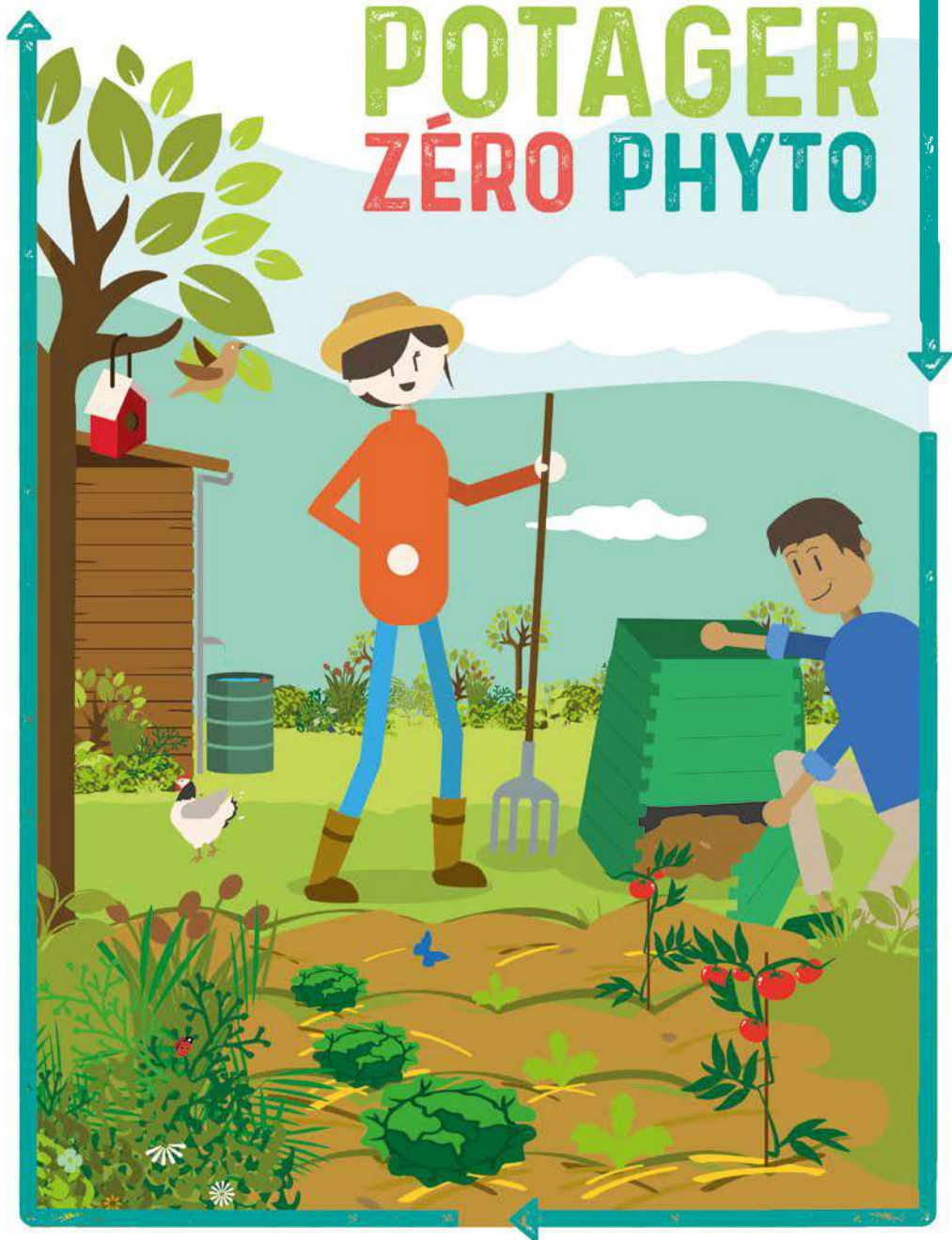


GUIDE

POTAGER ZÉRO PHYTO



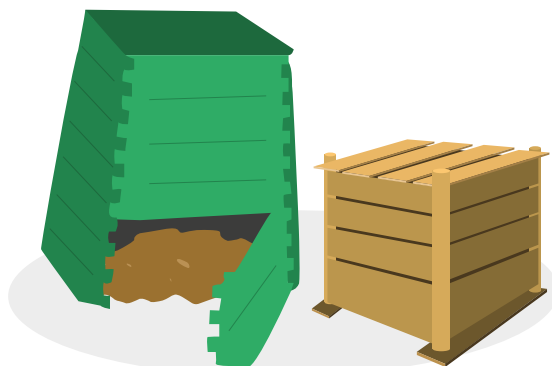
AVEC CE GUIDE PRATIQUE

Avec ce guide pratique du potager au naturel, le Syndicat Bil Ta Garbi souhaite vous apporter quelques conseils et astuces pour réduire le poids de votre poubelle tout en montrant les bénéfices pour votre jardin.

En développant ces gestes et pratiques éco-responsables, vous contribuez à limiter la production de déchets et à la construction d'un territoire "Zéro déchet, Zéro Gaspillage".

► UN PREMIER PAS AVEC LE COMPOSTAGE

En compostant ses déchets fermentescible (épluchures de fruits et légumes, marc de café, sachets de thé,...), on les transforme en amendement pour son jardin et/ou ses plantes. Ainsi, grâce au compostage à la maison, chaque année, un habitant évite de produire 40 kg de déchets. Un guide pratique du compostage est disponible sur : BILTAGARBI.FR



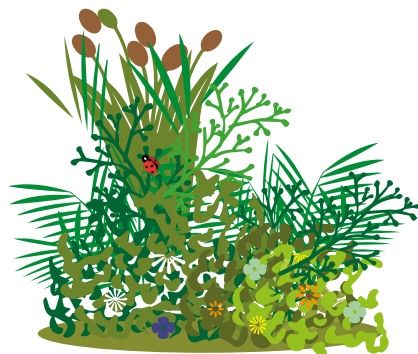
► LE JARDINAGE AU NATUREL POUR ALLER PLUS LOIN

