

# LA FEUILLE DE CHOU



Février 2025

Le bulletin des Jardins Familiaux de la Garonne

## LES ASSOCIATIONS VÉGÉTALES AU POTAGER

### QU'EST-CE QU'UNE ASSOCIATION DE LÉGUMES ?

Pour dire qu'il y a une association de légumes, il faut que **les plantes cohabitent pendant un temps suffisamment long de leur croissance**. Les plantes peuvent être mélangées dans la parcelle (semis de carottes ou salades et radis ensemble) ou cultivées en rangs alternés (ail/oignons et poireaux).

### QUE FAUT-IL EN ATTENDRE ?

**moins appauvrir le sol**  
**faire des économies en eau**  
**renforcer les défenses naturelles des plantes**

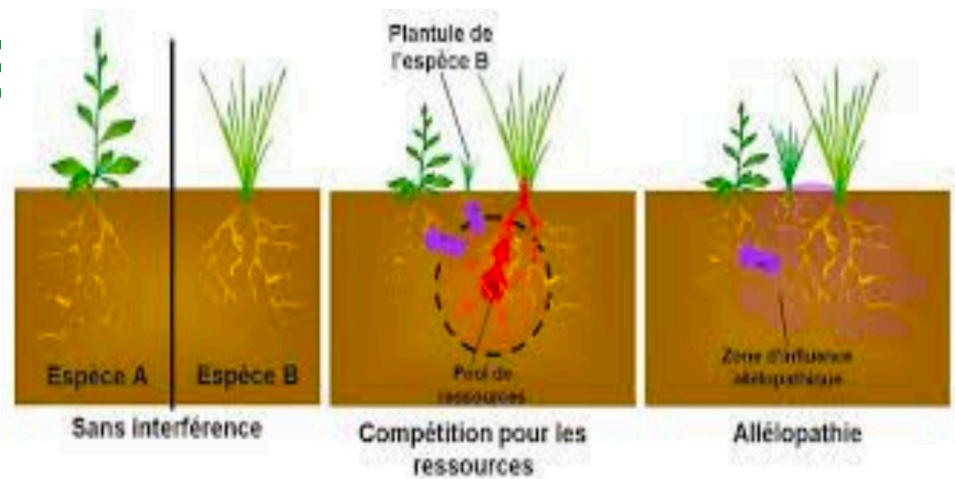


Dans le but d'avoir de meilleurs rendements dans votre potager !

Mais il y a aussi quelques inconvénients : concurrence entre les cultures, ce qui provoque inévitablement une perte de rendement individuel ... En se promenant dans les jardins, nous pouvons constater que beaucoup font des associations, soit par habitude, soit par copie, soit par chance ...

## L'ALLÉLOPATHIE

Un nom compliqué pour expliquer l'ensemble des interactions réalisées par les plantes entre elles, ou avec des micro-organismes. Cette interaction peut être aussi bien positive que négative.



**Associations positives :** Légumineuses (haricots, pois, fèves ...) et choux, pommes de terre.

Les légumineuses vont apporter naturellement des éléments nutritifs aux autres en captant l'azote de l'air pour le restituer dans la terre par leurs nodules racinaires ; il est intéressant de les combiner avec des cultures gourmandes comme les choux et les pommes de terre.

### Associations négatives ou pas !

Pois, fèves et haricots sont à déconseiller avec oignons, aulx ... qui n'aiment pas les excès d'azote.

En revanche ce phénomène peut s'avérer bénéfique, tout particulièrement par ceux qui font des engrais verts pour étouffer les plantes indésirables car ils limitent leur croissance.

L'engrais vert a aussi d'autres rôles (couverture du sol, apport de matières organiques...). Les composés chimiques qui expliquent ce phénomène sont encore peu connus. Ils peuvent être libérés par les racines, par les parties aériennes ou encore par la décomposition des résidus de la plante morte (paille).

Les forestiers utilisent ce « moyen » depuis très longtemps et on constate dans la littérature agricole que l'agro-écologie s'y intéresse de plus en plus. A suivre donc !

Attention : Dans les conditions de nos parcelles, il est sans doute extrêmement difficile de séparer les effets allélopathiques des effets de la compétition pour les ressources. Les deux phénomènes doivent interagir et influencer la croissance des plantes. Il est alors difficile (à mon avis) d'isoler l'un par rapport à l'autre. Soyez vigilants et critiques lors de vos lectures... Avant de semer ou repiquer, réfléchissez bien à votre objectif lorsque vous voulez faire une association de végétaux, surtout pour les petites parcelles. Cf le tableau à la dernière page.

# GAGNER DE L'ESPACE ET DU TEMPS

C'est le but de tout jardinier sur une surface limitée qui va associer les légumes.

Planter des œillets d'Inde entre les pieds de tomates pour protéger la culture de certains ravageurs.

Planter du basilic entre les pieds de tomates.

Intercaler des plantes à cycle courts (salades) entre des plantes à cycle long (choux, tomates artichauts).

Mélanger des semis (mâche, roquette, radis) entre les tomates, les carottes, les haricots, les épinards ... Ils ne gênent pas la croissance des autres plantes, leur culture est rapide et leurs racines superficielles.



## SERVIR DE TUTEUR

L'exemple le plus souvent cité est le **maïs et le haricot grimpant** (En plus le haricot lui apporte de l'azote). En complément, la courge à son pied couvrira le sol et conservera l'humidité, une association pratiquée depuis des millénaires en Amérique Latine. Cependant cette association est peu (à pas) fréquente aujourd'hui dans nos jardins ou les grillages en ferraille sont préférés et plus faciles d'utilisation.

