

C'EST MALIN

Philippe Chavanne

JE FAIS MES POTIONS, PURINS ET BADIGEONS



**Toutes les préparations à base de plantes
pour un beau jardin au naturel**

LEDUC ↗
poche

NATURE

Le jardin est une telle réserve de biodiversité qu'il serait dommage de l'abîmer avec des substances chimiques ! Prendre soin de votre espace vert de façon écoresponsable, ce n'est pas si compliqué. Avec des préparations à base de plantes, votre jardin sera protégé des attaques de ravageurs ou de certaines maladies, et vous pourrez le fertiliser et le soigner aussi naturellement qu'efficacement.

Dans ce guide :

- **Les grands types de préparation** : décoction, infusion, macération, purin... et les recettes de base pour chaque procédé.
- **30 fiches d'identité de plantes soignantes** avec leurs bénéfices, leurs conditions de culture et plusieurs utilisations possibles.
- **35 préparations pour soigner vos plantes au naturel** : décoction d'ail, infusion de ciboulette, macération de fougère, purin de betterave rouge, etc.

**SOIGNEZ LES PLANTES...
PAR LES PLANTES !**

Fervent défenseur des produits naturels et inconditionnel du « fait-maison » et du bio, **Philippe Chavanne** est l'auteur de plusieurs livres à succès parus aux éditions Leduc, notamment *Secrets de jardiniers paresseux, c'est malin !*, *Cultiver son potager sans efforts, c'est malin !* ou *Les secrets de la permaculture, c'est malin !*.

Illustration de couverture : Marie Ollier

Rayon : Jardinage

ISBN : 979-10-285-2018-2



6 euros
Prix TTC
France

editionsleduc.com

LEDUC 
poche

DU MÊME AUTEUR AUX ÉDITIONS LEDUC :

Je m'initie à la permaculture spéciale balcons et petits jardins, 2021

Faire sa bière maison, c'est malin, 2019

Cultiver son potager sans efforts, c'est malin, 2018

Secrets de jardiniers paresseux, 2017

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.
Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Édition : Isabelle Chave

Relecture : Élodie Ther

Maquette : Émilie Guillemin

Illustrations : Adobe Stock

Design de couverture : Antartik

© 2021 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2018-2

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

Philippe Chavanne

JE FAIS MES POTIONS, PURINS ET BADIGEONS

LEDUC 
poche

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
1. PLANTES COMPAGNES ET PLANTES MARTYRES	21
2. PLANTES FERTILISANTES, PLANTES SOIGNANTES	33
3. LES GRANDS TYPES DE PRÉPARATIONS	47
4. TRENTE PLANTES SOIGNANTES SOUS LA LOUPE	69
5. PRÉPARATIONS À BASE DE PLANTES SOIGNANTES	147
TABLE DES MATIÈRES	187

INTRODUCTION

Commençons tout de suite par un très agréable constat : les Françaises et les Français adorent leur jardin et vouent une véritable passion au jardinage. Quelle que soit sa taille, quel que soit son style, le jardin est de plus en plus plébiscité et est même considéré comme une pièce à part entière de la maison. Non seulement en périphérie des villes et à la campagne, comme on pouvait s’y attendre, mais pas seulement. Cette très positive tendance – qui, pour une part, est à mettre en parallèle avec le développement de l’habitat individuel au cours des deux ou trois dernières décennies – s’inscrit aussi au cœur des agglomérations urbaines où les jardins partagés et collectifs, les balcons, terrasses et rebords de fenêtres aménagés, les

toits végétalisés et cultivés et, bien sûr, les petits jardins urbains font fureur.

AUTANT DE JARDINS QUE DE RÉSERVES NATURELLES

Quelques chiffres pour illustrer cela, dont une première donnée impressionnante : d'après une étude Jardivert menée il y a quelques années par l'Ifop (Institut français d'opinion publique) à la demande du ministère de l'Écologie, de l'Énergie et du Développement durable, 45 % des Français – soit plus de 29 millions de personnes – possèdent un jardin d'agrément et/ou un jardin nourricier. Pour près de 80 % d'entre eux, ils y consacrent une bonne partie de leur temps libre. Ainsi, près des deux tiers d'entre eux mettent les mains dans la terre jusqu'à deux ou trois fois par semaine.