Bien d'autres déchets issus de la pratique du jardinage peuvent être évités en adoptant de nouveaux gestes :

► Réduction de la quantité de déchets dangereux à traiter en limitant l'usage de produits phytosanitaires.

Rappel : interdiction depuis 2019 de la vente de produits phytosanitaires pour les particuliers.

► Réduction des quantités de déchets végétaux apportées en déchetteries en réutilisant les déchets verts de son jardin : pratique du paillage, du compostage, mulching, et broyage...



4-5 | AVANT DE COMMENCER

6-7 | ENRICHI R LE SOL ET ÉCONOMISER L'EAU

8-9 | SOIGNER « NATURELLEMENT »

10-11 | LES PLANTATIONS

CE GUIDE À ÉTÉ RÉALISÉ SUITE À LA FORMATION DE M. JEAN-PIERRE AUFFRET, ET GRÂCE À SES PRÉCIEUX CONSEILS.



AVANT DE COMMENCER

ORGANISER SON JARDIN

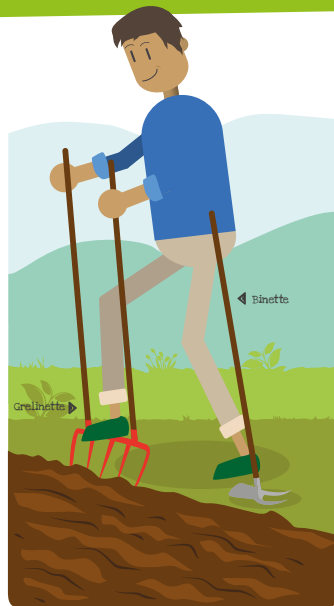
Le jardinier au naturel doit penser son jardin : orienter le potager en fonction du soleil, placer le composteur dans un endroit ni trop au soleil, ni trop à l'ombre, installer des haies, des murets, des points d'eau, qui accueilleront la biodiversité.

