

JARDINER

SIMPLE

JARDINER

SAIN

**GUIDE REALISE  
PAR LES AMIS DE LA TERRE VAL D'OISE**



**Les Amis  
de la Terre**



# JARDINER SIMPLE

# JARDINER SAIN

## TRUCS ET ASTUCES ECOLOGIQUES



### Les Amis de la Terre

Association agréée pour la protection de l'environnement, les Amis de la Terre Val d'Oise sont membres de la fédération internationale des Amis de la Terre fondée en 1971. Le fonctionnement des Amis de la Terre est fondé sur la démocratie interne et la participation des adhérents. L'association, sans but lucratif, est laïque et indépendante de tout pouvoir politique.

Les Amis de la Terre Val d'Oise ont réuni pour vous quelques conseils de bon sens qui s'adressent aux propriétaires inexpérimentés de petits jardins ou de balcons.

Ce n'est pas là un guide savant du jardinage, mais plutôt un recueil de recettes faciles à mettre en œuvre et respectueuses de l'environnement.

Faire simple est une promesse de réussite pour un jardin naturel et en bonne santé.

Principe de base : observer et laisser faire la nature. Quelles plantes sont cultivées dans les jardins voisins ? quelle est la meilleure exposition à l'ensoleillement ? N'oubliez pas le plaisir d'apprécier la variété des formes et couleurs des plantes, et toutes les senteurs : certains légumes aussi sont parfumés !

## HIVER

La nature se repose, vous avez tout votre temps pour concevoir votre jardin : allées, plans d'eau, terrasses. Commencez par des projets modestes.



Ménagez vos efforts ! ne labourez pas . Pratiquez la permaculture. Enrichissez votre sol par le « mulching » qui consiste à épandre une couche de quelques centimètres d'épaisseur de débris verts broyés et de feuilles mortes, en évitant celles qui ne pourrissent pas (thuya, platane, châtaignier). La terre restera humide et meuble sous ce tapis.

Pour les plus hardis, utilisez l'effet de serre : fabriquez un châssis avec 4 planches et une vitre posée dessus. Le verre, contrairement au plastique, laisse passer les infrarouges qui réchauffent la terre. Vos boutures et premiers semis de printemps s'y sentiront bien. Faites de la récupération sur le trottoir (vieilles fenêtres).

### **Décembre- Janvier :**

La mâche, le persil, le cerfeuil se récoltent tout l'hiver, protégez-les des grands froids.

Préparez votre calendrier de rotation des cultures. Les plantes n'ayant pas les mêmes besoins ni le même genre de végétation, il vaut mieux ne pas semer une plante (ou une de la même famille) au même endroit d'une année sur l'autre.

Choisissez les prochains semis

Secouez les branches des arbres recouverts de neige. Le poids de celle-ci peut les casser.

En hiver, il vaut mieux arroser le matin (seulement, si c'est indispensable), l'eau a le temps de pénétrer jusqu'aux racines avant les gelées de la nuit.

### **Février :**

Elagage et mise en forme des arbres ne se font jamais quand il gèle.

Plantez les petits fruitiers s'il ne gèle pas (cassis, framboise, groseille)

Vous pouvez semer cerfeuil et persil. Utilisez l'abri naturel que constitue un mur exposé au sud. Il emmagasine la chaleur du moindre rayon de soleil et la restitue la nuit.

Plantez par beau temps pâquerettes, giroflées, pensées.

Regardez bien : crocus, et perce-neige commencent à poindre.

## **PRINTEMPS**

### **Mars :**

- A partir du 15 mars, taillez les rosiers (en biseau, 2 cm au-dessus d'un œil)

- Semis des légumes en place : radis, salades, carottes, cerfeuil, ciboulette, oseille, persil, pois.

Ecartez le mulch de quelques centimètres, creusez un sillon pour y déposez les graines, recouvrez les graines de très peu de terre, et remettez le mulch en place. Eclaircissez au fur et à mesure du développement des plants.



