



Les astuces de jardinage au naturel

Coquilles d'œufs

Contre les limaces et les escargots

Disposez-les en gros morceaux autour de vos jeunes plants. Les limaces vont se couper sur la coquille d'œuf et ainsi laisser vos plants tranquilles.



Un apport riche en calcium

Une fois lavées et écrasées en poudre à l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'un vieux mixeur, elles peuvent être intégrées directement dans la terre de votre potager ou de vos plantes d'intérieur.

Contre les maladies et les ravageurs

Pour lutter contre la cloque du pêcher, utilisez des coquilles fraîches dans un filet (à agrumes ou à pommes de terre) et accrochez-le dans l'arbre.

Peau de banane

Elles peuvent être utilisées directement ou en préparation dans une mixture :

- Dans 1 litre d'eau mettre une peau de banane (sans l'étiquette), laissez reposer 48 heures et arrosez vos plantes avec. Cette boisson est pleine de nutriments pour vos plantes (potassium, magnésium, phosphore, fer...).
- Déposez-les directement coupées en petits morceaux dans vos plantes.



Les astuces de jardinage au naturel

Savon noir et bicarbonate

Contre les pucerons et moucheron

Dans 1 litre d'eau chaude, diluez 2 cuillères à soupe de savon noir liquide et une cuillère à soupe de bicarbonate. Mélangez le tout et versez dans un pulvérisateur. Pulvérisez le mélange dans votre jardin ou dans vos plantes d'intérieur.



Marc de café

Riche en vitamines comme l'azote et le phosphate, c'est un excellent fertilisant naturel. Il fait fuir les mouches et peut être posé directement dans la terre à l'aide d'une griffe ou d'une fourchette pour le faire pénétrer légèrement dans le sol. Ensuite arrosez.

Cendres de bois

Elles doivent être tamisées avant utilisation pour avoir une poudre assimilable par la plante. Concentrées en apports nutritifs elles feront un bon engrais pour vos plantes, idéales pour leur croissance et leur embellissement. Déposez-les autour de vos jeunes plants. La cendre a aussi un pouvoir répulsif pour les limaces et les escargots car ils s'engluent dans cette poudre et se dessèchent. Pour prévenir les maladies sur les arbustes, pulvérisez les cendres avec de l'eau.

Engrais naturel

Mixer une peau de banane, du café moulu, des coquilles d'œuf avec un peu d'eau et nourrissez vos plantes avec la préparation.



Engrais vert

C'est quoi un engrais vert ?

- C'est une interculture semée sur une parcelle dans le but de la fertiliser, de la protéger, de démarrer plus vite une culture de printemps...
- On ne sème pas n'importe quoi, chaque plante va permettre de préparer un certain type de sol pour l'enrichir, le décompacter, le protéger du gel...



Les plus courant

- La phacélie : décompacte les sols lourds grâce à ses racines puissantes, enrichit le sol en azote.
- La moutarde : Régule le pH trop élevé des sols, enrichit le sol en azote.
- La luzerne : Aère le sol en profondeur, enrichi les sols calcaires, fixe l'azote.
- Le trèfle incarnat : Fixe l'azote du sol, peut se cultiver en inter-rang avec des légumes ou arbres fruitiers.



Je sème quand ?

- Le semis d'engrais vert se fait au printemps ou à l'automne pour les variétés résistantes au gel.
- On laisse pousser et on taille tout 1 mois avant notre culture définitive (on laisse les racines en terre)
- On peut aussi bâcher ou pailler par dessus pour favoriser la décomposition.



Copyright Claire AGUILERA – Bienveillance Végétal – www.bienveillancevegetal.fr



Grand ou petit jardin

Petit jardin

Avantages :

- Tout à porter de main.
- Moins d'entretien car tout est très condensé (gain de temps).
- Optimisation facile avec un planning à l'année.

Inconvénients :

- Les chevauchements des cultures sont compliqués à gérer.
- On ne peut pas cultiver en quantité, on fait un peu de tout.
- Pas de place pour les engrais verts.
- Pour un rendement optimum, la gestion des amendements et paillage doivent être planifiés.

Points clés pour optimisation

- Créer des espaces et buttes fertiles.
- Planter en triangle pour optimiser l'espace.
- Faire pousser sur support grimpant.
- Faire des associations bénéfiques.
- Planifier ses cultures à l'avance.
- Jouer avec le paillage pour gagner du temps dans les cultures.



Grand jardin

Avantages :

- Les cultures sont aérées moins de risque de parasitisme.
- On peut planter beaucoup de choses et faire des tests.
- De la place pour faire les rotations des cultures.

