



MONTS D'ARDÈCHE

Jardinons

sans

pesticide



Parc
naturel
régional
des Monts d'Ardèche



Jardinons sans pesticide



Il y a des bonheurs simples qui nous permettent de nous ressourcer, de nous reconnecter à la nature et à nous-mêmes. Le jardinage est de ceux-là : quel plaisir de gratter la terre, de choyer ses plantes, de récolter des légumes sains et de déguster des fruits savoureux ! **Au jardin on sème la vie** et on l'observe qui évolue jour après jour, au fil des saisons. Le jardin est une oasis où l'on peut se détendre, se retrouver, seul ou en famille, découvrir, s'émerveiller et partager.

Malheureusement, **jardiner rime parfois avec danger**. Les **pesticides** se sont invités dans nos jardins. Présentés comme la solution miracle pour éliminer les parasites, combattre les maladies, se débarrasser des mauvaises herbes, **leur utilisation peut avoir des conséquences désastreuses** ! Ces produits chimiques éliminent sans distinction les parasites et leurs prédateurs naturels, ils déséquilibrent le sol et fragilisent les plantes, ils contaminent l'eau - des rivières au robinet - et ils exposent ceux qui les utilisent.

De plus en plus de jardiniers, conscients des méfaits de ces produits, reviennent à des méthodes plus respectueuses de la nature, de l'environnement et de leur santé. Le jardinage écoresponsable a le vent en poupe ! Le Parc vous propose dans ce fascicule **10 règles d'or pour un jardin sans pesticide**, en bonne santé et vivant. Des règles de bon sens, faciles à mettre en œuvre et peu coûteuses.

Jardiner avec la nature est un plaisir à la portée de tous. Alors bonne lecture, bon jardinage et vive les jardins au naturel !

Lorraine CHENOT,
Présidente
du Parc



Pesticides : attention, danger !

Les pesticides sont des produits chimiques destinés à lutter contre des organismes "nuisibles" : les "mauvaises herbes" (herbicides), les champignons parasites des plantes (fongicides), les rongeurs (rodenticides), les insectes (insecticides) ...

La France en est le 4^{ème} consommateur mondial, le premier en Europe. Chaque année en France, environ 5 000 tonnes de pesticides sont répandues par les particuliers dans les jardins et les potagers. **Ces pesticides sont partout dans notre environnement** : dans l'air de nos maisons, dans notre alimentation, dans le sol, et dans l'eau. 91 % des rivières et 70 % des eaux souterraines en France sont contaminées*. De nombreuses études scientifiques ont montré le lien entre l'usage de ces produits et le développement des cancers ou des problèmes d'infertilité. **Il est donc temps d'apprendre à se passer des pesticides !**

* Service de l'observation et des statistiques, bilan de présence des micropolluants dans les milieux aquatiques continentaux. Période 2007-2009

1 gramme de pesticide pur pollue 10 000 m³ d'eau, soit la consommation d'une famille de 4 personnes pendant 30 ans !

Le pissenlit est encore trop souvent considéré comme une plante indésirable



L'eau est une denrée rare qui doit être protégée



Les pesticides sont des produits dangereux et polluants



Les pucerons, ennemis jurés des jardiniers !



Jardiner sans pesticide : quelques conseils avant de vous lancer

Pour limiter l'usage des pesticides au jardin, gardez en mémoire ces quelques grands principes que vous retrouverez au fil de nos 10 règles d'or :

- **Le jardinage est avant tout un plaisir**, pas une activité économique. On peut tolérer quelques pertes, des légumes moins gros, des fruits mal formés... Le plus important n'est-il pas de soigner son environnement et sa santé ?
- **Le jardin est un écosystème vivant**. Pour qu'il soit en bonne santé, en équilibre, il faut le protéger, le nourrir, l'entretenir, et parfois le soigner.
- Au jardin, **mieux vaut prévenir que guérir**. La priorité est d'éviter l'apparition des maladies, des parasites, en choisissant des plantes résistantes, en les plaçant au bon endroit, en les associant pour qu'elles se protègent ...
- En cas de maladie, mieux vaut **intervenir dès l'apparition des premiers symptômes**. Traiter avec parcimonie, de façon ciblée avec des produits naturels. N'utilisez des produits chimiques qu'en dernier recours si aucune autre solution n'a porté ses fruits.
- **Cultivons une autre esthétique du jardin, plus naturelle**, en acceptant quelques herbes folles, en tondant moins souvent et plus haut, en laissant la nature s'inviter chez nous.