L'indication F1 sur les sachets de graines et plants signifie que ces produits sont hybrides. cela donne des plantes stériles.

Semez en godets gardés à l'intérieur : basilic, courges, laitues, tomates.  
De très nombreuses fleurs se démarrent aussi de cette façon.



Bannissez les godets en tourbe dont l'extraction épuise le sol des tourbières. Choisissez les pots en terre classiques qui resservent indéfiniment.

Ne taillez les haies que si elles sont en cours de formation, pour en épaissir la végétation.

## Avril

Au jardin et sur le balcon, semez des fleurs annuelles faciles à cultiver : soucis, capucines, œillets, clarkias, balsamines, œillets d'inde



Au printemps régalez-vous des pissenlits sauvages qui poussent spontanément dans votre jardin. Dès qu'ils apparaissent recouvrez-les de terre, les feuilles seront plus tendres et moins amères. Quand la saison avance, avant la floraison, coupez-les à ras, tassez dessus les feuilles que vous venez de couper, ils disparaîtront.

- Ne vous précipitez pas sur la tondeuse, les herbes folles sont bien jolies, vous verrez s'épanouir les primevères et autres fleurs semées par les oiseaux.
- L'estragon a besoin d'un bon drainage, disposez des gros cailloux au fond du trou de plantation. Si l'estragon stagne dans une terre trop humide en hiver, il ne repoussera pas au printemps.



La menthe est envahissante, plantez-la dans un pot que vous enterrerez, ses racines resteront sages. Elle vous aidera à lutter contre les pucerons : vaporisez une décoction de menthe (1 verre de menthe broyée au mixer pour 4 verres d'eau, filtrée).



Ne sarcliez pas systématiquement : les herbes sauvages (elles ne sont pas « mauvaises ») forment une couverture du sol bénéfique. Coupez-les avant qu'elles fassent des graines. N'éliminez que celles qui sont trop envahissantes et qui risquent d'étouffer vos plantations.



Protégez vos semis des oiseaux et des chats en piquant des petites branches de houx ou en disséminant les résidus de taille de vos rosiers. Les coquilles d'œuf pilées, la cendre tiennent les limaces à distance. Afin de dissuader les pigeons, tendez un fil de nylon 2 à 3 centimètres au-dessus de la rambarde de votre balcon, ils ne s'y poseront plus .

## Mai

- Attendez que le sol se réchauffe pour semer pois et haricots et repiquer les tomates (après le 15 mai). N'arrosez pas sur les feuilles car cela favorise le développement des maladies. Arrosez au pied et tuteurez.
  - Le cerfeuil étant éphémère, semez-le toutes les 3 semaines en changeant d'endroit.
  - Eclaircissez les semis trop denses (salades, cerfeuil, carottes, radis ...)
  - Plantez les cucurbitacées (courgettes, concombres, citrouilles...)
  - Les plants de tomates peuvent se repiquer en pots sur un balcon.
- Coupez court persil, ciboulette, et une partie de l'estragon afin qu'ils se régénèrent. Laissez un ou deux pieds de persil monter à graine, ce sera le semis de l'an prochain.



Bannissez les insecticides du commerce. Ils détruisent sans discernement tous les insectes, y compris les pollinisateurs. Pour lutter contre les indésirables (insectes et maladies) associez les plantes



L'ail et la ciboulette sont des voisins qui protégeront vos rosiers contre l'oïdium. Le basilic est un bon insecticide. Quelques capucines parmi vos légumes attireront les pucerons noirs, associez l'œillet d'Inde et la tomate

- Les fourmis détestent l'odeur du citron moisi.
  - Les pucerons ne sont pas dangereux pour les rosiers. Cependant s'ils sont trop nombreux vous pouvez les saupoudrer de talc, ou vaporiser de l'eau de cuisson des pommes de terre.
- En ville le voisinage de jardins infestés oblige parfois à avoir recours à deux produits autorisés en culture bio : la bouillie bordelaise, à base de cuivre, et le soufre efficace contre l'oïdium.
- Les orties qui poussent à proximité des arbres fruitiers les aident à lutter contre les parasites radis capucines et œillets d'inde protègent les courges contre les punaises.



