



RÉDUISONS  
NOS DÉCHETS  
DORDOGNE



# Le Guide

du jardinage au naturel

# Introduction

Le Syndicat Départemental des Déchets de la Dordogne et ses adhérents se sont engagés en 2010 dans une démarche de réduction des déchets par le biais d'un programme de prévention. Comme son nom l'indique, l'objectif est de réduire les déchets, sur un aspect quantitatif tant que sur un aspect qualitatif.

Pratiquer **le « jardinage au naturel »** permet de prendre en compte ces deux volets. D'une part, il limite la pollution des sols par l'absence d'utilisation d'intrants chimiques, et d'autre part il diminue la production de déchets, les fruits et les légumes provenant directement du jardin. Tous les ans, la récolte peut être conservée dans des bocaux en verre réutilisables.

Ce guide a pour but de vous accompagner dans la réalisation d'un potager ou verger plus sain tout en participant à la prise en compte de la réduction des déchets. Les informations et techniques présentées ne sont pas exhaustives. Elles vous permettront d'entamer une démarche alternative de jardinage peu contraignante.



## Adapter les végétaux au sol

Il est important de connaître le type de sol afin d'identifier les espèces adaptées.

On distingue 4 types de sols :

✓ **SABLEUX** : sol meuble et facile à travailler avec un aspect granuleux au toucher. Il a également souvent une teinte assez claire. **C'est le sol idéal pour les légumes « racines » : radis, carottes, ails, oignons...** C'est un sol bien drainé qu'il faut donc arroser souvent car il ne retient pas l'eau.

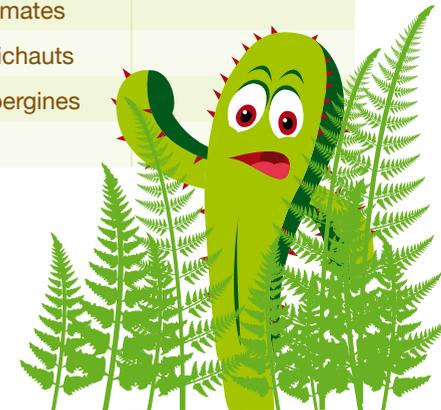
✓ **CALCAIRE** : sol blanchâtre et caillouteux. Etant compact et ne retenant pas l'eau, il craquelle rapidement sous l'effet de la chaleur. De ce fait, il faut l'arroser souvent et apporter régulièrement des matières organiques comme du fumier ou du compost. Cependant, c'est un sol assez fertile car le calcaire favorise la décomposition de la matière organique. **Les différentes espèces de choux et les plantes aromatiques affectionnent particulièrement ce type de sol.**

✓ **ARGILEUX** : sol lourd et compact avec la caractéristique d'être très collant et dur à travailler. Cependant, il retient bien l'eau donc permet de limiter l'arrosage, et retient également les nutriments donc ne nécessite pas d'apport de matières organiques.

✓ **HUMIFÈRE** : Vous êtes chanceux ! C'est un sol riche, meuble et fertile car il est issu uniquement de la décomposition des matières organiques. Il est reconnaissable par sa couleur sombre et son aspect spongieux. Le seul inconvénient de ce sol est qu'il est à tendance acide. Ainsi, il est déconseillé d'y cultiver du chou par exemple, car il aura du mal à pommer mais **il convient tout de même à la majorité des espèces.**

## Les légumes

SOL SABLEUX	SOL CALCAIRE	SOL ARGILEUX	SOL HUMIFÈRE
Carottes	Choux verts	Chicorées	Aubergines
Radis	Choux de Bruxelles	Choux-fleurs	Concombres
Pommes de terre	Choux pommés	Épinards	Courges
Ails	Choux-fleurs	Haricots	Laitues
Oignons	Romarin	Oseille	Melons
Céleris	Sauge	Pois	Piments
Betteraves	Thym	Rhubarbe	Poireaux
Fenouils	Carottes	Tomates	
Artichauts	Fèves	Artichauts	
Asperges	Persil	Aubergines	
Fraises			





2

## Arrosage et paillage, gare au gaspillage

L'eau est indispensable à la vie et certains légumes en ont besoin en plus grande quantité (courgettes par exemple). Lors de la création du potager ou du jardin d'agrément, un robinet à proximité de celui-ci est à prévoir. L'eau du réseau d'adduction reste coûteuse mais c'est parfois le seul moyen d'apport en eau. La récupération des eaux pluviales collectées sur le toit d'une cabane de jardin, peut aider à diminuer le coût de l'arrosage.



