

# Aide-mémoire – potager aux plantages

La plupart des plantages bénéficient de sols de « terre noire » issus de la dégradation de la tourbe (anciens marais), très riches en matière organique et donc particulièrement fertiles. Ces sols aérés et fins, d'un pH entre 5,5 et 7, sont excellents pour les plantes potagères.

Adopter des pratiques régénératives du sol permet de maintenir et d'améliorer cette qualité.

## Guide de bonnes pratiques

Certaines pratiques courantes peuvent sembler bénéfiques mais nuisent à la biodiversité et à l'équilibre du potager sur le long terme. Nous vous proposons quelques alternatives pour améliorer la qualité de vos cultures :

- Retourner la terre (labour) + sol nu : Facile et rendu propre, MAIS :
  - Appauvrit le stock de matière organique (MO) sur le long terme (dégradation de la MO au contact de l'air) = **diminue la capacité à retenir l'eau et les nutriments** ;
  - Détruit les galeries de vers de terre et les réseaux de champignons qui structurent le sol = **risque de tasser le sol** ;✓ **Pailler son sol et planter des engrais verts**
- Ajouter des fertilisants : Croissance végétaux ++, feuille très vertes et grandes, MAIS :
  - Déséquilibre les nutriments des plantes (gorgées d'eau + pauvres en fibre) = **cibles idéales pour les pucerons et les maladies fongiques comme le mildiou** ;
  - Trop d'azote (N) ou de phosphore (P) peut bloquer d'autres nutriments comme le potassium (K) ou le magnésium (Mg) = **carences** ;
  - Le surplus de nutriments qui ne sont pas retenus dans le sol (saturé) partent dans les eaux souterraines avec la pluie (lessivage) = **pollution des eaux** ;✓ **Planter des engrais verts et composter**
- Traitement chimique des ravageurs : Disparition rapide des ravageurs, MAIS :
  - Effet « boomerang » sur les alliés dans le sol comme les prédateurs naturels (carabes, staphylins, coccinelles, ...) = **ravageurs reviennent + vite et + nombreux** (reproduction + rapide que les prédateurs) ;
  - Les produits chimiques impactent aussi les microorganismes (champignons, bactéries, nématodes, ...) = **sol inerte et perd la fonction « composte »** ;
  - Les traitements sont souvent dangereux pour notre santé et l'environnement = **risque pollution + conséquences physiques** ;✓ **Associations de plantes + rotations de cultures**
- Arrosage important : plantes bien hydratées, sol sombre, MAIS :



Mildiou



## Mobilité, environnement et infrastructures

- La matière organique dans le sol agit comme une éponge, elle garde l'eau dans le sol (frais même lors de grande chaleur) = **risque d'asphyxie** (l'air ne circule plus, les racines meurent) ;
- Un sol trop humide attire les ravageurs (limaces, larves, vers blancs, ...) = **perte de cultures** ;
- L'excès d'eau entraîne les nutriments du sol en profondeur = **perte de fertilité** ;
- ✓ **Pailler son sol et ne jamais le laisser à nu + utiliser un « goutte à goutte »**
  
- **Faible biodiversité (monoculture) sans rotations de cultures** : récolte homogène et facile à gérer, MAIS :
  - Les plantes, surtout dans un sol riche, envoient des signaux chimiques forts lorsqu'elles sont en groupe d'une seule espèce = **buffet à volonté** ;
  - Sans rotation, les ravageurs et les maladies trouvent ce dont elles ont besoin d'année en année = **+ de risques pour les plantes, donc + de traitements** ;
  - Les plantes d'une même espèce (ou famille) ont besoin des mêmes nutriments = **épuisement des sols** ;
  - Certaines plantes libèrent des toxines (composés chimiques toxiques) dans les sols. Sans rotation, ces toxines s'accumulent = **croissance des plantes freinée**
- ✓ **Planter des fleurs indigènes et autres plantes mellifères/qui attirent les alliés + associations de plantes + rotation**

### Planifier : comprendre son jardin, ses besoins, ses envies



Les mots clés : occupation de l'espace, occupation dans le temps (succession), toujours faire des rotations, anticiper ses besoins.