Les légumes du jardin, ayant des besoins et des modes de végétation différents, peuvent, au voisinage les uns des autres, exercer des influences néfastes ou au contraire favorables

<b>légumes</b>	<b>Associations favorables</b>	<b>Associations défavorables</b>
ail	fraisier laitue tomate pissenlit	haricot pois
carotte	laitue radis pois poireau navet chou tomate persil	aneth
courge potiron	haricot salade	
épinard	fraisier haricot radis oignon	
fraisier	Epinard haricot oignon poireau	chou
haricot	pomme de terre laitue betterave concombre chou carotte	oignon poireau ail tomate ciboulette
laitue	Pois pomme de terre tomate fraisier radis chou	
poireau	oignon épinard céleri carotte laitue haricot mâche tomate	
pois	radis carotte concombre navet pomme de terre chou épinard	ail oignon échalote ciboulette persil
pomme de terre	haricot pois chou radis	concombre courge tomate carotte
radis	carotte salade pois céleri pomme de terre cerfeuil	haricot chou
tomate	Chou carotte oignon persil ail mâche radis	Concombre haricot pomme de terre

## **ETE**

### **Juin :**

- Sarclez si nécessaire. Il est inutile et dangereux d'utiliser des désherbants.
- Paillez, dès l'apparition des grosses chaleurs, afin de garder l'humidité au pied des plantes et petits arbustes (mulch)
- Binez autour des pieds pour aérer la terre et éviter que le sol face une croûte.
- Taillez les arbustes qui ont fleuri au printemps : les forsythias, deutzias, lilas...
- Laissez les bulbes en place jusqu'au jaunissement des feuilles afin qu'ils se régénèrent.
- Si une ronce apparaît, taillez-la à ras du sol, saupoudrez la coupe de sel fin et recouvrez de terre.

Ne tondez pas l'herbe trop court, et servez-vous de la coupe pour faire du mulch

N'achetez pas n'importe quel mobilier de jardin. Boudez les bois exotiques s'ils ne sont pas certifiés par le label FSC qui garantit que le bois provient de forêts gérées durablement. Si vous choisissez un bois exotique non certifié, vous participez à la destruction des forêts primaires, qui accélère l'effet de serre, et nuit aux populations autochtones. Préférez les essences locales : châtaignier, chêne, merisier, noyer, ou le métal.

Pour la décoration et les jardinières évitez le bois traité CCA (chrome cuivre arsenic) à l'aspect verdâtre. Ce traitement dangereux est interdit pour les particuliers depuis le 30 juin 2004.

Fournissez-vous en bois rétifé. La rétiféation est un traitement thermique qui évite l'imprégnation de produits toxiques. Cette filière écologique est à encourager.

### **Juillet-août :**

Dans le jardin :

- récupérez l'eau de pluie
- arrosez de préférence le soir ou le matin. En pleine journée, le soleil brûle les feuilles et l'eau s'évapore.
- Arrosez au pied de préférence.
- Pensez à faire sécher, à l'ombre, vos herbes aromatiques pour les utiliser en hiver (menthe, sauge, estragon, basilic...)



Récoltez les fleurs de lavande avant leur plein épanouissement, vers midi un jour ensoleillé. Faites-les sécher la tête en bas. La lavande est un anti-mite naturel que vous pouvez utiliser dans vos armoires.

