

MON POTAGER EN PERMACULTURE,

C'EST PARTI !

Cindy
Chapelle



Dans la collection « C'est fini ! C'est parti ! »

Réduire les ondes électromagnétiques, c'est parti !, Carl de Miranda
Je détoxique mon foie, c'est parti !, Christopher Vasey
Les Crises d'angoisse et de panique, c'est fini !, Christophe Tissier
Le Réflexe médicament, c'est fini !, Isabelle Doumenc
J'achète moins, je vis mieux, c'est parti !, Ombeline Hoor
Ronflements et apnée du sommeil, c'est fini !, Michel d'Aniello
Domptez votre emploi du temps, c'est parti !, Slavica Bogdanov
Je deviens papa, c'est parti !, Carl de Miranda
Les Régimes, c'est fini !, Céline Touati
Les Dérèglements de la thyroïde, c'est fini !, Isabelle Doumenc
Les Fruits et Légumes de saison, c'est parti !, René Longet
La Land art-thérapie, c'est parti !, Alain Dikann
Je suis bien dans mon assiette, c'est parti !, D' Philippe Stéfanini
et Patricia Repon-Bellone
Les Phobies, c'est fini !, Alexandra de Sénéchal
21 jours pour lâcher prise, c'est parti !, Chloé Mason
La Routine, c'est fini !, Claire Burel
Se faire marcher sur les pieds, c'est fini !, Jean-Louis Muller
Je fais mes aliments lacto-fermentés, c'est parti !, Yuko Ozawa
et Stéphanie Rowley-Perpète
Le Bicarbonate de soude, c'est parti !, Alessandra Moro Buronzo
Les Pensées négatives, c'est fini !, Slavica Bogdanov
Mes Huiles essentielles à la maison, c'est parti !, Catherine Bonnafous
et Alessandra Moro Buronzo
S'initier à la méditation, c'est parti !, Olivier Raurich
Bore-out / Brown-out, c'est fini !, Florence Vertanessian de Boissoudy

Catalogue gratuit sur simple demande.

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2018

ISBN 978-2-88911-976-9

Édition : Christine Cameau

Correction : Florence Le Grand

Composition : Virginie Cauchy

Illustrations : Nathalie Boileau

Maquette de couverture :

Atelier Didier Thimonier

Couverture : Éditions Jouvence

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

L'auteur

Diplômée de l'École française de sophrologie de Montpellier, Cindy Chapelle partage sa philosophie de vie simple et heureuse lors d'ateliers et de conférences. Elle propose une approche ludique et contemporaine de sujets phares de développement personnel. Le jardin, source de bien-être et d'émerveillement, est une de ses passions. C'est quand elle s'est intéressée aux différentes méthodes naturelles pour cultiver un potager que la permaculture a fait son entrée dans sa vie. Depuis, elle a enrichi ses connaissances, s'est formée auprès du bureau d'études Permaculture design et a appliqué soigneusement ses différents principes.

De la même auteure aux Éditions Jouvence :

Un rituel zen par jour, 2018

Mon cahier poche : Ma slow life : je lève (enfin) le pied, 2017

Méditer en tout lieu, à tout moment, 2017

La Slow Life en pleine conscience, 2016

Site web de l'auteur : laslowlife.fr

Je m'appelle...

.....

et je m'engage à...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Parce que plonger les mains dans la terre en se fondant sur les principes de la permaculture est un acte écologique et militant, je m'engage à cultiver ainsi un petit lopin de terre !

Sommaire

Introduction	7
Quiz : Que savez-vous des potagers en permaculture ?	11

Première partie

Mes premiers pas en permaculture

Chapitre 1 ■ La permaculture et ses valeurs	16
Un système global	17
L'agriculture permaculturelle	21
10 clés pour cultiver un potager en permaculture	25
Chapitre 2 ■ S'inspirer de la nature	28
Une vision d'ensemble	29
Des données techniques	31
Une méthodologie	33
Chapitre 3 ■ Mieux comprendre le sol	36
Un sol vivant	37
Connaître son sol	38
Améliorer son sol	40

Deuxième partie

Mon petit potager

Chapitre 4 ■ Adopter les bons outils	44
Les mots du jardinier	45
Les indispensables pour un petit potager	48

Chapitre 5 ■ S'initier aux techniques de culture	52
Les associations complices	53
Les différents modèles de culture	55
Le plan de mon potager	62
Chapitre 6 ■ Sélectionner semences et plants	64
Semer ou planter	65
Des variétés à son goût	71
Chapitre 7 ■ Installer son petit potager	81
10 trucs à retenir	82
Préparer sa terre	83
Penser l'orientation	84
Adopter un calendrier repère	85
Compléter le plan de son potager	86
Chapitre 8 ■ Prendre soin de son jardin nourricier	98
L'arrosage	99
Une couverture de sol	101
Les tâches coutumières	103
Les amis du jardinier	104
Les maladies et ravageurs	105
Chapitre 9 ■ Savourer sa cueillette	109
Du jardin à l'assiette	110
Bien conserver ses fruits et légumes	113
Annexe ■ Aller plus loin avec son potager	117
Conclusion	127

Introduction

Pollution, pesticides, cultures intensives, fruits sans saveur qui ne sont plus de saison... vous êtes inquiet pour votre santé et celle de vos enfants ? Vous vous sentez démuni face aux étals sans vie de légumes dans les supermarchés ?