D'autres astuces peuvent être mises en place :

### LE PAILLAGE

Le paillage consiste à recouvrir le sol de matériaux organiques (potager) et minéraux (parterre de fleurs) tels que la paille, le broyat, les ardoises, les tuiles, les galets, etc.

Il limite l'évaporation mais aussi le développement des mauvaises herbes. Il décore, apporte des éléments nutritifs et réchauffe le sol.

### L'IRRIGATION LOCALISÉE

Elle permet d'apporter de l'eau uniquement au pied de la plante (arrosoir, goutte à goutte).

Elle limite l'apparition des maladies car le feuillage de la plante n'est pas mouillé. L'eau profite aux plantes et non aux mauvaises herbes. L'arrosage est économique, puisque c'est la plante qui est vraiment arrosée. L'achat du matériel a un coût mais qui va vite s'amortir. L'eau est diffusée lentement et a le temps de s'infiltrer.

### HEURES D'ARROSAGE

Il est préférable d'arroser le matin ou le soir, et d'éviter les périodes chaudes car l'eau va s'évaporer rapidement.



## La permaculture, tout un art pour la nature

### La permaculture, c'est quoi au juste ?

La permaculture est un art de vivre qui associe l'art de cultiver la terre avec l'art d'aménager le territoire. C'est une philosophie de vie où animaux, êtres humains, plantes et micro-organismes vivent en harmonie dans un environnement sain et auto-suffisant.

#### QUELQUES PRINCIPES DE CE JARDIN :

- Observer bien votre jardin afin de faire des connexions entre les éléments de votre environnement. Vous développerez ainsi des relations saines et des interactions harmonieuses entre ces éléments et aurez une meilleure compréhension de votre environnement. Par exemple, connaître le cycle de la lune, du soleil, de l'eau, les vents dominants, le climat, le type de sol de votre terrain permettra d'adapter vos cultures potagères ou ornementales,
- Augmenter la diversité de votre écosystème pour améliorer les interactions entre les êtres vivants,

#### **Imiter la nature, c'est le modèle ultime de permaculture,**

- Définir des zones pour vous faciliter la vie et économiser de l'énergie, sachant qu'une zone proche de la maison est facile pour réaliser potager et serre, et une zone plus éloignée pour la forêt et la jachère...,
- Faire en sorte que plusieurs éléments de votre jardin remplissent plusieurs fonctions (exemple avec les poules, en plus de fournir des œufs, elles peuvent détruire certains nuisibles, produire un amendement organique de qualité, manger les déchets et amuser vos enfants).



#### UN PETIT HISTORIQUE

Le mot « permaculture » est la contraction de « agriculture permanente ». Il fut inventé dans les années 70.

Il regroupe des principes et des techniques d'aménagement et de culture, à la fois ancestraux et novateurs. Il vise à faire de son lieu de vie un écosystème harmonieux, productif, autonome, naturellement régénéré et respectueux de la nature et de tous ses habitants.

#### QUELQUES TECHNIQUES DE BASE DU JARDIN EN PERMACULTURE :

- Ne pas laisser le sol nu, toujours utiliser du paillage pour conserver le sol humide et vivant,
- Récupérer et utiliser au mieux l'eau,
- Pratiquer des associations de plantes : légumes, herbes, fleurs comestibles, petits arbres fruitiers peuvent être cultivés ensemble,
- Planter serré avec un maximum de diversité dans un minimum d'espace en cultivant notamment sur buttes, en carré : cela prend peu de place et l'accessibilité est plus simple,
- Utiliser la technique des lasagnes,
- Ne pas utiliser de produit chimique et prendre soin de son sol et de la vie qui s'y trouve,
- Utiliser des fleurs mellifères pour attirer les auxiliaires,
- Réaliser des abris à insectes et autres animaux du jardin,
- Réaliser votre propre compost.