- Semez la mâche avant le 15 août .
- Si vous voulez récolter du persil pour l'automne faites un semis jusqu'au 20 juillet. Le mieux est de prévoir un emplacement abrité pour prolonger au maximum la récolte lorsque les beaux jours auront pris fin. Ce peut être au pied d'un mur bien exposé ou sous un châssis.
- Mettez en place quelques plants de citrouille.
- Bouturez les groseilliers, les rosiers
- Marcottez les orangers du Mexique
- Pour une floraison jusqu'en novembre semez à mi-juillet les reines-marguerites et cosmos, julienne de Mahon, Nigel de Damas.
- Par grande chaleur les oiseaux ont soif et peuvent se nourrir de vos tomates pour se désaltérer. Mettez à proximité des récipients d'eau pour le bonheur des oiseaux.

### **Sur le balcon :**

L'arrosage de vos jardinières pendant votre absence :

- Utilisez des bouteilles en plastique, percez le bouchon, remplissez-les, retournez-les dans le bac.
- Passez une mèche de tissu dans un tuyau en plastique. Une extrémité plantée au pied de la plante dans la jardinière, l'autre trempant dans un seau d'eau. L'eau remonte par capillarité.
- Si les plantes sont en mauvais état, trempez-les intégralement dans l'eau toute une nuit. Si la plante est en très mauvais état ne la condamnez pas trop vite, coupez-la à ras, cela favorisera la repousse de jeunes rameaux.

## AUTOMNE

### Septembre :

Dans le jardin :

- Ramassez les feuilles et couvrez-en votre terrain. Evitez les feuilles qui ne pourrissent pas (thuyas, platane, châtaignier) et celles atteintes de maladie.

Les meilleures feuilles : tilleul, cerisier, noisetier,

- Cueillez les dernières tomates avant maturité. Elles finiront de mûrir à l'intérieur.

- Sur le balcon : Ne jetez pas les feuilles mortes (tomates et capucines fanés), coupez-les en morceaux et mettez-les sur les bacs en paillis.

- Récoltez les graines de persil, basilic. Laissez-les sécher, elles seront vos prochains semis . Dispersez les graines de tomates sans les laver sur du sopalin et laissez sécher. Au moment du semis découpez le sopalin, mettez-le en terre avec la graine



Ne stockez pas les graines sur des planches en aggloméré, la colle contenue dans ce bois annihile leur fécondité.

### Octobre

Dans le jardin :



Les derniers haricots verts doivent être récoltés avant les brouillards sinon ils pourrissent.



**Démarrez un compost  
et élevez sans souci de sympathiques vers de terre travailleurs et discrets.**

La solution la plus « présentable » dans un petit jardin est d'acheter un conteneur vendu par les syndicats d'élimination des déchets (demandez les coordonnées à la mairie). Ils sont fabriqués avec du plastique recyclé. Il est également possible de s'en fabriquer un soi-même si on est un peu bricoleur. Une sorte de fosse dans le jardin peut aussi faire l'affaire à condition qu'elle soit à l'abri du soleil d'été. Composter les déchets fermentescibles (qui se décomposent) contribue à limiter la quantité d'ordures à transporter par camion, à incinérer ou à enfouir dans le sol. Ces déchets sont utiles à la terre s'ils ne sont pas salis par des produits chimiques ou mélangés à des plastiques, à du verre, il est donc dommage de les considérer comme un déchet.

Dégagez et nivelez un carré de 1, 50 m de côté au râteau. Posez le conteneur, bien stable, sur la terre disposez au fond du bac une couche de branchages coupés . Commencez à alterner les déchets de jardin de préférence coupés en morceaux au sécateur, les tontes de gazon, les fines branchettes - tout cela non traité car rien ne disparaît vraiment et les pesticides se retrouveront ... dans votre plantation de persil - les épiluchures sauf celles d'agrumes et d'ananas ( très traités), les feuilles mortes. Nous vous recommandons de ne mettre ni viande, ni fromage, ni excréments d'aucune sorte Si vous avez beaucoup de gazon, étalez le en couche fine pour le faire sécher avant de le mettre dans le composteur. Il est utile d'avoir à côté du composteur un tas de déchets verts qui seront prêts à recouvrir les épiluchures. Il y aura en été des mouchettes rousses... : s'y habituer...