Laissez fleurir votre pelouse,
pour le bonheur des abeilles !



L'arrachage manuel
régulier permet
de contenir
les plantes
envahissantes

Créer un environnement favorable

Crapauds, hérissons, mésanges, abeilles, coccinelles, papillons, lombrics... qu'ils soient prédateurs, pollinisateurs, ou décomposeurs, tout un petit peuple s'affaire aux côtés du jardinier pour féconder les fleurs, réguler les ravageurs, fertiliser le sol : en d'autres termes maintenir l'équilibre du jardin et sa bonne santé !

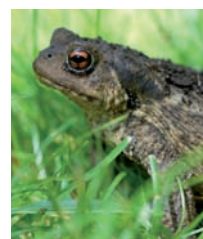
Pour accueillir ces hôtes de choix, créez un environnement favorable en leur offrant le gîte et le couvert ! Installez une haie d'arbustes locaux (aubépine, troène, viorne, noisetier, sureau, fusain...), un coin d'herbes folles, un massif de plantes riches en nectar (les plantes aromatiques et condimentaires sont excellentes !), une petite mare

sans poisson, un tas de bois mort pour les hérissons et crapauds, un muret en pierre sèche pour les lézards... Disposez aussi des abris pour la petite faune : des nichoirs et une mangeoire pour les oiseaux, des gîtes pour les insectes...

Accepter la présence de plantes sauvages

Faut-il systématiquement faire la guerre aux "mauvaises herbes" ? Les plantes sauvages apportent de la biodiversité au jardin, pourquoi ne pas les tolérer tant qu'elles ne sont pas envahissantes ? Il ne s'agit pas de laisser toutes ces belles sauvages coloniser les plates-bandes, le potager, les allées... mais il y a certainement **une petite place dans le jardin pour cette nature spontanée**. Tout est question d'équilibre alors pour ne pas vous laisser gagner par ces plantes spontanées, couvrez les espaces de terre nue avec un paillis végétal ou des plantes couvre-sol. Coupez les tiges ou arrachez-les avant la montée en graine pour limiter leur propagation. N'employez **pas de désherbant chimique** : optez plutôt pour un contrôle régulier par arrachage manuel, binage, avec de l'eau bouillante ou un désherbeur thermique.

Découvrez nos plans et conseils
pour fabriquer des gîtes pour
la petite faune et diversifier
le jardin sur le site Internet
de l'opération
www.jardins.parc-monts-ardeche.fr



Coccinelle, mésange
et crapaud,
trois petits prédateurs
amis du jardinier



La bonne plante au bon endroit

Une centaurée, une marguerite ou une lavande, trois vivaces rustiques de plein soleil très appréciées des insectes, feront grise mine à l'ombre ; une plante aimant les sols profonds et humides risquera de dépérir dans une terre drainante et sèche. C'est une question de bon sens : une plante au mauvais endroit sera fragile, elle se développera mal et sera plus sensible aux maladies et aux parasites. Pour avoir de belles plantes saines et robustes ne nécessitant aucun traitement et peu de soin, veillez donc à **choisir dès le départ des plantes adaptées au milieu** : climat, exposition, pente, humidité... Pour vous aider dans vos choix, demandez conseil à votre pépiniériste.

Papillon Petite tortue





Les variétés
anciennes résistent
souvent mieux
aux maladies



choisir des variétés résistantes

Beaucoup de plantes sélectionnées sur des critères esthétiques se révèlent fragiles ou exigeantes. Optez pour des variétés rustiques, à fleurs simples, sobres et résistantes. **Vous limiterez ainsi vos consommations d'eau, d'engrais et de produits chimiques.** Au potager aussi, essayez des variétés résistantes aux maladies comme les tomates Fandango, Pyros et Ferline, ou les pommes de terre Charlotte, Carlita et Émeraude... connues pour leur meilleure résistance au mildiou. Demandez conseil à vos voisins jardiniers, renseignez-vous dans les foires aux plantes, vous dénicherez à coup sûr ces plantes sans soucis.

Privilégiez aussi les variétés locales, elles sont plus résistantes car adaptées à notre territoire : faites votre choix parmi les soixante-cinq variétés de châtaignes recensées dans le Parc, les cent variétés de pommes, les cinquante variétés de poires et de cerises, la vingtaine d'olives. Au potager faites vos semis (évités les hybrides F1 qui donnent des graines stériles), récoltez, échangez ou troquez vos graines, osez les variétés anciennes et locales vous ne serez pas déçus !