## ÉLOIGNER LES RAVAGEURS

Plantes et insectes sont intimement liés soit par attraction, soit par répulsion. Le mélange des plantes brouille le système de repérage des insectes (couleurs du feuillage, odeurs...). Certaines émettent des substances répulsives comme les alliées : ails, oignons, poireaux, échalotes, ciboulettes.

Dans nos parcelles nous trouvons souvent côte à côte les cultures de carottes, poireaux, oignons qui permettent de limiter les attaques des mouches (carottes-poireaux) et le thrips (oignons).

De même, la tomate peut être associée au chou pour repousser la teigne et la piéride (trouvé dans la littérature, mais personnellement pas observé).

Nous voyons également des jardiniers qui associent le lin à la pomme de terre pour éloigner le doryphore. Je trouve que c'est assez difficile à réussir...

Il m'a été cité également l'association du chou et du céleri. Mais je ne l'ai pas vu dans les jardins.

Les aromatiques ont aussi une action répulsive sur les pucerons, les fourmis et autres insectes : le thym et la sauge, ainsi que la lavande plantée près des rosiers ou des artichauts.

La tanaïsie qui permet de faire des préparations insecticides.

Le cosmos désoriente la piéride du chou.

L'œillet d'Inde est un répulsif contre de nombreux insectes.

## ATTIRER LES AUXILIAIRES

Il est utile et indispensable d'attirer les pollinisateurs (abeilles domestiques ou sauvages, bourdons,...) et les prédateurs des ennemis des cultures.

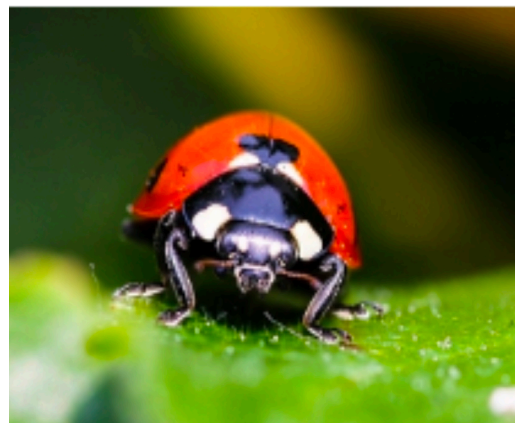
Ainsi les larves de chrysopes sont de redoutables prédatrices de pucerons et autres larves et chenilles. ; Les adultes ne se nourrissent plus que de pollen et nectar. Les syrphes (à ne pas confondre avec les abeilles ou les guêpes) dont les larves se nourrissent de ces mêmes insectes, les carabes chassant limaces et petits insectes des zones herbeuses, des haies, des parterres fleuris. Les coccinelles, familières de nos jardins, sont de redoutables prédatrices bien connues.

Certaines fleurs plus riches en pollen et nectar sont plus attractives : fenouil, aneth, coriandre, persil, cerfeuil, céleri, panais, carotte, angélique.

Une autre famille utile, les astéracées : marguerites, soucis, cosmos, zinnias, tournesols, asters, coréopsis, œillet d'Inde (encore !). Ce sont nos fleurs ornementales et il faut en varier les époques de floraison.

Les capucines, abritant des pucerons, servent de garde-manger.

La phacélie, décorative, attire beaucoup d'auxiliaires.



# Quand on vous dit que les fleurs sont utiles au potager !

Bien que ça ne soit pas dans le thème, nous rappelons que certaines plantes attirent (plantes mellifères, framboisiers, groseilliers, orties...) le hérisson, animal nocturne qui consomme beaucoup de limaces, escargots, chenilles et larves variées. Il est très précieux au jardin. Attention, les hérissons deviennent des espèces protégées. Quel dommage de voir dans nos jardins des produits anti rats qui les tuent (produits d'ailleurs interdit dans votre potager!).

## PROTÉGER DES MALADIES

On a déjà parlé de l'utilité des œillets d'Inde. Ils libèrent aussi par leurs racines des substances toxiques contre les nématodes, (minuscules vers responsables de déformations sur les tomates, choux, fraisiers ... )

La moutarde, le souci, le seigle, le cosmos ont les mêmes propriétés. Les Alliacées, déjà citées, ont des propriétés fongicides reconnues. Les ciboulettes associées aux groseilliers contre la rouille, ails ou poireaux près de fraisiers évitent la pourriture grise. A l'inverse, éviter de mettre ensemble les plantes porteuses des mêmes maladies comme les tomates et les pommes de terre, à cause du mildiou.



## En conclusion

Marions les plantes entre elles, le nombre d'associations possibles est immense et les interactions complexes. C'est un vaste terrain d'expérimentations pour nous jardiniers !

Associations des cultures	Associations des cultures																											
	Ail	Basilic	Bette	Betterave	Bourrache	Capucine	Carotte	Céleri	Chou	Concombre	Courgette	Echalote	Epinard	Fenouil	Fraisier	Haricot	Laitue	Mâche	Navet	Oignon	Persil	Poireau	Pois	Pomme de terre	Radis	Souci	Tagète	Tomate
Ail	■								■							■							■					
Basilic		■								■																		
Bette			■				■						■										■					■
Betterave				■			■						■									■						■
Bourrache					■										■													
Capucine						■										■									■			
Carotte			■	■			■					■											■					
Céleri								■														■						
Chou	■							■					■								■		■			■		
Concombre										■																		
Courgette											■																	
Echalote												■																
Epinard				■									■															
Fenouil														■														■
Fraisier															■													
Haricot	■			■									■															■
Laitue																						■						
Mâche																												
Navet																												
Oignon																												
Persil																												
Poireau				■																								
Pois	■																											
Pomme de terre																												
Radis																												
Souci	■																											
Tagète																												
Tomate				■																								