Inconvénients :

- Gestion des amendement lourde et énergivore.
- Gestion des animaux (sanglier, chevreuil à prendre en compte).
- Gestion du potager qui demande du temps.
- Arrosage automatique à mettre en place.

Copyright Claire AGUILERA – Bienveillance Végétal – www.bienveillancevegetal.fr



Grand ou petit jardin

Points clés pour optimisation

- Réaliser un plan de son jardin et une étude préalable pour planter au meilleur endroit (design en permaculture) : vent dominant, rivière, forêt...
- Préserver un endroit sauvage ou vous n'irez jamais.
- Mettre en place un point d'eau, une mare ou un étang.
- Définir des zones de plantation uniforme pour un entretien facilité.
- Préparer le sol.
- Plantation des fruitiers.
- Aménagement progressif du potager dans les différentes zones définies.

Réaliser un plan et un rétroplanning sur l'année

- Avant de commencer à planter, c'est important de savoir les légumes et fruits que l'on veut manger pour les associer de façon optimisée.
- Lister les variétés de fruitiers et de plante potagère que vous souhaitez mettre dans votre jardin.
- Réaliser un rétroplanning prenant en compte le temps de culture de chaque variété (légumes).
- Puis lister les zones de votre jardin de façon simple mais avec des mesure précises.
- Enfin associer les légumes de façon optimisée (tableau d'association sur internet), dans chaque zone en respectant une bonne distance entre chaque plant.
- Réaliser des rétroplanning printemps-été et automne-hiver, le but étant d'éviter le chevauchement des cultures sur une même zone.
- Créer une zone particulière pour les plantes aromatiques qui ne doivent pas être mélangées au reste des cultures.

Copyright Claire AGUILERA – Bienveillance Végétal – www.bienveillancevegetal.fr



Le paillage

Pourquoi dois-je pailler mes cultures ?

- Eviter le désherbage (si paillage en grosse couche).
- Nourrit le sol.
- Empêche l'érosion.
- Empêche le lessivage du sol à cause des arrosages et des fortes pluies.
- Limite les arrosages.
- Maintien de l'humidité du sol.
- Favorise la vie des champignons du sol et de bactéries.

Chaque paillage à ses avantages et ses inconvénients.

Au potager, le foin a de multiples atouts. Il est rapidement digéré par le sol au contraire de la paille.

Choisir du foin de montagne, c'est s'assurer d'un paillage naturel et riche en éléments nutritifs.

Le BRF ou bois raméal fragmenté est un paillage idéal pour les massifs de plantes fleuries, les fruitiers et arbustes. Il doit cependant être étalé juste après avoir été broyé car c'est à ce moment-là qu'il va faire monter et apporter du sucre dans le sol pour nourrir les différentes bactéries et champignons. Le BRF peut également s'utiliser pour préparer les cultures potagères mais il doit être étendu plus de 6 mois avant la plantation des premiers légumes.

A noter

- L'herbe tondue peut être appliquée sur un paillage déjà existant pour faciliter sa dégradation. Attention de l'appliquer en couche fine pour ne pas créer des poches de chaleur qui pourraient brûler les plantes potagères.
- Les plaquettes de bois ou les écorces de pin vendues en sac en jardinerie sont complètement déshydratées et cela va demander une formidable énergie au sol pour entreprendre sa décomposition. Plus aucun nutriment ne sera alors accessibles aux plantes.

Copyright Claire AGUILERA – Bienveillance Végétal – www.bienveillancevegetal.fr



Maison à perce oreille

Les perce-oreilles, ou forficules, sont des insectes totalement inoffensifs qui doivent ce nom trompeur aux deux cerques situés à l'extrémité de l'abdomen. Si ces appendices en forme de pinces sont employés pour intimider les prédateurs, ils semblent principalement servir lors de l'accouplement et pour le soin aux oeufs. Les perce-oreilles s'affairent à la tombée de la nuit où ils se mettent en quête de nourriture. Au menu : **débris végétaux**, fruits mûrs, **pucerons** et **autres petits animaux limitant la croissance des végétaux**. La journée, ils se réfugient dans des lieux sombres et humides : sous des feuilles, l'écorce des arbres, entre les pétales de fleurs... Ce petit abri simple et facile à réaliser demande peu de matériel.