Stop ! Stop à l'épuisement des énergies et ressources (dont l'eau), stop aux produits chimiques qui polluent notre Terre et notre alimentation. Je vous propose ici une aventure humaine, agricole, saine, enthousiasmante et gourmande : cultiver votre propre potager ! **C'est le moment de passer de consommateur égaré à acteur conscient.**

Décider de cultiver un potager en permaculture, c'est tout d'abord une histoire de respect. Respect de soi, des autres, de son alimentation et de l'environnement.

Cet ouvrage vous invite à un acte écologique et militant, une démarche naturelle face aux excès de l'agriculture intensive qui invitent les pesticides dans nos assiettes.

Les plaisirs simples du potager

Cultiver un petit potager est avant tout une affaire d'enthousiasme, qui requiert certes un peu de travail, d'attention, une observation bienveillante, mais qui surtout procure un infini plaisir. Une des clés pour en jouir est bien de faire preuve d'humilité en se plaçant en simple assistant(e) de la

nature. Planter, entretenir, arroser, oui, mais aussi simplement contempler les pouvoirs extraordinaires de la nature à l'image du phénomène de germination, de l'éclosion d'une fleur ou encore de la croissance d'un fruit ou d'un légume.

Dès lors, **un petit potager est une récompense de tous les jours, source de plaisirs simples.** S'extasier devant ses premières tomates, ne pas résister à l'appel d'une framboise bien mûre, s'étonner de la forme d'une carotte, rester bouche bée face à un petit melon en train de grossir, soudain découvrir une magnifique fleur de courgette épanouie... Autant de jolies surprises que réserve un potager !

Récolter des clés pour cultiver un petit potager en toute sérénité, c'est tout l'objet de ce livre pratique. Pour le rendre beau, productif, autonome et durable, la permaculture nous enseigne des principes fondamentaux.

La permaculture, une approche terrienne

La nature a tout à nous apprendre. C'est une des bases de la permaculture. Cette approche, qui remet au centre de l'attention le fonctionnement des écosystèmes, fournit de précieuses informations permettant d'appliquer des méthodes tout à fait naturelles au jardin. S'inspirer des systèmes naturels, c'est par exemple prendre conscience des formidables interactions qui s'y jouent, à l'image de l'écureuil qui, en oubliant ses réserves de nourriture enterrées, dissémine ici et là nombre de graines.

Le travail de la terre recentre sur des valeurs essentielles. Il faut en faire l'expérience pour s'en rendre compte. La noble action de faire pousser des légumes, on le réalise très vite, ne se résume pas à ce simple fait.

La permaculture, une approche humaine

La permaculture place l'Homme, tout comme la nature, au centre de son projet. Celle ou celui qui cultive en permaculture acquiert du sens et fait partie de ce qu'il crée. Il n'est pas simple spectateur mais acteur avec l'environnement.

La permaculture est source d'émotions diverses et nourrit ainsi l'Homme, aussi bien physiquement que psychologiquement. Au-delà de l'aspect émotionnel, cultiver en permaculture, c'est éveiller ses sens et renforcer sa créativité. Pas de modèle établi, juste une ligne commune à adapter selon l'espace et le temps dont on dispose pour créer un potager à la fois beau et gourmand.

Ce potager sera la clé de votre bien-être. Non seulement, il vous garantira de manger sainement, mais aussi de garder la forme ! Cultiver un potager est une activité dynamique et épanouissante.

Une occasion de bouger, et aussi de se reconnecter à la nature. Apprendre à mieux la connaître, suivre intimement les saisons, stimuler ses sens... Combien de temps par jour estimez-vous passer dehors ? Trop peu sans doute ! Le jardin est un joli moyen de prendre l'air.

Ce guide vous invite à vous lancer dans la permaculture, à **renouer avec la nature, au fil de l'installation de votre petit potager**. Pour cela, il vous faudra penser *design*, adopter des outils de jardinage, vous initier aux techniques de culture, sélectionner vos graines et plants, suivre un calendrier de plantation.

Vous trouverez dans ces pages **tous les bons conseils et astuces pour faire vos premiers pas en permaculture et cultiver votre potager** afin d'en récolter les fruits les plus appétissants !

La permaculture recèle de jolies surprises, il ne tient qu'à vous de les découvrir... C'est parti !

Quiz

Que savez-vous des potagers en permaculture ?