Jamais peut-être depuis l'avènement de la société industrielle et urbaine, ce chiffre n'a été aussi élevé. Illustrant de la plus belle manière qui soit un irrépressible besoin de nature, de verdure et de produits alimentaires (légumes et fruits) sains et vraiment frais. Mis bout à bout, les lopins de terre de ces amoureux de la binette et du sécateur,

du rosier et de la tomate, couvriraient la bagatelle d'un million d'hectares. Faisant ainsi jeu égal avec la surface dévolue aux réserves naturelles disséminées dans le pays.

Plus qu'une mode par définition passagère ou une simple lubie, la « fièvre verte » qui s'est emparée des Français est une véritable tendance de fond qui s'inscrit dans la durée. Et même plus : elle relève désormais d'une philosophie, d'un art de vivre et d'une recherche constante d'une meilleure qualité de vie.

JARDINAGE URBAIN

Certes, l'augmentation du nombre de jardins individuels a été notable au cours des dernières années, mais un autre phénomène a contribué au succès de cette formidable « vague verte » : désormais, il n'est plus nécessaire de disposer d'un petit bout de terrain pour se consacrer au jardinage.

Au cœur des villes, là où jusqu'à présent tout n'était que hideux béton et déprimant bitume, des espaces verts commencent à fleurir à tous les étages. Même les personnes vivant en

appartement ou dans des maisons sans jardin sortent le paquet de graines, empoignent le plantoir et brandissent l'arrosoir.

Désormais, la moindre surface disponible, aussi restreinte soit-elle, est devenue prétexte à une formidable luxuriance végétale. Et même à un foisonnement végétal de plus en plus sophistiqué. La terrasse, le balcon, le rebord de fenêtre, voire dans certains cas le toit de l'immeuble, sont devenus les « nouveaux jardins urbains ». Les nouveaux terrains de jeux des jardiniers du XXI^e siècle. Davantage que toutes les générations précédentes, les jardiniers d'aujourd'hui – et notamment les jardiniers urbains – sont devenus de vrais défenseurs de la nature, mais aussi des esthètes mettant un point d'honneur à préserver, voire à réinventer la nature jusque dans le moindre pot. Jusque dans la moindre jardinière.



VERS LA RÉVOLUTION JARDINIÈRE

Même si, d'ici quelques dizaines d'années, la majorité de la population mondiale vit dans d'immenses centres urbains, le besoin de nature, de plantes, de couleurs et de produits frais et sains reste profondément ancré en chacun.

Alors que, depuis plus d'un demi-siècle, la manière de concevoir un espace vert n'a guère évolué, on vit actuellement une petite révolution dans l'approche, la conception et l'aménagement des jardins et des terrasses. De nouvelles formes de jardins sont inventées. Il s'agit d'une évolution dont on perçoit déjà très nettement l'orientation au travers des jardins urbains, du développement du jardinage biologique et de la permaculture, des toits cultivés, des murs végétalisés... D'ailleurs, en dépassant le cadre strictement individuel et en envisageant une échelle plus vaste, de nombreuses villes à travers le monde intègrent de plus en plus – dès leur conception ou dans le cadre de leur évolution – des espaces verts et même des zones de production de fruits et de légumes. À cet égard, l'Italie fait une fois de plus figure de pionnière : Milan est devenue une incontournable référence et fait office d'exemple à suivre.

MÉLANGE DES GENRES

Parallèlement, une autre tendance complémentaire est apparue depuis quelques années, tant dans les campagnes qu'en ville. Face aux méfaits de l'agriculture chimico-industrielle dite « conventionnelle », face aux dérives de l'agro-industrie, de plus en plus de consommateurs veulent à nouveau s'aligner sur le rythme naturel des saisons, retrouver la maîtrise de leur assiette, renouer avec des produits de qualité qui ont disparu de nos grandes surfaces et ainsi préserver leur plus précieux capital, à savoir leur santé.

Conséquence : un véritable « mélange des genres ». Aujourd'hui, le jardin d'agrément d'un côté et le jardin potager, un peu camouflé, de l'autre, sont une situation que l'on rencontre de moins en moins. Désormais, il y a une véritable mise en scène autour des plantes nourricières (arbustes et arbres fruitiers, légumes). Dans les jardins individuels, bien entendu, mais aussi dans les jardins partagés qui prolifèrent dans les agglomérations urbaines, et jusque sur les terrasses et balcons.

ÉVOLUER VERS LE JARDIN NATUREL ET LE POTAGER FAMILIAL

Se positionnant comme une intelligente conséquence de tout ce qui précède, émerge le jardin naturel qui se profile comme une irrésistible évolution.

