

C'EST MALIN

POCHE

PHILIPPE CHAVANNE

Inclus :
les bases
de la
permaculture !

CULTIVER SON POTAGER SANS EFFORTS



Outils, techniques, variétés à cultiver :
les meilleurs conseils
pour des légumes frais toute l'année...
sans se fatiguer !

NATURE

CULTIVER SON POTAGER SANS EFFORTS



Des légumes frais toute l'année sans se fatiguer ? C'est possible ! Grâce à ce parfait petit manuel pratique, apprenez à utiliser les ressources de la nature pour créer un potager qui s'entretiendra (presque) tout seul !

Dans ce guide :

- **l'équipement adéquat** pour limiter votre travail et votre budget sans renoncer à l'efficacité ;
- **des techniques spécifiques** pour un potager autonome et naturel : utilisation du foin, rotation des cultures, associations de plantes, introduction d'auxiliaires...
- **des conseils et astuces** pour faire pousser sans efforts de mini-potagers sur balcons et terrasses ;
- **et en plus, les légumes** qui vous demanderont le moins de travail (avec une fiche de culture pour chaque légume).

+ **Inclus : les bases de la permaculture !**

**LE GUIDE INDISPENSABLE POUR PROFITER D'UN BEAU POTAGER
TOUTE L'ANNÉE, MÊME SI ON EST (UN PEU) PARESSEUX !**

Fervent défenseur de « la vie au naturel », **Philippe Chavanne** met ses principes en application tous les jours. Il est déjà l'auteur de *Secrets de jardiniers paresseux, c'est malin* et des *Secrets de la permaculture, c'est malin*, aux éditions Leduc.s.

ISBN 979-10-285-0947-7



9 791028 509477

6 euros
Prix TTC France

illustration de couverture : valérie lancaster

L E D U C . S
P R A T I Q U E

design : bernard amiard

RAYON : NATURE

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Les secrets de la permaculture, c'est malin, 2017

Secrets de jardinier paresseux, c'est malin, 2017

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Relecture-correction : Marjolaine Revel

Maquette : Gaëlle Bachy

Illustrations : Fotolia

© 2018 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0947-7

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN
POCHE

PHILIPPE CHAVANNE

**CULTIVER SON
POTAGER SANS
EFFORTS**

L E D U C . S
P R A T I Q U E

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
CHAPITRE 1	
DES LÉGUMES SAINS TOUTE L'ANNÉE SANS SE FATIGUER	9
CHAPITRE 2	
BIEN PENSER SON POTAGER AVANT DE LE CRÉER	29
CHAPITRE 3	
LE JARDINIER PARESSEUX LIMITE SON ÉQUIPEMENT	49
CHAPITRE 4	
POTAGER EN CARRÉS POUR JARDINIER PARESSEUX	61
CHAPITRE 5	
LE FOIN, UN MATÉRIAU QUATRE EN UN	77
CHAPITRE 6	
LES 4 GRANDS PRINCIPES BIO ET PARESSEUX DE LA PERMACULTURE	87

CHAPITRE 7	
EN POTS : LE POTAGER MINIMALISTE DU JARDINIER PARESSEUX	119
CHAPITRE 8	
LES 10 LÉGUMES PRÉFÉRÉS DU JARDINIER PARESSEUX	135
CONCLUSION	177
REMERCIEMENTS	181

INTRODUCTION

Quel jardinier, profondément amoureux de son lopin de terre et de ses plantes, n'a jamais rêvé, à côté de ses massifs de fleurs ou de ses arbustes d'ornement, de consacrer une partie de sa parcelle à l'aménagement d'un petit potager familial agréablement productif ? Histoire de pouvoir planter, semer, cultiver et – surtout ! – récolter ses délicieux légumes.

Quel amoureux de la bonne chère n'a jamais souhaité aller chercher des légumes frais et sains dans son potager pour aussitôt préparer de bons petits plats riches en saveurs et en parfums ou des conserves maison de grande qualité, sans aucun additif ?

Quel consommateur, enfin, n'a jamais songé, sans y croire, à faire plusieurs centaines d'euros d'économies annuelles sur ses achats de

nourriture, tout en privilégiant la qualité de ce qu'il met dans son assiette ?

Vous faites sûrement partie de ceux-là, puisque vous avez ce livre entre les mains. Vous aimeriez vous lancer, mais l'envergure de l'entreprise vous effraie : vous pensez que cela demande trop de temps, trop d'efforts, trop de moyens, trop d'espace, trop d'équipement, trop de... tout ?

