



Jardinage

Suivez les bons conseils **de**

Prenez de bonnes habitudes vertes pour que votre jardin donne le meilleur de lui-même



122 Télé-Loisirs



Stéphane Marie



grâce aux conseils de l'animateur de *Silence, ça pousse!*, sur France 5.

Pendant trop longtemps, on a cru qu'il fallait retourner la terre dans tous les sens, traquer les petites bêtes et gaver son terrain d'engrais essentiellement riches en substances chimiques pour obtenir un beau jardin. Oubliez toutes ces idées reçues et soyez, au contraire, le plus naturel possible. Votre jardin vous le rendra !

Connaître la nature du terrain, c'est la clé

Vous hésitez entre un parterre de rosiers, de pivoines ou d'azalées ? Avant tout semis, mesurez le pH (potentiel hydrogène) de la terre. Pour quelques euros, il est possible d'acheter un kit de mesure. « Un pH neutre offre toutes les possibilités et il est idéal pour le potager, explique Stéphane Marie, animateur de *Silence, ça pousse!*, sur France 5. Si votre terrain est acide, vous pouvez opter pour des plantes de terre de bruyère (azalées, rhododendrons, hortensias...). Sur un sol calcaire, d'autres arbustes s'imposent, comme les viburnums. » Quelle que soit votre terre, rien n'est définitif. Il existe des méthodes naturelles afin de la faire évoluer. « Pour apporter de l'acidité et de l'azote, déposez des feuilles de hêtre autour des plantations. Si, au contraire, le sol est trop acide, récupérez de la cendre de cheminée et introduisez-la dans la terre pour obtenir un pH plus neutre », détaille Stéphane Marie.

Ne retournez plus le sol, habillez-le !

Entre votre sol et vous, c'est un peu une histoire de couple : pour qu'il dure, laissez-le respirer, offrez-lui de la tranquillité. « Ne retournez pas la terre en profondeur avec une bêche, prévient Stéphane Marie. La bêche fait remonter à la surface la partie du sol qui n'a pas de bactéries, donc qui n'est pas

valorisante pour les racines des plantes. Du coup, vous enfermez au fond tout ce qui respirait. Utilisez plutôt une grelinette [fourche équipée de deux manches utilisant le principe du levier, ndlr], qui aère la terre. » De même, ne laissez plus votre terrain nu comme un ver ! Mettre un paillis au pied des arbustes et des plantes, c'est créer une couche protectrice contre le vent, le soleil et la pluie. « Votre sol est ainsi aéré, plus fertile et, en sous-sol, les bactéries font leur boulot », explique Stéphane Marie. Le paillis évite aussi que l'eau ne s'évapore, de quoi faire des économies en arrosage. Pour le potager, choisissez un paillis de courte durée. « Feuilles mortes ou gazon tondu font l'affaire, précisent Aurélie et Marie, chefs de groupe chez Vilmorin. Pour les arbustes de fleurs et les arbres, il est nécessaire d'avoir un paillis plus pérenne, à base de copeaux de bois, ou des minéraux types galets ou ardoises, afin de retenir la chaleur. »

Compostez avant de planter

Donnez à la terre sa dose de compost, à répandre à travers un tamis, elle n'en sera que plus fertile. « Plantes en fin de cycle, épluchures de légumes... vous pouvez tout incorporer dans le compost », affirme Stéphane Marie. Pour plus d'efficacité et moins de mauvaises odeurs, aérez-le en mélangeant les parties sèches et les parties humides. Afin d'apporter un peu d'azote, qui donne de la vigueur aux feuilles, purin d'orties ou de rhubarbe, à acheter tout prêt ou à faire soi-même (10% de feuilles coupées pour 90% d'eau, à laisser macérer une semaine) fera l'affaire. C'est aussi un bon remède contre les invasions de pucerons. Nitrate, potasse et phosphore, qui existent dans la nature, sont bénéfiques aux plantes. Vous pouvez en ajouter aussi en déposant du marc de café au pied des

rosiers, qui en raffolent. Et réservez-leur la peau des bananes, riche en magnésium.

