



# Le guide DU **jardin** ET DU **potager** AU *naturel*

JARDINER SANS PRODUIT CHIMIQUE, C'EST POSSIBLE !  
**COMME LE DÉPARTEMENT,  
REJOIGNEZ LE CLUB ZÉRO-PHYTO.**



PROJET COFINANCÉ PAR LE FOND EUROPÉEN DE DÉVELOPPEMENT RÉGIONAL

# Zéro-Phyto en quelques mots



“ Les produits phytosanitaires ont couramment été utilisés pour l'agriculture et le jardinage. Cependant, ces produits, herbicides, insecticides, fongicides, ont des effets néfastes reconnus sur la santé humaine et sur l'environnement. Parfois cancérigènes, ils polluent les sols, réduisent la biodiversité en éliminant de nombreuses espèces florales et faunistiques, se retrouvent dans l'eau et même dans notre alimentation ! Pour y remédier, depuis 2017, la loi Labbé interdit aux collectivités territoriales d'utiliser des produits

phytosanitaires. Le Département de l'Aude a été précurseur puisque dès 2016, ces produits ne sont plus utilisés pour l'entretien des bords de route, ronds-points, espaces verts des collèges et bâtiments administratifs... Cette politique environnementale ambitieuse a été mise en l'honneur en 2019 puisque notre collectivité a été le premier Département français labellisé Terre saine !

## TRAITEMENTS CHIMIQUES : L'ILLUSION DE LA PROPreté

Un jardin ou un potager sans « mauvaise herbe » donne l'impression d'être bien entretenu. En réalité, les produits chimiques utilisés pour désherber détruisent la richesse et la vie dans les sols, ils polluent l'eau et éliminent des espèces utiles au jardinier. Les techniques naturelles sont, elles, bien plus « propres », car elles respectent l'environnement et la santé humaine.

Pour vous aider, vous aussi, à jardiner nature, à réaliser votre potager de façon vertueuse pour votre santé et pour la nature, le Département a créé cette brochure.

Tous ensemble, nous participerons à recréer un environnement de qualité et à préserver notre santé !

**Sur votre balcon, dans votre jardin  
ou votre potager, vous aussi,  
passez en mode Zéro-Phyto !**

**Hélène SANDRAGNÉ**  
Présidente du Conseil  
départemental de l'Aude



*Zéro-Phyto, c'est simple, efficace  
et bien meilleur pour la santé!*

# Le Zéro-Phyto, zéro-défaut



## C'EST MEILLEUR POUR LA SANTÉ DU JARDINIER

Les utilisateurs de produits chimiques sont les premiers exposés aux dangers des pesticides sur la santé.



## C'EST MEILLEUR POUR LA QUALITÉ ET LE GOÛT

Des fruits et légumes qui poussent naturellement, sans aide artificielle, arrivent à maturité pleins de goûts, de saveurs et avec une meilleure valeur nutritive.



## C'EST MEILLEUR POUR NOTRE PLANÈTE

Menaces sur la biodiversité, rejets polluants dans l'eau... les produits phytosanitaires ne sont pas les amis de la nature.

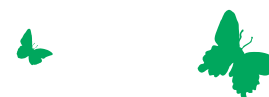


## C'EST MEILLEUR POUR NOUS TOUS

Manger des légumes sains qui ne contiennent pas de substance chimique, c'est quand même une bonne idée et une belle récompense pour le jardinier !

# Comment jardiner au naturel

Conseils pour cultiver son jardin ou son potager au naturel et passer en mode Zéro-Phyto.



## ÉVITER LES PLANTES NUISIBLES



Les espèces envahissantes sont des fleurs et plantes originaires de pays lointains qui, en se développant dans nos espaces naturels, peuvent proliférer aux dépens des autres espèces. Elles sont une menace pour la biodiversité. Difficiles à éliminer, il vaut mieux se garder de les planter !

Évitez donc les griffes de sorcières, la renouée du Japon, le buddleia ou arbre à papillons, l'ailante, l'herbe de la Pampa ou encore le pyracantha.



AILANTE



ARBRE À PAPILLONS



GRIFFE DE SORCIÈRES



PYRACANTHA



HERBE DE LA PAMPA



RENOUÉE DU JAPON

## CHOISIR DES PLANTES ADAPTÉES



La première bonne idée quand on veut jardiner sans utiliser de produits chimiques, c'est de choisir des plantes adaptées au sol et au climat et aux conditions locales.

