

# MON BALCON NOURRICIER EN PERMACULTURE

*Des récoltes abondantes  
sur 4 m<sup>2</sup>*

**VALÉRY TSIMBA**  
*@lejardinnourricier*



**ulmer**

# SOMMAIRE

Introduction 8



## DÉMARRER SON POTAGER

**L'EXPOSITION 15**

**LA TAILLE 16**

**LES CONTENANTS 18**

Le géotextile 18

La terre cuite 18

Le bois 18

Le plastique 19

Du côté des alternatives 19

La taille et la disposition 19

**LES OUTILS 23**

**LE TERREAU 24**

**PRÉPARER LES CONTENANTS 25**

**SEMER OU ACHETER DES PLANTS ? 26**

Faire ses plants par semis 28

L'avantage des tubercules  
et gousses 29

**DES GRAINES MILITANTES 31**

La sauvegarde des variétés 33

Les graines bio 33

**SEMER 34**

Quand semer ? 35

Le trempage des graines 37

À quelle profondeur semer 38

Comment semer ? 39

Les semis au chaud 42

La germination 42

**LE REPIQUAGE 44**

Quand repiquer ? 44

Comment procéder ? 44

Le repiquage à racines nues 46

La fonte des semis 47

La décoction d'ail 47

**LES AUTRES TECHNIQUES QUE J'UTILISE  
POUR OBTENIR DES PLANTS 48**

Le bouturage 48

Le marcottage 48

Les semis spontanés 48



**LA PERMACULTURE COMME SOURCE  
D'INSPIRATION 55**

Obtenir une production 55

Ne pas produire de déchets 56

Collecter et stocker l'énergie 56

Utiliser et valoriser les ressources  
et les services renouvelables 56

Appliquer l'autorégulation

et accepter la rétroaction 56

Partir des structures d'ensemble  
pour arriver aux détails 57

Intégrer plutôt que séparer 57

Utiliser et valoriser la diversité 57

Utiliser des solutions lentes à de  
petites échelles et avec patience 57

Observer et interagir	58	Le lombricompostage	75
Chaque élément du système doit remplir plusieurs fonctions	58	La récupération de compost	76
Les seules limites sont celles de votre imagination	58	Les purins	77
<b>LE CYCLE VÉGÉTATIF 60</b>		<b>J'ACCUEILLE LA BIODIVERSITÉ 79</b>	
Les plantes vivaces	60	La diversité des plantes potagères	80
Les plantes annuelles	60	Les plantes mellifères	80
Les plantes bisannuelles	60	Ravageurs, nuisibles et prédateurs	82
<b>LA CLASSIFICATION DES PLANTES 61</b>		Les oiseaux	84
<b>LE CHOIX DES VARIÉTÉS 63</b>		Les vers de terre	85
Les variétés annuelles	63	<b>JE FAIS MES GRAINES 87</b>	
Les variétés hâtives ou précoces	63	L'autogamie et l'allogamie	87
Les légumes qui produisent vite	64	Les hybridations	88
Légumes perpétuels	64	Comment faire ses graines?	88
Semis et plantations échelonnés	66	La durée germinative des graines potagères	91
La polyculture	66		
Je pratique le compagnonnage	68		
Je densifie les cultures	70		
J'optimise l'espace	70		
Je cultive en toutes saisons	71		
<b>L'ARROSAGE ET LES ÉCONOMIES D'EAU 73</b>			
L'arrosage manuel	73		
La densification des cultures	73		
Le paillage et le compostage de surface	73		
La technique de l'irrigation par jarre : les oayas	74		
La pluie	74		
<b>LA FERTILITÉ DES BACS 75</b>			
Le compostage de surface	75		
Une lasagne	75		
		Mon calendrier des semis	95
		Mois par mois	96
		Jardiner ensemble	137
		Conclusion	140
		Adresses	142
		Remerciements	143
		Crédits	143



# INTRODUCTION

Je m'appelle Valéry et je cultive avec bonheur un potager de balcon ainsi que deux rebords de fenêtre dans l'une des villes les plus denses de France métropolitaine, en région parisienne. J'ai une passion pour les graines que je prends plaisir à semer, voir pousser et devenir des plantes potagères qui vont à la fois nourrir mon corps et mon esprit.

