

SOMMAIRE

COMPRENDRE

BÉNÉFICES DU POTAGER URBAIN

- La qualité des produits
- Le plaisir de jardiner
- La convivialité
- La santé
- Vers l'autonomie alimentaire ?
- Les services rendus par les potagers urbains

POLLUTION

- Les polluants en ville
- Les polluants et l'écosystème
- Fantasmes et réalité

9

- Se protéger
- Dépolluer

14
16

10

CLIMAT URBAIN

- Les paramètres du climat
- L'effet de la ville sur le climat
- Les microclimats locaux
- S'adapter au climat

18
18
19
20
21

11

GESTION DE L'EAU

- La consommation d'eau
- Les plantes et l'eau
- La disponibilité de l'eau dans le sol
- Le lessivage des nutriments
- La bonne quantité d'eau

22
22
24
25
25



Pailler	26
Arroser à la main	26
Irriguer	27
Récupérer	27

MATÉRIEL NÉCESSAIRE ET TEMPS À INVESTIR 28

Outils pour le jardinage sans travail du sol	29
Temps à consacrer à votre jardin urbain	29

VIE DU SOL 32



Les acteurs de la transformation	33
Symbiose...	36
... Et parasitisme	36
Hymne aux vers de terre	36
Au secours, les vers de terre sont menacés !	37
Expérimentez !	38
Faire son compost	41

FABRIQUER & CULTIVER 43

CULTURE EN CONTENEURS 44

Une terrasse quelque part à Paris	44
Ce qu'il faut savoir avant de commencer	48
<i>Les spécificités de la culture en conteneur</i>	48
<i>Choisir son conteneur</i>	48
<i>Les matériaux à privilégier</i>	49
Conteneur au sol	50
Conteneur en hauteur	55
Conteneur pour jardiner dans un fauteuil	57
Choisir le substrat pour le conteneur	59

CULTURE EN PLEINE TERRE AVEC BORDURES 62

Un jardin près de Paris	62
Cultiver en plates-bandes	64
<i>Pourquoi cultiver en plates-bandes surélevées avec des bordures ?</i>	64
<i>Quel matériau pour les bordures ?</i>	64
<i>Que faire en fonction du sol ?</i>	64
<i>Préparer le terrain</i>	65
<i>Installer le réseau d'irrigation</i>	65
<i>Cas d'un terrain en pente</i>	71
<i>Remplir les bordures</i>	72
<i>Composer des allées</i>	73

CULTIVER SUR DES BALLOTS DE PAILLE 74

Pour le jardin partagé d'une résidence artistique	74
À savoir avant de commencer	76
<i>Connaître le principe technique</i>	76
<i>Les bonnes raisons pour cultiver sur ballots de paille</i>	76
<i>Se procurer la matière première</i>	76
Préparer un jardin en bottes de paille	77
<i>Élaborer son plan</i>	77
<i>Installer les bottes</i>	77
<i>Préparer les bottes</i>	77

Techniques de jardin sur bottes de paille	78
<i>Planter</i>	78
<i>Semer</i>	78
<i>Fertiliser</i>	79
<i>En fin de culture</i>	79

CULTIVER SUR UN SUPPORT VERTICAL 80

Pour un jardin associatif à Aubervilliers	80
Introduction à la culture sur support vertical	82
<i>Avant de vous lancer</i>	82
<i>Le choix du système technique</i>	82
Mur en palette détournées	83

STRUCTURE DE CULTURES 86

Construire des structures et protéger les cultures	86
<i>Choisir sa structure</i>	86
<i>Installer un tipi pour tuteurage et filet anti-oiseaux</i>	86
Installer un portique pour palisser	87
Installer une structure en canadienne pour voile d'hivernage ou filet	88
Installer une structure en carré pour voile d'hivernage ou filet	88
Installer une structure en igloo ou en tunnel pour voile d'hivernage ou filet	89
Poser un filet ou un voile d'hivernage	89



