

LE POTAGER ANTI-CRISE

Faire des économies
en cultivant ses légumes



RODOLPHE GROSLÉZIAT

ulmer

*« Contre toute attente, le jardinier ne sort pas d'une graine,
ni d'un bourgeon, ni d'un oignon, ni d'un bulbe, ni d'un
provin : il devient jardinier avec l'expérience, sous l'influence
du voisinage et des conditions naturelles. »*

KAREL CAPEK, L'ANNÉE DU JARDINIER

*À mon grand-père,
humble jardinier, qui d'un malicieux tour de magie,
m'a transmis avant de partir le goût de nourrir ma famille.*

Introduction 6

**UN POTAGER,
POUR QUOI FAIRE ?** 9

Se nourrir avec des produits sains 10
 Pour viser l'autonomie 13
 Pour éduquer ses enfants 14
 Pour préserver l'environnement
 et la biodiversité 16
 Pour s'exprimer 19
 Cultiver son potager change la vie 20
 LES LÉGUMES, COMBIEN ÇA COÛTE ? 22

DEVENIR JARDINIER 27

Acquérir des connaissances 28
 Dessiner le potager 32
 Intégrer le verger 37
 Choisir des outils adaptés 40
 Récupérer l'eau de pluie 43
 Attirer et protéger les auxiliaires 44
 Et la pelouse ? 52
 Fonctionner en vase clos 54
 Lutter contre les ravageurs 58

RÉFLÉCHIR AVANT D'AGIR 61

Premières graines, premiers plants 62
 Opter pour la diversité 66
 Ensuite les produire soi-même 73
 Bouturer, diviser, marcotter, greffer 79
 Organiser les semis
 pour récolter toute l'année 82
 Préparer le temps des vacances 83
 Ne pas négliger les cultures d'hiver 84
 Provisions pour l'hiver :
 conserver, transformer 87
 Jardiner avec la Lune 92
 CALENDRIER DES TRAVAUX MOIS PAR MOIS 94

**LES LÉGUMES CULTIVÉS
DANS LE JARDIN** 101

Les aromates 103
 Les petits fruits 113
 Les légumes bulbes 119
 Les légumes racines 125
 Les légumes feuilles 145
 Les légumes fleurs 171
 Les légumes fruits 177
 Les légumes graines 195
 UN AN DE RÉCOLTE : LE BILAN FINANCIER 204

L'ANNÉE PROCHAINE 210

Améliorer les pratiques 211
 Les productions futures de fruits
 et de légumes 213
 Continuer avec les abeilles 214
 Finir les aménagements 216
 S'adapter au style adulte du jardin 219
 En guise de conclusion 220

Bibliographie 222
 Remerciements 223
 Crédits photographiques 223



UN POTAGER POUR QUOI FAIRE ?

Alors qu'il est si facile
d'acheter ses légumes

SE NOURRIR AVEC DES PRODUITS SAINS

La première motivation qui conduit à cultiver un jardin potager est celle de nourrir sa famille. L'expérience montre qu'un potager peut aussi être très beau (lieu de vie) et bon (espace productif). Autrefois, ce n'était pas une évidence. Mais aujourd'hui, cela devient un petit monde dont nous sommes un élément, qui nous permet de nous projeter dans un avenir sécurisé grâce aux promesses de récoltes.

Des légumes qui ont du goût

Il n'y a pas meilleur que les légumes du jardin. Ce jugement peut sembler un peu excessif mais qui a fait l'expérience de ne plus avoir de potager ne peut qu'acquiescer. Cela vient du mode de culture (on est dans les besoins de la plante et pas de ceux du commerce) et du choix des variétés. De plus, on s'offre le luxe de découvrir des légumes jusqu'alors inconnus de nos

En cueillant les légumes eux-mêmes, les enfants apprennent plus facilement à les apprécier.



assiettes (comparez le nombre de variétés que l'on trouve dans les catalogues de graines et ce qu'il y a sur les étalages pour vous en convaincre !).

La saveur, la texture, la consistance de la peau... la quantité d'eau, celle de sucre que contient le légume du jardin font, en toute objectivité, qu'il est toujours meilleur alors que les légumes du commerce sont conçus pour résister aux transports et être présentables le plus longtemps possible sur les étalages.

L'alimentation se met en phase avec les saisons. La grande saison des tomates s'étend de juillet à fin septembre. C'est ainsi et c'est très bien.

