

# Les plantes amies du jardinier

Des plantes au service des plantes  
pour ne pas se planter...



consoude. moutarde. trèfle. prêle. pissenlit. ortie. liseron.  
renoncule. bourrache. épurge. lin. sauge. tagète. ricin.  
vesce. phacélie. mélilot. fougère. camomille. oignon. rhu-  
barbe. sureau. tanaïs. lupin. ortie. pissenlit. achillée. ail.  
avoine. luzerne. absinthe. ail. mélilot. vesce. oeillet d'inde.



# Les plantes amies du jardinier :

Des plantes au service des plantes pour ne pas se planter...

## Les plantes indicatrices du sol :

Souvent considérées comme mauvaises herbes,  
elles donnent au jardinier de précieuses indications sur la nature du sol :  
humide ou sec, calcaire ou acide, lourd ou léger...

Plantes	Sol	Remarques
Chénopode blanc Mouron des oiseaux Ortie Pissenlit Lierre terrestre Consoude Liseron Ficaire /Séneçon des jardins	Sol fertile, riche en éléments nutritifs surtout azote	Entretenir la fertilité par des apports organiques, éviter les fertilisants riches en azote
Pissenlit Renoncule rampante Liseron Plantain	Sol humide, mal drainé , compacté	Aérer le sol. Semer des engrais verts. Ajouter de la matière organique.
Prêle	Sol froid	
Thym Sauge de prés	Sol calcaire	Mesurer le pH et amender si nécessaire ( pH< 7 sol acide, pH> 7 sol alcalin)
Petite oseille Digitale Fougère Genêt à balai	Sol acide	Mesurer le pH, apporter éventuellement un amendement calcaire
Tussilage Pissenlit	Sol lourd, riche en argile	Semer des engrais verts. Ajouter du compost bien mûr

## Les plantes sentinelles :

**Pour la qualité de l'air :** les lichens sont utilisés comme indicateurs de pollution, le tabac présente des taches blanches en présence d'un taux d'ozone élevé.

**Pour les maladies :** les rosiers près de la vigne ou des fruitiers préviennent de l'oïdium...



# Les plantes amies du jardinier :

Des plantes au service des plantes pour ne pas se planter...

## Les plantes répulsives et les plantes relais

Les plantes répulsives éloignent les prédateurs...

Les plantes relais n'agissent pas directement mais accueillent des insectes qui luttent contre les prédateurs d'autres plantes

Plantes répulsives	Actions contre
Tagètes, œillets d'Inde Moutarde	Nématodes
Sauge, thym, sarriette	Pucerons
Bourrache	Limaces, chenilles
Epurge, Ail molly, Incarvillea Euphorbe neige des montagnes	Taupes
Lin Ricin	Doryphores

### Plantes relais :

Ortie, tanaïsie, capucine, sureau, aster, rudbeckia, ...

### Plantes abris des ravageurs:

laiteron, ...

## Les associations de plantes

Elles permettent une lutte croisée et solidaire de leurs ravageurs et une aide mutuelle pour leur croissance.

Des poireaux avec des fraisiers (*microflore au niveau des racines du poireau qui protège le fraisier des attaques de champignons*)

Des radis, oignons, salades avec les carottes (*dont l'odeur éloigne des prédateurs*)

Les cucurbitacées avec les haricots et le maïs qui sert de support

Les choux près des haricots, des fèves ou des pois (*grands fournisseurs d'azote*)

Les tomates près des poireaux, des œillets d'Inde, persil, basilic ou céleri.... (*odeurs répulsives*)

Camoufler les légumes sensibles parmi d'autres légumes ou fleurs (tournesol, ricin, souci, cosmos, capucine...)



# Les plantes amies du jardinier :

Des plantes au service des plantes pour ne pas se planter...

## Les engrais verts

Ces plantes sont cultivées pour être par la suite incorporées au sol .  
Avant incorporation, faucher les plantes, laisser sécher, enfouir.

