

#ULBGREEN

OBJECTIF KOTAGER

Guide pratique pour
faire ton potager au kot

STUDENT
GREEN
OFFICE
ULB

ULB




Contact



STUDENT GREEN OFFICE de l'ULB

Rattaché au Service Environnement et Mobilité (SEM) et composé d'étudiant.e.s, le SGO est chargé de mobiliser la communauté étudiante de l'ULB en faveur de l'environnement.

Campus du Solbosch au bâtiment U (UD3.215)
environnement@ulb.be

 @greenofficeulb

 ULB Environnement

Merci !



ÉCONNAISSANCES

Tout ce qu'on te partage dans ce guide nous a été expliqué par Benjamin et Marie d'Econnaissances. Ils ont aidé le Student Green Office à réaliser ce guide avec passion et générosité. Découvre leurs activités sur : www.econnaissances.be.

Ed. resp : A. Demoustiez - Service Environnement et Mobilité de l'ULB
Avenue Franklin D. Roosevelt 50 - 1050 Bruxelles
Concept et coordination : A. Paucar
Textes : Econnaissances, V. de la Renaudie
Maquette : Pouce Pied
Illustration page 22 : N. Desmedt
Photos : Canva

© ULB_SGO 2021.

Sommaire

UN POTAGER AU KOT, ÇA DÉPOTE	4
-------------------------------------	----------

ON PLANTE LE DÉCOR	6
---------------------------	----------

TON POTAGER D'INTÉRIEUR	9
--------------------------------	----------

1. L'installation.....	10
2. Les plantes.....	11
3. L'entretien de base.....	12
4. D'une année sur l'autre.....	12

TON POTAGER D'EXTÉRIEUR EN BAC	14
---------------------------------------	-----------

1. L'installation.....	15
2. Les plantes.....	16
3. L'entretien de base.....	17
4. D'une année sur l'autre.....	17

TON POTAGER EN PLEINE TERRE	19
------------------------------------	-----------

1. L'installation.....	20
2. Les plantes.....	21
3. L'entretien de base.....	23

POUR ALLER PLUS LOIN	25
-----------------------------	-----------

Pour creuser la question.....	26
Les bonnes adresses.....	27



Un potager au kot, ça dépote !

Les feuilles de menthe en barquette plastique, la ciboulette d'Afrique du Sud et les tomates sans goût des serres chauffées espagnoles - on est d'accord - ça ne passe plus. Même au kot. Le Student Green Office de l'ULB te propose donc de passer en mode Kotager.



C'est facile !

Parce qu'avoir un potager au kot, c'est facile en fait. Avec ou sans jardin. Et puis, tu vas voir, tu vas adorer regarder pousser les herbes et manger tes propres légumes : du bon goût à mini-prix, garanti sans pesticides, sans plastique et sans transport ! Quelle bonne façon de commencer à réduire sa dépendance au système !

La permaquoi ?

Mais il y a potager et potager. Il suffit de voir ce qui se passe en agriculture conventionnelle : ce n'est pas parce que ça pousse dans la terre qu'on respecte le vivant ! On te propose donc, dans ce guide, de **développer un potager au kot en permaculture**. Cette méthode - voire cette philosophie - s'appuie sur la prise en compte de la nature, de l'Être humain et du partage équitable au sein de la société, pour concevoir des écosystèmes humains durables. Donc, on l'applique ici à l'agriculture, mais ça marche pour tout en fait ! En agriculture, la permaculture utilise des principes logiques, des savoirs ancestraux et des connaissances modernes, proches de ce que l'on désigne globalement sous le terme d'agroécologie, afin de réduire les pressions sur l'environnement et de préserver les ressources naturelles.

Ton système kotager

Comme dans un écosystème naturel, on va chercher à fonctionner **en circuit local** : tes déchets végétaux se transforment en matière organique, ton eau de lavage des légumes te sert à arroser tes plantations, tes plantes s'entraident en luttant contre les ravageurs, tes fleurs mellifères attirent les pollinisateurs...

Tout est pensé, rien n'est gaspillé, zéro déchet. Et tu cultives en cherchant à favoriser au mieux la vie : pas de produits chimiques, travail minimal du sol... Après quelques années, cet écosystème atteint un équilibre dans lequel la production de légumes augmente, tandis que les efforts à fournir diminuent. C'est génial !

Et sans jardin ?

Pas de jardin ? Pas de problème ! Car on est bien d'accord que tout le monde n'a pas la chance d'avoir un kot avec jardin, surtout à Bruxelles. Dans ce guide, tu trouveras donc **3 versions du kotager** : intérieur, en bacs sur terrasse ou en pleine terre. À toi de voir ce qui est possible de faire matériellement, mais aussi le temps et l'énergie que toi et les membres de ton kot avez envie d'y consacrer.

Un projet de kot

Car le potager peut être un vrai chouette projet collectif à l'année pour créer du lien entre coloc' : aménagement des espaces, choix des plantations, organisation de l'entretien, séances de cuisine collective, répartition des surplus... Il y a potentiellement plein de chantiers à mener ensemble !

**ALORS VAs-y!
LANCE-toi Et PLANTE !**



On plante le décor

Que tu choisisses de faire un potager d'intérieur ou d'extérieur, tout part d'un peu de terre et d'une graine, avec beaucoup de lumière et assez d'eau. Tu l'as compris : on te partage ici quelques bases pour mettre toutes les chances de ton côté.