Moins d'eau mais plus de pluie pour l'arrosage

Un sol bien aéré et biné a besoin de moins d'arrosage. Récupérer l'eau de pluie dans un bac au pied d'une gouttière est une bonne option. « Cette eau est pure, sans calcaire ni chlore, elle convient à toutes les plantations et ne coûte rien », rappelle Stéphane Marie. Pour le potager, il existe aussi l'astuce « des trois sœurs » expliquée par nos expertes de Vilmorin : « Cultivez ensemble maïs, haricots verts grimpants et courges. Le premier sert de tuteur aux haricots, qui font de l'ombre aux courges tout en leur fournissant de l'azote. »

Laissez pousser la biodiversité

Réservez un carré de jardin aux plantes qui étaient là avant vous et laissez-les vivre ! « Si le terrain est nu, semez une prairie fleurie. D'année en année, de nouvelles espèces vont apparaître et les insectes viendront y faire leur vie », note Stéphane Marie. De même, entre deux cultures, pour ne pas laisser le sol nu, semez ce qu'on appelait avant des « engrais verts », conseille-t-on chez Vilmorin : « Il s'agit de la luzerne, la phacélie, la moutarde... Ces plantes nourriront votre sol. » Enfin, prévoyez une haie d'arbustes les plus variés, dont l'animateur de France 5 note les bienfaits : « Cela attirera les oiseaux, qui vous rendront service. Par exemple, les mésanges mangeront les chenilles et autres petites bêtes dans les écorces des arbres. Il est important d'avoir une nature la plus équilibrée. »

■ Dossier réalisé par CORINNE CALMET

Merci à Stéphane Marie, qui coanime avec Carole Tolilla *Silence, ça pousse!*, le samedi à 10 h 45 sur France 5, ainsi qu'à Aurélie et Anne, chefs de groupe chez Vilmorin.

Quelles alternatives naturelles aux pesticides ?

Protégez vos plantations sans aucun produit de synthèse, grâce à ces quelques astuces 100% écologiques.

AIL OU MENTHE **Contre les insectes**

Voici deux recettes faciles à réaliser :

→ Coupez finement des feuilles de menthe, recouvrez-les d'eau frémissante. Filtrez cette infusion et vaporisez-la dans la journée qui suit sur vos plantes.

→ Écrasez une gousse d'ail avec sa peau, hachez-la, couvrez d'huile de colza ou de tournesol. Laissez macérer dans un pot en verre. Filtrez à travers une passoire.

Ajoutez 1 c. à soupe de savon noir, battez au fouet et ajoutez 1 litre d'eau tiède.

Cette sauce à l'ail, à conserver au frais,

se pulvérise sur les plantes et les arbustes pour les protéger des pucerons et acariens.

Une autre solution est proposée

dans le commerce : les larves de coccinelles, qui s'attaquent aux divers indésirables (pucerons, limaces, doryphores).

SAVON NOIR **Un insecticide doublé d'un fortifiant**

Lui aussi chasse les pucerons, mais il est également efficace contre la chute des feuilles. Mélangez 1 c. à soupe de savon noir dans 75 cl d'eau de pluie et 25 cl d'eau chaude. Laissez refroidir le tout avant de pulvériser sur les feuillages.

SARRASIN **Un désherbant naturel**

Entre deux plantations, pour que le sol ne reste pas nu mais ne soit pas envahi par les mauvaises herbes, pensez à ce végétal, qui est un désherbant naturel. Vous pourrez alterner avec la luzerne, la moutarde et le trèfle blanc, disponibles dans les jardineries. Et le fait d'assurer une rotation des cultures réduit également le risque de maladies et d'attaques de ravageurs.

MARC DE CAFÉ **ET PEAU DE BANANE** **Des engrais verts**

Le marc de café est un bon répulsif pour l'extérieur (contre les fourmis et limaces) et un excellent fertilisant pour les plantes de terrasses et d'intérieur. Il fait aussi office d'engrais : une petite tasse de marc pour 1 litre d'eau à diluer dans un arrosoir d'eau froide. En plus d'être appréciées des rosiers, les peaux de bananes, coupées en dés et laissées quelques jours dans un seau d'eau, constituent un excellent engrais liquide. Après les avoir laissées macérer, filtrez et arrosez vos plantes d'intérieur avec l'eau.

QUELQUES LECTURES UTILES

Ces ouvrages, qui donnent des astuces pour équilibrer le compost, réaliser de bons engrais et autres fortifiants, vous aideront à vous mettre au vert :

- *Mon jardin au naturel*, de Guillaume Desfaucheux (éd. Hachette pratique) : pour des plantes en forme et de belles récoltes sans produits de synthèse.
- *Pour en finir avec les pesticides* et *Le Guide Terre vivante : composts & paillages*, deux précieux guides pour les jardiniers en herbe, par l'éditeur spécialisé Terre vivante.
- *Un potager (super) productif*, d'Antoine le Potagiste (éd. Albin Michel) : pour rentabiliser sa production maraîchère.

■ Dossier réalisé par CORINNE CALMET

