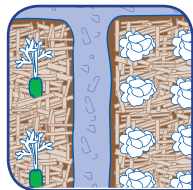


Paillez votre parcelle de potager

Le paillage permet d'empêcher la pousse des mauvaises herbes, de retenir l'eau de la terre et donc de diminuer les arrosages. Quelques règles à suivre pour réussir le paillage de votre potager :



- Désherbez et binez votre parcelle avant d'épandre le paillis.
- Vous pouvez pailler tous les légumes, sauf les oignons, l'ail et l'échalote car ils risquent de pourrir.
- Adaptez la hauteur du paillis en fonction de la hauteur de pousse des légumes.
- Attendez que quelques feuilles de chaque plant soient sorties avant de pailler pour ne pas étouffer les légumes.

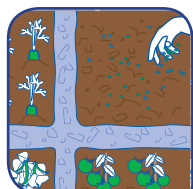
Assurez les besoins nutritifs de votre potager à l'aide d'un engrais vert



L'engrais vert consiste à faire pousser, entre deux cultures, des plantes qui, en se décomposant, vont apporter des matières organiques et de l'humus et donc permettre de renouveler la quantité d'éléments nutritifs dans le sol sans utiliser d'engrais chimique. Les principales espèces de plantes pouvant servir d'engrais vert sont la moutarde (1), la phacélie (2), la vesce (3), le trèfle (4), le sarrasin, et le seigle.

Pour mettre en place votre engrais vert :

- Choisissez une parcelle inoccupée et fatiguée de votre potager que vous pourrez laisser reposer un an. Privilégiez les parcelles ayant accueilli des légumes feuilles qui auront puisé beaucoup d'azote dans le sol, car l'engrais vert permettra son renouvellement.



- Plantez votre engrais vert entre le printemps et la fin de l'automne en le semant à la volée.
- Dès que la plante fleurit et surtout avant qu'elle ne soit montée en graines, coupez-la à la cisaille ou à la tondeuse à gazon.

- Laissez les résidus sur place et après 2 à 3 semaines, enfouissez-les dans le sol en passant la fourche tarabate.

ASTUCE
DE PRO

Si vous plantez après une récolte, à la fin de l'automne, vous pouvez attendre que les plants soient détruits par le gel, vous n'aurez alors plus qu'à les enfouir dans le sol.

Pour toute recherche d'information : www.e-leclerc.com ou en appelant :

ALLO E.Leclerc

N°Cristal 09 69 32 42 52



[Service Allo E.Leclerc disponible du lundi au samedi, de 8h30 à 19h sauf jours fériés et de 8h30 à 18h les veilles des jours fériés. Prix appel local à partir d'un poste fixe.]

Bien semer et entretenir votre POTAGER BIO

Le potager ne permet pas seulement l'apport de légumes frais pour toute la famille. Il symbolise également la fierté d'une culture réussie dont on peut voir les fruits très rapidement. Pour obtenir de magnifiques légumes, nous utilisons souvent des produits non naturels : engrais chimiques, pesticides, insecticides...

Or, pour garantir l'équilibre environnemental de notre planète, nous devons réduire notre consommation de ce type de produits.

Vous découvrirez dans cette fiche qu'il est parfaitement possible de concilier potager florissant et culture biologique.



TOUT CE QU'IL VOUS FAUT

Les produits et matériaux :

- Graines de légumes
- Matière organique (fumier, compost)
- Paillis végétal (mulch de cacao, tonte de pelouse...)
- Graines d'engrais vert (moutarde, sarrasin, trèfle...)

Les outils :

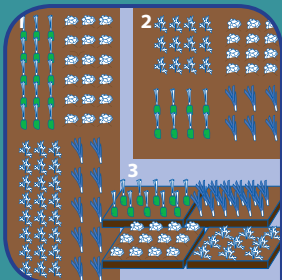
- Brouette
- Fourche tarabate
- Croc
- Râteau
- Bêche
- Binette
- Arrosoir
- Cordeau
- Cisaille ou tondeuse à gazon
- Gants de jardin



AVANT DE COMMENCER...

Définissez sa forme

Il existe différentes formes de potager :



- 1 - **Potager rectiligne** : il sera simple à dessiner et fonctionnel. Pensez aux petits chemins menant à chaque allée de légumes.
- 2 - **Potager en carrés** : il sera classique et pratique. Prévoyez bien les allées autour des carrés pour pouvoir y circuler.
- 3 - **Potager surélevé** : il sera décoratif et facile à travailler. Ces potagers peuvent être bordés de planches ou de pierres.

Choisissez son emplacement

- Privilégiez un endroit bien plat et non situé dans le bas du jardin pour être sûr qu'il n'y aura pas de formation de cuvettes d'eau. Si besoin, vous pouvez créer des terrasses.
- Privilégiez une exposition au sud afin de garantir aux légumes leurs six heures minimum de soleil par jour.
- Pensez à laisser une allée centrale de 80 cm pour pouvoir faire circuler la brouette.