De la terre

Dedans ou dehors, tu vas avoir besoin... de terre ! En potager, on parle plutôt de **substrat**, autrement dit, ce dans quoi vont se développer les végétaux. La recette en gros, c'est 1/3 terre de jardin, enrichie avec 1/3 compost et 1/3 terreau. Ou plus simplement, n'importe quel bon terreau, bio de préférence et sans tourbe. Au jardin, tu peux démarrer avec une bonne couche de compost sur la terre du jardin et renouveler l'opération au moins une fois par an au printemps.

Des semis

Tu as acheté ou récupéré des graines ? Dès le mois de mars, à l'intérieur, sous abri ou en pleine terre pour certaines plantes, tu peux **sem**er dans des petits pots de récup', de type pots de yaourt, boîtes à œufs ou rouleaux de PQ en carton. Attention ! Le contenant doit être percé au fond, pour laisser s'écouler l'excès d'eau.

Installe ta **pouponnière** dans l'endroit le plus lumineux du kot. Pour les cultures fragiles (courgettes, tomates, concombres...) attends qu'il n'y ait plus de risque de gelées pour les sortir (vers mi-mai).

Maintiens le **sol humide** (mais pas détrempé !) jusqu'à la germination, en arrosant tous les jours avec un petit arrosoir (une bouteille de lait dont tu auras percé le bouchon de petit trous, c'est top !).

Attends environ 4 à 6 semaines avant de transplanter la plantule à son emplacement final.

Mais la plupart des graines n'ont pas besoin de passer par cette case « semis en pépinière » et peuvent être installées directement à leur emplacement final, au bon moment : à vérifier sur le sachet !

C'est quoi LE Compost ?

Le résultat de la digestion de matières organiques (épluchures, feuilles, branchages) en milieu aérobie par des micro-organismes, champignons, bactéries, insectes, vers et compagnie. Ça donne une terre brun foncé qui sent bon le sous-bois, super riche en nutriments. En bonus, ta poubelle de déchets organiques va fondre et tu rends à la terre les nutriments prélevés par les cultures précédentes. Bref, on boucle !



Des mottes

Tu peux aussi acheter **des plants en motte** en magasin, pour les planter à leur emplacement final. Plus facile, mais aussi plus cher ! Il faut compter 0,20€ à 0,40€ pour un pied de laitue/chou/fenouil... (et 3€ pour un plant de tomate) alors que tu peux avoir des centaines de graines dans un sachet à 3 €.

Le principe des mottes est cependant plus adapté pour les **vivaces**, comme les fraisiers ou certaines plantes aromatiques. Mais achète-les bien en jardinerie : celles que tu trouves en supermarché hyper comprimées dans leur pot en plastique ne sont pas faites pour durer !

Et, dans tous les cas, la terre doit être maintenue humide après transplantation, le temps que les racines reprennent.

De la rotation

Que ce soit en pot ou en pleine terre, mieux vaut attendre 3 ou 4 ans avant de cultiver une même plante annuelle au même endroit, pour éviter les carences du sol et l'apparition de nuisibles.

ASTUCES !

- Sème les graines à une profondeur équivalente à environ 3-4 fois leur taille.
- Suis les périodes de semis et de plantation conseillées sur le sachet de graines.
- Respecte les distances conseillées entre les plantes.

Les bases pour entretenir

- **Gratte** légèrement la surface de la terre si elle forme une croûte imperméable (= biner).
- **Arrose** lorsque la terre est sèche quand tu enfonces le doigt à quelques centimètres de profondeur, si possible avec de l'eau de pluie.
- **Dêsherbe** régulièrement autour de tes plants pour éviter que les herbes sauvages ne fassent concurrence à tes plantations.
- Si possible, **couvre la terre** avec un paillis de 5 cm max (par exemple de paille de chanvre, feuilles mortes, tontes de gazon) pour réduire l'arrosage.

En cas de maladie ou d'invasifs

Il existe quantité de solutions, mais il faut d'abord identifier le problème et voir comment réagir. Le mieux, en extérieur, c'est parfois de ne rien faire pour laisser un équilibre s'établir : les coccinelles débarquent pour manger les pucerons, par exemple. On peut aussi traiter avec des solutions naturelles (solution d'ail, de bicarbonate de soude, de savon noir, de lait...) A voir au cas par cas. Internet et les bouquins conseillés en fin de brochure sont tes amis !



Ton potager d'intérieur

Tu as une pièce lumineuse dans ton kot ? C'est idéal pour démarrer un potager d'intérieur ! Et si tu ne peux pas espérer devenir autonome en légumes, c'est une très bonne façon de se lancer. Installation, choix des plantes, entretien : on t'explique tout !



1. L'installation

Choisis le bon endroit

Idéalement une **pièce ensoleillée** et au sud ou, à défaut, avec beaucoup de fenêtres. Si la pièce est franchement au nord, tu vas avoir du mal à planter des plantes potagères qui ont toutes besoin de lumière. Et de préférence dans une pièce humide : dans la cuisine, ça te permet d'avoir tes plantes à portée de main quand tu cuisines.

Prévoir un support adapté

A placer **au plus proche de la fenêtre**, car la luminosité diminue très rapidement en s'éloignant de la fenêtre. Sur le rebord de fenêtre, si cela ne te gêne pas pour l'ouvrir, ou sur un petit meuble à roulettes à bouger à volonté, ou encore dans des pots (solidement) suspendus.

