

COMMENT BIEN

DEBUTER VOTRE

POTAGER BIO ET

NATUREL

Tout d'abord, je souhaite vous remercier d'avoir téléchargé ce guide qui, je l'espère, pourra vous satisfaire dans la création de votre jardin potager.

## **SOMMAIRE :**

- 1) Les bases du potager
- 2) Les différentes façons de prévenir les attaques de certains nuisibles.
- 3) Pour conclure...



Je vais d'abord commencer par me présenter :



Je m'appelle Yannick Hirel et j'ai 28 ans je suis devenu petit à petit un passionné d'environnement et j'aime en apprendre plus chaque jour sur la biodiversité et comment l'entretenir et la favoriser.

Ces deux dernières années je m'occupais d'un petit potager qui déjà me donnait une grande satisfaction.

Le simple fait d'aller cueillir une ou deux tomates ou de ramasser une énorme courgette comme on n'en voit pas dans le commerce, par exemple, ainsi que d'observer différentes espèces d'insectes que je ne connaissais pas et qui malgré tout faisaient leur petit travail sans même que je ne m'en soucis ; et pourtant ils sont d'une grande utilité dans mon petit carré de culture.

Mais cette année, je me suis lancé un défi celui d'agrandir ce jardin potager et de planter une plus grande variété de fruits et légumes : du céleri rave, de la pomme de terre ou encore du melon, un framboisier...

De plus, étant dans un métier très prenant, la restauration, je me suis dit que d'entretenir tout cela pendant la saison deviendra vite un challenge.

J'avoue ne pas posséder toutes les connaissances nécessaires à l'entretien d'un jardin potager mais je me suis beaucoup renseigné auprès de personnes plus expérimentés, ou encore j'ai fouillé un peu sur internet et surtout j'ai lu beaucoup de livres sur le sujet.

Donc malgré tout je sais un peu ou je vais, cependant ceci n'est qu'une base théorique et je compte bien mettre en pratique tout ce que j'ai pu entendre, lire ou voir ; c'est pourquoi j'ai créé ce blog et ce guide afin de partager avec vous mes connaissances sur le sujet.

Voici pour les présentations, et maintenant passons aux choses sérieuses en commençant par les bases d'un potager bio.

## 1) LES BASES D'UN POTAGER BIO

- **Définir la taille de votre potager.**

Il est primordial de bien définir la taille de son futur potager car si vous êtes un parfait débutant ne commencez pas avec une surface de 130 m<sup>2</sup>, préférez une surface comprise entre 5 et 10 m<sup>2</sup> qui déjà vous permettra de vous faire la main et de savourer quelques fruits et légumes de votre production. (A savoir : il faut un minimum de 100 m<sup>2</sup> pour prétendre nourrir une famille entière).

- **Définir l'emplacement**

Un deuxième critère primordial dans la création et à ne surtout pas négliger est l'emplacement car il faudra veiller à ce que votre potager soit bien ensoleillé en prenant en compte les arbres, les murs...Petit conseil : observer votre jardin durant une journée et vous pourrez ainsi mieux juger ce facteur important qu'est le soleil.

- **Dessiner un plan de potager**

Une fois les deux premières étapes réalisées, écrivez sur un morceau de papier les différents fruits et légumes que vous souhaiteriez planter. Je vous conseille pour commencer de choisir des choses faciles à planter et à entretenir pour vous faire la main : des tomates, des courgettes, des radis...

Cependant lorsque vous irez acheter vos plants veillez à diversifier les espèces ; par exemple, pour ma part, j'ai pris des tomates Cornabel, Green Grapp, Fantasio, Corazon, Octavio.

Je vous recommande cela car je pense que plus la diversité est grande plus vos plants seront fort : la diversité renforce votre potager.

Et dessinez votre plan de potager de manière à ce que vous puissiez accéder à vos légumes à l'aide d'une allée ; pensez aussi que vos plants vont prendre de l'ampleur et prévoyez par exemple pour vos courgettes de les espacer d'au moins un mètre, vos plants de tomates d'environ 60

centimètre (petite astuce vous pouvez faire pousser de la salade entre les pieds de tomates. Lancez vous !

- **Préparer le sol**

Il est important de bien préparer le sol sans le retourner car de cette manière vous préservez la vie des petites bêtes qui sont sous nos pieds et croyez moi il y en a énormément. Pour cela il existe bien sur des outils comme la grelinette (inventé par monsieur GRELIN) dont voici une petite photo :



Photo de arpent nourricier

- **Plantez vos fruits et légumes**

Une fois toutes ces tâches effectuées, vous n'avez plus qu'à planter et semer les fruits et légumes de votre choix : tomates, concombres, courgettes, radis, poireaux...

Reprenez votre petit plan et vos plants ou graines, un peu d'huile de coude... et c'est parti !!!

- **Entretien votre terre**

Une fois les fruits et légumes plantés, il va falloir entretenir un peu tout ça mais normalement si vous êtes resté réaliste face à la grandeur de votre jardin potager cela ne devrait pas vous prendre énormément de temps pour l'entretien.

De plus il existe une méthode pour nous faciliter le désherbage, c'est le paillage : vous pouvez mettre de la paille autour de vos plants et de cette manière il y aura 2 points forts à cela mais aussi 1 point faible (on peut pas tout avoir !)