### Dans l'Aude, le choix est large !

Dans les jardins d'ornement, la lavande, le ciste, l'euphorbe, le laurier tin ou encore le romarin pousseront sans souci.



CISTE



LAURIER TIN



LAVANDE



EUPHORBE



ROMARIN

# Un sol fertile et vivant, c'est la base du jardinage

Les engrais chimiques empêchent le sol d'évoluer et d'effectuer ses transformations naturelles. Ils nourrissent directement la plante au détriment de la faune du sol, ils sont notamment très néfastes pour les vers de terre. Or ces petites bêtes, présentes en grandes quantités dans des sols naturels, ont un rôle indispensable pour les cultures.



## LE LOMBRIC, L'ALLIÉ DU JARDINIER

Les lombrics ingèrent la terre et la rejettent sous forme de petits turricules, véritables concentrés de fertilisants riches en éléments minéraux et indispensables à l'alimentation des plantes. La structure du sol est stable, meuble et fertile. Les petites galeries qu'ils creusent aèrent le sol, facilitent la pénétration de l'eau et des racines.

Le ver de terre a un rôle crucial dans les jardins et potagers. **Un sol sans ver, c'est un sol mort.**



## SIMPLE COMME COMPOST

Pour rendre les sols fertiles, il faut leur apporter de la matière organique. Le plus simple et le plus écologique, est d'enrichir votre terre avec l'humus issu du compostage. Un fertilisant 100% naturel et gratuit ! Vous avez un jardin, même petit ? Alors passez sans attendre au compostage.

Composter, c'est recycler les déchets verts du jardin et de la maison en les amassant en tas pour qu'ils se décomposent. Le compostage est un processus de transformation des déchets organiques en un terreau riche, d'excellente qualité et 100% naturel.



## QUE METTRE DANS LE COMPOST ?



1

### Les déchets verts du jardin

**Tout se recycle au jardin : ce qui vient de la terre retourne à la terre pour protéger et nourrir le sol.**

- Feuilles mortes broyées
- Tonte d'herbe fraîche
- Fleurs fanées, même celles du fleuriste
- Plantes d'appartement
- Bois de taille broyé, sciures et copeaux
- Aiguilles de conifères
- « Mauvaises herbes » non grainées ou bien séchées, dont les orties entières avant floraison



2

### Les déchets verts de la maison

- Déchets et épluchures de légumes et de fruits
- Peaux d'agrumes coupées en morceaux
- Restes de repas (sans viande, ni graisse)
- Feuilles de thé et sachets
- Marc de café avec filtre
- Croûtes de fromage, couenne de jambon
- Coquilles d'œufs, de noix, de moules broyées
- Papier essuie-tout
- Papier, cartons (découpés en morceaux et sans encre d'impression)

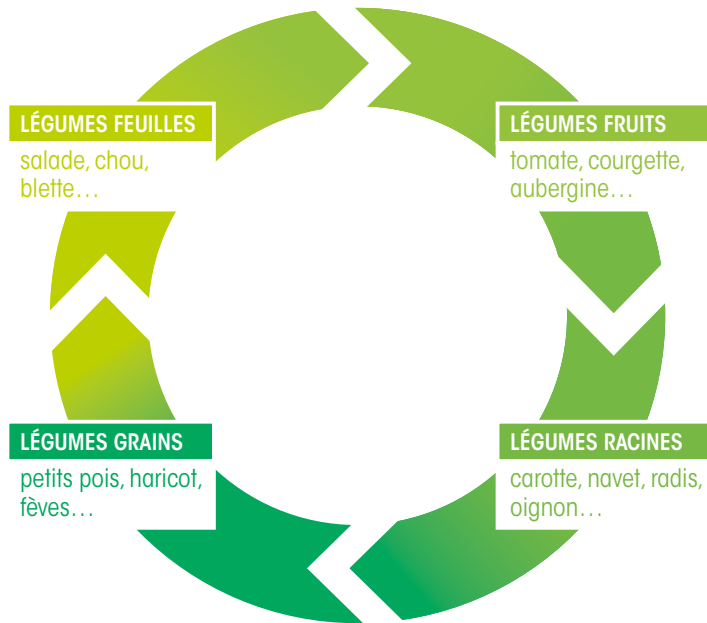


Alterner les apports **1** et **2** par couches et arroser, ce qui va provoquer une fermentation : la chaleur ainsi dégagée détruit graines et champignons pathogènes.