1. En permaculture, on évite la mécanisation en travaillant avec les mains. **Vrai** **Faux**
2. La permaculture est un système conceptuel s'inspirant de la nature et fondé sur une démarche éthique. **Vrai** **Faux**
3. L'agriculture permaculturelle implique de cultiver naturellement (sans produits chimiques). **Vrai** **Faux**
4. Un sol est de nature argileuse s'il est léger et granuleux. **Vrai** **Faux**
5. Les engrais verts n'améliorent pas la qualité du sol. **Vrai** **Faux**
6. On parle de « butte lasagne » pour désigner une technique de culture. **Vrai** **Faux**
7. Le soleil est un précieux ingrédient dans l'épanouissement d'un potager. **Vrai** **Faux**
8. On peut cultiver un potager toute l'année. **Vrai** **Faux**
9. Mieux vaut arroser un peu tous les jours. **Vrai** **Faux**
10. Le *design*, la beauté du potager ne sont pas importants en permaculture. **Vrai** **Faux**

Réponses

- 1. Vrai.** On évite par exemple le motoculteur qui va, entre autres, perturber la vie du sol. On utilise des outils de jardinage tels qu'une fourche bêche.
- 2. Vrai.** Les principes essentiels de la démarche permaculturelle : prendre soin de la Terre, prendre soin de l'Homme, partager équitablement les ressources. La nature est un véritable modèle pour les jardins permaculturels.
- 3. Vrai.** En permaculture, pas de produits chimiques ! On joue notamment sur les bonnes associations de plantes pour prévenir certaines maladies, on est astucieux face aux « mauvaises herbes », notamment en jouant sur des couvertures de sol et on utilise ou on prépare des produits naturels à l'image du purin d'ortie.
- 4. Faux.** Un sol argileux est lourd, compact lorsqu'il est sec, pâteux lorsqu'il est humide.
- 5. Faux.** Les engrais verts sont des végétaux, tels que la moutarde blanche, qui agrémentent le sol. Ils apportent de la matière organique, protègent le sol du lessivage, l'ameublissent et l'aèrent.
- 6. Vrai.** Une butte lasagne alterne couches de matière organique fraîche et couche de matière organique sèche.
- 7. Vrai.** Le soleil, c'est la vie ! C'est l'ingrédient indispensable pour une bonne croissance des végétaux.
- 8. Vrai.** C'est au printemps et en été qu'il se passe beaucoup



de choses au jardin. La nature se réveille de l'hiver et l'on pense déjà aux récoltes de l'été ! Cependant on cultive des fruits et légumes toute l'année. L'hiver, de nombreuses cultures se font à l'abri en serre, et puis c'est une période pour semer au chaud (sous serre) avant de planter au printemps.

9. Faux. Mieux vaut un arrosage ponctuel et copieux qu'un arrosage mesuré quotidien.

10. Faux. Le *design* est la base de tout jardin en permaculture qui se doit d'être beau, harmonieux et pratique. Le jardin mandala, avec ses formes arrondies et ses planches dessinés, en est l'illustration parfaite !

Analyses des résultats

Vous avez moins de 5 réponses justes ?

Vous découvrez tout juste la permaculture et ses principes. Vous avez choisi une jolie voie pour cultiver votre potager. Bravo ! Vous allez faire connaissance avec une méthode globale qui propose de nombreuses pistes d'application au jardin. Avant de vous lancer dans la pratique et de concrétiser votre petit potager en permaculture, prenez le temps de comprendre cette démarche fondée sur le respect, la nature et le *design*.

Plus de 5 réponses justes ?

Vous connaissez déjà un peu la permaculture et vous allez affiner vos connaissances en la matière au fil des pages de ce livre. Plus que la théorie, la pratique est au programme des chapitres qui vous attendent.

Vous avez tout juste ?

Félicitations ! Vous vous intéressez de près à la permaculture et vous avez amassé un certain nombre de connaissances sur le sujet. Les avez-vous déjà mises en pratique dans votre jardin ? Dans la seconde partie du livre, de précieuses astuces vous permettront d'installer votre potager en permaculture ou bien d'améliorer votre potager en place !

3 questions avant de se lancer

1. De combien de temps est-ce que je dispose pour m'occuper d'un petit potager ?

10 minutes tous les soirs / 2 heures par semaine ?

Votre réponse permettra d'adapter la taille de votre potager. Comptez en moyenne 20 minutes par jour (plus en été) pour 50 m².

2. Quel budget souhaitez-vous consacrer à ce projet maraîcher ?

Songez que c'est l'occasion de faire de la récup', par exemple créer un bac potager avec des planches de palettes (bois brut et imputrescible) ou encore des suspensions, où planter radis et mesclun, à partir d'anciennes gouttières !

3. Quand souhaitez-vous débiter l'installation de votre petit potager ?

Sachez que chaque saison est cultivable ! Cependant, pour prendre encore plus de plaisir à être dehors et voir évoluer rapidement son jardin potager, le printemps est plus propice.