

CHRISTINE VIRBEL ALONSO

La permaculture en appartement

UN JARDIN D'INTÉRIEUR 100% BIO !



• L'essentiel nature •

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Le Jardin à la conquête des balcons, Edouard Jeanloz

Les Bonnes Plantes pour ma haie sauvage, François Couplan

Une prairie fleurie dans mon jardin, François Couplan

Mon jardin au service d'une biodiversité équilibrée, Daniel Lys

Mes micro-organismes efficaces (EM), Emmanuelle Bigot

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, 2019

ISBN : 978-2-88953-161-5

Maquette de couverture : Elyps

Maquette intérieure et composition : Virginie Cauchy

Image de couverture : Nouchka

Copyrights intérieurs : p. 6 © kaliante, p. 16 © Zipporah, p. 32 © GraphicsRF, p. 40 © Team 5, p. 51 © dusk, p. 53 © motorolka, p. 55

© Katherine Kirkland, p. 59 © ALDECAstudio, p. 60 © New Africa, p. 62

© govindji, p. 64 © sonne07, p. 69 - 70 © Nouchka, p. 74 © bittedan-

keschön, p. 86 © Animaflora PicsStock, p. 88 © Studio_Loona, p. 92

© andersphoto, p. 96 © L. Shat, p. 121 © Daria Minaeva.

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

Sommaire

Introduction	7
Test	10
1. Les origines de la permaculture	17
Les dégâts de l'agriculture chimique vite dénoncés	18
Cultiver avec et non <i>contre</i> la nature	19
2. Cultiver en appartement	23
Par quoi commencer ?	24
Quelles pièces sélectionner ?	26
Où placer vos cultures dans la pièce ?	27
Quels pots et contenants choisir ?	28
Comment procéder pour planter ?	31
Deux contraintes de la culture en intérieur :	
la poussière et les vacances	33
La poussière	33
Les vacances	35
3. Quelles cultures choisir en intérieur ?	41
Les cultures en intérieur qui réussissent toujours	43
La tomate	44
Le poivron	48
Le basilic	50
Le coqueret du Pérou	52
La capucine	54
Les agrumes	56

La permaculture en appartement

Le persil	60
Le haricot vert nain	61
Le caféier	63
Autres idées de cultures à tester en intérieur (si vous osez !)	66
La courgette	67
Le potimarron	70
4. Cultiver sur son balcon	75
Parlons d'abord sécurité	76
Et la pollution en ville ?	78
De la courtoisie avec les voisins	81
Par quoi commencer ?	83
Quelles cultures choisir ?	84
Le persil	86
Le céleri	87
La menthe	89
La rhubarbe	91
Le chou de Bruxelles	93
La pomme de terre	95
Le framboisier	97
Protéger ses cultures des conditions climatiques extrêmes en ville	98
La canicule	99
Le vent violent	100
La grêle et la neige	101

5. Astuces de permaculteurs	103
L'association de plantes, un véritable atout écologique	104
Pour repousser les ravageurs	105
Protéger les plantes par les plantes	107
Animaux des villes et compagnons	109
Faire son propre compost	110
La rotation des cultures	113
Aide-mémoire	116
En guise de conclusion	120
Bibliographie et références	122



Introduction

Oui, il est possible de cultiver en ville. Oui, vous pourrez récolter des fruits ou des légumes même en appartement.

Vous ne pouvez pas imaginer ce qu'un peu de terre et d'eau vous procureront comme satisfaction et bonnes surprises. Avec un peu d'observation et d'attention au quotidien ou quelques jours par semaine, vous pourrez faire partie de la grande famille des passionné.e.s des plantes et autres « cultivateurs.trices » urbain.e.s ! En choisissant la méthode de la permaculture, vous favoriserez également la diversité biologique autour de vous et dans votre quartier. Des abeilles solitaires et des coccinelles trouveront une petite oasis de verdure dans vos jardinières et aideront vos plantes à se développer. En un mot, tout le monde sera gagnant ! Êtes-vous prêt.e ?

Pourquoi cultiver en ville ?

Cultiver est d'abord un plaisir, un loisir. En effet, selon une enquête européenne commandée par une entreprise de services dans les espaces verts¹, 82 % des Français s'adonnent au jardinage, 78 % des Allemands et 64 % des Espagnols. Pourtant, tous n'ont pas un jardin, bien au contraire : en France et en Espagne, près de 80 % de la population vit en ville. En Allemagne, ce chiffre est de 75,5 %². Rien d'étonnant à ce que l'envie de se reconnecter à la nature concerne tant

1. Étude Unep-Ipsos 2013.

2. Chiffres Statista 2016.

La permaculture en appartement

de personnes. Il faut dire aussi que voir une plante se développer dans un pot comme dans un jardin, observer une fleur ou un fruit qui grandit ou change de couleur procure une réelle satisfaction et parfois un grand étonnement.

