

# le Jardinage bio

PETIT GUIDE-MÉMOIRE DU POTAGER SANTÉ



par Danièle Laberge

# *le Jardinage bio*

**PETIT GUIDE-MÉMOIRE  
DU POTAGER SANTÉ**



Tous les textes, dessins et illustrations du présent ouvrage

sont protégés par la loi sur les droits d'auteurs.

Toutes reproductions, intégrales ou partielles, par

quelque procédé que ce soit, sont strictement interdites.

Pour protéger l'environnement, ce livre est imprimé sur du papier « *Rolland Hitech 50* » de Cascades qui a les spécifications suivantes :

- Contient 50 % de fibres postconsommation et 50 % de fibres vierges certifiées FSC
- Certifié ÉcoLogo et FSC Sources Mixtes
- Fabriqué à partir d'énergie biogaz



50%



Sources Mixtes  
Cert. no. SW-COC-001501  
© 1996 FSC



## Le jardinage bio © 1997

Réimpression  
© 2008

L'Herbothèque inc.  
Lantier  
(819) 326-4516  
herbo@herbotheque.com  
www.herbotheque.com

© Aline Bérard  
pour les illustrations

© Danièle Laberge  
pour les photographies

ISBN : 978-2-921855-89-1

# *Table des matières*

1. INTRODUCTION.....	7
A. La merveilleuse sagesse du jardinier.....	7
B. Chaque été un jardin c'est une vie.....	8
C. Un éternel recommencement.....	9
D. Un lien intime avec les plantes .....	10
E. Un si beau jardin .....	12
F. Une aventure, une école, une passion .....	13
G. Être jardinier.....	15
H. Une belle histoire d'amour.....	16
I. Habiter son jardin, c'est y être en tout temps .....	17
J. Jardinage écologique .....	19
2. LES ENFANTS JARDINENT.....	21
A. Redécouvrir nos liens avec la nature vivante .....	21
B. La planification.....	21
C. Le jardin en images .....	22
D. Des outils à leur taille.....	23
E. Un espace à soi, jardin rond ou carré.....	23
1. Jardin rond.....	24
2. Jardin carré.....	24
F. Le jardin enchanté.....	25
G. Au naturel.....	26
H. Au travail .....	26
I. Transformer les habitudes alimentaires .....	27
J. Le jardinage, un rituel.....	27

3. PRÉPARATION DU SOL.....	29
A. Solution ? .....	30
1. Rendement comparatif de la culture en rang d'oignons et des planches en culture intensive.....	30
2. Comment préparer les planches ?.....	31
B. Les fertilisants naturels .....	32
4. VIE MICROBIENNE .....	39
A. Action des micro-organismes dans le sol.....	40
B. LES MICRO-ORGANISMES DU SOL.....	43
1. Les algues .....	43
2. Les champignons.....	44
3. Les actinomycètes .....	45
4. Les bactéries .....	45
C. Témoignage .....	47
1. Micro magie.....	47
2. Vol de vie .....	50
5. IL Y A AUSSI TOUTE LA MACROFAUNE DU SOL.....	52
A. Les mammifères.....	52
B. Les arthropodes du sol .....	52
C. Les mollusques du sol.....	53
D. Les vers de terre .....	53
6. LES INSECTES.....	55
A. Il y a beaucoup de réactions hystériques .....	55
1. On fait pire qu'eux en les combattant.....	55
2. On fait aussi partie du cycle de la vie !.....	56

3. La vie reprise par la vie.....	57
4. L'agriculture conventionnelle : alimentation = déchets !..	57
B. Il existe plusieurs milliers d'espèces d'insectes.....	58
C. Une plante en santé se protège des insectes.....	58
7. LE RÔLE DES INSECTES .....	59
A. S.O.S. ....	59
B. Quand il y a des pucerons .....	60
C. De l'ortie pour renforcer les plants.....	60
8. LE COMPOST : L'ULTIME ALLIÉ.....	62
A. Le compostage, qu'est-ce que c'est au juste ?.....	62
B. Les avantages du compost comme fertilisant ? .....	62
C. Où installe-t-on un compost ?.....	63
D. Matériaux pour monter le compost .....	63
E. Comment monter le compost ? .....	64
F. Est-ce que ça va sentir mauvais ?.....	65
G. Comment savoir... ..	66
H. Rappelez-vous ! Composter, c'est la base .....	67
9. L'ORTIE.....	68
A. Une plante-compagne par excellence.....	68
B. Le purin d'ortie, préparation fétiche .....	70
10. LES ROTATIONS DE CULTURE.....	74
A. Il est très important de respecter la rotation.....	74
B. Il faudra considérer la voracité des plantes .....	74
C. Mais ce ne serait pas complet.....	75

D. Familles des plantes .....	75
E. Les lois de la nature .....	76
11. LE PAILLIS OU COMPOSTAGE DE SURFACE .....	77
A. Qu'est-ce qu'un paillis ? .....	77
B. Qu'utilise-t-on comme paillis ? .....	77
C. En quoi le paillis est-il utile ? .....	78
D. Y a-t-il des dangers ? .....	79
E. Quelques conseils .....	80
1. Au printemps .....	80
2. Ne pas pailler autour des plants trop jeunes .....	80
12. LES MAUVAISES HERBES, LES ADVENTICES .....	82
A. Pourquoi les appeler mauvaises herbes ? .....	82
B. Gardiennes du sol .....	82
C. Garder certaines « mauvaises » herbes au jardin .....	83
D. Le temps des semis .....	83
E. Les manger .....	84
F. Quelques trucs .....	84
13. LES PLANTES COMPAGNES .....	85
A. La nature forme un tout en interaction .....	85
B. « M'aimeras-tu ou m'aimeras-tu pas ? » .....	86
C. Tableau des compagnonnages des plantes .....	89
D. Au jardin .....	93

*« Ce n'est pas la grandeur du jardin  
qui fait le jardinier,  
c'est la grandeur d'âme,  
c'est l'attention au moment,  
c'est le cœur d'enfant. »*

*« Composter,  
c'est assembler  
diverses sources de  
matières organiques  
pour les transformer  
en nourriture accessible  
aux plantes. »*



*« La nature est tellement  
généreuse envers  
ceux et celles qui se font  
les catalyseurs de  
l'incarnation du  
monde végétal. »*

*« Je crois que nous avons  
tous un jardin à l'intérieur de nous et que l'idéal,  
c'est simplement que cette idée se manifeste. »*



*« Faire pousser avec soin les fruits  
et les légumes qui nourriront  
notre cerveau et supporteront  
notre existence et celle de notre famille  
est à la fois un anti-stress de premier choix  
et un tonique saisonnier qui nous rapproche  
de la nature et nous régénère. »*

Édité par



**Herbothèque**

Institut de recherche et d'éducation  
en santé naturelle - [www.herbothecur.com](http://www.herbothecur.com)