Matériel

- Un pot de fleurs en terre cuite de taille moyenne
- Fil de fer
- Paille
- Pince coupante
- Grillage ou 2 bâtons de bois, selon le modèle choisi

Copyright Claire AGUILERA – Bienveillance Végétal – www.bienveillancevegetal.fr



Maison à perce oreille

Fabrication

- Disposez la paille dans le pot de fleurs
- Coupez le grillage en veillant à ce que ses dimensions soient supérieures à celles de l'ouverture du pot de fleurs
- Placez le grillage sur l'ouverture du pot et rabattre les parties qui dépassent de part et d'autre du pot pour retenir la paille
- Enroulez un petit bâton autour du fil de fer puis passez l'autre extrémité au travers du nichoir et faites une boucle pour le bloquer .. Plus aucun nutriment ne sera alors accessibles aux plantes.

A savoir

Suspendez le gîte dans un arbre ou placez-le au sol. Laissez-le en place quelques jours puis déplacez le là où une colonie de pucerons s'est installée. Transportez le nichoir durant la journée alors que les perce-oreilles y sont cachés. A la nuit tombée, ils sortiront de leur cachette et se dirigeront très probablement vers cette source de nourriture.

Copyright Claire AGUILERA – Bienveillance Végétal – www.bienveillancevegetal.fr



Tester son sol

Réaliser le test

1. Trouver un grand bocal transparent type conserve. Celui-ci doit posséder des bords lisses et un système de fermeture.
2. Remplir à moitié votre bocal de terre que vous aurez prélevée à environ 10 cm de profondeur.
3. Remplir d'eau jusqu'en haut en prenant soin de laisser un peu d'air.
4. Bien refermer votre bocal.
5. Remuer fortement pendant plusieurs minutes (vous pouvez recommencer plusieurs fois).
8. Laisser reposer pendant au moins 24 h afin que les particules d'argiles puissent se déposer. Parfois une semaine entière est nécessaire jusqu'à l'éclaircissement total.

Interpréter le test

Prenez soin d'attraper le bocal doucement, sinon l'argile va de nouveau se dissoudre dans l'eau.

Les particules les plus grosses sont toujours au fond du bocal, ce sont les sables.

À l'étage du dessus, vous trouverez les limons.

Enfin, la dernière strate contient l'argile présente dans votre sol.

En surface, les particules qui flottent sont les matières organiques.

La seule difficulté de ce test consiste à repérer au mieux le changement de strates.

Commencez par les sables. Ceux-ci sont visibles à l'œil nu, dès que vous n'arrivez plus à les différencier, c'est la limite avec les limons. Les limons vont jusqu'à la couche d'argile. Celle-ci est compacte, et peut avoir une couleur différente.

Copyright Claire AGUILERA – Bienveillance Végétal – www.bienveillancevegetal.fr



Tester son sol

Maintenant que vous avez repéré les strates, prenez une règle et faites une mesure totale des strates, puis de chacune d'entre elles. Nous allons convertir les strates en pourcentage.

$(\text{Hauteur de sables} \times 100) / \text{hauteur totale} = \% \text{ de sables}$

$(\text{Hauteur de limons} \times 100) / \text{hauteur totale} = \% \text{ de limons}$

$(\text{Hauteur d'argiles} \times 100) / \text{hauteur totale} = \% \text{ d'argiles}$

Dans notre exemple cela donne :