Trouve des pots

En plastique, en métal, en terre cuite, des caisses de vin doublées de géotextile... **Pense récup'** du moment que ton pot est solide, résistant à l'eau et qu'il n'a pas servi comme contenant pour des produits toxiques, type colle ou peinture.

Quel que soit le pot, il doit absolument avoir un **trou de drainage** dans le fond et être posé sur une coupelle assez grande pour récupérer les excès d'eau.

Une jardinière avec plusieurs plantes ou des pots individuels par plante ? C'est toi qui décides ! Mais **en cas de mélange**, attention à ce que les plantes aient des besoins similaires en eau, en soleil et en engrais. Comme la menthe prend ses aises, laisse-la plutôt toute seule !

Plus le pot est petit, plus la plante aura besoin de **soins réguliers**, notamment d'arrosage et de nutriments.

Remplir de terre

On te rappelle la recette : 1/3 terre de jardin, enrichie avec 1/3 compost et 1/3 terreau, ou plus simplement n'importe quel bon terreau bio et sans tourbe.

Avant le substrat, installe dans le fond des billes d'argiles, des cailloux ou des éclats de pot cassé en terre cuite, pour faciliter le drainage.



2. Les plantes

Le meilleur choix en intérieur

Thym, origan, sauge, romarin, ciboulette, basilic, estragon... **Les aromatiques** sont les reines du potager d'intérieur, alors qu'elles coûtent une blinde en magasin !

Les légumes-fruits (tomates-cerises, poivrons, piments, haricots), ça marche aussi super bien ! Installe un tuteur en bambou (ou n'importe quel bâton de récup') au moment de la plantation pour les grimpantes : plus tard, tu risques d'abîmer les racines.

Essaye **les fleurs comestibles** (capucine, tagète, soucis par exemple) : c'est l'occasion de découvrir de nouvelles saveurs et c'est joli.

Les mauvais plans

Persil et menthe apprécient plutôt la fraîcheur, donc ne les laisse pas au soleil direct.

Les légumes-feuilles et les légumes (céleri, choux, épinard, etc.) seront mieux au frais dehors. Idem pour les légumes-racines et les cucurbitacées (melons, concombres, courges) qui ont besoin d'un grand volume de terre.

PENSE PERMACULTURE !

Récupère l'eau de rinçage des légumes de cuisine ou les fonds de thé pour arroser tes plantes et teste avec tes colocs l'idée d'un petit système de compostage intérieur, comme un vermicompost ou un bokashi.

Ton potager d'intérieur prêt à l'emploi

UNE JARDINIÈRE AROMATIQUE MÉDITERRANÉENNE VIVACE DE 50(L)X25(I)X25(P) AVEC :

- Thym x1
- Verveine citronnée x1 (au centre)
- Origan x1

UN POT AROMATIQUE MÉDITERRANÉEN VIVACE DE 30(DIA.)X30(P.) AVEC :

- Romarin ou sauge x1

UNE JARDINIÈRE AROMATIQUE TEMPÉRÉE VIVACE DE 50(L)X25(I)X25(P) AVEC :

- Ciboulette x1
- Menthe x1 (sur un côté en mettant une séparation verticale dans le pot pour bloquer les racines)
- Estragon x1

UNE JARDINIÈRE À LÉGUMES DE 50(L)X25(I)X25(P) AVEC :

- Poivron et/ou piment x3
- Aromatique annuelle x3 (en alternance avec poivrons/piments, semées lors de la plantation du poivron, ou plantées lorsque les poivrons/piments font une 20e de cm)

UN POT À LÉGUMES DE 30X30 AVEC :

- tomate-cerise x1
- Aromatique annuelle x1 au pied (semée lors de la plantation de la tomate ou plantée lorsque la tomate-cerise a commencé à grandir)

3. L'entretien de base

Arrose, mais pas trop !

Surveille l'arrosage, car la terre se dessèche plus rapidement qu'à l'extérieur. Mais **attention à la noyade** ! Arrose quand la terre est sèche en surface, voire un peu plus, pas quand elle est encore humide.

Adapte l'arrosage en fonction des besoins de chaque plante : les plus tendres, comme le persil ou le basilic, ont besoin de plus d'eau que les coriaces du sud, comme le thym ou le romarin.

Couvre la terre avec un **pailis de 5 cm** max (paille de chanvre, feuilles mortes ou copeaux de bois) pour limiter l'évaporation et donc réduire les arrosages.

Espace les arrosages **en hiver**, la plante consomme moins d'eau.

Regarde, aide, adapte

Des tâches sur le feuillage ? Sans doute trop de soleil. Les tiges s'allongent en s'affinant ? Sans doute pas assez ! **Change-les de place.**

Ta plante ne grandit plus ? Ajoute quelques poignées de **compost** ou de terreau neuf.

En cas de canicule, toutes à l'**ombre** !

Beaucoup de plantes potagères sont auto-fertiles et se débrouillent sans pollinisateur. Mais il faut du vent ! Favorise donc la **pollinisation** des légumes-fruits en secouant légèrement les plantes pour faire tomber le pollen.

4. D'une année sur l'autre

Rempoter ou pas ?

Les plantes **vivaces** (thym, romarin, sarriette, ciboulette, origan, sauge...) sont à repoter dans un pot légèrement plus grand quand on voit que la plante est à l'étroit. On peut aussi couper ses racines de 5 cm.