Oubliez vos a priori et réjouissez-vous, car sachez qu'il est possible de cultiver son potager et d'être paresseux tout à la fois !

C'est ce que vous allez découvrir au fil de ces pages : choix de l'emplacement et des plantations, équipement, grands principes de la permaculture (gestion de l'eau, association de plantes, utilisation du foin, recours aux auxiliaires du jardin...), rotation des cultures, potager en carrés ou en pots... ce livre vous explique tout ce que vous avez à savoir pour lancer un potager sain et productif sans vous fatiguer !

Alors, à vos chaises longues ! C'est le moment de découvrir comment cultiver laitues, échalotes, radis, courgettes ou poireaux sans (trop) vous fatiguer !

Chapitre 1

Des légumes sains toute l'année sans se fatiguer

Comme le jardin d'agrément, le potager rencontre depuis quelques années un succès qui ne se dément pas, d'autant plus depuis l'intérêt croissant de la population pour les produits sains et locaux : on favorise désormais les circuits courts et on se soucie de ce qu'on met dans son assiette. Le potager, qui n'est plus un passe-temps de retraité, devient alors la solution idéale pour consommer sain toute l'année.



UNE PASSION GRANDISSANTE POUR LE JARDINAGE

Il n'y a plus le moindre doute à avoir : les Français ont la main verte ! Vraiment. Et, en plus, ils adorent ça !

Dès 2010, on constate en effet que 45 % des Français sont les heureux possesseurs d'un petit bout de terrain devenu jardin d'agrément, jardin potager, voire les deux à la fois. L'augmentation assez spectaculaire du nombre de jardins s'est surtout constatée au cours des dix ou quinze dernières années, parallèlement à l'augmentation du nombre de logements individuels.

La passion du jardinage est devenue telle qu'il n'est même plus besoin d'être l'heureux propriétaire d'un terrain de plusieurs centaines de mètres carrés pour jardiner et cultiver. Désormais, terrasses, balcons ou rebords de fenêtres font également l'affaire, et la moindre surface disponible devient prétexte à un foisonnement végétal.

UNE PASSION QUI MONTE, QUI MONTE

C'est ainsi que l'on compte aujourd'hui pas moins de 13 500 000 jardins privatifs en France, contre « seulement » 7 300 000 en 1971. 57 % de ces jardins sont exclusivement d'agrément, mais la part de potagers est en augmentation constante : 5 % des jardins sont exclusivement potagers et fruitiers, et 38 % sont mixtes (jardin d'agrément/jardin potager).

Il faut dire que les Français sont nettement privilégiés par rapport à la plupart de leurs voisins : si la superficie moyenne du jardin français oscille entre 500 et 650 m², elle n'est que de 350 m² en Allemagne, 300 m² en Belgique et 110 m² à peine aux Pays-Bas. Bref, les Français ont plus d'espace de verdure que leurs voisins et ils comptent bien en profiter pour faire pousser fleurs, arbres et légumes.

Plus précisément encore, en 2015, la France comptait environ 17 millions de personnes heureuses de jouer régulièrement du sécateur, du râteau ou de la grelinette. Ce qui représente tout de même 35 % de la population globale de l'Hexagone ! Et ce formidable engouement se traduit bien sûr en chiffre d'affaires : le « secteur vert » affiche ainsi 8,1 milliards d'euros de ventes — excusez du peu.

LES 6 GRANDES MOTIVATIONS DU JARDINIER... PARESSEUX OU NON

L'engouement pour le jardinage en règle générale et pour le jardin potager en particulier répond à de nombreuses motivations, parfois sensiblement différentes les unes des autres, mais qui, en fin de compte, sont idéalement complémentaires.

Créer et entretenir un jardin pour y voir ses enfants jouer, pour recevoir ses copains à l'heure de l'apéro et pour bien rigoler autour du barbecue est certainement exaltant, mais ce ne sont pas les principales motivations des jardiniers. Voici, par contre, 6 priorités essentielles les plus souvent évoquées par les inconditionnels de la tondeuse et du taille-haie, des priorités qui pourraient bien vous convaincre de vous y convertir.

Le jardinage, c'est bon pour la santé

Paresseux ou non, les jardiniers ont repris à leur compte la célèbre citation latine « *mens sana in corpore sano* » : un esprit sain dans un corps sain. Amoureux des jardins, coachs sportifs et professionnels de la santé sont unanimes :

la pratique régulière du jardinage – et donc l'exercice physique qui l'accompagne – est excellente pour la santé physique... même pour le jardinier paresseux.