Rôle: Enrichir le sol en matière organique

Freiner le développement des mauvaises herbes

Améliorer la structure du sol

Protéger les sols (érosion, lessivage, dessèchement)

Faciliter la rotation des cultures

Plantes utilisées	Famille	Semis	Enfouissement	Remarques
Moutarde	Brassicacées (= crucifères)	Mars/août	Juin/novembre	Supporte les sols calcaires
Epinard	Chenopodiacées	Printemps ou automne		S'utilise aussi en culture intercalaire
Trèfle blanc et violet	Fabacées (= légumineuses)	Avril	automne	
Trèfle incarnat	Fabacées (= légumineuses)	Août/septembre	printemps	Plante mellifère et fourragère Sols siliceux
Lupin	Fabacées (= légumineuses)	été	Automne	Sols siliceux et pauvres, apport d'azote
Seigle Vesce d'hiver + seigle	Poacées (= graminées)	Septembre/ octobre	Printemps	Etouffe certaines mauvaises herbes. Facilite la rotation des cultures
Sarrasin	Polygonacées	Juillet/août	automne	Grand pouvoir nettoyant
Vesce + avoine Pois+ avoine		mars	juin	
Phacélie	Hydrophyllacées	Mars/août	Juin/novembre	Très mellifère et nettoyante

**Conseil**: ne pas semer n'importe quelle famille d'engrais verts avant ou après une culture potagère. Pour la bonne rotation des cultures, on doit cultiver l'une après l'autre des plantes de famille botanique différente. (ex : pas de moutarde, navet ou radis avant ou après les choux) Voir revue Rustica du 2 mai 2014 , n°2314.



# Les plantes amies du jardinier :

Des plantes au service des plantes pour ne pas se planter...

## Les purins et décoctions de plantes :

Ces préparations à base de plantes sont utilisées pour fortifier les plantes et lutter contre les ravageurs . Il existe quatre types de préparations, à diluer ou non :

- La macération : faire tremper jusqu'à 3 jours, filtrer.
- Le purin : faire tremper et fermenter plus de 3 jours, filtrer.
- L'infusion : jeter dans l'eau bouillante, couvrir et laisser infuser 24 heures, filtrer.
- La décoction : faire tremper 24 h, laisser bouillir 20 min, laisser refroidir, filtrer.

Espèces	Préparation	Dilution	Utilisation
Absinthe	<b>Purin</b> : 2 à 3 kg de plantes fraîches (200/300 g de plantes sèches) dans 10 l d'eau	Non dilué	Fourmis, pucerons, chenilles, mollusques au printemps
	<b>Décoction</b>	Non dilué	Mouche du chou, carpocapse de la pomme au moment du vol
Ail	<b>Infusion</b> : 70/80 g de gousses d'ail non épluchées et écrasées pour 10 l d'eau	Non dilué	Acariens, pucerons et maladies cryptogamiques sur plantes et sols début mai 3 fois à 2 jours d'intervalle.
	Avec ajout de 100 g de savon noir	Non dilué	Acariens, pucerons. Repousse la mouche de la carotte et la teigne du poireau
	<b>Macération</b> : 1 grosse tête d'ail écrasée, 2 jours dans 10 l d'eau, filtrer	Non dilué	Prévient le mildiou et la rouille
Camomille Camomille romaine	<b>Infusion</b> : une centaine de fleurs dans 10 l d'eau bouillante.	Non dilué	Contre les premières attaques de pucerons
Consoude	<b>Purin</b> de 2 semaines : récipient rempli de consoude. Mettre une pierre et recouvrir d'eau	1/6ème à 1/20ème	En arrosages réguliers comme engrais. Les feuilles sont utilisables en mulch fertilisant. Favorise le développement des plantes « fruits »
	<b>Décoction</b> : 8 feuilles hachées dans 1 l d'eau. Laisser macérer 12 h.		Mouches blanches sur choux et tomates, pucerons
Fougère mâle ou aigle	<b>Purin</b> : 1kg de feuilles fraîches ou 100 g de sèches dans 10 l d'eau	Non dilué	Pulvériser sur pucerons et limaces; Cochenilles en traitement d'hiver
	<b>Décoction</b>	Dilué à 10%	Pulvériser 2 fois avant la plantation des pommes de terre, contre le taupin

Source : agenda 2000 - Ed Terre Vivante



# Les plantes amies du jardinier :

Des plantes au service des plantes pour ne pas se planter...