UTILISER LES BONS OUTILS

► Fourche-bêche, grelinette et rotogrif vous permettront de travailler votre sol sans pour autant retourner complètement la terre et désorganiser le sol.

► Pour un désherbage manuel, vous pouvez utiliser le sarcloir ou la binette.

► Au moment de semer, cordeau, serfouette, boîte à semis vous permettront de faire des semis bien droits, plus faciles à désherber.



LA PETITE HISTOIRE

Inventée par Jean Grelin, la grelinette est l'outil emblématique du jardinage au naturel. Pourvue de deux manches et de 3 à 5 dents, elle décompacte la terre sans la retourner, préservant ainsi l'activité biologique des différentes couches du sol. Une fois enfoncée dans le sol, on ramène les manches de l'avant vers l'arrière, sans se fatiguer... ou presque.



ASTUCES !

Pensez à récupérer votre eau de cuisson des pommes de terre, riz ou pâtes et versez la encore chaude sur les mauvaises herbes. Cette technique doit être réservée aux zones peu sensibles du jardin : allées, terrasses, escaliers...

ACCUEILLIR LA BIODIVERSITÉ AU JARDIN

Coccinelles, oiseaux, perce-oreilles ou hérissons sont des prédateurs des pucerons, limaces ou autres ravageurs et sont donc des alliés utiles pour le jardinier. Par exemple la mésange se charge des pucerons et chenilles des arbustes, la grive s'attaque aux limaces et autres escargots. Afin d'accueillir ces précieux auxiliaires, il faut leur laisser des abris dans le jardin.

DES HAIES, DES FLEURS, DES ZONES SAUVAGES

► Leur allure touffue accueille de nombreuses espèces d'oiseaux et les feuilles mortes tombées à leurs pieds seront le refuge des coccinelles, scarabées...

► Leurs fleurs, dès la fin de l'hiver pour les plus précoces et jusqu'à la fin de l'automne, ainsi que leurs fruits permettent de nourrir les insectes pollinisateurs et de nombreux oiseaux.

DES NICHAIRES ET DES ABRIS

► Afin d'accueillir les oiseaux, vous pouvez installer un nichoir dans votre jardin et pour les aider à passer l'hiver, installer une mangeoire garnie de graines de tournesol ainsi que de l'eau.

► Des fagots de bois et des tiges creuses dans les haies abriteront les hérissons, et les insectes prédateurs des pucerons.

► Des pots de fleurs garnis d'herbes sèches suspendus dans les arbres fruitiers et les rosiers attireront les perce-oreilles, grands dévoreurs de pucerons.

► Vous pouvez également installer des abris à insectes (abris d'hivernage pour les coccinelles, chrysopes, abeilles solitaires).



LES ÉCO-GESTES DU JARDINIER

► N'achetez que le nécessaire et pensez aux vide-greniers ou sites d'achats d'occasion sur Internet qui permettent de s'équiper à moindre coût.

► Entretenez bien votre matériel pour le garder plus longtemps (bien rangé, nettoyé).

► Pour les usages occasionnels (ex : tronçonneuse, broyeur), plutôt que d'acheter, empruntez (à vos amis, famille, voisins) ou louez.

► En cas de panne, ne jetez pas trop vite votre matériel, pensez réparation ! Un annuaire de la réparation est disponible sur le site BILTAGARBI.FR

CONNAÎTRE SON SOL

Avant de commencer à le travailler, le jardinier doit observer son sol (sa texture, sa structure, son pH) :

► **Est-il argileux ?** Imperméable, il retiendra bien l'eau mais la pénétration des racines y sera difficile.

► **Est-il sableux ?** Perméable, il faudra souvent l'arroser par contre il sera idéal pour faire pousser les carottes et les plantes racines.

► **Y-a-t-il de nombreux vers de terre ?** C'est le signe d'une terre aérée et biologiquement active.

ENRICHIR LE SOL ET ÉCONOMISER L'EAU

PENSER AU PAILLAGE

Le paillage est une technique qui consiste à recouvrir le sol de matériaux organiques ou minéraux, pour le nourrir et le protéger. Ces matériaux sont déposés au pied des plantes et des massifs. Il existe différentes sortes de paillis réalisés à partir de tontes de gazon, feuilles mortes, déchets du jardin broyés,...

