



MAISON DU
DÉVELOPPEMENT
DURABLE

Partenaire principal
Hydro
Québec

Agence de la santé
et du bien-être
Québec



CAPSULE 5

COMMENT PLANIFIER VOTRE POTAGER ?

Diffusion : vendredi 22 mai 2020

Voici quelques conseils pour mettre en oeuvre un potager sur votre balcon ou dans votre cour !

1. CHOISIR LES CONTENANTS

Si vous souhaitez cultiver sur votre balcon, on vous conseille d'utiliser des pots, des bacs en bois surélevés ou encore des jardinières. Si vous disposez d'une cour arrière, nous vous conseillons de vérifier que votre sol ne soit pas contaminé. Si vous ne le savez pas pas, il est conseillé de procéder avec des bacs surélevés.

2. ENSOLEILLEMENT

Il convient de déterminer le temps d'ensoleillement que reçoit votre balcon ou votre cour. Il faut également savoir quelle est l'orientation de votre installation (Nord, Sud, Est et ouest) et de combien d'heures de soleil direct vous bénéficiez par jour.

Le nombre d'heures d'ensoleillement permet d'optimiser le choix des légumes qu'on souhaite planter en fonction des critères suivants :

- 8 heures de soleil :

Optez pour les légumes qui fleurissent tels que les tomates, les poivrons, les courgettes, les aubergines, les pois, les concombres, les courges, le romarin, la ciboulette ou encore l'aneth.

- 6 heures : on vous conseille les légumes racines du type carottes, betteraves, radis, ainsi que la plupart des fines herbes (sauge, coriandre, persil, thym, origan, menthe, mélisse)

- 4 à 6 heures : on fait place aux légumes comme la laitue, le kale, les épinards, la roquette ou la bette à cardes !

3. ARRANGEMENT SPATIAL DES PLANTES

Il faut penser au positionnement des plantes afin de déterminer leur espacement et la hauteur qu'elles vont occuper !

Parlons de l'espacement !

Pour déterminer celui-ci, on utilise la technique qui s'appelle le "jardinage au pied carré" : ce principe détermine combien de légumes dans un pied carré il est possible de mettre.

Par exemple, les tomates, les poivrons et les aubergines occupent 1 pied carré.

Cependant, il n'est possible de ne mettre que 4 laitues par pied carré et 1 zucchini par 2 pieds carré. Cela détermine la largeur des plantes rendues à leur maturité !

Pour la hauteur

Il convient d'arranger vos plants en hauteur pour qu'ils soient tous baigner de lumière.

Les plus hauts en arrière de votre bac et les plus petits devant.

4. COMPAGNONNAGE

Nous vous proposons de mettre en place la "**Culture des trois sœurs**" : cette méthode amérindienne était pratiquée autrefois presque à la grandeur de l'Amérique du Nord, du Panama jusqu'à Québec.

Mode de culture ancestral hérité des Premières Nations, le système horticole des «trois sœurs», consiste à faire pousser en complémentarité la courge, les haricots et le maïs. Elle a encore toute sa pertinence.

Ainsi, le maïs, qui est très gourmand, devient un tuteur pour les petits pois, qui grimpent autour.

Le pois fixe l'azote dans la terre, et donc donne de l'engrais au maïs.

Au sol, on plante des courges qui rampent et qui vont garder l'humidité dans le sol.

Ces 3 plantes sont mieux ensemble que séparées.

Conseils !

- Assurez vous d'intégrer de la biodiversité et plantes pollinisatrices ! Un jardin sain pour vous et votre environnement.

- Mettez vos fines herbes réparties équitablement dans votre potager. Cela va permettre de semer la confusion auprès des insectes ravageurs !