# Pratiquer la rotation des cultures

Cultiver toujours la même plante au même endroit déséquilibre le sol, favorise les parasites et les maladies propres à chaque plante. Une solution simple pour permettre au sol de se régénérer est de pratiquer la rotation des cultures, c'est-à-dire de cultiver des espèces différentes d'une année sur l'autre, sur une même parcelle. On fait donc « tourner » chaque année les cultures d'une zone du potager à l'autre.

En année 2, les légumes feuilles sont cultivés à l'emplacement occupé par les légumes fruits en année 1 et ainsi de suite. La rotation est complète en 4 ans.



## 3 RÈGLES D'OR DE LA ROTATION DES CULTURES

- Ne pas cultiver des légumes de la même famille deux années d'affilée sur le même emplacement.
- Alternier les cultures exigeantes en apport organique (tomate, aubergine, poivron, courge, betterave, céleri, chou-fleur, épinard), avec des moins exigeantes (concombre, pomme de terre, salade, carotte, haricot) puis des espèces pouvant même s'en passer (ail, oignon, pois, fève).
- Faire se succéder des plantes développant des organes différents : le fruit (tomate, courge), la fleur (chou-fleur, artichaut) puis la feuille (poireau, salade) et enfin la racine (carotte, ail).

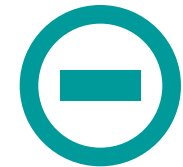
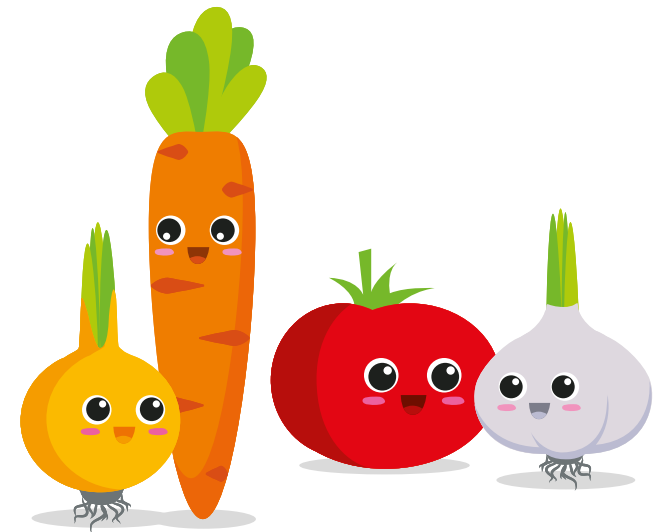
## CHOISIR LES BONNES ASSOCIATIONS

Certains voisinages marchent mieux que d'autres. Chez les plantes c'est pareil. Certaines associations de plantes sont bénéfiques car elles se protègent entre elles contre les parasites et les maladies. D'autres en revanche sont à éviter.



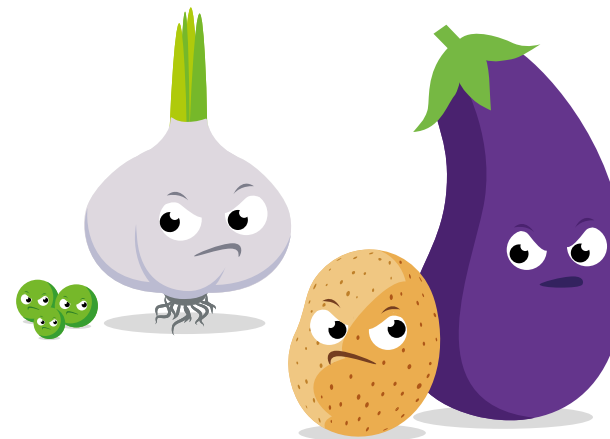
### Les associations gagnantes

- **Aubergine + haricot**
- **Pomme de terre + haricot**
- **Carotte + poireau, oignon, échalote, tomate ou aneth**
- **Chou + salade, épinard, tomate ou céleri**
- **Oignon + carotte**
- **Poireau + carotte ou céleri**
- **Tomate + ail, basilic, céleri, chou, oignon, poireau, radis ou persil.**



### Les voisinages à éviter

- **Betterave + épinard ou haricot**
- **Chou + fraisier, ail ou oignon**
- **Ail, oignon, échalote + haricot ou pois**
- **Concombre + tomate, pomme de terre ou courgette**
- **Pomme de terre + oignon ou aubergine.**



Planter des fleurs et des plantes aromatiques au milieu des légumes augmente l'effet attractif (pollinisateurs) et répulsif (parasites) du bon voisinage : thym, lavande, sarriette, œillet d'Inde, souci, bourrache...