Sitôt cueillis, sitôt sur la table

Les légumes du jardin sont beaucoup plus riches en vitamines et autres petites choses dont notre corps a besoin... Ceux du commerce n'en sont heureusement pas totalement démunis, mais ils en perdent une grande partie durant les transports ou la conservation (4 mois après la récolte, les pommes de terre ont perdu la moitié de leur teneur en vitamine C !).

Cueillir juste avant de manger : il n'y a pas mieux pour garder un maximum de saveurs et de vitamines.



D'ailleurs, les légumes congelés par l'industrie agroalimentaire se révèlent souvent plus riches en vitamines que certains légumes dits « frais ».

Cela signifie qu'il faut s'organiser pour consommer la plus grande partie de nos récoltes « fraîches » le plus rapidement possible et ne pas récolter les légumes la veille de les manger.

Manger des produits chimiques ? Non merci !

Les légumes du commerce (pas tous, mais une grande majorité) sont le plus souvent riches... de résidus de pesticides et de nitrites (excepté les légumes « bio » !). Lorsque les sols sont engraisés à l'azote,

les légumes se chargent en nitrates qui, après leur ramassage, se transforment en nitrites. Les études montrent que c'est dans la peau des légumes que se concentre la plus grande partie des substances qui assurent une protection contre les grands maux médicaux de notre société (cancer, hypertension, maladie cardiovasculaire...). Pour bien faire, il faut donc juste laver les fruits et légumes, mais ne pas les éplucher. Pour la pomme, ces substances concentrées dans la peau s'appellent des flavonoïdes. Les pommes de la grande distribution sont tellement traitées que pour éliminer les résidus de pesticides... il faudrait les peler sur 5 mm d'épaisseur. Non contents de perdre du temps, on doit jeter la partie de la pomme qui normalement est la meilleure pour la santé.

Le jardin est un lieu de connivence. Il rend responsable à tout âge.



POUR VISER L'AUTONOMIE

Choisir de nourrir sa famille et de produire ses propres graines est un choix éminemment important. Il n'est pas anodin dans une société qui nous impose un modèle basé sur la consommation et nous laissant peu d'autonomie.

Autonomie et autarcie sont des notions auxquelles il est légitime de réfléchir dans cette période où l'on cherche à produire son énergie, sa nourriture et à gérer ses propres déchets. La tentation est grande de se replier sur soi et adienne ce qu'il pourra aux autres...

Les familles qui cherchent à produire la totalité de leurs légumes sont souvent qualifiées d'« autarciques ». Cette autarcie est toute relative car il est difficile de produire ses propres céréales ou la totalité des protéines, animales ou végétales.

Au cours de l'histoire, rares sont les replis autarciques qui ont produit du positif. Aussi semble-t-il préférable de gagner en autonomie avec le jardin et de construire des solidarités permettant de produire des richesses. En cas d'effondrement, on sera mieux à se tenir les coudes qu'à être à la merci des envieux.

Nous faisons des choix qui nous permettent de limiter nos transports, nos consommations d'eau et d'énergie et de produire une grande partie de notre alimentation. Il y a un effet « boule de neige ». Nous avons commencé petitement et plus nous avançons, plus nous appréhendons les choses de façon raisonnable et respectueuse. Nous ne nous coupons pas du monde qui nous entoure. Comme c'est une posture très souple, nous revendiquons même le droit de ne pas faire certaines choses nous-mêmes



La basse-cour permet d'avoir de beaux œufs tout frais.

par manque de connaissances, de temps ou de courage... Le « faire soi-même » est extrêmement valorisant. On peut le faire. On sait le faire et on le fait. Il n'y a rien de mieux pour l'estime de soi.

Le respect de l'environnement

Être autonome avec et dans le jardin est une spirale positive. Par exemple, c'est pouvoir se passer de l'obligation d'aller faire des courses. Cela change aussi les habitudes de consommation et l'usage des poubelles devient anecdotique.

Faire son jardin, c'est aussi acquérir des connaissances qui font que l'on devient autonome pour produire ses graines, gérer ses déchets verts et connaître tout ce qui peut apporter une meilleure santé au potager.

POUR ÉDUCER SES ENFANTS

Le potager n'est pas un endroit pour les enfants alors qu'on aimerait tant le contraire

Les jardins potagers ne sont pas faits pour les enfants (le plus souvent ils sont exclusivement l'espace du jardinier...). Ce n'est pas un espace ludique. C'est un espace de production. Les enfants y sont « tolérés » lorsqu'on veut les éduquer et pour cela :

- soit on leur laisse une petite place dont ils sont responsables
- soit on les emmène à l'occasion pour leur apprendre le jardinage.