Aussi loin que je me souviens, j'ai toujours été attirée par les végétaux. Enfant, j'ai eu un coup de foudre pour les plantes lors d'une colonie de vacances. Ce séjour, sans que je le sache, a semé une graine en moi qui est restée plusieurs années en dormance. Ce n'est qu'une fois installée dans mon premier appartement que celle-ci s'est mise à germer. J'ai donc commencé à jardiner dans des balconnières aux rebords de fenêtres dans lesquelles je faisais pousser des traditionnels géraniums et quelques plantes aromatiques, avant d'avoir un vrai balcon en 2005.

En parallèle, des séjours chez des amis ayant des jardins à la campagne m'ont conforté dans cette passion que je sentais grandir. J'ai appris à jardiner au départ dans les livres que j'empruntais à la médiathèque. Ceux-ci contribuaient à étancher ma soif de connaissances, mais pas suffisamment. Je me suis alors mise à regarder des vidéos sur YouTube.

En 2013, l'accès à une parcelle de 3 m<sup>2</sup> dans un jardin partagé m'a permis d'expérimenter la culture en pleine terre. Au fil des années, l'enthousiasme et l'expérience aidants, la découverte de la permaculture, le souhait ardent de me (re)connecter à mon alimentation m'ont conduit à me focaliser sur la réalisation d'un balcon nourricier. C'est ainsi que je cultive une multitude de plantes qui contribuent en partie à mon alimentation en toutes saisons. Mon balcon étant petit, 4,08 m<sup>2</sup>, je me suis dirigée tout





A photograph of a lush garden filled with green tomato plants. The plants are supported by several vertical bamboo stakes. The leaves are vibrant green and densely packed. The background is a light-colored wall. The text 'DÉMARRER SON POTAGER' is overlaid in the center in white, bold, sans-serif font.

**DÉMARRER  
SON POTAGER**

# SEMER OU ACHETER DES PLANTS ?

Je fais soit des semis directs (en ayant mis en surface une couche de terre fine, tamisée), soit je repique des plants. J'arrose en pluie très fine s'il s'agit de semis ou de manière un peu plus franche pour les plants repiqués.

Selon le temps dont vous disposez et/ou la période à laquelle vous commencez votre potager de balcon, **vous pouvez soit réaliser vos semis, soit acheter des plants.** Acheter des plants vous permettra si vous avez peu de temps à consacrer aux semis, de démarrer rapidement. Toutefois, il est à noter que vous aurez un choix plus limité en termes de variétés et de diversité que si vous faites vous-même

vos semis, à moins de pouvoir vous rapprocher de maraîchers bio susceptibles de proposer un large éventail de plants potagers. En revanche, cela représentera un certain coût. Vous pourrez éventuellement obtenir des plants gratuits dans le cadre de trocs, nombreux au printemps, entre jardiniers amateurs.

De manière générale, l'offre en plants potagers est plus importante au printemps dans les jardinerie, magasins d'alimentation biologique, fleuristes, foires aux plantes, marchés et auprès des maraîchers bio. A contrario, à la fin de l'été, l'offre sera plus restreinte, voire inexistante. Il vous restera alors la solution de faire vos semis si vous souhaitez cultiver un potager d'automne-hiver.

Pour ma part, désireuse d'avoir de la diversité et étant toujours émerveillée par la magie de la levée d'une graine, je réalise toujours mes plants.

Germination de graines de haricots nains variété 'Rocbrun'.







Semis de moutarde  
japonaise 'Mizuna  
Purple' réalisé dans  
une plaque alvéolée.



BATAVIA  
s glaces

Marre de l'Agri

# DES GRAINES MILITANTES

Pour les semis, 2 typologies de graines s'offrent à nous : les hybrides F1 et les semences paysannes.

● **Un hybride F1**, pour Fécondation 1 ou encore Fratrie 1, est la première génération d'un croisement entre deux variétés, par exemple 'Cœur de bœuf' et 'Noire de Crimée' qui appartiennent à la même espèce (tomate) dont les parents ont été reproduits par autofécondation sur plusieurs générations, pour obtenir ce que l'on appelle des « lignées pures ». Ces deux lignées pures, sélectionnées pour des caractéristiques et aptitudes bien précises vont faire l'objet d'un croisement pour créer une nouvelle variété F1, standardisée. Tous les plants issus de semences hybrides F1 seront homogènes sur le plan physique, comme le calibre et la couleur, ou auront des aptitudes spécifiques telle que la résistance aux chocs durant le transport ou la manipulation. Comme les semences hybrides F1 ne sont pas fixées, ni stables sur le plan génétique, elles ne sont pas reproductibles à l'identique. En effet, les graines obtenues à partir d'une variété F1 ne donneront pas des plantes identiques à la variété « mère » dans la mesure où certains caractères des parents ayants

permis l'obtention de la variété F1 vont réapparaître de manière plus ou moins aléatoire. Il n'y a donc aucun intérêt à faire ses graines.