Les deux points fort :

- La mauvaise herbe privée de lumière et d'air ne vous embêtera plus.
- Votre sol conservera une partie de l'humidité.

Le point faible :

- Les limaces aiment ce petit lit douillet.

Pour ma part, j'utilise la tonte de pelouse qu'il faut mettre en couche très fine et sans la coller à vos plants. Les limaces aiment moins.

- **Récolter vos fruits et légumes frais**

Et nous y voilà après avoir patienté, observé et entretenu convenablement nos plants ou semis, nous disposons de fruits et légumes qui ne demandent plus qu'à être cueillis et mangés.

Si vous avez des enfants proposez leur d'aller cueillir des radis, ou des tomates ou encore un brin de persil : ils vont adorer ça.

- **Les cuisiner ou encore les conserver**

Selon la taille de votre potager, vous pourrez soit les cuisiner minute et les savourer l'instant d'après mais arrivé à une certaine taille il va falloir penser à la conservation.

Pour certains fruits et légumes, il y a la possibilité de les congeler. Pour ma part, je préfère les faire blanchir avant (méthode qui consiste à mettre votre récolte coupée en dés dans une casserole et de les emmener à ébullition pendant 2-3 minutes). Attendez bien sûr qu'ils soient totalement refroidis avant de les congeler.

## **2) Les différentes façons de prévenir les attaques de certains nuisibles**

Dans un potager bio (comme nous préservons les différentes espèces animales et que nous ne voulons pas d'insecticides) il vaut mieux prévenir que guérir. Il faut donc essayer de favoriser les « bons » insectes protecteurs de notre potager par rapport aux « mauvais » insectes prêts à dévorer vos fruits et légumes.

Pour cela il y a des moyens : déjà le simple fait de ne pas retourner votre terre permet de préserver la vie qui réside sous nos pieds donc les bons insectes qui servent à régénérer la terre et à favoriser la croissance de vos plants.

### Certains aromates comme :

La ciboulette dans la culture des pommes de terre permet d'éloigner le Doryphore.

D'ailleurs pour la petite histoire le saviez-vous ? Le Doryphore ne connaissait pas la pomme de terre à la base car il est originaire des Etats-Unis et ce sont les colons lors de leurs expéditions qui ont ramené sans le vouloir cet insecte qui se nourrissait simplement de plantes sans trop de goût et en débarquant en Europe il a goûté à notre chère pomme de terre et a adoré ça ! Une attaque de Doryphores peut être dévastatrice : donc mieux vaut tenter de l'éloigner.

Le basilic qui, lui, permet de protéger vos plants de tomates contre certains ravageurs et voir même contre le mildiou (maladie des tomates ou de la pomme de terre avec l'apparition de tâches brunes).

Pour la petite histoire, j'entendais avec les saisons passées où les conditions étaient favorables à l'apparition du mildiou, beaucoup de personnes me disaient que leurs tomates étaient infectées alors que les miennes (je touche du bois !!!) étaient en parfaite santé : y a-t-il un

rapport de causes à effet ?

La puissance des fleurs qui peuvent être de puissantes alliées (arrivées à bonne maturité) pour repousser certains insectes ; de plus cela donnera de la couleur à votre potager et favorisera la biodiversité en attirant les butineurs et autres « bons » insectes.

Quelques exemples :

**Les œillets d'Inde** très connus dans le monde du jardinage et assez efficaces, ils repoussent les fourmis, les pucerons et attirent les syrphes.

**Le souci** repousse les pucerons alors que **la capucine** les attire.

Il existe bien d'autres fleurs qui peuvent être plantées aux abords de votre potager afin de favoriser la venue des « bons » insectes ; expérimentez et vous verrez ce sera vraiment surprenant.

Une autre méthode de prévention est de faciliter l'implantation de protecteurs de votre potager comme :

**La coccinelle** qui mange les pucerons. Vous pourriez lui fabriquer un abri. Pour cela, il suffit de mettre des planches les unes sur les autres et de les espacer de quelques millimètres. Il faut que l'abri soit assez profond .

**La mésange bleue** en lui proposant un perchoir avec une petite cabane au bout. Attention à ne pas faire le trou trop grand car sinon vous pourriez avoir plus de moineaux qu'autre chose.

Comme vous pouvez le voir plus la diversité s'installe dans votre jardin potager bio et plus vous aurez le droit à de beaux spectacles d'insectes, d'oiseaux et pleins d'autres surprises et plus vous le protégerez.

### **3) Pour conclure.**

Voici pour ce guide en espérant que vous l'aurez apprécié et qu'il vous aura aidé.

Il existe pleins d'autres choses à savoir dans un potager.  
Je connais un ancien qui pratique le jardin potager depuis plus de 40 ans

et il ne cesse de me dire qu'il en apprend tous les jours sur les différentes espèces, la façon dont la nature sait se protéger et se nourrir des nutriments essentiels, mais comme il le dit : *« le meilleur moyen d'apprendre c'est bien de pratiquer et de faire des expériences dans le respect de la nature, et parfois même avec une attaque de nuisibles. Si votre potager abrite suffisamment de « bons » insectes et qu'ils sont favorisés, vous pourrez assister à une protection incroyable ».*

N'hésitez surtout pas à me contacter en utilisant le formulaire de contact situé sur la page contact du site [www.au-potager-bio.com](http://www.au-potager-bio.com)