LES AVANTAGES DU PAILLAGE

- ▶ Il limite la croissance des herbes indésirables.
- ▶ Il limite les arrosages en diminuant l'évaporation de la terre.
- ▶ Il apporte de la matière organique au sol, favorise sa vie biologique et en limite le tassement.
- ▶ Il protège le sol de la chaleur et du soleil en été et du froid en hiver.



PRATIQUER LE MULCHING

Le mulching est une technique de fertilisation naturelle, c'est un paillage à partir de matières fraîches. Par exemple, la tondeuse mulcheuse (carter fermé et lame bifonction : coupe et hachage) permet d'obtenir un gazon en fines particules qui restera sur place : plus besoin de sac à herbe. Cette technique évite le ramassage puis la gestion des tas d'herbe.

LES AVANTAGES DU MULCHING

Il permet de fertiliser le sol : l'herbe étant composée à 90% d'eau, sa dégradation s'opère naturellement et permet de nourrir le sol.

UTILISER DES ENGRAIS VERTS

Les engrais verts sont des plantes à croissance rapide qui occupent la terre restée nue après la récolte comme par exemple la moutarde, la phacélie, le sarrasin, la féverole...

LES AVANTAGES DE L'UTILISATION DES ENGRAIS VERTS

- ▶ Ils capturent les reliquats d'éléments fertilisants présents dans le sol et empêchent ainsi qu'ils soient emportés par les pluies vers les ressources en eau et perdus pour les plantes.
- ▶ Ils enrichissent le sol en humus et contribuent à améliorer sa structure : élément clé d'un sol fertile.
- ▶ Ils évitent le développement d'herbes indésirables.

AJOUTER DES AMENDEMENTS

Un amendement est un produit d'origine minérale ou organique, que l'on ajoute à la terre.

LES AVANTAGES DE L'UTILISATION DES AMENDEMENTS MINÉRAUX

Ils augmentent le pH des sols acides en les rendant plus neutres. Ainsi la majorité des éléments minéraux sont mieux assimilés par les plantes. Ils exercent également une action positive sur les phénomènes à l'origine du tassement du sol. Exemple :

- ▶ la chaux pour neutraliser l'acidité ;
- ▶ le sable pour supprimer l'effet collant des sols argileux ;
- ▶ la cendre de bois qui contient du potassium à hauteur de 5% en moyenne, ainsi que du phosphore, du fer, ...

LES AVANTAGES DE L'UTILISATION DES AMENDEMENTS ORGANIQUES

Les amendements organiques sont issus de la décomposition des végétaux (compost) ou de fumures d'animaux. Ils permettent d'améliorer la structure du sol en facilitant la circulation de l'air et de l'eau. Les racines pénètrent plus facilement et les éléments fertilisants sont mieux stockés. Le compost peut être réalisé en tas ou dans un composteur, dans un coin du jardin. Pour plus de renseignements, rendez-vous sur le site BILTAGARBI.FR

INSTALLER UN RÉCUPÉRATEUR D'EAU DE PLUIE

L'arrosage est une des clés d'une plante en bonne santé, le récupérateur d'eau de pluie permet d'obtenir une eau gratuite, abondante, sans puiser dans les ressources.



SOIGNER "NATURELLEMENT"



LA Fougère

EN PLUS, JE PEUX AUSSI UTILISER LA Fougère EN PAILLAGE CONTRE LES LIMACES

En se décomposant, les feuilles de fougères attirent puis empoisonnent les limaces et escargots grâce au formaldéhyde qu'elles dégagent. Une fois bien décomposées vous pouvez ensuite les ensevelir pour fertiliser votre sol. Placez-les en fin d'automne et laissez-les en place jusqu'au printemps.

CONTRE QUOI ?

Le purin d'orties est un répulsif naturel contre les pucerons et acariens. Il permet également de prévenir certaines maladies.

