

# **Le potager écologique**

**Par Edith Smeesters**

**Biologiste, auteure et conférencière  
porte-parole pour Equiterre  
(horticulture écologique)**

**[www.edithsmeesters.org](http://www.edithsmeesters.org)**

**Facebook: Edith Smeesters, biologiste**

# Surveillez les ravageurs



**Favorisez la biodiversité**



# Invitez les insectes utiles!



# Soyez tolérants



**Cette chenille...**

**devient ce magnifique  
Papillon!**



# Le potager écologique

- n **Planification du jardin**
- n **Préparation du sol**
- n **Engrais et amendement (compost)**
- n **Paillis**
- n **Rotations**
- n **Compagnonnage**
- n **Contrôle de quelques ravageurs**
- n **Mes légumes favoris**

# La planification du jardin

- n **Grandeur?**
  - T Vos besoins?
  - T Espace disponible?
  - T Temps disponible?
  - T Quels légumes cultiver?
- n **Types de jardin**
  - T En rangs
  - T En planches
  - T En carrés
- n **Faites un plan!**

# Types de jardins



**En planches**



**En rangs**





# Types de jardins



# La fantaisie



Photo:  
Lili Michaud

# Aménagement fleurs-légumes



Photo: Lili Michaud

# Edith Smeesters

- n **Biologiste**
- n **Vit à St-Bruno pendant 30 ans**
- n **S'implique en environnement depuis 1985**
- n **Crée Nature-Action Québec (1986)**
- n **Donne des conférences (1988 et +)**
- n **Forme + de 500 maîtres composteurs de 1992-97**
- n **Crée la Coalition pour les alternatives aux pesticides (1999)**
- n **Écrit des livres en horticulture écologique (2000 et +)**
- n **Membre du Cercle des Phénix (2001)**
- n **Contribue au Code de gestion des pesticides du Québec (2003)**
- n **Vit en Estrie (Potton) depuis 2005**
- n **Présidente du Comité de développement durable et conseillère municipale au Canton de Potton**

# Le potager en façade



# Jardins sur les toits

Photo: Lili Michaud



# Jardinage en contenants



**Photos: Lili Michaud**

# Jardins en carrés





# Jardins en carrés

<http://www.jardinpotager.com/jardinagecarres.htm>



# Jardins en carrés

n **Dans 1 pied carré**

**T 16 radis, carottes ou oignons**

**T 9 betteraves, épinards ou haricots**

**T 4 bettes, laitues ou soucis**

**T 1 chou, poivron ou brocoli**

**T Plantes grimpantes:**

**< 1 tomate**

**< 2 concombres**

**< 8 haricots à rames**



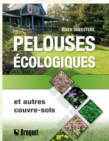


# Mon potager - vue est



# Mon potager - vue vers l'ouest





# Faire un plan de jardin

n **Faire une liste de vos légumes favoris**

T Tomates

T Laitues

T Haricots

T Cerfeuil

T Carottes

T Poireaux

T Mâche

T Etc.







# Grelinette



# Préparation du sol









# Vérifiez le pH

- n **Bonne assimilation des minéraux**
- n **pH idéal: entre 6.5 et 7**
- n **Pour monter le pH: chaux, cendre**
- n **Pour baisser le pH: soufre, tourbe**



# Engrais naturels

## n **Azote (N)**

T Sang séché

T Farine de plumes

## n **Phosphore (P)**

T Phosphate de roche

T Poudre d'os

## n **Potassium (K)**

T Cendre de bois

T Sul-po-mag

## n **Oligo-éléments**

T Farines d'algues et de poissons



# Produits maison

n Engra  
T Pur



Le petit  
dernier...



Édith Smeesters

GUIDE DU [ JARDINAGE ]  
ÉCOLOGIQUE



 Broquet

# Faire du compost... c'est facile!



eau



air



Matières organiques



Contenant adéquat



# Mon compost domestique



# Démoulage du compost



# Mon compost de jardin



# Mon compost de fin de saison



# Je couvre le compost avant l'hiver





# Quand le compost est-il prêt?

- n Le compost a l'apparence et l'odeur d'une bonne terre
- n On ne peut plus reconnaître les matériaux d'origine
- n Les vers ont quitté le compost



# Tamisage optionnel



# Les courges adorent le compost



# Courges et citrouilles



# Principes de base en jardinage écologique

- n **Choisissez des plantes en fonction de votre environnement**
- n **Éliminez les plantes sensibles aux ravageurs**
- n **Améliorez le sol**
- n **Entretenez adéquatement**
- n **Surveillez les ravageurs éventuels**
- n **Favorisez la biodiversité naturelle**
- n **Soyez tolérants!**

# Exigences en compost

n **Pas de compost:**

T Légumineuses

n **Très décomposé:**

T Ail, panais, carottes

n **Moyennement décomposé :**

T Betteraves, pommes de terre, choux

n **Exigeantes**

T Maïs, tomates, courges

# Le paillis au potager



# Paillis de gazon coupé





## Paillis de paille ou foin



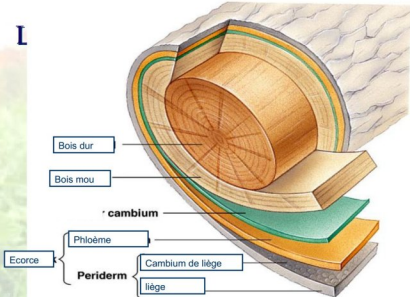
# Paillis de feuilles mortes



# Paillis de bois raméal



L



Bois dur

Bois mou

cambium

Phloème

Ecorce

Periderm

Cambium de liège

liège

# Bois raméal fragmenté ou BRF

- n **Obtenu par le déchiquetage des branches de moins de 7 cm de diamètre (éviter les conifères)**
- n **Très riche en protéines (azote) à cause de la teneur en matière vivante (cambium)**
- n **Peu coûteux**
- n **Excellent rapport C/N**
  - T BRF = environ 50 vs copeaux bois = 500
- n **Favorise les mycorhizes**
- n **Excellent amendement pour tous les types de sol**
- n **Encore meilleur pour les arbres et arbustes que pour les plantes herbacées**

