

# L’ABC du potager

*Par: Mélanie Gregoire*

**Vous avez assisté à la conférence de Mélanie sur le potager et aimeriez avoir la** brochure en PDF, cliquez ici!

## Pourquoi faire un potager?

## Pour le plaisir

Vous allez voir, c’est agréable de jardiner. C’est relaxant! J’ose même dire que c’est un temps d’arrêt qui vous permet de savourer le moment présent. Carpe diem!

## Pour impliquer toute la famille

Tout le monde peut, et devrait participer. Les petits comme les grands. L’entraide, le partage, le plaisir de se salir (les enfants en ont besoin!). Jardiner vous rapprochera et créera des souvenirs de même que des aptitudes qui serviront à vos tout-petits dans bien des années.

## Par souci d’économie

Le coût des fruits et légumes ne cesse d’augmenter en épicerie. Cultiver soi-même ses légumes peut diminuer grandement les coûts reliés à l’alimentation. La première année, parce qu’il faut investir en outils, pots, terreau pour démarrer du bon pied, le retour sur l’investissement est moins grand, mais dès la deuxième année de culture, vous ressentirez l’impact bénéfique sur votre portefeuille. Selon Éric Duchemin, professeur à l’Institut des sciences de l’environnement de l’UQAM, on peut économiser jusqu’à 1 000 $ par année en fruits et légumes en cultivant un potager de 30 à 40 $m^2$.

## Pour cultiver sans pesticides

En cultivant votre potager, vous savez exactement comment ont été produits vos légumes. Les termes « sans pesticides » ou « bio » sont utilisés abusivement par certains producteurs, ce qui effrite la confiance des consommateurs : rien de tel que de se fier à soi-même! En cultivant vos propres légumes, vous savez exactement ce qui a été utilisé pendant leur croissance.



# Un peu de planification

Pour obtenir du succès au potager, il est primordial de respecter quelques notions de bases. Sans ces éléments essentiels, les récoltes abondantes risquent de ne pas être au rendez-vous.

## Soleil

Un potager doit être situé en plein soleil. Idéalement, du lever à la tombée du jour. Huit heures d'ensoleillement direct est un minimum pour obtenir de bons résultats.

## Eau

Les légumes sont de grands consommateurs d'eau. Vous devez avoir une source d'eau près du potager et idéalement un arrosoir dont le jet est réglé à « pluie ». Évitez les systèmes d'irrigation ou arrosoir par aspersion, car le feuillage de la majorité des légumes ne devrait pas être mouillé.

## Sol

La majorité des légumes aiment pousser dans un sol meuble, bien drainé. Je vous recommande d'enlever le gazon qui se trouve à l'endroit où se trouvera vote futur potager. Si vous devez ajouter de la terre, optez pour un mélange contenant déjà du compost, souvent vendu sous le nom de « terreau de plantation ». Il est plus économique de l'acheter en vrac qu'en sac. Il suffit d'avoir en main la dimension à recouvrir ainsi que la hauteur de terre désirée.

## pH du sol

Le pH du sol est une donnée importante. Il permet de connaitre l'acidité du sol sur une échelle de 1 à 14. Le pH neutre se trouve à 7. En dessous de 7, votre sol est considéré comme étant acide, au-dessus, il est alcalin. La

majorité des légumes se plaisent dans un sol dont le pH se situe entre 6 et 6,5 (donc légèrement acide). Si votre pH ne se situe pas entre 6 et 6,5, je vous conseille de pallier ce problème avant de commencer un potager, car les légumes ne poussent pas bien dans un pH qui leur est défavorable. Si votre sol est trop acide, il est recommandé d'ajouter de la chaux. Si votre sol est alcalin (ce qui est moins fréquent au Québec), il est préférable d'ajouter à chaque année de la matière organique sous forme de compost pour faire descendre le pH. Pour connaitre le pH de votre sol, prélevez un échantillon contenant environ 1 tasse de terre de votre potager pris à 3 endroits différents. Apportez cet échantillon à votre centre jardin local, qui l'analysera.

## Engrais

L'engrais est la nourriture des plantes. Sans engrais, vos plants peuvent réussir à pousser, mais ils seront sans doute chétifs et vulnérables aux insectes ainsi qu'aux maladies. Au potager, l'engrais est encore plus important, car il peut faire la différence entre une récolte passable et abondante.




