

## Associations de cultures

### 1. LA ROTATION ET LES ASSOCIATIONS DES CULTURES AU POTAGER

Afin de pallier l'usure naturelle des éléments nutritifs du sol, il faut d'une part un minimum d'organisation et, d'autre part, respecter quelques principes de base.

#### **Pourquoi faire une rotation des cultures ?**

On emploie communément le terme de "rotation", même si le mot "succession" est plus simple à comprendre. En effet, les plantes potagères sont classées d'une part par familles botaniques (Fabacées, Astéracées, etc.), d'autre part par types : légumes-feuilles, légumes-racines, etc. L'idée est donc d'alterner les cultures dans son jardin en tenant compte de ces deux caractéristiques.

Chaque grande famille a ses maladies et ses propres ravageurs : il existe une altise, par exemple, qui ne s'en prend qu'aux Brassicacées. Ne pas faire se succéder les cultures est le meilleur moyen de favoriser de manière durable dans son jardin des spores de champignon (cause de nombreuses maladies) ou la présence d'insectes (sous forme de larves, vers ou pupes) sûrs de trouver l'année qui suit la plante hôte de leurs rêves. Sans rotation, très rapidement les maladies et les ravageurs pullulent.

#### **Les rotations sur 3, 4 ou 5 ans**

En fonction de la superficie de votre potager, il est possible de suivre ces schémas simples de successions de cultures sur 3, voire 4 ou 5 années pour les espaces les plus importants.

##### **Sur 3 ans**

Cet exemple de rotation est le plus fréquemment admis. La première année, la première partie du potager recevra une forte fertilisation pour les légumes très gourmands : une demi-brouette de compost pour 10 m<sup>2</sup>. La deuxième année, seule la partie ayant accueilli les sobres sera fortement fertilisée pour y cultiver les très gourmands. Et ainsi de suite. Avec ce système simple et peu contraignant, vous avez l'assurance de respecter votre sol et d'assurer son bon renouvellement.

##### **Sur 4 ou 5 ans**

Un peu plus compliquée, cette succession de votre sol, en ajoutant une donnée supplémentaire : légumes-fruits ; légumes-feuilles ; légumes-racines ; Fabacées et bulbes.

La rotation s'organisera ainsi : la première année, une demi-brouette de compost pour la partie légumes-fruits, un quart de brouette pour la partie légumes-feuilles et légumes-racines, et rien pour les bulbes et les Fabacées. La deuxième année, la fertilisation forte se fera sur la partie consacrée aux Fabacées et aux bulbes. Et ainsi de suite.

Il ne faut surtout pas se laisser impressionner par ces schémas qui peuvent paraître un peu ardu : leur enchaînement est très simple et se pratique aisément au jardin. Que l'on soit débutant ou jardinier chevronné, le succès dans la culture est avant tout garanti par une bonne connaissance et un respect maximum de son sol. Ce respect passe obligatoirement par une alimentation régulière. Les cultures prélèvent des éléments nutritifs et puisent dans les ressources. Il est indispensable de s'organiser pour restituer un peu de ce qui est enlevé. C'est d'ailleurs la seule manière de cultiver durablement et avec bonheur son carré potager.

#### **Les principales familles et leur appétit :**

Apiacées (carotte, céleri, fenouil, persil, aneth) : gourmands

Astéracées (laitue, chicorée, topinambour) : gourmands

Brassicacées (chou, radis, navet, roquette) : très gourmands

Chénopodiacées (épinard, bette, betterave) : très gourmands

Cucurbitacées (courge, melon, concombre, courgette, citrouille, potiron) : très gourmands

Fabacées (haricots, pois, fève) : sobres

Liliacées (ail, oignon, échalote, poireau) : sobres

Solanacées (aubergine, poivron, piment, tomate, pomme de terre, physalis) : très gourmands

### **Associer les cultures au potager**

Le compagnonnage est l'art de disposer les plantes au potager de manière à ce qu'elles favorisent la croissance et la qualité des cultures voisines.