Suivant en cela le chemin tracé depuis de nombreuses années par le Royaume-Uni et l'Italie (très avancée sur le plan de l'agriculture biologique et où est né le mouvement de la *slow-food*), les Français découvrent peu à peu les charmes et les innombrables avantages du jardin naturel. Un jardin peut-être un peu sauvage, mais surtout un jardin où la nature est (ou redevient enfin) reine.



LES CINQ PRINCIPES DU JARDIN NATUREL

Un jardin naturel digne de ce nom respecte cinq principes incontournables :

1. ne pas avoir recours aux produits et substances chimiques ;
2. laisser les plantes qui se sont installées elles-mêmes se développer spontanément ;
3. pour les cultures ornementales, fruitières et potagères, toujours privilégier les espèces indigènes (mieux adaptées) et réduire l'importance des espèces plus ou moins exotiques ;
4. lutter naturellement contre le développement et la prolifération des espèces exotiques invasives ;
5. renoncer à tous les travaux qui nuisent ou mettent en danger les milieux naturels (déchargement sauvage d'eaux usées, assèchement des zones humides...).

Les innombrables scandales sanitaires qui bousculent régulièrement l'univers de l'agriculture conventionnelle et le monde de l'agro-industrie ne sont bien entendu pas étrangers au développement de cette mouvance. Mais un autre élément a contribué à favoriser son émergence : la crise socio-économique. Chaque consommateur ne

peut que le constater – et le déplorer – jour après jour : les denrées alimentaires, et notamment les produits frais, coûtent de plus en plus cher.

Cette augmentation constante de l'alimentation, bio ou non, n'a pas que des inconvénients. Selon de nombreux spécialistes, elle a, pour une part non négligeable, contribué à développer le jardinage individuel, et notamment l'exploitation de potagers familiaux. Certes, l'aménagement et l'entretien d'un jardin naturel et d'un petit espace de culture nourricière coûtent de l'argent : diverses sources évoquent une dépense moyenne annuelle de l'ordre de 300 euros, tout inclus. Mais cette somme est à mettre en regard des 1 000 à 1 200 euros d'économies réalisables en supprimant les achats de fruits et légumes dans le commerce et en les remplaçant par l'exploitation d'un petit potager familial. Trois cents euros d'un côté, 1 000 à 1 200 euros de l'autre (des économies d'une centaine d'euros par mois en moyenne, ce qui est loin d'être négligeable) : les comptes sont vite faits. Et les ménages, confrontés à une vie sans cesse plus onéreuse, font de plus en plus le choix pertinent de cultiver leurs propres fruits et légumes. Et même de les cultiver selon les principes de la culture biologique.

UN POTAGER BIO OU RIEN !

Encore un chiffre très intéressant : près de 40 % des Français qui possèdent un petit lopin de terre commencent un potager. Sans compter celles et ceux qui cultivent fruits et légumes sur leurs balcons et terrasses. Et pour cause ! En plus du plaisir lié au jardinage, en plus des bienfaits « santé » liés à l'activité physique, en plus de l'avantage représenté par les incontestables gains financiers (par rapport aux achats de fruits et légumes dans le commerce), le potager est une bonne manière – et probablement la meilleure manière – de reprendre la main sur sa consommation. De se réapproprier son alimentation. D'avoir – ou plutôt d'enfin retrouver – un véritable et légitime droit de regard sur le contenu et la qualité de l'assiette quotidienne.

La « jeune génération » n'a pas vraiment vu ses parents s'adonner au jardinage. Et certainement pas à l'exploitation d'un potager. Ou, en tout cas, très rarement. On pourrait a priori le déplorer, mais c'est probablement une très bonne chose !

Ces « nouveaux jardiniers » n'ont donc heureusement pas le réflexe du tout-chimique, contrairement à nombre de leurs aînés qui en sont encore

à ne jurer que par les engrais, fongicides et autres pesticides 100 % toxico-chimiques.

Ces « nouveaux jardiniers » n'ont aucune idée toute faite – et surtout aucune fausse idée – ni aucun a priori sur l'utilisation d'un bon compost, du vinaigre ou d'autres solutions naturelles au jardin. Des solutions qui étaient appliquées avec beaucoup d'efficacité jusque vers le milieu du siècle dernier. Jusqu'à l'avènement d'une industrie chimique qui a touché – et la plupart du temps détérioré – quasiment tous les pans de notre vie, dont le jardinage dans son acceptation la plus large et la culture des fruits et légumes plus spécifiquement.