Hauteur totale soit 100 % = 47mm

$(25 \times 100) / 47 = 53\% \text{ de sables}$

$(20 \times 100) / 47 = 43\% \text{ de limons}$

$(2 \times 100) / 47 = 4\% \text{ d'argiles}$

Argile

Limon

Sable
fin et
grossier



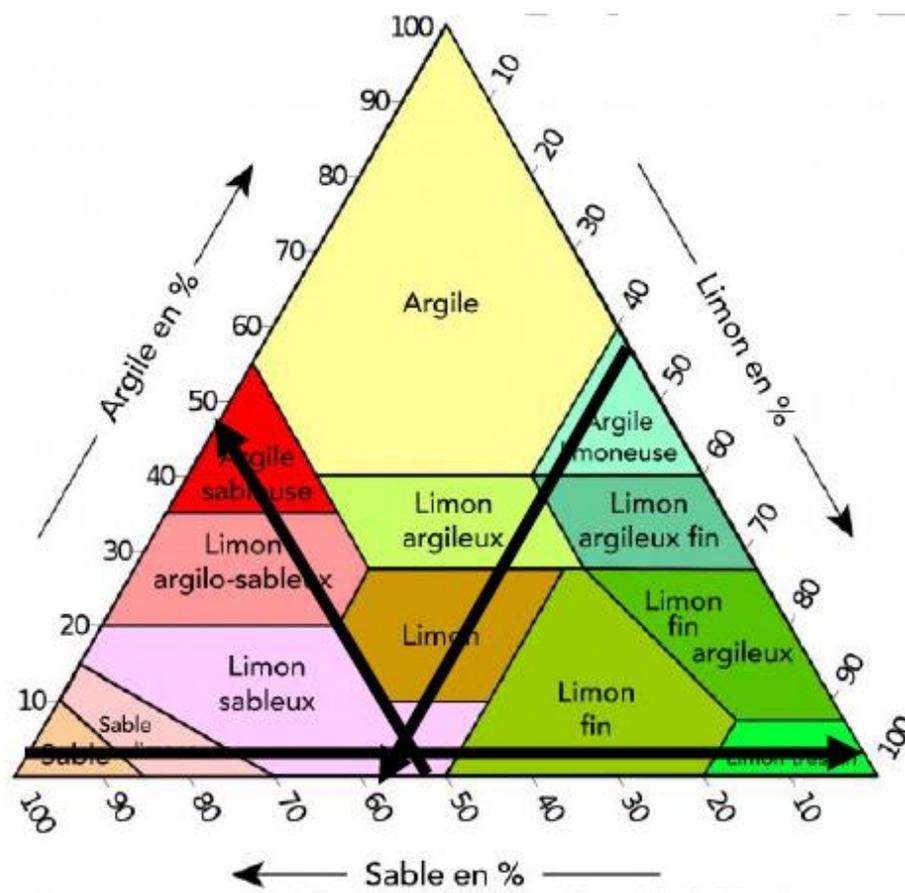
Copyright Claire AGUILERA – Bienveillance Végétal – www.bienveillancevegetal.fr



Tester son sol

La texture de son sol

Reportez vos mesures sur la Pyramide des textures:



Il vous suffit de tracer une ligne pour chaque pourcentage précédemment trouvé.
Chaque ligne doit être parallèle à l'axe opposé
La ou les droites se rejoignent vous pouvez lire la texture de votre sol.

Copyright Claire AGUILERA – Bienveillance Végétal – www.bienveillancevegetal.fr



CANNES
PAYS DE
LÉRINS

Les petits ateliers 'Récup' de Cannes Lérins

Fiche : plantation de pépins

Déchets sauvés : pépins de pomme
petits pots en verre
rouleaux de papier toilette

Niveau : ★☆☆

Objectifs : Se découvrir la main verte
Observer la croissance d'une plante
Savourer des pommes maison (dans 7 ans)

Matériel complémentaire :

- Ronds de coton démaquillant
- Un peu de terre
- De l'eau et...
- Une bonne dose de patience !



Etape 1 : Faire germer les pépins

Utilisez 2 variétés de pommes différentes. Après avoir savouré vos pommes, mettez les pépins de côté. Assurez-vous qu'il ne reste pas de chair de fruit dessus. Dans un petit pot en verre peu profond, disposez 2 ronds de coton (ou carrés d'essuie-tout) puis humidifiez-les. Ils ne doivent pas être détrempés au risque de moisir. Disposez ensuite vos pépins, bien séparés les uns des autres, la pointe vers l'extérieur du pot. C'est par là que l'arbuste va débiter sa pousse. Recouvrez-les de 2 ronds de coton que vous humidifiez également. La suite dépend de la saison :

- **En hiver** : placez votre pot au réfrigérateur pendant environ 2 mois en vérifiant régulièrement que vos pépins soient bien humides.
- **Au printemps** : placez votre pot à l'abri de la chaleur et de la lumière. Au bout d'une dizaine de jours d'arrosage, vous verrez les premières plantules.

Etape 2 : Repiquer les pépins germés (au printemps)

Lorsque les tiges atteignent 10 cm, elles sont prêtes à être repiquées. Ils vous faut autant de petits pots en verre et de rouleaux de papier toilette que de pépins germés. Aplatissez le bout des rouleaux et remplissez-les de terreau ou de terre enrichie de marc de café. Faites un trou au milieu avec le doigt et déposez délicatement votre jeune plant, feuilles vers le haut. Si les petites racines se sont accrochées au coton, ne tirez pas, découpez le coton autour des racines et plantez-le avec. Comblez le trou sans tasser puis déposez le rouleau dans un pot en verre de même hauteur. Arrosez. Placez-les dans un endroit tempéré et ensoleillé comme un rebord de fenêtre.

Etape 3 : Rempoter

Quand le carton commence à se décomposer, placez-le directement dans un grand pot rempli de terre. En cas d'intempéries ou d'attaques d'insectes, une bouteille en plastique découpée et retournée protégera utilement vos plants.



Vos petits pots en verre doivent être jetés dans une borne à verre.



Ceci n'est pas un déchet!