# Choisir les bons assistants : le rôle central des auxiliaires

Les auxiliaires sont des petits animaux et insectes qui assistent le jardinier et lui rendent de nombreux services : ils se nourrissent des ravageurs, participent à la reproduction des plantes et à la fertilisation des sols. Les auxiliaires remplacent naturellement les produits de synthèse.

## IL EXISTE 3 TYPES D'AUXILIAIRES :

### LES DÉCOMPOSEURS

Ils transforment les feuilles mortes et les débris de végétaux et d'animaux en humus, indispensable à la fertilité des sols : cloportes, staphylyns, champignons et bactéries... Certains aèrent et ameublissent la terre comme les lombrics qui sont de véritables laboureurs !

**Exemples :** champignons et bactéries, cloportes et lombrics.

### LES PRÉDATEURS

Ils se nourrissent des pucerons, chenilles et limaces qui ravagent les cultures.

**Exemples :** coccinelles, chrysopes, mésanges, hérissons, batraciens et chauve-souris.

### LES POLLINISATEURS

Ils butinent les fleurs et participent activement à la reproduction des plantes. C'est grâce à eux que nous avons des fleurs et des légumes dans nos potagers.

**Exemples :** abeilles, bourdons, papillons et syrphes.

## COMMENT AVOIR DES AUXILIAIRES DANS SON JARDIN ?

- **Installer des nichoirs, des tas de bois secs ou des pierres et des haies :** ils serviront d'abris à certains auxiliaires.
- **Planter des capucines :** elles attirent les pucerons qui laissent ainsi tranquilles les autres plantations, et servent de gîte aux coccinelles.
- **Réserver un coin du jardin à une prairie fleurie naturelle** qui attirera de nombreux insectes pollinisateurs, tout au long de l'année.



**UN PEU DE PATIENCE**  
Le passage d'un jardin « chimique » à un jardin plus naturel peut parfois sembler long. Pas de panique si une invasion de pucerons se produit les premières années : il faut laisser le temps aux coccinelles et aux autres prédateurs de se développer et à un nouvel équilibre de se créer.

# Le paillage, à pratiquer sans modération!

Le paillage est une technique simple aux multiples effets positifs qui permet d'éviter la pousse d'herbes indésirables, d'économiser l'eau et d'enrichir les sols.

Le paillage consiste à recouvrir l'espace entre les plants avec des matières végétales. On reproduit ainsi ce qui se passe dans la nature où **le sol n'est jamais à nu** mais toujours recouvert de feuilles qui le protègent et le nourrissent.



## PAILLER ÉVITE LA POUSSE D'HERBES INDÉSIRABLES

Si au lieu de désherber nous empêchions les herbes non désirées de pousser ? C'est tellement plus simple. Le paillage prive de lumière les herbes qui voudraient pousser autour de vos plantes. Pour être bien efficace, il faut prévoir un paillage de 10 cm d'épaisseur minimum.

## PAILLER PERMET DE LIMITER L'ARROSAGE

En maintenant le sol humide, le paillage réduit la fréquence d'arrosage.

## PAILLER ENRICHIET LE SOL

Le paillage protège le sol du tassement et des intempéries, il apporte de la matière organique au sol et accueille la faune auxiliaire.



## AVEC QUOI PAILLER ?

- Les tontes de pelouse et les herbes préalablement séchées.
- Les feuilles mortes, la paille.
- Les bois de taille broyés.
- Les coques (noyaux de pêche, noix...).
- Les écorces et les aiguilles de pin...



# L'eau, rare et précieuse

Jardiner au naturel, c'est aussi utiliser les ressources naturelles de manière raisonnée. L'eau, et particulièrement dans nos régions méditerranéennes, est un bien rare souvent gaspillé.

**Voici quelques conseils pour bien gérer la consommation d'eau dans un jardin et un potager.**

## RÉCUPÉRER L'EAU DE PLUIE

Un récupérateur d'eau sous les toitures, une cuve au fond du jardin ou tout simplement des arrosoirs permettent de récupérer l'eau de pluie pour l'arrosage.

## BIEN GÉRER L'ARROSAGE

- Arroser aux heures les plus fraîches : le matin tôt ou le soir, pour éviter l'évaporation de l'eau.
- Arroser au pied des plantes et éviter de mouiller les feuilles, pour réduire le risque de maladies.
- Creuser une cuvette au pied des plantes et l'arroser abondamment. Cela facilitera l'infiltration de l'eau en profondeur vers les racines.



