent dévaster et compromettre sérieusement vos récoltes.

Le basilic

Placée entre les rangs de tomates, a un effet répulsif et s'associe parfaitement. Ici encore, il existe énormément de basilics différents et plus vous mettrez de variétés et plus cela sera efficace.



La menthe

Un répulsif hyper puissant mais très très envahissant. Personnellement, j'ai deux variétés de menthe que j'ai placé dans des jardinières sinon, c'est l'invasion !!

Il existe une multitude de plantes aromatiques et ce qu'il faut retenir, c'est que les aromates (thym, laurier, persil ...) apportent quelque chose au potager, permettent de la protéger, de favoriser la biodiversité et construire cette diversité que votre potager mérite. Sans oublier, que nous pouvons également les consommer. C'est excellent pour la santé !

La plupart des plantes aromatiques peuvent également être cultivées en pot si vous n'avez pas beaucoup de place à leur accorder dans votre jardin-potager.



La puissance des fleurs

La puissance des fleurs peut être impressionnante ; elles peuvent être de grandes alliées à conditions qu'elles soient réellement arrivées à maturité. Certaines peuvent repousser les insectes ou alors les attirer à elles, ce qui peut en attendant laisser vos cultures tranquille.

Sans oublier qu'elles sont vraiment un atout permettant de favoriser la biodiversité au sein de votre jardin. Cependant, c'est comme tout, il faut quelques années avant qu'un jardin soit garni de fleurs. Parmi celle à mettre en place dès maintenant au potager



Les oeillets d'inde

Incontournables dans le monde du jardinage et assez efficaces car ils permettent de repousser les fourmis, les pucerons (élevés par les fourmis) mais aussi attirent les syrphes (prédateurs des pucerons). Sous terre, leur système racinaire sécrète une substance nommée thiophène et qui a un effet sur les nématodes (espèces de vers), les aleurodes (ce sont des mouches blanches).

Le souci

Il repousse les pucerons contrairement à la capucine qui les attirent à elle. L'idée ici est de « sacrifier » une plante qui va accueillir les petits « nuisibles » et pendant ce temps, ils ne seront pas ailleurs, c'est à dire sur vos cultures.



Pour les fleurs mon conseil est vraiment de tester, de mélanger les fleurs à vos cultures et d'en ajouter au fur et à mesure des années car je suis bien conscient que de créer un jardin-potager diversifié ne se fait pas en une journée.



Une autre méthode

Les jardiniers bio ont tendance à avoir des jardins pas très propres, enfin SI ! Pas propre visuellement mais leur terre et leurs légumes sont propres contrairement aux conventionnels !

Et vlan ! Une vanne ! Elle est sortie toute seule !

Tout ça pour dire que ce n'est pas anodin d'avoir son jardin-potager avec des mauvaises herbes, des planches de bois qui traînent, des tas de cailloux ... cela donne la possibilité aux insectes de trouver un abris, cela favorise à la venue et l'installation de la biodiversité dans votre jardin. Il est important de faire de votre environnement un lieu d'accueil.



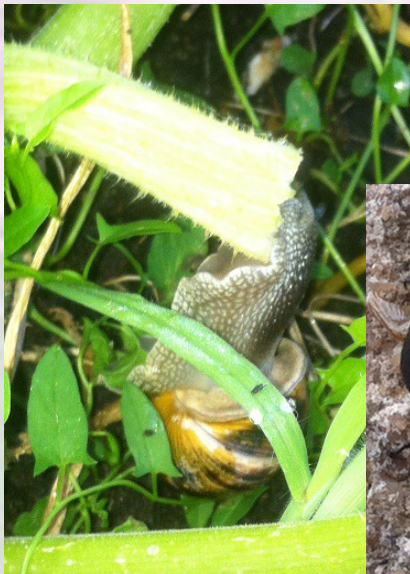
Parmi les plus connu :

La coccinelle dévoreuse de pucerons, vous pourriez simplement la favoriser en laissant des rangs d'herbes folles pousser au milieu de vos cultures ou alors installer des planches les unes sur les autres espacées de seulement quelques millimètres. Toutefois, il faudra que cet abri soit assez profond.

Il ne faut pas avoir peur d'avoir un jardin pas bien rangé par rapport à une pelouse coupée aux ciseaux !! Voici quelques photos de mon bazar ! Comme vous pouvez le voir les insectes sont les bienvenus chez moi.



En bref, l'idée de cette partie est de vous montrer que la prévention réside dans la diversité des



végétaux, dans l'accueil de TOUTES les espèces venant peupler votre jardin-potager. Tout ceci pour quoi ? Pour un jardin-potager équilibré, qui sera capable de se « défendre » lui-même et qui je vous le souhaite sera généreux à souhait pour votre plus grand plaisir.

En guise de conclusion

J'espère sincèrement que vous avez appris beaucoup de choses à travers ce livret de bienvenue. Que ce dernier a répondu à certaines de vos questions et qu'il va vous permettre de partir du bon pied si vous débutez complètement votre potager.

Pour être franc, je l'ai écrit en me disant que c'est vraiment ce que j'aurai aimé trouver lorsque j'ai débuté et si je peux vous dire une chose : J'ai tout simplement adoré l'écrire pour vous ! Comme vous avez pu le sentir tout au long de la lecture, je suis vraiment passionné par tout ceci et ce que j'aime c'est transmettre cette passion autour de moi via mon nouveau métier d'auteur et formateur.

Ce livret est à vous désormais et vous pouvez très bien le partager à vos amis, vos proches ... De plus vous aideriez le grand rêveur que je suis et qui aimerait voir des produits sains et sans pesticides dans les supermarchés, qui aimerait que le jardinage rime automatiquement avec naturel, que notre modèle agricole se mettent à copier les amateurs que nous sommes. Je vous enverrai régulièrement de mes nouvelles par mails afin de partager avec vous mes trouvailles, expériences ... et pourquoi vous proposer mes livres et formations si vous souhaitez aller encore plus loin dans votre pratique potagère.

>>> Vous voulez voir ce que je propose ? Voici la liste de mes livres et formations ;) <<<

**Au plaisir de vous aider
Amicalement
Yannick Hirel**

