

## **POINT INFO**

# Optimiser son potager grâce aux bonnes associations

Dans la nature, seules s'associent les plantes qui s'accordent. En effet, certaines plantes s'aiment et se protègent mutuellement contre les maladies et les ravageurs. Apprendre à profiter de ces interactions bénéfiques permet au jardinier d'obtenir de belles récoltes.

### Principes de base à respecter



#### Le MILPA

Cette technique ancestrale, pratiquée par les Amérindiens, est un bel exemple d'association de 3 cultures différentes.

On commence par semer le maïs. Le haricot grimpant et la courge sont plantés par la suite. Les deux profiteront de l'ombre procurée par le maïs, qui servira de tuteur au haricot. Ce dernier relâchera une partie de son azote qui profitera au maïs. Les courges semées serviront de paillage vivant (maintien de l'humidité du sol, protection de ce dernier contre l'érosion due au vent et à la pluie, limitation des adventices).

#### 1) Favoriser la diversité au potager source d'équilibre :

Ne pas hésiter à pratiquer le mélange de légumes (rustiques, annuels ou vivaces), avec des aromatiques et des fleurs mais aussi avec des arbustes et arbres (cf. Point Info « Valoriser vos petites surfaces en jardin nourricier »).

Plus il y a de plantes différentes, plus il y a d'insectes différents qui se mangent entre eux. Les ravageurs, maintenus en nombre raisonnable, font moins de dégâts. Les fleurs au potager vont attirer les pollinisateurs dont le rôle est fondamental : sans eux, pas de tomates, ni de courgettes, ni de pommes, etc.

#### 2) Permettre à chaque plante de se développer :

Chaque plante a des besoins différents de lumière, de nourriture et d'eau. Il s'agit d'éviter qu'elle rentre en compétition avec les autres.

→ Évitez que 2 rangs de la même plante ne se suivent grâce à la rotation des cultures en carrés (cf. Point Info « La rotation des cultures pour un potager plus résistant et productif ») ou simplifiée. Pour cela, implantez un rang de chaque espèce et changez chaque année le premier rang en décalant les autres cultures. La rotation se fera d'elle-même avec

- peu de chance qu'un légume se retrouve au même endroit.
- → Évitez de planter côte-à-côte les membres d'une même famille qui ont les mêmes besoins (échalote-poireau-oignon-ciboulette) et positionnez une légumineuse capable d'enrichir le sol en nitrates près d'une plante qui en a besoin (haricot-salade).
- → Plantez un légume feuille ou grimpant (fève) qui aime le soleil, près d'un légume racine qui s'accommode de la mi-ombre (radis-pomme de terre).
- → Mettez en terre deux plantes « cycle court cycle long » sur le même rang (semis de radis-carotte) car le premier (radis) sera mangé avant que le second (carotte) n'ait pris toute sa place.
- → Ne laissez jamais votre sol nu, hiver comme été: tout en évitant le développement des adventices (ou mauvaises herbes), le sol est protégé de l'érosion et reste humide. Le besoin d'arrosage est limité et la vie du sol favorisée, assurant une meilleure nature du sol et une meilleure fertilité.









#### 3) Les bons voisinages :

Certaines plantes synthétisent (par leurs racines ou leurs fruits) une substance (gaz ou acides) comme moyen de défense contre une autre plante concurrente ou un animal qui la consomme. Ces substances peuvent également repousser les parasites ou favoriser le développement d'une plante voisine.

#### Quelques exemples:

- → Le radis a une culture très courte qui protège les jeunes plants des cultures longues (carotte, concombre, panais). Associé à la pomme de terre, il sera moins piquant.
- → L'odeur du poireau ou autre liliacée fait fuir la mouche responsable du

- ver de la carotte : en encadrant le rang de carottes par des poireaux, la mouche incommodée va pondre plus loin. Pour les mêmes raisons, le poireau n'attrape pas la teigne (qui creuse des galeries dans le poireau) incommodée par l'odeur de la carotte.
- → L'ensemble « menthe-chou » ou « menthe-radis » éloigne l'altise, petite puce noire qui fait de la dentelle des feuilles de chou et de radis. Le cosmos est une fleur qui éloigne la piéride du chou, ce papillon dont la chenille fait des galeries dans le
- → La plupart des aromatiques éloignent les insectes nuisibles.

- → Le basilic protège la tomate du mildiou tout en renforçant son goût.
- → La fève et les capucines attirent les pucerons. A leur réveil au début du printemps, les coccinelles ont à manger, elles restent au jardin et protègent les rosiers et autres plantes alentours des attaques de pucerons. Le rendement des fèves pourra être assuré en plantant un rang supplémentaire.
- → Les liliacées (ail-oignon-échalotepoireau) ne font pas bon ménage avec les légumineuses (haricots-petits pois).