**Le jardin en permaculture demande peu d'entretien et d'arrosage, une fois que vous aurez trouvé son équilibre, vous n'aurez qu'à profiter des plaisirs que vous offre votre jardin.**



4

## Travaux pratiques

### Potager en carré

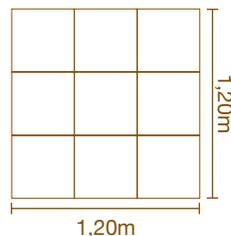
Les objectifs de la culture en carré sont de cultiver dans un espace surélevé une grande diversité d'espèces dans une surface minimum tout en limitant les travaux d'entretien et en évitant l'utilisation de produits phyto sanitaires. Ainsi, l'idée est de recréer un environnement naturel favorable au développement d'espèces complémentaires.

Avant tout, il faut réussir à identifier à quel type appartiennent les « légumes » qui vont être plantés, il en existe 4 :

- Les légumes racines sont ceux dont la partie enterrée est comestible : radis, carottes, betteraves, navets, pommes de terre...
- Les légumes feuilles sont ceux dont on ne consomme que les feuilles : salades, épinards, choux, poireaux, oseille...
- Les légumes fruits sont des plantes potagères cultivées pour consommer leurs fruits : tomates, concombres, avocats, poivrons, courgettes...
- Les légumes graines sont cultivés pour la consommation de leurs graines : petits pois, haricots, fèves,...

Les légumes appartenant au même type attirent les mêmes parasites, les mêmes maladies et ont les mêmes besoins nutritionnels. Il faut donc

éviter de les mettre côte à côte afin de limiter la concurrence et la propagation des parasites et maladies.

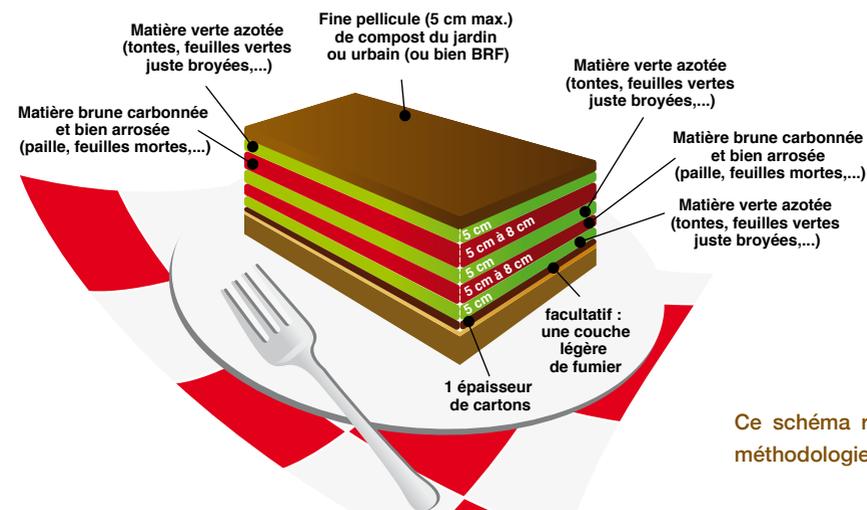


#### AVANTAGES :

- Peu d'espace nécessaire pour la culture
- Besoin de beaucoup moins d'eau que dans un potager traditionnel
- Cultiver beaucoup d'espèces dans peu d'espace
- Limiter les travaux d'entretien

### Culture en lasagnes

Le nom de ce mode de culture vient du plat italien du même nom car la méthode consiste à **superposer des couches d'éléments bien précis**. La culture en lasagnes permet de créer un sol fertile pouvant accueillir des plantations. Cette technique peut être utilisée sur un sol difficile, voire impossible à cultiver en l'état comme une dalle de béton, un trottoir, etc... Les matières premières nécessaires aux lasagnes ne coûtent rien et ne sont pas difficiles à trouver car ce sont les déchets de la cuisine et du jardin (épluchures de fruits et légumes, tontes, feuilles mortes, etc...). La méthode à appliquer est la même que pour le compostage, il suffit d'alterner les couches de déchets verts (épluchures, tontes...) et de déchets bruns (brindilles, feuilles mortes...). Avant de faire ces couches, il est conseillé de commencer par une couche de cartons dont les vers de terre sont friands et qui fait une excellente barrière contre les mauvaises herbes.