● À contrario, **les semences paysannes** sont produites dans le respect des processus naturels. Elles sont reproductibles à l'identique au fil des années, qu'elle soit ancienne ou récente comme la tomate 'Green Zebra', créée en 1985 aux États-Unis par Tom Wagner. Le patrimoine génétique diversifié d'une semence paysanne lui confère des caractéristiques d'adaptabilité aux terroirs, aux effets du changement climatique et à nos pratiques de jardinage. Il est donc intéressant, compte tenu de toutes ces aptitudes, de reproduire les graines des variétés que l'on apprécie pour les adapter et être autonome en semences.

Véronique Chable, ingénieure de recherche à l'INRA (Institut National de la Recherche Agronomique), a défini les semences paysannes : « **Une semence paysanne est une semence, issue des terroirs, maintenue par des paysans en coévolution avec les terroirs,**



A close-up photograph of a person's hands holding a bunch of fresh radishes. The radishes have bright red, round tops and long, white, tapered roots. The roots are covered in dark, rich soil. The person holding the radishes is wearing a dark blue or black suit jacket, with a white shirt collar visible at the top. The background is dark and out of focus.

**CRÉER  
L'ABONDANCE  
AU BALCON**



Abeille se dirigeant  
vers une fleur de tournesol.

# LA PERMACULTURE COMME SOURCE D'INSPIRATION

Nul besoin d'avoir une grande surface pour créer l'abondance. Certes, il n'est guère possible de subvenir en totalité aux besoins alimentaires d'une personne seule et encore moins d'une famille, mais ce sera une belle contribution aux repas. Créer l'abondance, c'est aussi offrir le gîte et le couvert aux pucerons, coccinelles, syrphes, abeilles et mettre à disposition des oasis de verdure pour les oiseaux. **Autrement dit, nous prenons soin de nous et de notre alimentation en cultivant des plantes comestibles, mais nous prenons soin également d'une partie de la faune urbaine.**

La permaculture, contraction de l'anglais de « permanent agriculture », est à la fois une philosophie de vie, un art de vivre et une méthode qui vise à concevoir des installations humaines, durables et résilientes, en prenant comme modèle les écosystèmes naturels. Cette philosophie est applicable à différents domaines de la société tels que la santé et le bien-être, la finance, l'enseignement et

la culture, l'habitat, les outils et la technologie, etc.

La permaculture n'est donc pas une technique de jardinage mais elle offre une véritable boîte à outils permettant de concevoir un potager, y compris sur un balcon, productif, sain, résilient et en s'appuyant sur la nature.

Théorisée dans les années 1970 par Bill Mollison et David Holmgren, la permaculture a pour socle une éthique qui repose sur **3 piliers fondamentaux** :

- Prendre soin de la terre
- Prendre soin de l'homme
- Fixer des limites à sa consommation, créer l'abondance et partager les surplus.

## ● Obtenir une production

Ce principe, essentiel et moteur pour moi, m'invite à cultiver un potager de plus en plus productif au fil des années, indépendamment de la petite surface dont je dispose.



### ● Ne pas produire de déchets

Tout ce qui est produit dans mon potager de balcon y reste. Les tailles ou les résidus de culture sont utilisés comme paillis. J'y ajoute quelquefois mes déchets de cuisine lorsque mon lombricomposteur est plein ou que je n'ai pas la possibilité, comme ce fut le cas durant le confinement de la population lié au Covid-19, de les déposer dans les composteurs de jardins partagés ou dans les bacs de collecte mis en place par ma commune.