EN PLUS, J'UTILISE L'ORTIE COMME ENGRAIS NATUREL

Une macération d'orties peut aussi servir d'engrais naturel car elle va stimuler la croissance des plantes et en fortifier ainsi les défenses naturelles. Plongez 1 kg d'orties fraîches dans 10 litres d'eau de pluie. Laissez macérer pendant 1 jour. Utilisez sans dilution en engrais au pied des plantes. Des feuilles d'ortie jetées directement dans son compost permettent de l'enrichir. De même, il est possible de déposer quelques feuilles d'orties au fond du trou avant de mettre le plant de tomate. En effet, l'ortie est très riche en azote et la tomate en a besoin. Ces quelques feuilles, apportées à la plantation, vont nourrir la tomate pendant les premières semaines.

CONTRE QUOI ?

Le purin de fougères est tout indiqué pour repousser les pucerons de vos plantes et légumes. Il permet également de lutter contre les acariens, cochenilles, cicadelles et taupins.

COMMENT L'UTILISER ?

Plongez 1 kg de fougères dans 10 litres d'eau de pluie. Laissez macérer pendant une dizaine de jours. Le purin de fougère s'utilise en pulvérisation sur vos légumes, fruitiers ou plantes ornementales. Le mélange a une durée d'action d'environ 1 semaine. Si les pucerons sont toujours là, répétez l'opération.



LES ORTIES

COMMENT L'UTILISER ?

Plongez 1 kg d'orties fraîches dans 10 litres d'eau de pluie. Couvrez. Laissez macérer pendant 15 jours. Filtrez la préparation. Diluez 1 volume de préparation pour 9 volumes d'eau puis pulvérisez sur les feuilles.

Les extraits fermentés de plantes ont des actions fertilisantes, insecticides ou fongicides selon leur degré de macération.



LA PRÊLE

CONTRE QUOI ?

La décoction de prêle a une action fongicide et permet de lutter contre les maladies cryptogamiques : mildiou, rouille, oïdium, cloque...

COMMENT L'UTILISER ?

Hachez 200 g de prêle fraîche. Laissez macérer quelques heures dans 2 litres d'eau. Ensuite portez le mélange à ébullition pendant 30 mn. Laissez refroidir une journée puis filtrez. En prévention du mildiou, et en remplacement de la bouillie bordelaise, pulvérisez sur les feuilles de tomates une fois par semaine en 3 pulvérisations : 1er jour, 8ème jour et 15ème jour. Ne pas conserver au-delà du 15ème jour.

CONTRE QUOI ?

La décoction de sauge permet de traiter des tomates (et autres plantes) déjà atteintes par le mildiou.

COMMENT L'UTILISER ?

Faites bouillir 1 litre de lait demi-écrémé. Jetez 100 g de sauge officinale dans le lait bouillant. Laissez bouillir, à petit feu, pendant 30 mn. Laissez refroidir. Filtrez. Diluez 1 volume de préparation pour 9 volumes d'eau puis pulvérisez sur le feuillage sain et les pieds des tomates, après avoir enlevé toutes les feuilles et tous les fruits tachés. Utilisez ce mélange dans les 24 heures.



LA SAUGE OFFICINALE



LES PLANTATIONS



ALTERNER LES PLANTES QUI ONT DES BESOINS DIFFÉRENTS

Si une année vous plantez des plantes à racines, pomme de terre par exemple, l'année suivante, plantez plutôt à leur emplacement des plantes à feuilles, comme des épinards, et vice versa. Elles ne vont pas chercher les éléments dont elles ont besoin au même endroit.

► Plantes à fruits :

cucurbitacée, maïs, haricot...

► Plantes à fleurs :

chou-fleur, engrais vert jusqu'à la floraison...

► Plantes à feuilles :

chou, épinard, salade, poireau...

► Plantes à racines :

pomme de terre, céleri, betterave, oignon, carotte...