Cultiver pour soi en ville signifie aussi savoir ce que l'on produit et mange. En effet, bon nombre de citoyens ne souhaitent plus avaler de fruits et légumes ayant poussé avec des engrais chimiques et force pesticides, insecticides et autres fongicides. Produire pour soi selon les principes de la permaculture permet de retrouver la qualité de ce que l'on mangeait autrefois, surtout en choisissant des variétés de fruits et de légumes qui n'ont pas été « améliorés » pour produire de plus gros rendements. Que dire enfin de la saveur d'une fraise ou d'une tomate que l'on vient de cueillir !

⋮ Produire sa nourriture, même à petite échelle, permet de réaliser des économies, surtout lorsque l'on n'achète ni engrais issus de la pétrochimie, ni produits phytosanitaires (autre nom des pesticides).

Faire pousser des fruits et légumes peut encore être un acte d'engagement en faveur de la sauvegarde d'espèces anciennes oubliées, de la protection de la biodiversité en accueillant des insectes auxiliaires.

Ce peut même être un acte de rébellion contre les méthodes de production agricole polluantes des sols, des rivières et de

l'air ou l'importation par avion et bateau de denrées en provenance de l'autre bout de la planète. Cultiver chez soi signifie manger local. C'est donc plus écologique. Enfin, cultiver ses fruits et légumes, c'est retrouver le rythme des saisons, « manger de saison », à cela près qu'en cultivant dans son appartement, on peut se permettre de faire pousser une espèce exotique (mais qui aura été produite localement) ou de prolonger la belle saison grâce à la chaleur préservée derrière les vitres d'une fenêtre !

Et vous, quelles sont vos motivations pour cultiver sur votre balcon ou chez vous ?

Test

Testez vos connaissances en matière de permaculture

1. Lorsqu'on cultive en permaculture, la terre doit être bien dégagée pour que seule la plante cultivée puisse pousser.

- VRAI
- FAUX



2. Le paillis sur la terre ne peut être qu'en paille.

- VRAI
- FAUX



3. Lorsque des ravageurs arrivent sur les plantes, leurs prédateurs ne tardent pas.

- VRAI
- FAUX



4. Une coccinelle peut manger jusqu'à 100 pucerons par jour.

- VRAI
- FAUX



5. La « permaculture » est une façon de cultiver en permanence.

- VRAI
- FAUX



6. La lasagne en permaculture est un plat italien à déguster entre deux plantes vertes.

- VRAI
- FAUX



7. Une pomme des années cinquante contenait plus de vitamines qu'une pomme des années deux mille.

- VRAI
- FAUX



8. Pour être en bonne santé, le corps humain a besoin d'éléments qui sont aussi les composants de la terre.

- VRAI
- FAUX



9. La biodiversité, c'est l'ensemble des animaux et des plantes mais aussi les micro-organismes du sol.

- VRAI
- FAUX



10. Recyclage et recherche de l'autosuffisance sont des maîtres-mots en permaculture.

- VRAI
- FAUX



Réponses

1.

FAUX.

La terre et le sol en général ne doivent présenter aucun centimètre carré sans couverture végétale.

Ceci permet d'éviter l'érosion, mais aussi de faire bénéficier à la plante cultivée de l'aide de ses voisines, soit par échanges de nutriments par les racines, soit en la protégeant des prédateurs, soit en lui procurant de l'ombre. Dans un jardin ou une jardinière, c'est pareil.

2.

FAUX.

Même si son nom vient effectivement de la paille, **vous pouvez très bien utiliser l'herbe qui a poussé naturellement comme paillis**, à condition de la tondre avant qu'elle ne monte en graines ou d'en retirer les graines. Les copeaux de chanvre (litière pour rongeurs) ou de bois, les feuilles mortes de vos autres plantes ou encore la taille de quelques branches réduites en petits morceaux sera tout aussi efficace. Mais tout doit être bien sec.

3.

Plutôt FAUX et c'est dommage.

Les prédateurs, des ravageurs tardent parfois à arriver. Il faut alors utiliser **une façon écologique de freiner les dégâts**. Plusieurs solutions sont possibles. (Voir le chapitre « Astuces de permaculteurs », p. 103).

4. VRAI.

Comme les humains, les coccinelles ont un plus ou moins gros appétit. **Leur consommation de pucerons tourne autour de 50 à 100 par jour.** Selon les espèces, la coccinelle consomme aussi des cochenilles, des spores de champignons ou des acariens. Il en existe une centaine d'espèces en Europe. D'autres insectes comme le syrphe (mouche rayée orange et noire) ou la guêpe sont aussi des auxiliaires du jardin.

5. VRAI.

« **Permaculture** » signifie tout simplement **culture permanente**. Lorsqu'une plante est récoltée, on en plante une autre. L'idéal étant de changer pour un type de plante qui aura besoin d'autres éléments contenus dans la terre que la première. Mais le terme prône aussi la reproductibilité et la durabilité de sa façon de cultiver, comme un véritable écosystème qui se renouvelle par lui-même.

6. FAUX.

La lasagne est une technique de culture qui consiste à **créer un sol en alternant des couches azotées et des couches carbonées** pour apporter aux plantes tous les éléments dont elles ont besoin. Pour mémoire, les éléments verts et mous apportent de l'azote et les éléments marron et durs apportent du carbone.