De même, travailler au contact de la nature est **bon pour le moral et la santé psychologique du jardinier**. Certaines études démontrent qu'une heure passée dans le jardin ou le potager, à prendre soin de ses fleurs et de ses légumes, est au moins aussi bénéfique qu'une demi-heure de jogging.



TOUT LE MONDE PEUT JARDINER !

Le jardinage n'est pas une activité stressante ou violente, loin de là. Il peut donc convenir à la grande majorité des personnes... à quelques restrictions près. Si la plupart des activités (la taille des massifs de fleurs, la tonte du gazon...) ne demandent pas une condition physique particulière, certains travaux plus lourds comme l'élagage des arbres ou le bêchage des parcelles s'apparentent à des exercices physiques intenses.

→

Les personnes qui ont des problèmes de santé très spécifiques (comme les problèmes articulaires ou les maux de dos) **doivent donc se ménager**. Ou faire comme tout bon jardinier paresseux qui se respecte : trouver quelqu'un d'autre pour effectuer ces travaux plus harassants...

Pour le reste, prendre soin de ses plantes et de ses légumes, c'est aussi prendre soin de soi, et cela se pratique à tout âge et par tout le monde !

Le jardinage est une activité plaisir

Soigner ses fleurs, cueillir les fruits de ses arbres fruitiers, cultiver ses légumes... sont avant tout des petits plaisirs à se faire au quotidien. Toucher la terre, voir fleurir ses plantes, regarder mûrir ses fruits, arroser ses fleurs et récolter ses légumes... tout cela permet de **se connecter à la nature tout en se recentrant sur soi**. Lorsqu'on jardine, on occupe ses mains, on débranche son cerveau et les tracas quotidiens restent à la porte (du jardin).

Le jardinage procure en outre un véritable bien-être lié à l'activité en plein air et à l'embellissement du cadre de vie. **Chouchouter son**

chez-soi, c'est se chouchouter soi-même, c'est cultiver le beau et le bon autour de soi et se permettre de vivre dans un lieu agréable et sain.

Sans compter, enfin, **le grand plaisir et la satisfaction** que l'on ressent à faire pousser ses propres plantes et cultiver ses propres fruits et légumes.

Le jardinage stimule la créativité

Que ce soit au jardin d'agrément ou dans le jardin potager, dans tous les cas, le jardinage est avant tout une **création personnelle pour le moins gratifiante**. Agir de manière concrète sur son environnement direct, constater avec un plaisir non dissimulé les résultats obtenus au jour le jour et de saison en saison procurent une intense satisfaction. Cela nous pousse, pour ressentir cette gratification et cette estime de nous, à chercher, apprendre, tirer des leçons de nos échecs, reproduire nos réussites, innover, inventer, adapter jusqu'à obtenir des résultats (esthétiques ou quantitatifs) qui nous conviennent. Cela est vrai même pour le dernier des jardiniers paresseux. Ce que l'on fait par plaisir, on le fait sans effort et avec une motivation qui nous galvanise.

En « bichonnant » son jardin d'agrément et son potager, en recherchant — même au potager — une harmonie qui lui correspond, le jardinier **mobilise sa créativité, son imagination, son astuce** pour répondre à ses besoins et ses envies, et améliorer son cadre de vie et son bien-être au quotidien. Le jardinage est une école !

Le jardinage sensibilise aux enjeux écologiques

D'agrément, fruitier ou potager, le jardin représente l'une des plus belles « leçons de choses » que l'on puisse s'offrir. L'une des plus concrètes et l'une des plus essentielles, aussi. Découvrir tous les secrets de la pollinisation, observer la manière dont poussent les légumes, constater les interactions entre les végétaux, apprendre le rôle incontournable des insectes... sont autant de découvertes primordiales — intimement liées à la vie végétale et donc à la vie en règle générale — que peut faire le jardinier enthousiaste et attentif, et qu'il peut ensuite transmettre à ses proches, ses enfants, ses amis.

Plus encore : en apprenant à économiser l'eau, à recycler ses déchets végétaux, à choisir les bonnes graines en évitant les variétés hybrides

non reproductibles, à privilégier les bonnes pratiques biologiques, à favoriser la biodiversité, à suivre les grands principes de la permaculture, le jardinier, même s'il est paresseux, est sensibilisé, sans effort, aux problématiques écologiques. **Prendre soin de son jardin et le cultiver, c'est prendre soin de la nature dans son ensemble.** Et quand on en prend soin chez soi, on acquiert naturellement l'habitude d'en prendre soin hors de chez soi.