# Favorise les mycorhizes



# Rotations

## n Pourquoi?

T Décourager la multiplication des insectes et des maladies

T Mieux utiliser les éléments nutritifs

# La bonne plante au bon endroit

Choisir les plantes en fonction de:

T Zone climatique

T Exposition

T Ensoleillement

T Humidité

T Qualité du sol





# Rotations/ principes

- n **3-5 ans de rotation pour crucifères et pommes de terre**
- n **Succession: fruits, feuilles, racines, légumineuses**
- n **Tenir compte des exigences en compost**

# Compagnonnage

## n Pourquoi?

T Influence bénéfique de certaines plantes (raifort-pommes de terre)

T Utilisation optimale de l'espace

< Maïs-concombre

< Carottes-laitues

T Fournir de l'azote via les légumineuses : maïs-haricots

T Effet répulsif : Calendula- tomates

T Améliorer le goût: basilic ou persil-tomates

T Attirer des insectes bénéfiques: fleurs

## À éviter absolument:

Légumineuses (pois/haricots) et famille des oignons

# Soucis et tagètes







# Tomates/ basilic



# Tomates en cage



# Contrôle des « ravageurs »

- n **Tolérance! Tolérance!**
- n **Moyens mécaniques**
- n **Lutte biologique**
- n **Biopesticides**
- n **Pesticides à faible impact**



# Contrôle mécanique:toile flottante

<http://www.duboisag.com/fr/filet-de-protection-pour-jardinage-ecologique-bioplus.html>



# Barrières physiques



# Éliminez les plantes « à problème »

## n Éliminez les plantes non résistantes

- T Orme d'Amérique (maladie hollandaise)
- T Pommiers (tavelure et insectes)
- T Chèvrefeuille à haie (mildiou et insectes)
- T Nombreux rosiers (maladies, insectes)
- T Viorne boule de neige (insectes)

## n Évitez les plantes très sensibles

- T Bouleaux gris (mineuses)
- T Lis (criocères)
- T Roses trémières (rouille)
- T Phlox des jardins (mildiou)
- T Pâturin des prés !

## n Ou soyez tolérants aux dommages



## Barrière anti-limaces (cuivre)



# Lutte biologique : prédateurs

- n Exemple: nématodes pour le contrôle des vers blancs



# Biopesticides

n **Bacillus thuringiensis**  
Très sélectif

*Btk : contre les chenilles*

*Bti : contre les moustiques*



# Piérade du chou



# **Insecticides à faible impact**

- n Savon insecticide**
- n Acide borique (fourmis)**
- n Pyréthrines**
- n Terre diatomée**
- n Huile de dormance**
- n Huile de Neem**
- n Phosphate de fer (limaces)**



# Insecticides à faible impact



Savon + pyrèthrine



pyrèthrine+canola

# Insecticides à faible impact

*Terre diatomée  
(Insectigone)*



# Huile de Neem

- n Extrait de graines de margousier
- n Contiennent de l'azadirachtine qui bloque la métamorphose
- n photosensible







# Améliorez le sol

Avec des  
engrais  
naturels



Avec des  
amendements



# Produits maison

## n Insecticides

T Infusion de rhubarbe

T Préparation d'ail





# Fongicides à faible impact

## n Fongicides

T Soufre, chaux soufrée,

T bouillie bordelaise, urée

T Petit lait

- n **Mais la meilleure solution =  
Acheter des plantes résistantes  
aux maladies!**



**Mes légumes favoris**

mâche



# Cerfeuil



## Bettes à cardes



# Poireaux



# Panais



# Ail



# Kale





# Entretien adéquat



# Valeur nutritive du kale

- n **Riche en beta carotène, Vit A, B6 et C**
- n **Cuivre, acide folique, calcium, fer, thiamine, riboflavine, niacine, zinc**
- n **Dans 100 g de kale**
  - T **3,3 g de protéines**
  - T **0,7 g de matières grasses**
  - T **10 g de glucides**
  - T **50 calories**

# Orties



# Valeur nutritive de l'ortie

- n **40% du poids sec= protéines!**
- n **La plante la plus riche en chlorophylle!**
- n **Très riche en vitamines et sels minéraux**
- n **Bon équilibre entre les 8 acides aminés essentiels**

# Pissenlits



# Recettes avec le pissenlit

## n Feuilles

T Salades

T Quiches

T Soupes

## n Racines

T Décoction

T Café (torréfié)

## n Boutons floraux

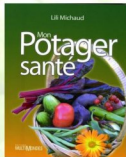
T Câpres

## n Fleurs:

T Vin

T Gelée (cramailotte)

# Livres sur le potager écolo



# Cies de semences

- n **Semenciers locaux**
- n **Semences du patrimoine**
- n **Jardins du grand portage**
- n **L'écoumène**
- n **Potager ornemental de Catherine**
- n **Mycoflor**



# Plantcatching

- n Site d'échange de plantes, semences
- n <http://plantcatching.com/fr>

# RJE: regroupement des jardiniers écologiques

n <http://www.rje.qc.ca/>



**Joignez-vous à moi sur  
ma page Facebook:  
Edith Smeesters, biologiste**