Les déchets vont se compacter au fur et à mesure. A l'automne, les premiers frimas limitent les odeurs, c'est le bon moment pour vider votre conteneur et étaler le contenu sur une parcelle de terre que vous aurez nettoyée en enlevant bien les plantes qui ont des graines. Le compost sera recouvert d'un peu de terre et attendra le printemps. Vous pourrez alors le mettre au pied de toutes les plantes qui ont besoin d'être nourries.

Vous remettrez au fond du conteneur la couche de branchages et les déchets du dessus et ceux qui ne sont pas décomposés

Il est temps de planter les bulbes qui fleuriront au printemps (crocus, perce-neige, muscaris)  
Les citrouilles sont bonnes à être ramassées pour fêter Halloween.

Sur le balcon : Renouvelez la terre des bacs et rajoutez du compost ou du terreau.

### **Novembre** : Attention aux gelées

C'est la bonne période pour planter rosiers et arbres à feuilles caduques. Préparez la fosse quelques jours auparavant, arrosez copieusement. N'enfouissez jamais de fumier directement au pied de ces plantes, cela favoriserait les maladies.

Pour les haies, variez les essences, vous aurez plus de chance de voir s'y installer les oiseaux.

Plantez les fraisiers en pleine terre, en place

### **En guise de conclusion**

Evitez autant que possible les déplacements inutiles, groupez vos achats. Evitez de vous faire livrer par camion. Echangez vos graines et plants avec vos amis et voisins qui jardinent « bio ».

Soutenez les commerçants au plus près de chez vous : au marché, les foires aux plantes dans votre ville, etc. Faites leur savoir vos attentes en matière de choix de plantes et de graines.



## QUELQUES ADRESSES UTILES

### Coin lectures

La revue « [les quatre saisons du jardinage](#) » : bimensuel par abonnement

Adresse : domaine de Raud, 38710 Mens

[www.terrevivante.org](http://www.terrevivante.org)

[Les guides de la Hulotte](#) : « jardins sauvages, agir pour la nature en ville, planter des arbres, douze actions pour la chevêche, gérer une mare, » entre autres sont des lectures formidables et actualisées pour petits et grands curieux de nature à aimer.

La Hulotte, maison des CPN, 08240 Boulton aux Bois

[Le courrier de la Baleine](#), revue des Amis de la Terre : 2B rue Jules Ferry, 93100 Montreuil

---

L'association Kokopelli vous propose le parrainage d'une ancienne variété de légume. Vous pourrez renvoyer à l'association les graines que vous récolterez, elles seront distribuées gratuitement dans des pays pauvres. Kokopelli, l'Oasis 131 impasse des Palmiers 30100 Alès.

En Val d'Oise :

A Argenteuil Arboreta, RD 192, en face de Castorama

A Andilly pépinière Prevet 8 route de Montmorency

EARL les vergers d'Hardeville 11 rue de la Mare Nucourt

La coopérative Eco-Bio, 68 chaussée Jules César 95310 Saint-Ouen l'aumône, propose, outre l'alimentation, quelques produits et petits matériels de jardinage.

L'atelier protégé APROBOIS, route de Chalus, 87230 Les Cars, ([aprobois@aibm.org](mailto:aprobois@aibm.org)) fabrique des bacs et jardinières en châtaignier non traité.

Pour en savoir plus sur le bois rétifé : [www.retifie.com](http://www.retifie.com)

Il serait étonnant que vous puissiez produire votre café et votre chocolat vous-même, adressez-vous à Coordination commerce équitable Val d'Oise c/o la Case BP 106 Villiers le Bel pour avoir les adresses des points de vente.