Le jardinage permet de cultiver... la différence

En cultivant **avec respect** (le respect de la nature) et passion ses légumes, le jardinier cultive la différence — « sa » différence ! — par rapport aux agricultures conventionnelles aux quantités industrielles qui, privilégiant la production de masse et l'utilisation de produits toxicochimiques, n'ont plus le moindre respect pour leurs cultures, l'environnement naturel, la biodiversité et les consommateurs. Il cultive aussi sa différence en favorisant des **produits sains, naturels, de saison, savoureux et à l'intérêt nutritionnel évident.**

Il la cultive également par rapport aux consommateurs qui continuent à acheter leurs légumes traités chimiquement et préemballés, tels qu'on les trouve à foison dans toutes les grandes surfaces, qui viennent généralement de loin, qui sont cultivés de manière absurde hors saison, qui détruisent les productions locales respectueuses et qui ne font pas de bien à la planète.

Même dans son petit carré de potager, même paresseux, le jardinier milite pour l'environnement, parce qu'il fait le choix de la qualité sans le faire au détriment de la nature.

Le jardinage crée du lien

Au niveau familial, le potager permet d'assurer l'éveil et l'éducation des enfants à quelques vraies et profondes valeurs : le respect de l'environnement, l'apprentissage au contact



de la nature, l'importance et l'intérêt d'une alimentation saine et de qualité. C'est en outre une activité idéale pour passer avec eux des moments de partage en famille, où l'on apprend, où l'on crée, où l'on s'entraide, où l'on s'amuse. Un partage qui ne s'arrête pas aux enfants, d'ailleurs : toute la famille peut jardiner, passer d'agréables moments ensemble et cultiver de beaux souvenirs.

Mais les liens vont plus loin encore : on peut également partager avec ses amis, ses voisins, initier ses collègues... En permettant d'échanger graines ou plants avec d'autres passionnés, d'offrir à ses amis ou à ses voisins une partie de sa production maison, le potager **crée ou resserre des liens sociaux** qui ont tendance à se distendre dans notre société actuelle qui privilégie la dématérialisation, le virtuel, le numérique, la vitesse, l'hyperactivité.

Le potager devient donc un véritable lien avec « l'autre », jouant un **rôle social de premier plan**, un point indispensable pour cultiver... son bien-être.

SAVOIR CE QU'IL Y A DANS SON ASSIETTE... ET DANS SON PORTEFEUILLE

En offrant à tous les jardiniers, y compris les plus paresseux, des légumes sains, frais et savoureux, le potager présente également deux autres atouts dont tout consommateur soucieux de sa santé et de son portefeuille ne saurait se passer.

Maîtriser ce que l'on met dans son assiette

Dans un monde dominé par la malbouffe industrielle de masse, de plus en plus de personnes, fort heureusement, se soucient de maîtriser ce qu'elles mangent afin de garantir la qualité de leur alimentation, tant sur le plan gustatif que nutritionnel.

Par extension, bon nombre de gens s'efforcent d'assurer, au moins partiellement, leur indépendance alimentaire — quand on produit soi-même, on sait exactement ce qu'on met dans son assiette. À plus forte raison quand les grands principes biologiques sont respectés (permaculture, biodiversité, plantations

de saison dans les conditions réelles du climat et du sol, etc.), le potager permet au jardinier de maîtriser tout le processus de production, de la plantation ou du semis jusqu'à la récolte. Il lui permet donc de connaître parfaitement les produits qu'il va cuisiner et manger.

Là sont incontestablement garanties la seule véritable sécurité alimentaire et la seule réelle traçabilité après lesquelles nous courons tous.

Réaliser de vraies économies

Paresseux, le jardinier se montre à juste titre économe de ses efforts. Avisé, il se montre en outre très économe également sur le plan financier. Et c'est d'ailleurs l'une des raisons pour lesquelles il cultive son potager. Au niveau familial, il est en effet relativement facile d'arriver en quelques petites années à peine à une quasi-autonomie en fruits et légumes ! Et donc d'éviter d'acheter ces produits dans le commerce — qui seront probablement nettement moins sains. Les économies ainsi réalisées sont pour le moins substantielles.

UN BUDGET QUI AUGMENTE AVEC LE PRIX DES LÉGUMES

Chaque année, le budget des ménages s'envole en même temps que le prix des légumes. Qu'il y ait eu sécheresse ou qu'il y ait eu trop de pluie, peu importe : il existe toujours une « bonne » raison pour que ces prix ne cessent d'augmenter d'année en année.