Les enfants donnent volontiers un coup de main entre deux jeux.



Potager, espace pluriel

Pour que nos jardins soient aussi ceux des enfants, il faut éviter toute obligation à aller dans le jardin. Parfois, ça marche mais quand il y a des chaînes... L'enfant doit pouvoir découvrir, construire, jouer, braver des interdits, s'émouvoir... Il doit pouvoir y trouver refuge et en revenir comme s'il avait gravi la plus haute des montagnes.

Un lieu d'apprentissage

L'apprentissage se fait à l'occasion, entre parents et enfants, de manière empirique et sur le registre de la connivence. Le jardin est prétexte à des discussions, à des réflexions sur l'environnement.

On observe la chenille du machaon sur les fanes de carottes, les coccinelles faisant de l'élevage de pucerons... les étoiles ou les satellites passant au-dessus des têtes par les belles nuits d'été.

Les enfants apprennent beaucoup par mimétisme, en observant ce que nous faisons. Nous semons des graines dans leur tête qui germeront un jour... ou pas. Ce qui semble important, c'est d'offrir aux enfants la possibilité d'être confrontés aux éléments naturels, d'aiguiser leur sensibilité aux problématiques environnementales et la découverte de l'immense champ de la nature.

Première récolte de pommes ('Reinette des Flandres') pour Loup. Il apprend le quart de tour du poignet qui permet de savoir si la pomme est bonne à être récoltée.



POUR PRÉSERVER L'ENVIRONNEMENT ET LA BIODIVERSITÉ

Les petits ruisseaux font les grandes rivières

L'heure n'est plus à la tergiversation depuis longtemps. Il faut agir et vite. En faisant nos jardins, on participe activement à la sauvegarde du patrimoine légumier, on se pose des questions essentielles sur ce qu'on veut ou ne veut pas dans son assiette, on devient responsable du bout de terre qu'on cultive et qu'on va transmettre.

Faire son jardin, c'est cesser d'être spectateur et devenir acteur.

Des économies pour l'environnement

Les économies de transport

Le bilan carbone de l'alimentation est catastrophique. En faisant son jardin, on se désolidarise de ce grand n'importe quoi.

La campagne alentour est un vrai désert...



L'arrosage dans les pots enterrés permet d'apporter l'eau directement aux racines sans abreuver les « mauvaises herbes ».

Les économies d'emballage

Tout déchet non produit est un déchet qui n'est pas à recycler. Les fruits et légumes du jardin sont livrés en cuisine sans emballage cartonné ni plastifié.

Les économies d'eau

Si les légumes du jardin ont tant de goût, c'est (entre autres) parce qu'ils contiennent moins d'eau que ceux du commerce. L'agriculture française utilise en été 800 millions de mètres cubes d'eau. L'eau étant en quantité finie, cela se fait au détriment de l'environnement dans sa globalité. Seuls 3 % de l'eau terrestre est potable. L'usage de l'eau dans

Fleurs et légumes se côtoient pour le bien de tous, y compris (et surtout) le nôtre!





Manger sain et à moindre coût

C'est devenu l'une des préoccupations majeures des Français... car qu'elle soit écologique ou économique, la crise oblige à consommer différemment. Faire son potager permet de dépenser moins, de manger des produits bio et de réduire son impact sur la planète.

Rodolphe Grosliéziat rassemble dans ce livre son expérience inédite du jardin potager : pour chacune des cultures, il a recherché les techniques les plus simples, les plus saines, les plus « rentables ». Partant « de rien », il est parvenu au fil des années à une quasi-autonomie et nourrit sa famille toute l'année grâce aux légumes de son jardin, cultivés sans engrais ni pesticide. Ce tour de force ne le mobilise guère plus qu'une demi-heure par jour. Mieux encore, Rodolphe comptabilise ses récoltes en fonction des cours du marché et nous prouve par les chiffres que « faire son potager, ça vaut le coût », puisque l'économie réalisée pour une famille représente entre 2,5 et 3 fois la valeur d'un SMIC mensuel par an...

ISBN : 978-2-37922-307-5



9 782379 223075

PRIX TTC FRANCE : 24,90 €