### Tests pour connaître son jardin :

- Boudin + pH → Utile pour les parcelles qui ont moins de matière organiques
- Test de l'infiltration de l'eau → en combien de temps l'eau disparaît du trou ?
- Test de la lumière → quelles parties de mon jardin sont au soleil ou à l'ombre à 9h, 12h et 16h ?

### Planification selon les saisons :

- L'année commence en **automne**, quand elle se termine : qu'est-ce qui a fonctionné, ou pas ? Tenir son journal pour l'année d'après.
- En **hiver** : planification théorique
  1. Mes besoins :
    - Quels légumes je veux ?
    - En quelle quantité ?

### 2. Organisation des plantes :

- Besoins en nutriments
  - Exigeants : choux, céleris, maïs, courges, concombres/cornichons, melons, légumes du soleil, pommes de terre, courgettes, betteraves, épinards, poireaux → zone 1
  - Moyens : carottes, salades, choux-raves, fenouils, haricots à rame, oignons et salsifis → zone 2
  - Résilients : haricots nains, pois, pois mange-tout, radis, rampon, endives, ail → zone 3
- Besoins en eau
  - Aiment la terre fraîche (attention, pas détrempée !) : larges feuilles et système racinaire en surface (courgettes, concombres, épinards, céleris, salades, etc.)
  - Résilientes (survivent à la terre sèche) : racines profondes et adaptées à la sécheresse (légumes du soleil, carottes, haricots, melons, pastèques, etc.)
    - Je récupère l'eau et je gère le paillage pour minimiser l'arrosage + « goutte à goutte ».
- Besoin en lumière
  - Eclairé : surtout légumes fruits (courgettes, aubergines, poivrons, tomates, courges, pastèques, melons, etc.)
  - Mi-ombre : surtout légumes racines (carottes, oignons, patates, etc.)
  - Ombragé : surtout légumes à larges feuilles (épinards, laitues, choux, etc.)
- Quelle famille ?

Pas deux fois au même endroit (sauf exceptions)
- Durée de culture  
Toute l'année ou sur une courte période (plusieurs cultures au même endroit en une année).
- Quelles associations ?

Exemples : basilic-tomate-tagète / maïs-haricots rames-courges/... → tableau associations des plantes (on ne teste pas tout en même temps !!)

Tips : plus j'en ai besoin souvent, plus j'installe proche de moi.

- En **printemps**, j'organise mes semis et mes plantations :
  - 2 semaines avant la plantation : **faux semis** → enlever les engrais verts/le paillage et préparer le sol pour la plantation **mais ne rien faire**. Laisse pousser les adventices. Limite les graines dans le sol lors de la plantation.
  - Retirer les adventices avant de planter (attention à pas laisser trop pousser → plus difficile à retirer) et aérer le sol, sans retourner (grelinette ou fourche-bêche).



## Mobilité, environnement et infrastructures

- Possible d'ajouter du compost zone 1 (exigeantes)
  - Avant les saints de glace : sol frais → petits pois, fèves, épinards, radis, laitues, oignons, ail, pommes de terre ; Après (mi-mai) : sol réchauffé → tomates, courgettes, concombres, maïs, haricots, melons, ...
- 
- En **été**, je gère, j'observe et j'anticipe → retour d'expérience pour l'année prochaine !
  - En **automne**, je prépare mon sol pour l'hiver et le cycle recommence.

### Liens utiles

Documents sont disponibles en libre accès sur la page [www.yverdon-les-bains.ch/plantages](http://www.yverdon-les-bains.ch/plantages):

- [Gestion intégrée pour un sol sain](#)
- [Cultiver en comprenant les associations de plantes](#)
- [Les engrais verts](#)
- [Tout sur les tomates](#)
- [Légumes anciens](#)
- [Fiche compagnonnage \(tableau association\)](#)

### Sites utiles :

- [Saine Abondance : Espace permaculture \(guides gratuits pour débiter\)](#)
- [Biogarten : Univers du jardin](#)
- [Union suisse des paysannes et des femmes rurales \(USPF\) : #ALMA tips & astuces](#)