De bonnes associations présentent beaucoup d'avantages comme une meilleure récolte et une défense efficace contre les ravageurs et les maladies. Certaines plantes sécrètent naturellement des substances répulsives contre les insectes, améliorent le sol grâce à leurs racines ou encore favorisent la pollinisation en attirant les insectes.

#### **Les associations incontournables :**

##### **Les 3 règles d'or :**

**1)** Varier les espèces (légumes, fleurs, plantes aromatiques, arbustes, arbres et plantes sauvages). Planter des plantes supports et des plantes grimpantes côte à côte.

**2)** Veiller aux besoins essentiels : de l'espace, de la lumière, de l'eau et des nutriments. Associer des plantes hautes aimant le soleil avec des plantes d'ombre, par exemple, ou des plantes gourmandes avec des plantes frugales.

**3)** Attention aux calendriers de culture. Deux plantes peuvent être en théorie de bonnes voisines, mais avec des cycles de végétation complètement décalés !

<https://www.fermedesaintemarthe.com/la-rotation-et-les-associations-des-cultures-au-potager-p-14738>

## **2. Comment associer les plantes au potager bio?**

Découvrez les conseils de [Semailles, expert en vente de graines et de semences de légumes](#), sur les associations à faire entre différentes plantes afin de créer de bons rapports de voisinages au potager.

### **Pourquoi associer certaines plantes dans mon potager bio ?**

Elles sont parfois sous-estimées, mais les bonnes **associations au potager** vous permettront d'améliorer considérablement votre productivité.

Dans cet article nous aborderons en quoi consiste le "**compagnonnage**", pourquoi c'est utile et, enfin, nous vous présenterons une **liste des principales associations pour votre potager**.

Les **associations de plantes** dans un jardin, connues sous le nom de "**compagnonnage**", sont une pratique qui vise à améliorer la **croissance, la santé, et la productivité des plantes** en les plaçant à proximité les unes des autres. Elles peuvent aussi améliorer la **fertilité du sol, réduire l'érosion, et maximiser l'utilisation de l'espace** dans le jardin.

Concrètement elles sont **utiles** pour :

- **Lutter contre les nuisibles et les parasites** : par exemple, la capucine attirera les pucerons, ce qui protégera en partie vos autres cultures.
- **Améliorer la croissance en fixant ou produisant certains nutriments** : par exemple, les haricots fixent l'azote dans le sol, ce qui bénéficiera aux légumes gourmands en azote.
- **Servir de tuteur** : par exemple, le maïs sera un excellent tuteur pour les variétés de haricots et de pois à rames.
- **Améliorer le goût** : le basilic semé à proximité des tomates peut avoir un effet favorable sur leur saveur.
- **Créer un microclimat** : l'ombre de certaines variétés servira à en protéger d'autres sensibles au soleil.

Voici **quelques exemples de bonnes associations au potager** et les raisons pour lesquelles elles sont bénéfiques :

- **Tomates et Basilic** : ces deux plantes sont souvent cultivées ensemble. Le basilic peut aider à repousser des nuisibles comme les mouches et les moustiques, et il est dit qu'il peut améliorer le goût des tomates.

- **Carottes et Poireaux** : cette association est bénéfique car les poireaux peuvent repousser les mouches des carottes, tandis que les carottes peuvent repousser le ver du poireau.

- **Haricots et Maïs** : les haricots grimpent le long des tiges de maïs, ce qui économise de l'espace. Les haricots fixent également l'azote dans le sol, ce qui est bénéfique pour le maïs, un grand consommateur de cet élément.

- **Épinards et Fraises** : les épinards peuvent fournir de l'ombre aux fraises, ce qui aide à maintenir le sol humide. Les fraises, de leur côté, peuvent aider à supprimer les mauvaises herbes qui pourraient autrement concurrencer les épinards.