### ● Collecter et stocker l'énergie

À travers la mise en culture de mon balcon, je récupère et stocke le rayonnement solaire qui va jouer un rôle clé dans le mécanisme de photosynthèse, processus permettant aux plantes de synthétiser des matières organiques en absorbant du gaz carbonique  $CO_2$  et en rejetant de l'oxygène  $O_2$ . Je cultive volontairement de manière dense afin que le maximum d'énergie solaire soit captée par les végétaux.

### ● Utiliser et valoriser les ressources et les services renouvelables

Ce principe m'encourage à tirer profit des ressources dont je dispose. Plutôt que d'acheter des paillis, je vais utiliser les déchets de culture pour pailler mes contenants. En plus de servir de mulch, ces déchets vont être dégradés par les vers de terre (*Eisenia Foetida*) que j'accueille volontairement et qui vont ainsi fertiliser mes grands bacs.

### ● Appliquer l'auto-régulation et accepter la rétroaction

Je laisse mon potager s'autoréguler. Face à une présence massive de pucerons, comme ce fut le cas



au printemps 2020, je laisse les coccinelles et leurs larves agir plutôt que d'avoir recours à des insecticides même si ceux-ci sont naturels. Certes, les prédateurs des pucerons peuvent mettre du temps à arriver mais l'autorégulation se fait toujours. Je m'arme donc de patience et j'attends.

### ● **Partir des structures d'ensemble pour arriver aux détails**

L'idée de ce principe est de s'attacher à concevoir un potager de balcon comme un écosystème global et non de prendre les éléments qui le constituent de manière séparée. Par exemple, dans l'agencement des cultures de mes bacs, je vais veiller à mettre en place plusieurs strates de végétaux en partant des plantes potagères les plus grandes ou qui prennent le plus de place, puis les plantes de taille intermédiaire et enfin les plantes qui vont avoir un faible développement avec un port du type couvre-sol, comme les laitues. Je m'inspire ainsi de l'écosystème de la forêt. En outre, cet agencement permet d'avoir des microclimats qui seront bénéfiques à certaines plantes. Par exemple, un basilic repiqué au pied d'un plant de tomate va bénéficier de son ombrage.

### ● **Intégrer plutôt que séparer**

Je pratique la technique du compagnonnage, aussi appelée cultures associées ou associations de cultures, en disposant mes plantes potagères en fonction de l'aide qu'elles peuvent s'apporter mutuellement. Par exemple, j'associe les carottes avec des plantes de la famille des Alliacées comme l'ail, les poireaux ou encore les oignons. Ces derniers ayant la capacité d'agir comme répulsif de la mouche de la carotte. Et la carotte à son tour est un répulsif de la mouche du poireau.

### ● **Utiliser et valoriser la diversité**

Ce principe, en écho au précédent, est une invitation à diversifier ses cultures, pour pouvoir faire face, entre autres, aux maladies spécifiques à certaines familles de plantes potagères.

### ● **Utiliser des solutions lentes à de petites échelles et avec patience**

Cultiver un potager de balcon est pour moi une manière simple, sur une toute petite surface dont l'entretien est vraiment très facile et peu chronophage de contribuer à mon alimentation et d'y être connectée en suivant le rythme de la nature au

fil des saisons. Dans l'effervescence de la vie urbaine, cultiver un potager est une belle façon de ralentir, de m'émerveiller de la beauté et la magie du vivant, de développer la patience et d'accéder au calme.

### ● **Observer et interagir**

J'aime observer mon potager quotidiennement pour y suivre la moindre évolution des cultures et m'apercevoir, par exemple, que certaines plantes comestibles se plaisent à un endroit plutôt qu'à un autre, et chemin faisant de leur

proposer un nouvel emplacement. Avant de démarrer mon potager, je suis passée par une phase d'observation afin de tirer profit des ressources de mon balcon.

### ● **Chaque élément du système doit remplir plusieurs fonctions**

L'élément fleur au potager remplit plusieurs fonctions. En effet, les fleurs ont une fonction esthétique et sont jolies à regarder pour la jardinière que je suis. Certaines d'entre elles, comme les œillets d'Inde, éloignent les insectes ravageurs. D'autres nourrissent les insectes pollinisateurs grâce à leur pollen et/ou leur nectar. Enfin, certaines produisent des graines dont les oiseaux se délectent.

### ● **Les seules limites sont celles de votre imagination**

Ce principe, l'un de mes préférés, me permet de me libérer de la pensée établie, normative pour aller vers d'autres horizons et faire autrement.