Faire son compost et nourrir le sol

C'est dans le sol que les plantes puisent l'eau et les sels minéraux dont elles ont besoin pour pousser, fleurir et produire des fruits. Ne les dope pas à coups d'engrais chimiques, misez plutôt sur un **apport équilibré et régulier de compost** pour obtenir un sol meuble, fertile et riche en humus. Dans vos plantations gourmandes (potager, arbres fruitiers), épandez à l'automne une couche de compost en surface, paillez, les vers de terre se chargeront d'incorporer cet "or noir" dans le sol. Ne jamais épandre de fumier frais ni enfouir le compost en profondeur.

Produire son compost est un jeu d'enfant : alternez des couches de matière sèche (feuilles mortes, brindilles, paille, journaux...) et de matière humide (épluchures, feuilles vertes, tontes de gazon...). Maintenez l'humidité, brassez et retournez régulièrement les couches. Après quelques mois vos déchets se seront transformés en un terreau fertile !

L'association Savoir de Terroirs propose aux jardiniers amateurs de parrainer plusieurs variétés de plantes potagères, médicinales,... dans le cadre de la banque de semences BAISeLi.

Renseignez-vous auprès de votre syndicat de traitement des déchets : le SIDOMSA par exemple propose des composteurs en bois de châtaignier local, ainsi que du compost en sacs.

Le compost apporte équilibre et fertilité au sol et aux plantes



La phacélie est un engrais vert riche en nectar, très apprécié des insectes pollinisateurs



Les géraniums vivaces sont d'excellents couvre-sol



Ce paillage apporte aux tomates de la fraîcheur et une protection contre les plantes envahissantes

La ronde des cultures au potager

Il ne faut **jamais cultiver deux années de suite une même espèce ou famille de plante dans le même coin du potager**. En déplaçant ainsi les plantes d'une année sur l'autre, on empêche les maladies de s'installer durablement et on évite que les plantes gourmandes n'épuisent le sol. Par exemple, sur une rotation de quatre ans, on installera la première année une culture gourmande qui profitera de l'apport de compost de l'automne précédent (choux, courges...). La deuxième année, on la remplacera par des "gourmands modérés" (carottes, haricots, pois...) et la troisième année par des "petits appétits" (échalotes, choux de Bruxelles...). A la fin de la troisième année, un engrais vert sera semé puis enfoui pour régénérer le sol avant de redémarrer le cycle. C'est tout simple !

Un paillage pour moins d'arrosage

Pour éviter d'être envahi par les "mauvaises herbes", le sol doit toujours être couvert, ce qui permet aussi de conserver son humidité et sa fertilité. Dans les plantations, au pied des arbustes, entre les rangs du potager, installez **un paillis végétal** (paille, bois broyé, tontes de gazon séchées, feuilles mortes...) sur une épaisseur d'au moins 10 cm après avoir décompacté (en surface seulement) et arrosé le sol.

Autre possibilité : installez des **plantes couvre-sol** pour coloniser les espaces nus. Au potager, **semez des engrais verts** après la récolte : en quelques semaines ils occuperont le terrain et protégeront le sol tout l'hiver. Avant de redémarrer le potager, broyez sur place et incorporez directement les plantes dans le sol pour l'enrichir. Les meilleurs engrais verts sont la phacélie, le trèfle incarnat, le sarrasin, la moutarde, le seigle.



Le quinté gagnant des couvre-sol, idéal au pied d'une haie ou dans vos massifs : Consoude (à grandes fleurs, d'Espagne, et à grosse racine), Géranium (d'Endress ou oxonianum), Lamier (maculé nain), Céraiste (tomenteux), Nepeta.

La liste de ces associations de plantes gagnant-gagnant est longue ; pour ne pas vous tromper consultez Internet et les nombreux ouvrages traitant du sujet comme l'excellent "Le poireau préfère les fraises" !

Bien associer les plantes au potager

Certaines plantes s'aiment, d'autres pas ! Celles qui s'aiment se protègent mutuellement des maladies et des ravageurs, les autres au contraire se nuisent. Par exemple, planter les oignons (ou les poireaux) près des carottes protège les deux plantes. La ciboulette et l'ail au milieu des fraisiers protègent les racines des fraisiers de la pourriture grise. Favorisez ces **associations bénéfiques** !

Associez des fleurs et des plantes aromatiques à vos cultures.