DE PLUS, CERTAINES CULTURES ONT PLUS OU MOINS BESOIN D'AMÉLIORATION :

► Cultures exigeantes :

aubergine, artichaut, betterave rouge, carotte, céleri, chou, concombre courgette, épinard, fenouil, fraisier, maïs, oignon, poireau, poivron, pomme de terre, rhubarbe, tomate.

► Cultures peu exigeantes :

ail, échalote, asperge, cornichon, cerfeuil, cresson, échalote, fève, haricot vert, laitue, mâche, pois, radis, salade.

► Cultures non exigeantes :

les autres légumes.



PRATIQUER LES ASSOCIATIONS DE PLANTES

Certains voisinages sont favorables aux légumes, d'autres sont défavorables. Par exemple, la carotte repousse la mouche du poireau et le poireau repousse la mouche de la carotte. Il est conseillé de les placer à côté.



ASSOCIATIONS FAVORABLES

BETTERAVE

céleri, chou, laitue, oignon

CAROTTE

ciboulette, poireau, radis, tomate, persil

COURGETTE

basilic, maïs, pomme de terre

CONCOMBRE

asperge, chou, ciboulette, laitue

FRAISE

ail, épinard, laitue, navet, oignon, thym

HARICOT

aubergine, carotte, céleri, chou, épinard

LAITUE

betterave, carotte, fraisier, radis, poireau

POIREAU

asperge, carotte, fenouil, fraisier, tomate

ASSOCIATIONS DÉFAVORABLES

asperge, carotte, poireau, tomate

betterave

radis

pomme de terre, radis, tomate

chou

ail, betterave, oignon, épinard

persil

betterave, chou, persil, pois, poivron



PRATIQUER LA ROTATION DES CULTURES

ALTERNER LES FAMILLES BOTANIQUES

Pensez à ne pas cultiver plus de deux années consécutives des plantes de la même famille au même endroit car les maladies et les prédateurs sont souvent communs aux plantes d'une même famille.



PRINCIPALES FAMILLES BOTANIQUES :

- Chénopodiacées : betterave, épinard, poirée...
- Astéracées (ou Composées) : artichaut, endive, laitue...
- Brassicacées (ou Crucifères) : chou, navet, radis...
- Cucurbitacées : concombre, courgette, melon...
- Fabacées (ou Légumineuses) : haricot, lentille, pois...
- Liliacées : asperge, ciboulette, poireau...
- Apiacées (ou Ombellifères) : carotte, céleri, persil...
- Solanacées : piment, poivron, tomate...

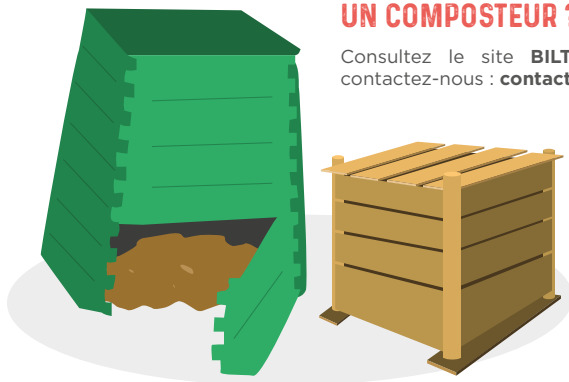
N'ATTENDONS PLUS AGISSONS POUR LA RÉDUCTION DES DÉCHETS !



LE SYNDICAT BIL TA GARBI VOUS ACCOMPAGNE

OÙ SE PROCURER UN COMPOSTEUR ?

Consultez le site **BILTAGARBI.FR** ou
contactez-nous : **contact@biltagarbi.fr**



Des sites internet
pour aller plus loin

- www.jardinbotanique-saintjeandeluz.fr
- www.ansot.bayonne.fr
- www.terrevivante.org
- www.jardinaunaturel.org
- www.binette-et-cornichon.com (rubrique purins et décoctions)



Communauté de Communes
du **Béarn des Gaves**
terre de partage

**bil ta
garbi**

7, rue Joseph Latxague
BP 28555 - 64185 BAYONNE cedex
BILTAGARBI.FR