- **Oignons et Carottes** : l'odeur des oignons peut repousser la mouche de la carotte, tandis que les carottes peuvent repousser certains nuisibles des oignons.

- **Capucines et Choux** : les capucines sont souvent utilisées comme plantes pièges pour attirer les pucerons et autres insectes loin des cultures sensibles comme le chou.

Vous trouverez dans le tableau ci-dessous un tableau plus complet qui reprend **les principales associations favorables et défavorables** entre les plantes afin de créer de bons rapports de voisinages au potager.

	Associations favorables	Associations défavorables
<b>Ail</b>	betterave, carotte, chou, fraise, laitue, tomate, pomme de terre	asperge, haricot, persil, pois, poireau
<b>Aubergine</b>	aïl, calendula, estragon, haricot, laitue, menthe, oignon, persil, piment, pois, souci, thym, tomate	oignon, pomme de terre
<b>Basilic</b>	poivron, tomate, concombre, cornichon, courge, melon, chou, fève, courgette, fenouil, asperge	Rue, Absinthe
<b>Bette à carde</b>	oignon	carotte
<b>Betterave</b>	céleri, chou, chou-fleur, chou-rave, laitue, oignon, radis	asperge, carotte, haricots grimpants, tomate
<b>Carotte</b>	Betterave, Coriandre, pois, laitue, roquette, panais, salsifis, poivron, lin, persil, poireau, sauge, tomate, radis, ail, ciboulette, échalote, oignon,	fraise, menthe, maïs, bette
<b>Céleri</b>	Poireau, chou	carotte, maïs, persil
<b>Cerfeuil</b>	Radis, salades, chou-fleur, chicorées (propriétés répulsives)	
<b>Chicorée</b>	Epinard, roquette, souci, cerfeuil	chou de Bruxelles, asperge, navet
<b>Choux, Brocoli...</b>	aneth, betterave, céleri, Epinard, laitue, haricot, romarin, sauge, céleri, camomille, géranium, menthe, plantes aromatiques, pomme de terre,	échalote, fenouil, fraise, haricot en grain, pâtisson, poireau, poivron, radis, tomate, vigne, autres choux

<b>Coriandre</b>	betterave, carotte, concombre, chou, pomme de terre,	fenouil, sauge
<b>Cornichon, concombre</b>	aneth, haricot, laitue, maïs, oignon, basilic (contre l'oïdium)	melon, pomme de terre, tomate, raifort
<b>Courges et Courgette</b>	asperge, céleri, chou, laitues, mâches, pois, oignons, basilic, ciboulette, coriandre, origan, capucine, tanaïs, tournesol.	Radis, fenouil
<b>Épinard</b>	aubergine, chou, artichaut, chicorée, fraisier, fève, haricot et pois (pour l'azote qu'ils apportent dans le sol, ce qui stimule la croissance), laitues, oignon, poireau, radis, fraise, thym (contre limaces)	bette, betterave, pomme de terre, tomates, poivrons
<b>Fenouil</b>	céleri-rave, poireau, basilic et très attractive pour de nombreux insectes auxiliaires !	tomate, absinthe, concombre, poivron, épinard, haricot, courges, soucis, navet, chou, coriandre carvi
<b>Fève</b>	carotte, céleri, chou, pomme de terre, maïs, laitue, sarriette annuelle, basilic	ail, betterave, oignons, poireaux, pomme de terre
<b>Fraise</b>	poireau, thym	choux
<b>Haricot</b>	Maïs, potiron (courges maxima), chou, melon, pastèque, carotte, céleri, concombre, pomme de terre, épinard, laitues, bourrache, capucine, sarriette annuelle, tournesol, absinthe	poireau, ail, échalote, oignon, ciboulette, fenouil pois, courgette (courges pepo), Buternut (courges moschata)
<b>Laitue</b>	chou, carotte, oignon, cardon, pois, betterave, bette, courges, fève, fraisier, melon, haricot, navet, poireau, artichaut, cerfeuil, aneth, lin	maïs, panais