Pour les plantes **annuelles**, remettre quelques cm de compost en surface chaque année et/ou de l'engrais liquide régulièrement devrait faire l'affaire quelques années. Pense à bien ameublir la terre en profondeur avant de remettre une nouvelle culture.

Attendre avant de jeter !

En intérieur, le cycle des plantes est différent de ce qui se passe en extérieur. Par exemple, les poivrons peuvent produire deux années d'affilé. Attends donc de voir ce qui pousse avant de jeter automatiquement ta plante en fin de saison !

La petite synthèse à retenir pour ton potager en pot

Culture	Luminosité	Fertilité	Arrosage	Semis	Pot (L*H cm)	Remarques
Aromatiques et fleurs annuelles (basilic, coriandre, aneth, persil, capucine, tagète, soucis)	+ à ++	+	+++	mars-juillet : en poquets (semis de plusieurs graines au même endroit, 5 graines par emplacement)	15x15	Tailler pour favoriser la ramification si la plante monte trop
Aromatiques vivaces méditerranéennes (thym, verveine citronnée, origan, sauge, romarin, sarriette)	+++	-	-	/ (vivace)	25x25	
Aromatiques vivaces tempérées (ciboulette, menthe, estragon)	+	+ +	+++	/ (vivace)	15x15	
Tomate-cerise	++	+++	++	mars-avril	25x25	Tuteur 1m Secouer fleurs pour polliniser
Poivron/piment	+++	+++	++	février-avril	20x25	Récolte 2 années successives possible Secouer fleurs pour polliniser
Coqueret du Pérou (physalis peruviana)	+++	+++	++	février-avril	30x30	Tuteur 1m50 Secouer fleurs pour polliniser
Haricot nain	++	++	++	mars-juin	25x25	Secouer fleurs pour polliniser

Culture : ne mélange pas les vivaces et les annuelles pour faciliter la manutention

Lumière : toutes ces cultures ont besoin de beaucoup de lumière. Les indications permettent de nuancer ces besoins : les plantes méditerranéennes pourront aller en plein cagnard, tandis que les aromatiques tempérées préféreront une lumière indirecte en cas de canicule.

Fertilité : toutes les cultures présentées ont besoin d'une terre riche, sauf les méditerranéennes qui se contentent d'une terre pauvre et sableuse ; les +++ ont besoin d'une fertilisation au cours de leur croissance avec de l'engrais liquide bio.

Arrosage : toutes les cultures présentées ont besoin d'un apport régulier en eau, sauf les méditerranéennes qui supporteront légèrement la sécheresse.

Pot : dimensions indicatives minimales (si plus, tant mieux !)



Ton potager d'extérieur en bacs

Tu as un balcon ou d'une terrasse ? Passe au potager en bacs ! Tu auras un plus grand choix de cultures et tes plantes vont bénéficier de beaucoup plus de lumière, mais aussi de la pluie, de la biodiversité et de la fraîcheur de la nuit : un gage de succès !



1. L'installation

Comment est ton balcon ?

La **luminosité** est LE facteur de succès. Si ton balcon est au sud, tu peux y installer des plantes de soleil ou de mi-ombre, et donc ton potager. S'il est au nord, choisis des plantes d'ombre, mais les légumes ne fonctionneront pas bien.

Organise-les par **ordre de taille**, pour qu'elles ne se fassent pas d'ombre entre elles.

En ville, **gare à la pollution** ! Evite de cultiver des comestibles côté rue où il y a du trafic automobile. La distance, la hauteur ou des obstacles (maison, haies) permettent de réduire la pollution. Et si tu n'as pas le choix, cultive des légumes-fruits plutôt que les légumes-feuilles (qui bio-accumulent les polluants) et lave-les bien avant consommation !

Quelle terre ?

Comme pour le potager d'intérieur, installe une petite couche de **drainage** (cailloux, morceaux de pots en terre cuite cassés) et un substrat qui se compose idéalement d'1/3 terre de jardin enrichie avec 1/3 compost et 1/3 terreau, ou plus simplement du terreau bio et sans tourbe.

Quels bacs choisir ?

Tu peux, bien entendu, prendre des pots de récup' (voir chapitre sur le potager d'intérieur) mais installer ton potager dehors te permet d'utiliser de plus **grands contenants**, de type bacs ou jardinières. Les plantes vont adorer, car elles ont plus de place pour leurs racines et bénéficient d'une réserve en eau et en nutriments plus importante.

Privilégie toujours les plus grandes profondeurs, mais attention :

- **Au volume** : qui dit profond dit grand volume de terre pour le remplir.
- **Au poids** : ça pèse ! Si tu prévoies de grands bacs, vérifie impérativement avec ton propriétaire le poids autorisé sur le balcon !
- **A la sécurité** : tes pots doivent être attachés à la rambarde ou entre eux et les plantes tuteurées pour éviter toute chute en cas de vent. Pense même à les rentrer en cas de tempête !
- **Aux autorisations** : en cas de grands bacs, vérifie toujours avec les proprios.



2. Les plantes

Le meilleur choix en bacs de culture

Si les volumes de terre sont suffisants, tu peux tout cultiver ou presque ! Toutes les plantes aromatiques, les fleurs comestibles et légumes-fruits proposés en potager d'intérieur sont bienvenus ici (thym, origan, sauge, romarin, ciboulette, basilic, estragon, tagète, soucis, capucine, tomate-cerise, piment...). Mais aussi :

- Des **légumes-feuilles** : épinard, laitue, bette, petits choux, fenouil, céleri...
- Des **légumes-fruits** : courgettes, courge et potiron (attention, ils prennent de la place !)
- Des **petits-fruits herbacés** (fraise, rhubarbe) et arbustifs (groseillier, mûrier, framboisier, myrtillier)
- Des **plantes indigènes mellifères** pour la biodiversité (consoude, bourrache...)