De très nombreuses solutions naturelles existent pour exploiter son jardin d'agrément et son potager dans les meilleures conditions. De très nombreuses solutions naturelles existent, qui permettent selon les cas de fertiliser, protéger ou soigner efficacement les végétaux cultivés. Parmi ces solutions, il y a tout simplement... les plantes.

DES PLANTES AU SECOURS DES PLANTES

D'une manière tout à fait empirique, tous les jardiniers savent depuis quasiment la nuit des temps que les plantes restent les meilleurs médecins... des autres végétaux. Les unes viennent au secours des autres. Pour les protéger des attaques de ravageurs, ou de certaines maladies, pour les fertiliser et, de manière générale, pour les soigner aussi naturellement qu'efficacement.

Il existe tout un faisceau de pistes pour le jardinier qui veut exploiter son jardin d'agrément et/ou son potager sur le mode bio. La plupart d'entre elles sont combinables. Bien sûr, privilégier des graines, semences et plants d'origine bio est une évidence. Tout comme le refus d'employer les engrais, pesticides, fongicides et autres dangereuses substances toxico-chimiques. D'autres techniques tombent aussi sous le sens : l'utilisation des engrais verts, la bonne gestion des ressources naturelles, la limitation de la consommation d'eau, la suppression des gaspillages, la réutilisation d'un maximum de « déchets »... font partie de ces pistes aussi naturelles et efficaces que responsables et durables.

Il en est encore une autre : l'utilisation des plantes pour protéger, fertiliser et soigner les plantes.

LA PHYTOTHÉRAPIE AU JARDIN : UNE TECHNIQUE ANCESTRALE ET POURTANT SI MODERNE

Tout le monde sait que les plantes jouent un rôle majeur dans la pharmacopée naturelle. Elles sont à la base de techniques thérapeutiques qui ont depuis longtemps fait la double preuve de leur efficacité et de leur innocuité : l'aromathérapie (l'utilisation des huiles essentielles extraites de certains végétaux) et la phytothérapie.

Ce que l'on sait parfois moins, surtout lorsque l'on débute en jardinage, c'est que la phytothérapie peut aussi être appliquée avec succès au jardin. Sur la base d'une expérience séculaire, voire peut-être millénaire, il est largement prouvé que, dans le cadre d'un jardinage bio digne de ce nom, cela fonctionne à merveille.

Même si cette tendance peut sembler hypermoderne, voire même un brin révolutionnaire par rapport au jardinage conventionnel, il n'en est rien. Un grand nombre de plantes soignantes

accompagnent les hommes et leurs cultures depuis des temps quasiment immémoriaux. Petit à petit, les jardiniers et les cultivateurs de jadis ont appris, à force d'observation de la nature et d'expérimentations, à utiliser ces plantes soignantes. Certes, leur précieux savoir était alors 100 % empirique, mais d'innombrables études très poussées ont depuis lors apporté une caution scientifique à ce que nos aïeux connaissaient et maîtrisaient depuis bien longtemps.

Fleurs, arbres et arbustes d'ornement, légumes, herbes aromatiques, arbres et arbustes fruitiers... : tous ces végétaux méritent de bénéficier de solutions naturelles, douces, efficaces et respectueuses. Ils méritent des traitements naturels parfaitement adaptés. Car être soigné par les plantes n'est pas l'apanage des hommes et des animaux domestiques ou d'élevage. Les végétaux, eux aussi, font légitimement confiance... aux plantes !

Chapitre 1

Plantes compagnes et plantes martyres

L'une des manières d'utiliser efficacement des plantes pour en protéger ou en soigner d'autres est de privilégier l'utilisation des plantes compagnes et celle des plantes martyres.

PLANTES COMPAGNES : DE SI BONNES AMIES

La culture associée, basée sur le principe des plantes compagnes (ou plantes amies), est l'une des bases du jardinage biologique. Jardiniers et botanistes ont en effet constaté que certains végétaux s'influencent réciproquement.

Une plante compagne est une fleur, une aromatique ou un légume qui va perturber ou, au contraire, favoriser le développement de ses voisines grâce à sa capacité à inhiber ou à stimuler leur croissance, à mettre en fuite certains prédateurs et ravageurs, à attirer des insectes auxiliaires... Si bon nombre de ces réactions s'expliquent par les substances émises par certains végétaux (odeur, gaz...), d'autres restent cependant encore des mystères complets. Mais une chose est sûre : cela fonctionne !