Ce schéma résume la méthodologie à suivre.



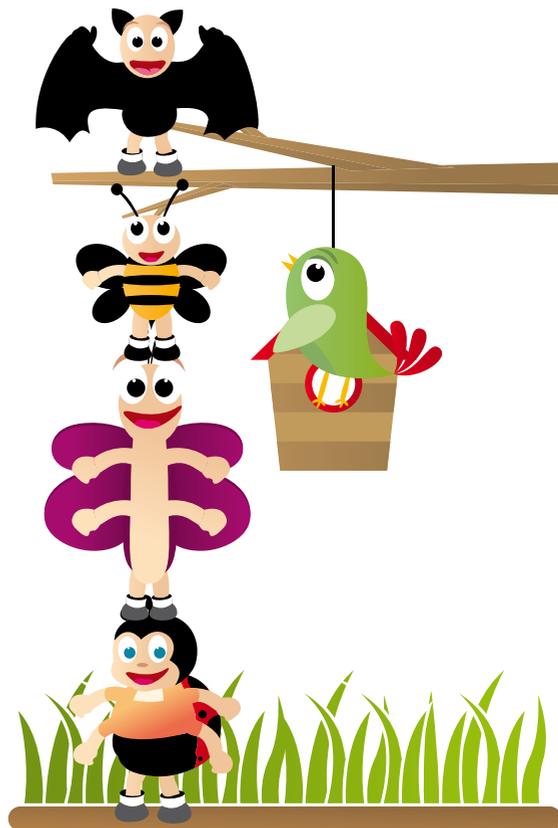
5

## Les ouvriers au jardin

Accueillir dans le jardin la petite faune, c'est accepter de l'aide pour la lutte contre certains ravageurs et pour la pollinisation. **Ces aides que sont les coccinelles, les oiseaux, les hérissons, les chauves-souris... s'appellent les auxiliaires.**

Les coccinelles sont bien connues pour dévorer les pucerons (quelques centaines par jour et leurs larves sont les plus voraces) mais il existe de nombreux autres insectes tels syrphes, chrysopes, cécidomyies, perce-oreilles... apprenons à les reconnaître pour éviter de les prendre pour des ravageurs.

Il serait très dommage de les traiter avec un produit chimique alors qu'ils nous sont très utiles.



## Comment attirer les auxiliaires et les garder au jardin ?

### DES FLEURS DANS LE POTAGER :

C'est joli, mais surtout elles attirent les pollinisateurs (abeilles, papillons, bourdons...) qui viendront féconder nos fleurs de tomates, de courges...

Certaines comme les capucines sont vite colonisées par les pucerons et donc par les auxiliaires qui vont ainsi venir au jardin et s'y reproduire.

Dès que les plants de légumes commenceront à avoir des pucerons, les auxiliaires seront déjà présents et vont pouvoir se nourrir en les détruisant.

### DES HÔTELS À INSECTES :

Créer un abri pour que les insectes hivernent, c'est une touche de décoration et cela permet de maintenir les insectes au jardin.

### DES NICHOS ET DES ABRIS POUR LES PLUS GROS AUXILIAIRES :

Par exemple les mésanges, sont de grandes consommatrices de chenilles, les crapauds de divers insectes et les hérissons de limaces et d'escargots.



6

## A chaque saison ses fruits et ses légumes

Le tableau ci-dessous récapitule les fruits et légumes récoltés par saison :