Borraghe bleu dont  
les fleurs sont très mellifères.



A close-up photograph of a woven basket overflowing with fresh, vibrant vegetables. The basket is filled with various types of leafy greens, including large, dark green leaves with prominent veins, and a bright orange flower with many petals. The background is slightly blurred, showing a white railing and a brick building. The text "LES CULTURES AU FIL DES SAISONS" is overlaid in the center of the image in a bold, white, sans-serif font.

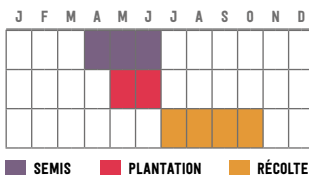
**LES CULTURES  
AU FIL  
DES SAISONS**

# Mais



**FAMILLE BOTANIQUE:** Poacées

**VARIÉTÉS:** 'Golden Bantam', 'Maïs Fraise', 'Glass Gem'.



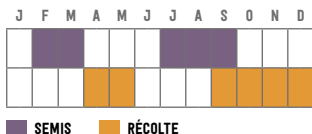
Je sème en godet en espaçant les graines ou en ligne dans une terrine. Je repique le plant lorsqu'il fait environ 15 à 20 cm à l'emplacement de culture définitif.

'Glass Gem'

# Navet

**FAMILLE BOTANIQUE:** Brassicacées

**VARIÉTÉS:** 'Navet de Milan à collet rose', 'Petrowski', 'Navet boule d'or', 'Navet des Vertus Marteau'.

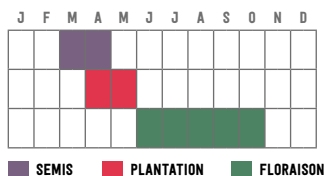


Je sème idéalement en place ou dans des plaques de culture lorsque je n'ai pas de place au potager de balcon. Dans les alvéoles, je dépose 2 graines au cas où l'une des deux ne germerait pas. Je recouvre de terre, je tasse et j'arrose en douceur pour ne pas déplacer les graines. Je démoule les mottes et les repique aux emplacements de culture définitifs. L'éclaircissage par la suite me permet de faire une petite récolte soit uniquement de feuilles de navets comestibles soit de feuilles et d'une petite racine.

# Œillet d'Inde

**FAMILLE BOTANIQUE:** Astéracées

**VARIÉTÉS:** 'Red Metamorph', 'Tagètes Lemon Gem', 'Tagetes nematocides'.

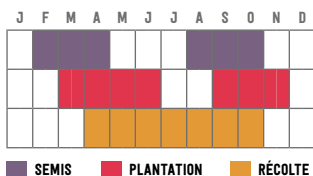


Je sème les œillets d'Inde en godet ou en terrine, à la volée ou en ligne. Au stade de 2 vraies feuilles, je repique les plants dans des godets individuels. Je transplante au potager en association principalement avec les tomates. Tout au long de la culture, j'enlève les fleurs fanées pour encourager les plants à en produire continuellement.

# Oignon

**FAMILLE BOTANIQUE:** Alliacées

**VARIÉTÉS:** 'Blanc de Paris', 'Jaune Paille des Vertus'.



Je sème oignons blancs de Paris en godets à la volée ou en terrine à la volée ou en ligne, au potager de mi-août à mi-septembre. Je repique les plants en place de mi-octobre à mi-novembre. La récolte intervient dès le printemps. Le semis de l'oignon Jaune Paille des Vertus est identique à celui de l'oignon Blanc de Paris. En revanche, je fais le semis en mars puis je repique en mai-juin pour une récolte en septembre-octobre.



## **IL EST POSSIBLE D'OBTENIR UNE INCROYABLE ABONDANCE SUR QUELQUES M<sup>2</sup> !**

Valéry propose un guide complet pour cultiver légumes, petits fruits, aromatiques et fleurs comestibles de façon naturelle sur une toute petite surface. Elle utilise la permaculture, plein d'astuces pour optimiser l'espace, les semences paysannes pour des variétés plus adaptées et le troc pour recréer du lien humain.

Grâce à ses récoltes, Valéry complète chacun de ses repas. Quoi de mieux que de consommer ce que l'on a soi-même cultivé ?

ISBN : 978-2-37922-141-5



9 782379 221415

PRIX TTC FRANCE : 14,95 €