



Avant-propos

Les plantes compagnes à travers le temps

Jardins créoles, forêts-jardins, oasis...	13
Le courant bio	16
Nouveaux concepts	16
Pourquoi pas plus de cultures associées ?	18

10 bonnes raisons d'associer les plantes compagnes

Ne pas oublier les « bonnes pratiques » !	23
1. Mieux exploiter le terrain par des cultures intercalaires	24
2. L'allélopathie : quand les plantes se détestent ou s'aiment	26
Certaines familles plus que d'autres • Même les déchets végétaux... • Quelques conséquences pratiques	
3. Limiter les « mauvaises herbes »	28
4. Bien alimenter les plantes	32
Apports gratuits d'azote et de phosphore • Les arbres et la fertilité du sol	
5. Améliorer le sol	34
6. Protéger les cultures contre les maladies et les nématodes	35
Temps de repos pour le terrain • Plantes contre nématodes	
7. Repousser les ravageurs	37
Un phénomène complexe • La stratégie <i>push-pull</i>	
8. Favoriser les auxiliaires	41
Pollen et nectar • Bandes florales • Quelles plantes choisir pour les bandes florales ? • Arbres et arbustes	
9. Participer au bon fonctionnement de l'écosystème et à la conservation de la biodiversité	51
10. Assurer la pollinisation	52
En guise de synthèse : l'histoire de l'arbre et de l'herbe	52

Les plantes compagnes en pratique

Sept règles d'or à respecter 56

1. Varier les espèces • 2. Veiller aux besoins essentiels • 3. Gare à l'allélopathie négative • 4. Attention aux calendriers de culture. • 5. La juste dose en compost • 6. Entretien et traitement adaptés • 7. Pas plus qu'il n'en faut !

Les différentes manières d'associer les plantes 60

Les types de plantes qui s'accordent bien 63

Quelques exemples d'associations 63

Carotte et poireau • Maïs, haricot et potiron • Pomme de terre hâtive et courge dans le Midi et sur le littoral atlantique • Laitue et chou • Radis et carotte • Tomate et basilic • Chou et cosmos • Lavande et rosier • Ail et pêcher • Œillet d'Inde et tomate

Rotations des cultures 73

Engrais verts 75

Des engrais verts contre les nématodes

Fleurs à insectes au potager 78

Quelles fleurs choisir ?

Bandes florales au potager 82

Quel entretien ?

Fleurs à insectes au verger 85

Quelles fleurs choisir ?

Haies du potager et du verger 91

Quelles essences planter ?

Répertoire des plantes compagnes

Mode d'emploi du répertoire 98

Le répertoire... 98

Annexes

Glossaire* 182

Pour aller plus loin 185

Index 186