La plupart des aromates (lavande, thym, romarin, sauge...) protègent leurs voisins des insectes. Ne vous en privez pas ! L'œillet d'Inde est un incontournable du potager : l'odeur de ses feuilles fait fuir pucerons, altises et mouches blanches, alors que ses racines contiennent une substance qui tue les nématodes. Les capucines attirent tant les pucerons que ces envahisseurs laisseront tranquilles toutes vos autres plantations, les fleurs des cosmos désorientent les piérides et protègent ainsi les choux des chenilles de ce papillon, la bourrache attire les insectes butineurs qui polliniseront les tomates, les courges et les fraisiers...

Cosmos, souci, œillet d'inde, bourrache, verveine de Buenos Aires, gaura... ces choux paillés sont sous haute protection dans ce potager bio !



Protégez
vos jeunes
plantations
des escargots
et limaces
en les entourant
de cendre

Biostimulant,
antiparasitaire,
engrais,...
l'ortie est
une "plante
à tout faire"
au jardin !



Des traitements naturels au jardin

Pour renforcer la résistance de vos plantes, traiter certaines maladies ou éloigner les parasites de vos cultures, il existe **des solutions 100% naturelles**. Le purin d'ortie par exemple est un cocktail vitaminé facile à réaliser qui apporte force, vitalité et résistance aux plantes cultivées. Prêle, consoude, fougère, tanaïsie, ail, pyrèthre, valériane,... constituent un véritable arsenal végétal actif aux services des plantations ! Sous forme de purin, de décoction, de macération ou d'infusion, il est donc possible de **soigner les plantes par les plantes** de façon écologique et économique !

Contre les pucerons, vaporisez du savon noir ou du purin d'ortie dilués, ou une décoction de tabac. Pour éloigner les escargots et les limaces, disposez des cendres de bois, du marc de café, de la sciure ou des coquilles d'œufs écrasées autour de vos plantations, ou piègez-les à l'aide de petites coupelles remplies de bière.

Découvrez ces plantes utiles,
comment les préparer
et les utiliser,
sur le site Internet
de l'opération
www.jardins.parc-monts-ardeche.fr

Arroser moins et mieux

L'eau est une ressource précieuse, qui se fait rare : il faut l'économiser. Pensez à récupérer l'eau de pluie, à réutiliser l'eau de lavage des légumes, à pailler le sol, à choisir des plantes sobres peu gourmandes en eau. Privilégiez les systèmes d'arrosage en **goutte à goutte**, très économes. Arrosez le matin ou le soir, en évitant les heures chaudes de la journée favorisant l'évaporation. Enfin, **évit**ez de mouiller le feuillage en arrosant bien au pied, pour limiter les risques de maladies.



Pour économiser
l'eau, optez
pour un système
d'arrosage en
goutte-à-goutte
(ci-dessous)





Passez à l'action avec le Parc des Monts d'Ardèche !

Dans le cadre de l'opération "Accueillons la nature au jardin !", le Parc proposera entre juin et octobre 2012 **cinq journées de formation** pour le grand public sur le thème : **JARDINER SANS PESTICIDE**, en partenariat avec Savoirs de Terroirs, Terre & humanisme et le réseau des jardins en partage de l'Ardèche méridionale.

Pour tout renseignement, contactez le Parc !

Contacts

Parc naturel régional des Monts d'Ardèche

Informations sur l'opération "Accueillons la nature au jardin !", fiches pratiques téléchargeables gratuitement, inscription au réseau des jardins de biodiversité www.jardins.parc-monts-ardeche.fr

Ligue pour la Protection des Oiseaux (LPO Ardèche)

Information sur la petite faune des jardins, les refuges LPO
Tél. / Fax : 04 75 35 55 90 - ardeche@lpo.fr

Clair d'Etoiles & Brin d'Jardins

Conseils sur le jardinage biologique, le potager, les associations de plantes, les purins et décoctions...