D'après les chiffres 2014 fournis par FranceAgri-Mer, chaque ménage consomme environ 83 kilos de légumes par an. Ce qui représente une dépense avoisinant au minimum les 190 euros. Avec un peu de soin, avec un brin de passion, avec un beau rayon de soleil et un peu d'eau, un potager permet de réduire drastiquement ces dépenses en perpétuelle augmentation. Un potager de 10 m² (ce qui est vraiment dérisoire) peut faire réaliser des économies annuelles de l'ordre de 30 à 50 % sur le budget « légumes frais ». **Soit à peu près 95 euros d'économies par an pour seulement 10 m² de potager...**

Rodolphe Grosliéziat, l'un des « papes » du potager dit « anticrise », affirme même qu'il est possible d'économiser l'équivalent de trois SMIC par an, tous frais liés à l'exploitation

du potager (outils, graines, plants...) déduits. Et, en moyenne, on estime qu'une famille de 3 à 4 personnes peut réaliser des économies d'environ 1 000 euros par an sur les achats de fruits et légumes en grandes surfaces.

Manger beaucoup plus sain et infiniment plus savoureux tout en réalisant de véritables économies : que peut-on demander de plus ?

UN POTAGER SANS SE FATIGUER, C'EST POSSIBLE ?

Les arguments qui précèdent sont difficilement réfutables, mais... le potager n'a pas toujours bonne réputation auprès des adeptes du farniente, de la sieste sous parasol et de la chaise longue. L'image classique que nous en avons souvent ne colle vraiment pas — mais alors pas du tout ! — avec la philosophie d'un jardinier paresseux et fier de l'être.

Le potager d'aujourd'hui n'est plus celui d'antan

Pour beaucoup d'entre nous, le potager s'apparente à un petit lopin de terre qui fait trop

souvent rimer «jardinage» avec «esclavage». Un morceau de terrain qui demande — qui exige ! — un travail acharné, long, pénible et, qui plus est, quasi quotidien. Une parcelle où tout est fait, ou presque, pour s'abîmer les mains, se démolir les genoux et se casser le dos. Soyons francs : ce n'est pas tout à fait faux. Car le potager est bel et bien la forme de jardinage qui — hormis peut-être la culture des fruitiers — demande le plus de labeur. De dur labeur. Bien plus, en tout cas, que l'installation et l'entretien des massifs de fleurs ou des arbustes d'ornement.

Il y a pourtant une bonne nouvelle : l'idée générale que l'on se fait d'un jardin potager a considérablement évolué, et évoluera probablement encore dans les prochaines années.

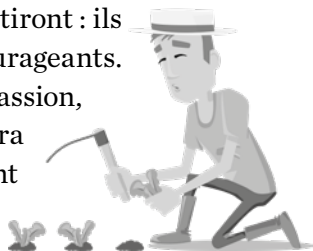
En effet, en suivant les grands principes du jardinage paresseux, il y a moyen de **réduire significativement la charge de travail... d'au moins 70 %** par rapport à un potager exploité de manière classique, où l'on passe sa vie à quatre pattes et où l'on courbe sans cesse l'échine. Certes, il y aura toujours un minimum de travail à assurer, mais le mot-clé dans cette phrase est bien « minimum ». **Sans pour autant réduire la productivité de sa parcelle.** Que du bonheur !

Moins de travail, mais autant de passion

Jardiner paresseux, c'est donc fournir moins d'efforts, moins de travail, s'imposer moins de contraintes ; voilà de quoi convaincre une large fourchette de personnes de passer de l'autre côté de la barrière (du jardin).

Il est cependant une condition préalable indispensable à respecter. Pour tous les jardiniers. Qu'ils soient paresseux ou courageux. Qu'ils cherchent à limiter leur charge de travail ou ne comptent pas les heures passées les mains dans la terre. **Cette condition, incontournable, n'est autre que la passion.** La passion du travail de la terre. La passion des produits frais et sains. La passion pour ce que Dame Nature offre de plus beau et de plus attrayant.

Sans cette forte dose de passion, rien n'est possible. La moindre tâche dans le potager s'apparentera vite à une insurmontable corvée et les résultats s'en ressentiront : ils seront médiocres et décourageants. Sans cette forte dose de passion, le travail au potager ne sera jamais ce qu'il doit vraiment être : **une activité plaisir.**



Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Cultiver son potager sans efforts
Philippe Chavanne



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
P R A T I Q U E