A tester

Les légumes-racines (carotte, betterave, navet...) ont besoin d'un grand volume de terre et demandent beaucoup de superficie : un plant de carotte ne donne qu'une carotte, tandis qu'un plant de tomate donne plein de tomates ! Pas idéal donc quand l'espace est limité.

Idem pour les poireaux, les oignons, et les choux. Mais il est tout à fait possible de les cultiver sur un balcon : si tu en as envie, lance-toi ! L'ail et l'échalote ont l'avantage de produire plusieurs gousses par plant : cela peut valoir la peine d'essayer.

ASTUCE !

Pense aux bonnes associations, comme le basilic à l'ombre des tomates.

Ton potager en bac prêt à l'emploi

En complément de la proposition pour potager d'intérieur qui est aussi valable à l'extérieur !

UN BAC POTAGER DE 1M DE LARGE DE PLANTES ANNUELLES AVEC :

- 1 rang de laitue à couper [1 plant par 25cm]
- 1 rang de radis/navet/chou-rave [1 plant par 3/10/15cm]
- 1 rang d'aromatiques annuelles [1 plant par 20cm]
- 1 rang de bettes que tu peux cultiver toute l'année [1 plant par 30cm]

Si le bac est plus petit, adapte cette proposition sur base de l'écartement nécessaire pour chaque plante.

UN POT VIVACE DE 50X50 AVEC :

- Petit-fruit arbustif (sauf framboise) x1 (au centre)
- Fraisier x4 (en cercle)

UNE JARDINIÈRE DE 50X25X30 AVEC :

- Framboisier [assez envahissant] x 5 [en ligne au centre] avec des myosotis au pied

DEUX POTS POTAGERS ANNUELS DE 50X50 AVEC :

- Courgette ou potiron ou courge x1. Prends la même espèce [de variétés différentes si tu veux] dans les 2 pots pour la pollinisation. La courgette fait un petit buisson, le potiron et la courge courent au sol ou sur un support vertical, mais ont besoin d'espace
- Tomate-cerise x1
- Aromatique annuelle x1 au pied

3. L'entretien

Mêmes principes que pour un potager d'intérieur (voir chapitre précédent) à savoir :

- De l'eau régulièrement, à adapter en fonction des plantes.
- Un paillis pour limiter les arrosages et enrichir le substrat.
- En cas de **canicule**, rendez-vous à l'ombre ou faire de l'ombre.

PENSE PERMACULTEUR !

- Récupère l'eau de pluie avec des seaux ou une citerne, et utilise l'eau de rinçage de la cuisine des légumes.
- Pense au système de compostage de type vermicompost ou bokashi.
- Cultive aussi des plantes indigènes mellifères qui favorisent la biodiversité et la pollinisation.
- Installe un abris à insectes à proximité.

4. D'une année sur l'autre

Comme il vaut mieux vaut **attendre 3 ou 4 ans** avant de cultiver à nouveau une même plante annuelle au même endroit, tu peux :

- Dans deux bacs, alterner fleurs mellifères annuelles et légumes d'une année sur l'autre.
- Planter les légumes à des endroits différents dans le bac (le rang de laitue le long d'un bord, puis le long de l'autre bord, puis au centre, etc.).



La petite synthèse à retenir pour ton potager en bac

Culture	Luminosité	Fertilité	Arrosage	Semis	Pot (L *H cm)	Remarques
Légumes feuilles	+	++	+++	Mars à août selon le légume cultivé	Variable	Favoriser les variétés "à couper" qui permettent plusieurs récoltes
Légumes racines	++	+	+		Variable	Préfère les légumes à développement modeste et à cycle rapide (radis, navet, ...)
Cucurbitacées	+++	+++	++		50x50	Pollinise à la main, fertilise régulièrement
Fraise (vivace)	+/-	++	++	/ vivace]	25x25	Supprime les stolons (tiges horizontales)
Petits fruits arbustifs et rhubarbes	+/-	++	++		50x50	Secoue les fleurs pour polliniser

Culture : ne mélange pas les vivaces et les annuelles pour faciliter la manutention

Lumière : toutes ces cultures ont besoin de lumière. Les indications permettent de nuancer ces besoins : les petits-fruits supportent la mi-ombre, mais ils sont alors moins productifs et produisent des fruits moins goûteux.

Fertilité : toutes les cultures présentées ont besoin d'une terre riche, les petits-fruits apprécient les terres légèrement acides. Les +++ ont besoin d'une fertilisation au cours de leur croissance avec de l'engrais liquide bio (ou du jus de vermicompost ou bokashi dilué).

Arrosage : toutes les cultures présentées ont besoin d'un apport régulier en eau.

Pot : dimensions indicatives minimales (si plus, tant mieux !). La taille minimale des pots et l'espacement entre les légumes dépend du légume cultivé [cf. indications sur le paquet de graine ou dans le modèle de potager clé en main].



Ton potager en pleine terre

Tu as carrément la chance d'avoir un jardin ensoleillé ? C'est parti pour un vrai potager en pleine terre ! Non seulement c'est génial de cultiver son alimentation, mais tu vas pouvoir sacrément réduire ton budget légumes aux beaux jours.



