



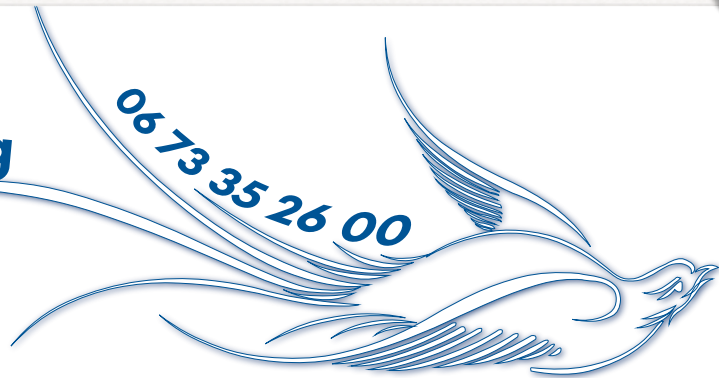
Marie Loiseau

Consultante Itinérante en Habitat Autonome & Sain

*Guide pratique pour créer son
potager en permaculture*

marieloiseau.org

06 73 35 26 00



10 ÉTAPES CLÉS POUR DÉBUTER

La permaculture est bien plus qu'une méthode de jardinage : c'est une philosophie qui vise à créer des **écosystèmes autonomes, résilients et respectueux de la nature**. Que vous ayez un balcon, un petit jardin ou une grande parcelle, ce guide vous accompagne pas à pas pour démarrer votre potager en permaculture, **sans produits chimiques, avec un minimum d'effort et un maximum de résultats**.

1. OBSERVER SON ENVIRONNEMENT

Avant de planter, **prenez le temps d'observer** :

- ▶ **Ensoleillement** : quelles zones reçoivent le plus de soleil ? (minimum 6h/jour pour la plupart des légumes).
- ▶ **Vent** : y a-t-il des zones abritées ou exposées ?
- ▶ **Eau** : où s'écoule l'eau de pluie ? Y a-t-il des zones humides ou sèches ?
- ▶ **Sol** : est-il argileux, sableux, limoneux ? (Test simple : prenez une poignée de terre humide et essayez de la rouler en boule).

💡 **Astuce** : dessinez une carte de votre espace avec ces observations. Cela vous aidera à placer vos cultures de manière optimale.

2. DÉLIMITER ET STRUCTURER SON ESPACE

- ▶ **Délimitez** votre potager avec des matériaux naturels (pierres, branches, bottes de paille).
- ▶ **Évitez les lignes droites** : privilégiez des formes courbes pour favoriser la circulation et l'esthétique.
- ▶ **Créez des buttes** (surélevées) si votre sol est pauvre ou mal drainé. Elles améliorent la fertilité et facilitent l'accès.

💡 **Astuce** : une butte de 1,20 m de large permet d'accéder au centre sans marcher sur la terre.

3. PRÉPARER LE SOL SANS LE RETOURNER

En permaculture, **on ne retourne pas la terre** pour préserver sa structure et sa vie microbienne.

- ▶ **Méthode du lasagnage** :
 1. Étalez du carton (sans encre colorée) pour étouffer les adventices.
 2. Ajoutez des couches alternées de **matières vertes** (déchets de cuisine, tonte) et **brunes** (feuilles mortes, paille, BRF).
 3. Terminez par une couche de compost ou de fumier bien décomposé.
- ▶ **Laissez reposer** 2 à 4 semaines avant de planter.

💡 **Astuce** : si votre sol est très compact, utilisez une **grelinette** pour l'aérer sans le retourner.

4. CHOISIR SES PLANTES ET LEURS ASSOCIATIONS

- ▶ **Plantes compagnions** : certaines plantes s'entraident. Exemples :
 - **Tomates + basilic** (améliore le goût et éloigne les mouches blanches).
 - **Carottes + oignons/ail** (éloignent la mouche de la carotte).
 - **Salades + radis** (les radis poussent vite et marquent les rangs).
- ▶ **Évitez les mauvaises associations** : pommes de terre + tomates (risque de maladies communes).