SEMEZ LES LÉGUMES DE VOTRE POTAGER...

Pour résoudre un problème de parasite, plutôt que d'appliquer un traitement radical qui risquera de nuire aux insectes bénéfiques pour le jardin, le jardinage bio privilégie un plan d'action gradué.

Choisissez les bonnes espèces



- Analysez votre sol pour l'équilibrer et y planter des espèces adaptées. Par exemple pour un sol argileux, préférez le chou-fleur ou l'épinard, mais pour un sol sableux, privilégiez l'artichaut, le céleri ou les fraisiers. Pour savoir comment analyser votre sol, référez-vous à la fiche « Bien connaître et améliorer votre sol ».

- Faites attention aux plantes qui ne vont pas ensemble : ail et oignon entravent le bon développement des légumineuses (pois, haricots...), de même les choux perturbent les fraises, le fenouil et les carottes.
- À l'inverse, certaines plantes se complètent bien : par exemple, les soucis éloignent les parasites des carottes et des laitues, et les œillets d'Inde éloignent ceux des tomates.

Démarrez votre potager



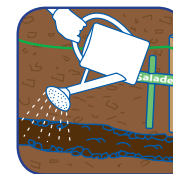
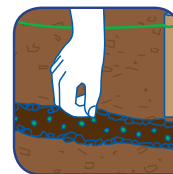
- Retirez les mauvaises herbes, les racines et les cailloux à l'emplacement choisi.
- Bêchez avec une fourche tarabate, pour ameublir la terre sans bouleverser les micro-organismes du sol.
- Cassez les mottes à l'aide d'un croc.
- Ratissez pour enlever les cailloux et les mottes restants.

plantations

Semez les graines de vos légumes

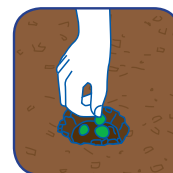
Il existe deux techniques pour semer, qui sont à adopter en fonction du type de graines :

- Le semis en ligne : à privilégier pour les petites graines



- Creusez un sillon en vous aidant d'un cordeau.
- Semez les graines de façon espacée.
- Comblez le sillon avec de la terre et plombez-le, c'est-à-dire tassez la terre pour que les graines soient bien en contact avec le terreau.
- Arrosez le long du sillon et posez une étiquette pour vous rappeler ce que vous avez semé.

- Le semis en poquets : à privilégier pour les légumineuses ou les cucurbitacées.

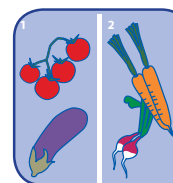


- Faites un trou dans le sol d'environ 3 fois la taille des graines.
- Mettez-y 3 à 5 graines et recouvrez-les de terre.
- Tassez légèrement la terre, arrosez bien et placez une étiquette comportant le nom de la variété plantée.
- Une fois les premières feuilles apparues, sélectionnez le légume le plus beau et le plus robuste et replantez les autres à côté.

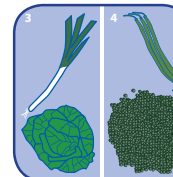
ENTRETENEZ VOTRE POTAGER EN RESPECTANT LES PRINCIPES DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE...

Opérez une rotation des cultures

Les différentes familles de plantes ne puisent pas les mêmes ressources dans la terre. Changer leur place dans votre potager chaque année permet donc de ne pas l'épuiser.



- 1 - Les légumes fruits (tomate, aubergine, cucurbitacées...) sont gourmands en éléments nutritifs et ont donc besoin d'un sol riche.



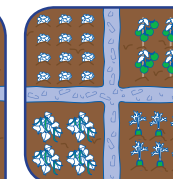
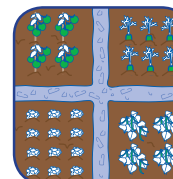
- 2 - Les légumes racines (carottes, radis, persil...) ont besoin d'une bonne profondeur pour pouvoir se développer.

- 3 - Les légumes feuilles (poireaux, choux, salades...) ont un besoin particulièrement élevé en azote contenu dans le sol.

- 4 - Les légumes graines (haricots, lentilles, pois...) ont la propriété de fixer l'azote dans le sol.

Pour mettre en place votre rotation des cultures :

- Découpez votre parcelle en 4 ou 5 sous-parcelles.
- Sur une des parcelles, apportez de la matière organique (fumier, compost...) à l'automne.



- Au printemps, plantez vos légumes, en installant des légumes feuilles sur la parcelle enrichie en matière organique.
- Au printemps suivant, opérez la rotation, en renouvelant la matière organique sur la parcelle suivante qui accueillera les légumes feuilles.