En pratique, privilégier les cultures associées consiste à positionner une plante bénéfique près d'une plante potentiellement en danger. Cette mise en proximité peut être réalisée dans le jardin d'agrément ou dans le potager de plusieurs manières :

- en plantant ou en effectuant des semis au pied des arbres et des arbustes ;
- en organisant, dans un potager classique, les cultures en lignes plutôt qu'en planches et en faisant se succéder des rangs de légumes différents ;
- en réalisant un potager en carré au sein duquel les légumes sont naturellement variés et rapprochés les uns des autres ;

- en fleurissant abondamment les bordures du potager ainsi que tous les espaces libres du jardin d'agrément avec des plantes mellifères et aromatiques.

Les associations les plus anciennes, reconnues par tous les spécialistes, sont celles des légumes avec les fleurs. Parmi ces dernières, les plus connues et utilisées sont le souci et l'œillet d'Inde. Les racines de ces deux plantes sécrètent une substance nématocide (qui, comme son nom l'indique, vient à bout des nématodes – de tout petits vers, dont la majorité des espèces sont invisibles à l'œil nu) et une substance insecticide. En outre, les feuilles de l'œillet d'Inde dégagent une odeur qui repousse les altises, les aleurodes et autres pucerons. Et les fleurs du souci attirent, pour leur part, les syrphes : des larves qui dévorent les pucerons.

Dans ce contexte, d'autres plantes semblent aussi incontournables, ou presque : les aromatiques. Celles-ci libèrent des essences qui ont un fort pouvoir répulsif sur de nombreux insectes parasites. Ces essences fort odorantes viennent se mêler aux odeurs – fort attractives – dégagées par les légumes : il n'en faut pas plus pour perturber les fourmis et les pucerons.

Peut-être un peu moins connue que l'association fleur-légume, il y a aussi l'association légume-légume que tout possesseur d'un potager bio doit connaître et utiliser. En tant que répulsif, la famille botanique la plus réputée est celle des alliées (ail, oignon...) dont l'odeur a le pouvoir d'éloigner bon nombre de parasites. Les Alliées ont encore d'autres vertus, dont celle de protéger les fraisiers de la pourriture grise, ou les tomates et les pommes de terre du mildiou. Plus spécifiquement, la ciboulette protège le pommier du chancre et de la tavelure.

Plus intéressantes encore sont les plantes qui ont des effets bénéfiques réciproques. L'exemple du poireau et de la carotte est emblématique : le poireau protège la carotte de la mouche de la carotte, tandis que la carotte éloigne la mouche du poireau. Autre exemple typique : le chou associé au céleri. Ce dernier protège le chou de la chenille de la piéride du chou, tandis que celui-ci protège le céleri de la maladie des taches brunes. Complémentairement, leur association permet aussi aux deux plantes de mieux profiter des nutriments disponibles dans le sol et, par voie de conséquence, de mieux se développer.

DES ASSOCIATIONS À FAVORISER/À ÉVITER

LÉGUME	ASSOCIATION À FAVORISER	ASSOCIATION À ÉVITER
Ail	Chicorée, fraise, pissenlit, tomate	Artichaut, asperge, chou, haricot, pomme de terre
Asperge	Concombre, persil, poireau, pois, tomate	Ail, betterave, blette, chicorée, oignon
Aubergine	Poivron, tomate	Oignon, pomme de terre,
Betterave	Céleri, laitue	Asperge, épinard, haricot grimpant, poireau, tomate
Carotte	Betterave, échalote, haricot, laitue, oignon, panais, poireau, pois, radis, salsifis	Blette, fraise, maïs, menthe
Céleri	Betterave, chou, concombre, haricot, poireau, pois, tomate	Carotte, laitue, maïs, persil
Chicorée	Épinard, roquette	Asperge, chou

Chou	Betterave, céleri, concombre, épinard, haricot, laitue, pois, pomme de terre, salsifis, tomate	Chicorée, courgette, fenouil, fraise, mâche, maïs, pissenlit, poireau, radis
Courge, potiron	Chou, laitue, maïs, pomme de terre	Fenouil, radis
Échalote	Carotte	Chou, haricot, pois,
Épinard	Artichaut, chou, fraise, haricot, navet, pomme de terre, radis, tomate	Betterave, blette, poivron, pomme de terre, tomate
Fenouil	Céleri-rave, poireau	Chou, concombre, épinard, haricot, navet, panais, tomate
Fève	Chou, laitue, pomme de terre	Ail, betterave, oignon, poireau
Fraisier	Ail, oignon, poireau	Chou
Haricot	Carotte, céleri, chou, concombre, épinard, laitue, maïs, pomme de terre	Ail, courgette, échalote, fenouil, oignon, poireau, pois