1. L'installation

Choisis bien l'emplacement

Privilégie une zone qui reçoit un max de soleil, de préférence au moins 6 heures de soleil direct aux équinoxes.

Vérifie éventuellement que ton sol n'a pas été pollué. Bruxelles Environnement donne plein de conseils à ce sujet sur son site : environnement.brussels > [Alimentation](#) > [Produire mes aliments](#).

Installe ton potager pas trop loin de la maison pour faciliter l'entretien.

Attention à la pollution si tu es côté rue. Si tu t'éloignes ou si tu disposes d'écrans (murs, haies), la pollution sera moins importante.

Oublie les zones inondables ou trop venteuses.

Détermine des planches de culture

Avec des piquets et de la ficelle, détermine des ce qu'on appelle des planches de culture, de **minimum 80 et maximum 120cm de large** sur quelques mètres de longueur, séparées par des petits chemins d'environ 40cm en herbe ou paillés en copeaux de bois. Trois ou quatre parcelles d'environ 3mx1m, c'est un bon début !

En **ne marchant jamais sur ces planches**, tu évites de compacter le sol et tu peux densifier tes plantations. La qualité du sol va aussi s'améliorer d'année en année.

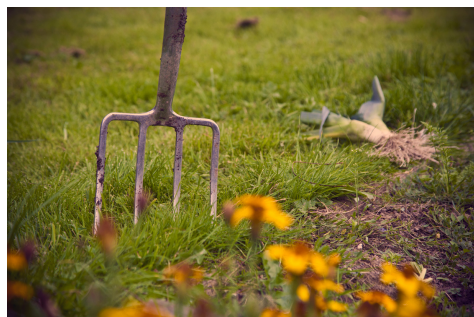
Prépare la terre

Le sol fonctionne comme un système digestif qui dégrade la matière organique en surface pour restituer des nutriments aux racines. A chaque étage du sol correspond donc une biodiversité spécifique, que tu altères si tu laboures tout. **Il faut donc y aller molo !**

Racle l'herbe de tes planches avec une houe (ou, à défaut, une bêche) ou mieux, si tu t'y prends à l'automne, couvre-les d'une bâche opaque ou d'un carton jusqu'au printemps pour que l'herbe meure toute seule.

Une fois le sol à nu, ajoute quelques centimètres d'épaisseur de **compost**. Tu peux sûrement t'en procurer gratuitement auprès d'un compost de quartier (infos sur www.wormsasbl.org.)

Utilise une **fourche-bêche** solide pour ameublir le sol, en l'enfonçant pour faire levier et soulever la terre **SANS** la retourner. Recule de quelques centimètres et recommence l'opération sur toute la surface de la planche. Termine en cassant les mottes et en nivelant le sol, à la fourche et au râteau.



2. Les plantes

Choisis ce que tu aimes manger !

A priori, tu peux planter tout ce que tu veux, même des arbres, mais ils mettront quelques années à produire significativement. Tout ce qui était possible en potager d'intérieur ou en bacs est bienvenu dans ton potager de jardin, et même d'autres plantes plus exigeantes en matière de fraîcheur, d'espace ou de volume de terre.

Mais choisis en priorité ce que tu aimes manger ou ce que tu as envie de goûter, en variant les familles botaniques !

- **Les plantes aromatiques** : basilic, thym, origan, sauge, romarin, ciboulette, estragon, persil, menthe...
- **Les fleurs comestibles** : capucine, tagète, soucis, bourrache...
- **Les légumes-fruits** : tomate, tomate-cerise, poivron, piment, haricot...
- **Les cucurbitacés** : courgette, concombre, potiron, courge...
- **Les légumes-feuilles** : salades, bette, chou, épinard, oseille, poireau...
- **Les légumes-racines** : carotte, panais, navet...
- **Les petits-fruits herbacés** : fraises, rhubarbe
- **Les petits-fruits arbustifs** : groseillier, mûrier, framboisier, myrtillier...



ASTUCE !

Souviens-toi que certaines plantes vont occuper le terrain pendant longtemps avec un faible rendement. La carotte, par exemple, est un plant qui une fois enlevé pour être mangé ne produit plus.

A l'inverse les salades à couper ou les tomates produiront plus et plus longtemps pour la même surface occupée.

D'autres prennent beaucoup de place et tu ne pourras donc pas mettre autre chose. C'est le cas de la rhubarbe et des courges.

Ton plan de culture prêt à l'emploi

Ce plan de culture t'aide à cultiver plusieurs légumes sur une même planche et même à enchaîner plusieurs cultures sur une même année ! N'hésite pas à le simplifier autant que tu veux, surtout si tu débutes. **Chaque couleur correspond à une famille botanique.** Pour adapter ce plan de base à tes préférences, tu peux remplacer un légume d'une famille botanique par un autre légume de la même famille, tout en maintenant des associations positives entre les plantes.

Comment lire ce tableau ?

Chaque planche de culture d'1 m de large est découpée en « tranches » de 10 cm de large pour tenir compte du fait que les plantes ont besoin de plus ou moins de place et de la distance nécessaire entre les plants.

« Pourpier d'été 1x15(3) » signifie 1 rang de pourpier d'été, avec 15cm entre chaque plant de pourpier et semer 3 graines par plant.