## Les purins et décoctions de plantes :

Espèces	Préparation	Dilution	Utilisation
<b>Lavande</b>	<b>Purin</b> : 1kg de plante fraîche dans 10 l d'eau pendant 10 jours	1/5	Pulvériser contre pucerons et fourmis
<b>Oignon</b>	<b>Purin</b> de peaux et feuilles, seul ou en mélange avec de l'ail, 500 g de plante fraîche pour 10 l d'eau	1/10 Non dilué	Arroser les fraisiers , contre les maladies cryptogamiques Renforce les plantes Contre la mouche de la carotte au moment des vols
<b>Ortie</b>	<b>Purin</b> : 1kg de plante fraîche ou 200 g de sèche pour 10 l d'eau, au moins 10 jours  <b>Macération</b> : 1 kg de plante fraîche pour 10 l d'eau	1/10 à 1/20  Non dilué	En arrosage, stimule la croissance des cultures et jeunes plants. Arroser les sillons avant les semis;  Pulvériser contre les pucerons lanigères
<b>Prêle</b>	<b>Décoction</b> : 500 g de plante sèche pour 10 l d'eau	1/5	Pulvériser plusieurs fois en fin de printemps et été contre les maladies cryptogamiques : oïdium, mildiou, monilia, rouille, tavelure, cloque...
<b>Rhubarbe</b>	<b>Infusion</b> : 1,5 kg de feuilles pour 10 l d'eau	Non dilué	Pulvériser contre le ver du poireau et certains pucerons
<b>Sureau</b>	<b>Macération</b> ou purin de feuilles hachées	Non dilué	Pulvérisation contre altises, pucerons, noctuelles. Versé dans les galeries, éloigne taupes et campagnols
<b>Tanaisie</b>	<b>Infusion</b> : 300 g de feuilles, tiges et fleurs fraîches pour 10 l d'eau ou 30 g de plante sèche  <b>Décoction</b> : mêmes quantités	Non dilué  Non dilué	Pulvériser contre pucerons, fourmis, noctuelles, altises  Pulvériser contre noctuelles, altises, piérides et pucerons
<b>Tomate</b>	<b>Macération</b> : 600 g à 1 kg de feuilles et gourmands hachés dans 10 l d'eau, 3 ou 4 heures	Non dilué	Pulvériser contre la piéride du chou et la teigne du poireau au moment des vols. Renouveler tous les 4 à 5 jours



# Les plantes amies du jardinier :

Des plantes au service des plantes pour ne pas se planter...

## Les plantes comestibles (autres que potagères):

Il y a un nombre impressionnant de plantes présentes dans nos jardins dont on peut consommer les fleurs ou les feuilles (ou les deux) mais

**PRUDENCE !**

certaines doivent l'être en petites quantités, d'autres sont même très toxiques...  
Nécessité de bien se documenter et prendre conseil pour éviter les accidents...

### • Les fleurs

L'habitude de consommer des fleurs remonte très loin dans l'histoire puisque les hommes préhistoriques consommaient déjà l'ail des ours, la bourrache, la mauve, la violette etc....

Les romains et les grecs mettaient des pétales d'œillet dans leurs plats.

Dans la cuisine asiatique on utilise les fleurs d'oranger et de soucis depuis toujours, en Chine ce sont les lys.

Au IV<sup>ème</sup> siècle les Perses utilisaient les capucines et les Incas les tournesols.

A l'époque victorienne on ajoutait souvent des pétales de roses à certains desserts et les violettes cristallisées étaient des friandises raffinées.

On peut les utiliser : fraîches , conservées dans l'huile ou le vinaigre,  
sous forme de beurres salés ou sucrés  
en sels et sucres mélangés avec des pétales séchés et broyés  
en confitures  
en boissons

*Angélique, bourrache, souci, courgette, chysanthème couronné, œillet, fenouil, capucine, jacinthe, bégonia, tilleul, fuschia, tournesol, hémérocalle, lavande, monarde, phlox, primevère/coucou, rose, acacia, impatience... + les aromatiques et médicinales que nous connaissons mieux.*

### • Les feuilles :

Souvent considérées comme « mauvaises herbes », on peut pourtant consommer les feuilles de ces plantes, ajoutées aux salades ou en soupes...

*Ortie, chénopode, pourpier, pissenlit, trèfle blanc et violet, plantain lancéolé, petite cardamine des jardins, mouron blanc...*



# Les plantes amies du jardinier :

Des plantes au service des plantes pour ne pas se planter...