Tél. 04 75 88 35 06 - clairetoiles-brindjardin@wanadoo.fr

Mi-Syrphe Mi-Raisin

Conseils sur les insectes utiles au jardin, comment les protéger, les accueillir
Tél. 04 75 88 27 69 - luc@mi-syrphe-mi-raisin.fr

Le Mat

Accueil du public et formation en éducation à l'environnement, au développement durable et à la coopération, notamment autour du jardin

Tél. 04 75 37 73 80 / Fax : 04 75 37 77 90 - contact@levielaudon.org

FRAPNA Ardèche

Information et sensibilisation aux enjeux environnementaux, éducation à la nature et à l'environnement

Tél. 04 75 93 41 45 - secretariat-ardeche@frapna.org

L'œil dormant

Inventaire et sauvegarde des variétés fruitières anciennes et locales
Tél. 09 52 34 11 71

Savoirs de Terroirs

Savoir-faire au jardin, préservation de semences menacées à travers le conservatoire de semences Balseli, "Jardin des savoirs" pédagogique
Tél. 04 75 35 88 50 - savoirsdeterroirs@orange.fr

Jardins en partage, réseau de l'Ardèche méridionale

Réseau d'une dizaine de jardins collectifs partagés et/ou pédagogiques avec une charte prévoyant notamment de bonnes pratiques écologiques
<http://jardinsenpartage.eklablog.fr>

Terre & Humanisme

Initiée par Pierre Rabhi, Terre & Humanisme œuvre à la transmission de l'agroécologie pour l'autonomie alimentaire des populations et la sauvegarde des patrimoines nourriciers

Tél. 04 75 36 64 01 - infos@terre-humanisme.org

Sélection de quelques ouvrages de référence

Manuel des jardiniers sans moyens

Collectif - Association Les Anges Gardins - 92 pages
Guide téléchargeable gratuitement : www.angesgardins.fr/manuel

Je démarre mon potager bio

Sandra Lefrançois, Jean-Paul Thorez
Terre vivante, 2012 - 96 pages

Jardiner Bio pas à pas en harmonie avec la nature

Marc Grollimund, Isabelle Hannebicque
Ulmer, 2008 - 64 pages

Purin d'orties & compagnie

Bernard Bertrand, Jean-Paul Collaert, Eric Petiot
Editions du Terran, 2007 - 112 pages

Le poireau préfère les fraises,

les meilleures associations de plantes
Hans Wagner
Terre vivante, 2001 - 111 pages

Les bonnes associations au potager

Noémie Vialard
Editions Rustica, 2010 - 79 pages

Petit manuel de défense naturelle au jardin

Alain Delavie
Rustica éditions, 2010 - 127 pages

Parasites : les traitements bio

Victor Renaud
Rustica éditions, 2009 - 80 pages

Mon jardin paradis

Gilles Leblais
Terre vivante, 2010 - 190 pages

Accueillir la petite faune au jardin,

protéger la petite faune et préserver l'écosystème
Noémie Vialard
Rustica éditions, 2009 - 112 pages



Jardine bio, c'est rigolo

Eric Prédine
Terre vivante, 2006 - 70 pages

Un coin sauvage dans le jardin

Christine Flament
L'Ecole des Loisirs, 2001 - 40 pages



Guerre et paix dans le potager

Jean-Yves Collet
France 3 éditions, 2006 - 2 x 52 mn

Le jardin de Fred, accueillir la faune et la flore dans votre jardin

Frédéric Lisak
France 3 éditions, 2006 - 88 pages + DVD



Accueillons la nature au jardin !

Toute l'actualité de l'opération menée par le Parc : inscription au réseau des jardins de biodiversité, fiches pratiques téléchargeables, rendez-vous jardin, animations et ateliers, actualité des partenaires éducatifs du Parc...
www.jardins.parc-monts-ardeche.fr

Jardiner au naturel, ça coule de source

Informations sur les dangers des pesticides et les solutions alternatives pour les jardins et les communes
www.jardinaunaturel.org

Semaine des alternatives aux pesticides

L'actualité, les conseils et ressources du site consacré à la Semaine pour les alternatives aux pesticides
www.semaine-sans-pesticides.fr

Rédaction : Nicolas Dupieux,
Parc naturel régional
des Monts d'Ardèche
Conception : APIDEE
Photos : Fotolia.com,
Nicolas Dupieux,
Alexandre Dulaunoy (phacélie)
Somenski (couverture)

Maison du Parc
Domaine de Rochemure
07380 Jaujac
Tél. 04 75 36 38 60
www.parc-monts-ardeche.fr
jardins@parc-monts-ardeche.fr



Opération réalisée avec le soutien financier du Ministère de l'Ecologie, de la Région Rhône-Alpes et de l'Agence de l'Eau Rhône-Méditerranée et Corse



Rhône-Alpes



Imprimé sur papier produit à partir de fibres 100% recyclées (écobal européen) par une entreprise Imprim'Vert garantissant la gestion des déchets dangereux dans des filières agréées.