EXEMPLE : PLANCHE 1 EN JUILLET

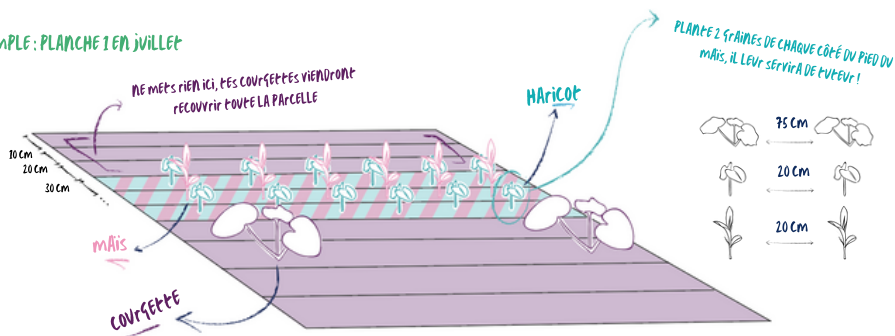


PLANCHE 1	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct..	Nov.
0-10 cm									
10-20 cm									
20-30 cm									
30-40 cm									
40-50 cm									
50-60 cm									
60-70 cm									
70-80 cm									
80-90 cm									
90-100 cm									

Informations complémentaires pour la planche 1

Luminosité : élevé

Irrigation : modérée

Fertilisation : élevée

Pas de tuteurage (le maïs sert de tuteur)

Famille principale : Cucurbitacées

Possibilité d'avancer/retarder les cultures d'automne

Poquet de 2 plants de haricots par maïs

La suite de ton plan de culture prêt à l'emploi

PLANCHE 2	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct..	Nov.
0-10 cm	Echalote 2x15			Pourpier d'été 2x15(3)		Engrais vert			
10-20 cm									
20-30 cm		Carotte hâtive 2x1-3 ou Panais 1x1-10		Chou-rave ou Chou chinois 1x25					
30-40 cm									
40-50 cm	Ail 1x15			Haricot nain mangetout 1x3					
50-60 cm									
60-70 cm		Carotte hâtive 2x1-3 ou Panais 1x1-10							
70-80 cm									
80-90 cm	Oignon 2x10								
90-100 cm									

PLANCHE 3	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct..	Nov.
0-10 cm				Souci 1x25					
10-20 cm				Tomates 1x50					
20-30 cm									
30-40 cm				Basilic 1x25(5) (entre chaque plant de tomate)					
40-50 cm									
50-60 cm				Carotte de conservation 2x1-3 ou Céleri 1x30 T pu Persil 1x20					
60-70 cm									
70-80 cm				Poireau d'hiver 2x10					
80-90 cm									
90-100 cm									

Informations complémentaires pour la planche 2

Luminosité : élevé

Irrigation : faible puis modérée

Fertilisation : faible (une poignée de compost sur le chou)

Pas de tuteurage

Famille principale : Alliacées - Apiacées

Retarder les cultures d'été jusque juillet si nécessaire

Possibilité de semer des radis avec les carottes

Informations complémentaires pour la planche 3

Luminosité : élevée

Irrigation : modérée

Fertilisation : élevée

Tuteurage : des tomates

Famille principale : Solanacées

Possibilité de mettre des tagètes à la place des poireaux ou des carottes pour avoir plus de fleurs

3. L'entretien

Le matériel

En plus d'une bonne dose d'huile de coude et de la persévérance, tu auras sans doute besoin de quelques outils, à dégoter en seconde main :

- Une **fourche-bêche** (et/ou grelinette) pour ameublir et aérer le sol avant chaque culture.
- Un **sarcloir** (ou une griffe) pour désherber et casser la croûte en surface (sauf si tu pailles).
- Un **râteau** pour niveler le sol après l'avoir ameubli, pour l'affiner avant un semis.
- Un **transplantoir** (ou une petite pelle à main ou un couteau de jardinage polyvalent). Bref : un petit outil polyvalent qui te servira à planter, désherber, récolter, creuser, couper... tout au long de l'année.
- Un **sécateur** (et/ou couteau) pour couper, tailler.
- Un **brosse** dure pour nettoyer les outils terreux et les empêcher de rouiller.
- Un **arrosoir** ou un tuyau avec jet en pluie.
- Un **seau** ou autre contenant du même genre.

La qualité du sol

Pour garder de bons rendements, pense à faire au minimum un apport annuel d'au moins 1 cm d'épaisseur de **compost** au printemps, avant tes premiers semis et plantations.

Comme dans les bacs, organise une **rotation** annuelle de culture pour éviter que les mêmes plantes pompent toujours les mêmes nutriments dans le sol ou attirent « des invités » en trop grand nombre (genre pucerons, limaces et compagnie). Donc il faut que ça tourne, sans retour à la même place avant 3 ou 4 ans !

Et c'est magique, avec le temps et les bonnes pratiques, le sol du potager devient de plus en plus riche en vie et en matière organique !

Le paillage

Pailler le sol avec 5 à 10 centimètres de paille, de feuilles mortes ou de tonte de gazon a plein d'avantages : améliorer la qualité du sol par décomposition, limiter l'évaporation en cas de chaleur et le gel en cas de froid, augmenter la pénétration de la pluie. A faire autant que possible, sauf sur des semis (qui ne vont pas germer !) et au printemps si trop de limaces friandes de jeunes pousses viennent s'y cacher.

PENSE PERMACULTURE !