## Les plantes utiles au potager :

- Au compost, elles apportent des éléments importants : azote, potasse, fer, calcium, phosphore, soufre, sodium....
- En mulch ou en paillage, elles apportent ces mêmes composants lorsqu'elles se décomposent et protègent les cultures par une couche de plusieurs cm.
- De nombreuses plantes fleuries sont mellifères, elles attirent les insectes favorables à la pollinisation des légumes fruits.

Plantes utiles au compost	En mulch et paillage	Plantes mellifères
Camomille (Fe-Ca-P-S) Achillée (Fe-Ca-K-P-N-S) Ortie (Fe-N) Bardane (N) Consoude (N-K) Pissenlit (Fe-Na-K-P)	Consoude Fougère Achillée Paille Tonte de gazon Feuilles mortes Fanes de légumes et de fleurs Broyats de branches, de taille  <i>Ces résidus ou plantes peuvent être utilisés bruts (paillage) ou broyés (mulch = paillis), seuls ou en mélange en couches plus ou moins épaisses selon les cultures envisagées. Attention aux limaces !</i>	Aubépine Bleuet Berce Bétoine Bouleau Bourrache Bruyère Bugle rampant Buis Chèvrefeuille Jacinthe Lierre Lotier Mauve Pervenche Phacélie Sarrasin Serpolet Sureau Thym Tilleul Verge d'or Vigne vierge...  Tous les arbustes à fruits rouges Tous les fruitiers





# Les plantes amies du jardinier :

Des plantes au service des plantes pour ne pas se planter...

## BIBLIOGRAPHIE

- **Comment jardiner sans pesticides.** *Jardiniers de France, Mce- Rennes*
- **Compost et paillage au jardin** (recycler, fertiliser). *Denis Pépin, Ed. Terre Vivante.*
- **Compost et paillis** (pour un jardin sain, facile et productif). *Denis Pépin, Ed. Terre Vivante.*
- **Composter au jardin, c'est facile !** *Jardiniers de France, Mce- Rennes*
- **Compostons pour redonner sa fertilité à le Terre.** *Jean-Paul Collaert, Editions du Terran.*
- **EM- Les micro-organismes efficaces pour le jardin** (Vivifiez votre jardin potager à l'aide des EM). *Tarsuo Kuroda, Ed. Le Courrier du Livre.*
- **Encyclopédie des Plantes bio-indicatrices** ( volume 1 : Guide de diagnostic des sols). *Gérard Ducerf, Editions Promonature*
- **Guide du nouveau Jardinage, sans travail du sol, sur couverture et composts végétaux.** *Dominique Soltner, collection Sciences et techniques agricoles.*
- **Je prépare mes potions pour le jardin (purins, badigeons, traitements).** *Brigitte Lapouge-Déjean et Serge Lapouge, Ed. Terre Vivante.*
- **Je sème des engrais verts.** *Pascal Aspe, Ed. Terre Vivante.*
- **Le BRF, vous connaissez ?** *Jacky Dupéty, Editions du Terran*
- **Le poireau préfère les fraises.** *Hans Wagner, Ed. Terre Vivante*
- **Les bons mariages au potager.** *Philippe Asseray, Rustica éditions.*
- **Les plantes mellifères, mois par mois.** *Jacques Piquée, Ed. Ulmer.*
- **Les secrets de l'ortie.** *Bernard Bertrand, le Compagnon végétal*
- **Mauvaises Herbes, on vous aime !** *Jardiniers de France, Mce- Rennes*
- **Pesticides, danger.** *Jardiniers de France, Mce- Rennes*
- **Plantes compagnes au potager bio (le guide des cultures associées).** *Sandra Lefrançois et Jean-Paul Thorez, Ed. Terre Vivante*
- **Purin d'ortie et CIE, les plantes au secours des plantes.** *Bernard Bertrand- Jean-Paul Collaert- Eric Petiot, Editions du Terran*
- **Saveurs d'ortie.** *Annie-Jeanne et Bernard Bertrand, Editions du Terran*
- **Un jardin sans travail du sol.** *Dominique Soltner, collections Sciences et techniques agricoles.*

### Des revues :

Rustica, en particulier n° 2314 du 2 mai 2014  
Les quatre saisons du jardinage