PROLONGER LA SAISON 90

Un peu d'histoire	90
Un peu de thermique	91
Choisir sa technique	92
<i>Le paillage</i>	92
<i>La costière</i>	92
<i>Les voiles d'hivernage (de forçage)</i>	92
<i>Châssis, tunnels et cloches</i>	93
<i>Couche chaude</i>	93
Installer et utiliser un voile de forçage	94
<i>Choisir son voile</i>	94
<i>La méthode classique</i>	94
<i>La méthode améliorée</i>	94
<i>Utiliser un voile d'hivernage</i>	94
Fabriquer et utiliser un châssis	95

LUTTER CONTRE LES MALADIES ET LES RAVAGEURS 96

Connaître et comprendre les parasites en milieu urbain	96
<i>Le principe</i>	96
<i>Les ravageurs</i>	97
<i>Les maladies</i>	97
<i>Se protéger des ravageurs</i>	98
Prévenir les maladies	100
<i>Une plante forte avec un bon système immunitaire</i>	101
<i>Des conditions défavorables au développement des maladies</i>	101

PLANIFIER SES CULTURES 104

Comprendre les associations et rotations	104
<i>Choisir ses variétés</i>	105
<i>Construire les associations et les rotations</i>	106
<i>Janvier</i>	108
<i>Février</i>	110
<i>Mars</i>	112
<i>Avril</i>	114
<i>Mai</i>	116
<i>Juin</i>	118
<i>Juillet</i>	120
<i>Août</i>	122
<i>Septembre</i>	124

Octobre
Novembre
Décembre

126
128
130

Mâche
Pak-choï Pe-Tsai
Roquette

205
207
211

TECHNIQUES DE SEMIS

132

Les semis
Semis protégés
Semer en place

132
132
135

PORTRAITS

141

Légumes fruits

Aubergine
Concombre
Courgette
Fève
Haricot à rames
Melon
Pois gourmand
Poivron
Potiron
Tomate

143
143
147
151
153
157
159
163
167
169
173

Légumes feuilles

Arroche
Bette
Chicorés, scaroles et frisée
Chou-rave
Épinard
Kale
Laitue

213
183
185
189
193
195
199
201

Légumes racines et bulbes

Ail
Betterave
Carotte
Céleri-rave
Navet
Oignon
Poireau
Pomme de terre
Radis
Topinambour et crosne

213
213
217
219
223
225
229
233
237
239
242

Fruits et fleurs

Artichaut
Bourrache
Œillet d'Inde
Violette
Kiwi
Groseillier
Capucine
Framboisier
Arbres fruitiers
Fraisier

245
245
249
251
255
257
261
265
267
271
275

Aromatiques

Basilic
Cerfeuil, coriandre et persil
Ciboule et ciboulette
Menthe et mélisse
Lavande, romarin et thym

279
279
285
287
291

Choisir ses dates de semis et de plantation

294

SYMBOLES UTILISÉS DANS LE CHAPITRE PORTRAITS



Quantité indicative de compost à épandre avant la culture. Il est à adapter en fonction de la culture précédente, et de la richesse du sol et du compost.



Écartement idéal entre les plants.



Ce symbole indique s'il faut exposer la plante plutôt au soleil qu'à l'ombre.



Volume indicatif de substrat nécessaire à la croissance d'un plant (pour les cultures en conteneur).



Température idéale pour la croissance des plantes.



Récolte possible en kg/m² cultivé.



Temps au jardin : donne une indication moyenne du temps d'occupation de la parcelle entre le semis et la récolte, ou entre la plantation et la récolte pour un semis au chaud.



Indique si la culture est sensible à l'attaque des oiseaux, afin d'anticiper la mise en place de protections.



Période à respecter avant de cultiver deux fois cette plante au même endroit.



Humidité optimale en %, telle qu'elle est lue sur un hygromètre.