Ton potager a besoin d'un transfert de fertilité (matière organique) en provenance de la maison et du jardin sous forme de compost ou de fumier de poulailler. Envisage donc d'installer un compost ou de participer à un compost collectif dans le quartier !

Ton potager aura aussi besoin d'eau en été : installe quelques seaux ou mieux, une citerne de récupération d'eau de pluie.

Favorise la biodiversité en laissant une partie du jardin en prairie fleurie, en haie, en installant une petite mare et en laissant des petits tas de bois qui seront autant de repaires pour les insectes, les oiseaux et les hérissons.



Pour aller plus loin

Te voilà fan de kotager ? Tu trouveras ici tout ce qu'il faut pour compléter tes connaissances et surtout passer de l'idée à l'action. Car au final, c'est bien ça l'important ! Teste, plante, expérimente, goûte et fais-toi plaisir !



Pour creuser la question

Quelques idées sympas à tester

Tu peux apprendre facilement à **bouturer tes aromatiques vivaces** (c'est-à-dire à les multiplier gratos) et à récolter tes propres graines !

Laisse libre court à ta créativité en aménageant un **chouette espace pour ton potager**, intérieur ou extérieur : grille ou roue de vélo fixée au mur, étagères en palette, bacs originaux, arches... Tu trouveras des tas d'idées sur Pinterest.

Tu peux apprendre à **transformer et à conserver tes récoltes**, pour pouvoir les déguster plus longtemps ou avoir des chouettes cadeaux à offrir (tisanes, lacto-fermentation, conserves, sirops...).

Ca peut être intéressant de compléter tes connaissances en matière de **compostage**, pour une gestion optimale de tes déchets et un super apport de fertilité pour ton potager, avec un vermicompost ou bokashi pour l'intérieur, ou un compost en bac pour l'extérieur.

Partage!

Ca y est ?
Tu as installé ton kotager ?
Tes fruits et légumes poussent ?
Partage tes images #kotager

De bonnes lectures

Le livre de référence sur les débuts de la permaculture :

Fukuoka, M. (1975). *La révolution d'un seul brin de paille*. Guy Trédaniel Editeur.

Le livre de référence sur une ferme permaculturelle française : Hervé-Gruyer, P. & C. (2014). *Permaculture. Guérir la terre, nourrir les hommes*. Domaine du Possible. Actes Sud. 368pp.

Un super guide rédigé pour réaliser un jardin naturel :

Natagora. (2015). *Guide du jardin naturel*. 34pp.

Le livre de référence sur le potager en pleine terre :

Thorez, J.-P., and Boué, C. (2013). *Le Guide Terre vivante du potager bio*. Terre Vivante. 467pp.

Une bible sur les nuisibles au potager :

Thorez, J.-P., Leclerc, B., Lapouge-Déjean, B., Pépin, D., Bosse-Platière, A., Bacher, R. (2017). *Le Guide Terre vivante Maladies & ravageurs au potager bio*. Terre Vivante. 317pp.

La référence sur le potager en pot :

Virbel Alonso, C. (2019). *La permaculture en appartement*. Jouvence nature. 123pp.

Des tas d'infos utiles sur le site de Bruxelles Environnement : www.environnement.brussels

Les bonnes adresses

Pour tes semences

que tu trouveras aussi en jardinerie et magasin bio

SEMAILLES

Une entreprise familiale belge qui produit et commercialise plus de 700 variétés de semences d'anciennes variétés potagères, de plantes aromatiques et florales. www.semailles.com

CYCLE-EN-TERRE

Une coopérative belge qui propose des semences biologiques, locales et libres. <https://cycle-en-terre.be/>

SEMANCES

Le comptoir bruxellois de semences bio, citoyennes et traditionnelles, non commerciales, distribuées lors d'échanges citoyens et de bourse aux semences. www.semance.be

COMPOSTE!

Il y a plus de 200 composts collectifs à Bruxelles, donc sûrement un près de ton kot ! Adresses à retrouver sur www.wormsasbl.org

Les (bonnes) pépinières

LA POUSSÉ QUI POUSSÉ

Géniale pépinière durable tout près de la place Bethléem où on trouve une multitude de plantes aromatiques, sauvages, potagères et petits fruits à des prix abordables, mais aussi des substrats, des semences biologiques et beaucoup de conseils !

Square Gérard Van Caulaert - 1060 Saint-Gilles

Horaires à vérifier sur le site - Paiement en cash.

www.lapoussequipousse.be

FB@lapoussequipousse - Insta@lapoussequipousse

ECOFLORA

Pépinière et jardinerie écologiques où l'on trouve tout pour le potager écologique : plantes sauvages indigènes, plantes aromatiques et médicinales, anciennes variétés de fruitiers et d'arbustes à petits fruits, terreau, semences, plants...

Ninoofsesteenweg 671 - 1500 Hal

Ouvert du lundi au samedi de 9h00 à 18h00

www.ecoflora.be - *FB @ecoflorahalle - Insta@ecoflora.halle*

LA FERME NOS PILIFS

Entreprise de travail adaptée qui procure des emplois utiles, rémunérateurs et valorisants pour 145 travailleurs en situation de handicap et super jardinerie spécialisée en plantes comestibles et engagée en faveur de l'écologie.

Trassersweg 347 - 1120 Neder Over Hembeek

Horaires à vérifier sur le site

www.fermenospillifs.be - *FB@fermenospillifs*

Suivez-nous !



@greenofficeulb



ULB environnement
Student Green Office SGO

ULB