💡 **Astuce** : Utilisez des **plantes répulsives** comme la capucine ou l'œillet d'Inde pour éloigner les nuisibles.

5. SEMER ET PLANTER AU BON MOMENT

- ▶ **Calendrier lunaire** : Semer en lune montante pour les plantes aériennes (tomates, salades) et en lune descendante pour les racines (carottes, radis).
- ▶ **Semis directs** : pour les légumes-racines (carottes, radis, betteraves).
- ▶ **Plants** : pour les légumes fragiles (tomates, poivrons, aubergines). À repiquer après les **gelées** (mi-mai en général).

💡 **Astuce** : utilisez des **sachets de graines bio** et vérifiez la date de péremption. Les graines anciennes germent moins bien.

6. PAILLER POUR PROTÉGER ET NOURRIR LE SOL

Le paillage **limite l'évaporation, empêche les mauvaises herbes** et **nourrit le sol** en se décomposant.

- ▶ **Matériaux** : paille, tonte séchée, feuilles mortes, BRF (bois raméal fragmenté), carton.
- ▶ **Épaisseur** : 5 à 10 cm.
- ▶ **À éviter** : paillis trop fins (type copeaux de bois) qui se décomposent trop vite.

💡 **Astuce** : le paillage de tonte fraîche peut brûler les plantes. Séchez-la 2-3 jours avant de l'utiliser.

7. GÉRER L'EAU DE MANIÈRE INTELLIGENTE

- ▶ **Arrosage au pied** : évitez de mouiller le feuillage pour limiter les maladies.
- ▶ **Récupération d'eau de pluie** : installez des **bacs ou cuves** sous les gouttières.
- ▶ **Oyas** : pots en terre cuite enterrés et remplis d'eau, qui diffusent l'humidité progressivement.

💡 **Astuce** : arrosez tôt le matin ou le soir pour limiter l'évaporation. Un **paillage épais** réduit les besoins en eau de 50 %.

Favoriser ● Entretien ● Récolter

8. FAVORISER LA BIODIVERSITÉ

- ▶ **Plantes mellifères** : attirez les pollinisateurs avec des fleurs comme la bourrache, le tournesol ou la lavande.
- ▶ **Hôtels à insectes** : pour les abeilles solitaires et les auxiliaires de jardin (coccinelles, chrysopes).
- ▶ **Points d'eau** : une simple soucoupe avec de l'eau et des cailloux permet aux insectes de boire.

💡 **Astuce** : Laissez pousser quelques "mauvaises herbes" comme le pissenlit ou l'ortie : elles abritent des insectes utiles et sont comestibles !

9. ENTREtenir SANS EFFORT

- ▶ **Désherbage** : arrachez les adventices **jeunes** (avant qu'elles ne montent en graines). Utilisez un **couteau désherbeur** pour les racines tenaces.
- ▶ **Taille et palissage** : tuteurez les plantes grimpantes (haricots, concombres) pour gagner de la place.
- ▶ **Rotation des cultures** : ne pas planter la même famille de légumes au même endroit deux années de suite (ex : tomates après pommes de terre = risque de maladies).

💡 **Astuce** : ne jetez pas vos "déchets" verts ! Les fanes de carottes ou les épluchures de légumes peuvent être compostées ou utilisées en purin.

10. RÉCOLTER ET PRÉSERVER SES RÉCOLTES

- ▶ **Récoltez au bon moment** : cueillez les légumes-feuilles (épinards, salades) **le matin** pour plus de fraîcheur.
- ▶ **Conservation** :
 - **Séchage** : herbes aromatiques, tomates.
 - **Lacto-fermentation** : choux, carottes, radis (voir guide sur la lacto-fermentation).
 - **Congélation** : haricots, petits pois, épinards (blanchis avant).
- ▶ **Graines** : récoltez les graines de vos meilleures plantes pour les ressemer l'année suivante.

💡 **Astuce** : étiquetez vos plants avec des baguettes en bois ou des ardoises pour suivre vos variétés et dates de semis.