## C'est votre premier potager?

### Voici ma liste des légumes pour jardiniers débutants :

- Pois
- Carottes
- Betteraves
- Bettes à carde
- Radis
- Épinards
- Laitues

- Navets
- Ciboulette
- Romarin
- Persil
- Origan

## Ma liste des légumes pour jardiniers intermédiaires :

- Haricots (vulnérables au scarabée japonais)
- Oignons (vulnérables à la mouche de l'oignon)
- Tomates (vulnérables aux carences et aux maladies)
- Concombres (vulnérables au mildiou)
- Courgettes (vulnérables au mildiou)
- Basilic (plus facile à cultiver en pleine terre; en pot, l'irrégularité des arrosages le rend vulnérable)
- Ail (vulnérable à la teigne du poireau)
- Céleris (manipulation demandée pour obtenir des céleris blanchis)

## Ma liste des légumes pour jardiniers avertis :

- Chou-fleur (vulnérables à la piéride du chou)
- Choux (vulnérables à la piéride du chou)
- Poireaux (vulnérables à la teigne du poireau)
- Poivrons (demandent beaucoup de chaleur)



# Quand planter? Telle est la question!

## Début mai :

- Pois (sucré)
- Laitue (à couper!)
- Épinard
- Radis
- Oignons (en bulbe ET en semis)
- Poireaux – compost*

## Fin mai :

- Carottes (multicolores)
- Bettes à carde (plus elles sont colorés, plus elles sont sucrées)
- Betteraves (les jaunes aussi!)
- Choux (pommé et frisé)
- Ciboulette
- Persil
- Origan

## Juin après la première pleine lune :

- Haricot (mauve)
- Céleris – compost*
- Romarin
- Basilic –compost*
- Tomates – compost*
- Concombres – compost*
- Poivrons – compost*
- Courgettes – compost*
- Aubergines – compost*

** Le compost aide à conserver un bon taux d'humidité près des racines en plus d'apporter de la matière organique aux variétés dites gourmandes.*



## Engrais :

Dans mon potager, j'utilise des engrais naturels accrédités pour la culture biologique qui en plus des 3 éléments de base (NPK) contiennent aussi des oligo-éléments et des minéraux essentiels à la bonne croissance comme le bore, le magnésium et le calcium. Le calcium est particulièrement important pour les tomates. Une carence en calcium chez les tomates entraine ce qu'on appelle la pourriture apicale. En début de croissance, en mai et juin, j'utilise un engrais plus riche en azote comme du 5-3-2 et dès la mi-juillet, je change pour un engrais plus riche en potassium qui contribue au mûrissement des fruits comme le 4-6-8.



## Entretien général

## Mauvaises herbes :

Ce n'est peut-être pas votre tâche favorite au potager, mais elle est importante. Les mauvaises herbes sont souvent sensibles aux insectes et maladies en plus de soutirer les éléments et minéraux nécessaires à la croissance de nos plantes. Mon truc : faites-le souvent et idéalement, après une pluie abondante. À ce moment, la racine des plantes s'enlève plus facilement.

## Éclaircissage :

Pour éclaircir, il faut simplement retirer les plantules en trop pour conserver les plus forts et donner le bon espacement entre chaque plant. Arrosez abondamment les plantules avant d'effectuer cette tâche.

## Arrosages :

L'arrosage est très important au potager. L'excès ou le manque d'eau sont 2 problèmes fréquents. Idéalement, arrosez le matin plutôt que le soir, vous éviterez ainsi que l'eau reste stagnante toute la nuit. Au printemps et à l'automne, méfiez-vous des nuits plus froides. À ces 2 périodes de l'année, les plants ont des besoins en eau limités.

## Récoltes!

Normalement, vous commencerez à récolter dès la fin mai. Les radis, épinards et laitues seront vos premiers légumes frais du jardin. En juillet, les bettes à carde, pois et choux commenceront à produire, mais c'est souvent seulement en août que les tomates, reines du potager commencent à être prêtes pour la récolte en grande quantité. Septembre est vraiment le mois de l'abondance!



# Insectes :

Votre garde-manger est aussi celui des insectes, il vous faudra surveiller et parfois même… partager!

## Insectes fréquents au potager

Type de dommages Traitements curatives

- Chrysomèle rayée du concombre
- Altise
- Puceron
- Limace
- Blanc Teinture curatives

## Maladies

La majorité des maladies au potager sont reliées à un excès d'arrosage. Idéalement, arrosez le matin. Évitez de mouiller le feuillage et laissez suffisamment d'espace entre les plants pour que l'air circule.

- Type de maladies

- 
- Botrytis
- 