**Attention ! Pour lutter contre la prolifération des moustiques, supprimez toute eau stagnante et videz rapidement tous les récipients qui ont récolté l'eau de pluie.**



**Une plante bien adaptée à son climat n'a besoin que de l'eau qui tombe en hiver pour survivre tout l'été ! Ce n'est hélas pas valable pour les légumes du jardin !**

# Les techniques de jardinage écologique

- Supprimer les produits chimiques : **OK!**
- Pailler pour limiter la pousse des indésirables : **OK!**
- Et pour le reste, retour au désherbage manuel et aux techniques, souvent anciennes, de préparation et d'entretien des sols.
- Avec en tête, un principe : jardiner **avec** la nature et **non contre** elle.

## FAIRE DE LA PRÉVENTION

Pour réduire le désherbage manuel, mieux vaut éviter que les herbes inutiles poussent. La première méthode préventive, c'est le paillage. On repique dès que possible. Ainsi notre plantation aura une avance de végétation sur les plantes indésirables. On sème en lignes espacées, et jamais à la volée. Ainsi le sarclage est facilité.

## LE DÉSHERBAGE MÉCANIQUE

Le désherbage se pratique à la main, avec une binette ou un sarcloir. Il faut retirer les plants le plus tôt possible après leur sortie de terre, pour éviter un enracinement profond. Pour les espèces vivaces comme la ronce ou le chardon, les coupes doivent être fréquentes et régulières afin d'épuiser la plante.

## UTILISER DES PRODUITS DE TRAITEMENTS NATURELS

### En mode préventif

Les décoctions de prêle des champs, contre le mildiou, la rouille ou encore l'oïdium.

### En mode curatif

Le savon noir pour éliminer les pucerons, acariens et cochenilles sans toucher les auxiliaires.

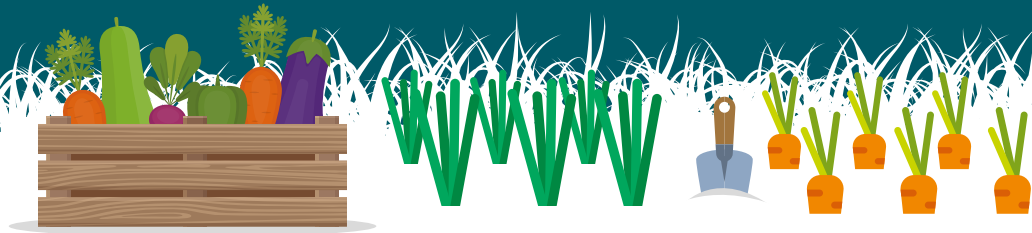
## JARDINER AU RYTHME DES SAISONS

Le climat modéré de l'Aude permet de cultiver de nombreuses espèces en demi-saison : mâche, navet, ail, carotte, chou, épinard, poireau... Ces légumes demandent peu ou pas d'arrosage et peuvent être cultivés de la fin de l'été jusqu'au printemps.



## ET AUSSI...

- Créer un environnement favorable aux plantes et animaux du jardin : haies fleuries et champêtres tapissées de feuilles mortes, fleurs en toute saison, tas de bois et de pierres dans un coin, excellents abris à insectes.
- Utiliser des outils adaptés et travailler la terre aux bonnes saisons. La terre n'est plus retournée au motoculteur mais ameublie à la grelinette.







Depuis 2016, en anticipation de la loi Labbé,  
le Département de l'Aude a supprimé  
tous les traitements chimiques pour l'entretien  
de ses espaces verts, devenant le premier  
Département de France labellisé Terre saine !

Depuis 2019, les particuliers sont également  
passés au Zéro-Phyto.

Pour faciliter un jardinage au naturel,  
que vous soyez jardinier amateur,  
propriétaire d'un unique ficus ou fondu de potager,  
ce guide pratique édité par le Département de l'Aude  
est fait pour vous !

Il vous permet de changer de pratiques  
et de passer en douceur, au Zéro-Phyto.  
Conseils de plantation, techniques d'entretien,  
économies d'eau, rotation de cultures...  
Vous saurez tout pour cultiver un jardin ou  
un potager au naturel. Et ça marche aussi  
pour les jardinières en bord de fenêtre !

Guide réalisé en collaboration  
avec Jardinaude



PROJET COFINANCÉ PAR LE FOND EUROPÉEN DE DÉVELOPPEMENT RÉGIONAL