	LÉGUMES	FRUITS
<b>Printemps</b>	Artichaut, asperge, <b>carotte</b> , fève, oseille, petit pois, <b>pomme de terre</b> , radis, <b>tomate</b>	Cerise, fraise, framboise
<b>Été</b>	Ail, artichaut, aubergine, betterave, céleri branche, blette, carotte, chou, concombre, courgette, échalote, épinard, haricot vert et en grain, navet, oignon, patisson, piment, poireau, poivron, pomme de terre, salade, tomate	Abricot, brugnion, cassis, cerise, fraise, framboise, groseille, melon, mûre, myrtille, nectarine, pastèque, pêche, poire, pomme, prune, raisin
<b>Automne</b>	<b>Aubergine</b> , <b>betterave</b> , blette, carotte, céleri branche, céleri rave, chou, citrouille, concombre, <b>courgette</b> , crosne, épinard, <b>haricot vert et à grains</b> , navet, panais, poireau, <b>patisson</b> , <b>piment</b> , <b>poivron</b> , <b>pomme de terre</b> , radis noir, salade, salsif, scorsonère, <b>tomate</b> , topinambour	Amande, châtaigne, coing, figue, fraise, framboise, kiwi, mûre, <b>melon</b> , noisette, noix, olive, pêche, poire, pomme, raisin
<b>Hiver</b>	Carotte, chou, crosne, endive, épinard, mâche, navet, panais, poireau, radis noir, salsif, scorsonère, topinambour	Kaki, kiwi, nêfle, poire, pomme

Certains légumes sont consommables longtemps après récolte ; c'est le cas de : pomme de terre, carotte, oignon, échalote, ail, citrouille.

Il suffit de les stocker à l'abri de la lumière et du gel.  
 Pour les pommes de terre : dès qu'elles commencent à germer, il suffit de casser les germes et la conservation pourra se poursuivre.  
 Pour les carottes : elles peuvent être conservées dans du sable.

Les plantes aromatiques sont pour la plupart présentes au jardin tout au long de l'année et se récoltent au fur et à mesure des besoins : thym, romarin, persil, ciboulette, laurier.



■ Légumes plutôt de fin de printemps, légumes primeurs

■ Fruits ou légumes se récoltant encore en début d'automne et jusqu'aux premières gelées



7

## SOS médecin au jardin

Pour éviter l'utilisation de produits chimiques sur le potager, plusieurs alternatives naturelles existent :

### LES ENGRAIS VERTS :

Après les premières gelées, pour ne pas garder un sol nu en hiver, il est bien de semer des engrais verts. Ces plantes, choisies pour leur développement rapide, ont plusieurs fonctions : enrichir, éviter le tassement et l'érosion du sol.

• Exemple : Trèfle, luzerne, moutarde, seigle, phacélie

Avant la montée en graine, il faut les couper et les enfouir dans le sol pour libérer des éléments nutritifs lors de leur décomposition.

### L'ASSOCIATION DE PLANTES :

Pour éviter le développement de certaines maladies et l'arrivée de parasites, il est conseillé d'organiser son potager en mélangeant fleurs et légumes.

• Exemple : tomates et oeillets d'inde car les oeillets d'inde sont des répulsifs à pucerons.

### L'ALTERNANCE UN RANG SUR DEUX :

• Exemple : carottes et poireaux afin d'éviter la teigne du poireau.



## Purins :

LES PURINS permettent de traiter naturellement et de nourrir les plantes du potager. De plus, ils agissent comme des vaccins végétaux, en rendant les plantes plus résistantes aux agressions.

Un purin s'obtient en laissant immerger différents types de végétaux dans l'eau jusqu'à fermentation.

• Exemple : prêle utilisée comme fongicide et insecticide pour les fruitiers et le potager. 1 kg de prêle pour 10 L d'eau, laisser macérer 15 jours, filtrer puis diluer à nouveau à 1/10 avant utilisation.



8

## Du jardin à l'assiette

Selon la place et le temps de chacun, le jardin doit s'adapter au besoin de tous. Il peut simplement permettre d'avoir des fruits et des légumes frais au fil des saisons. Ne pas oublier qu'il y a des légumes aussi en hiver, redécouvrez les ! Cela évitera en plus que votre sol soit nu en hiver. Pour ceux qui ont un plus grand jardin ou qui ont une très bonne récolte, vous pourrez faire plaisir aux voisins mais aussi faire des conserves.

### CONFITURES, CHUTNEYS, COMPOTES, MARMELADES, GELÉES :

Des fruits en mélange avec du sucre et parfois avec quelques épices, un temps de cuisson et voilà... Les préparations sont versées dans des pots en verre et peuvent être conservées plusieurs mois. Pour les préparations peu sucrées, elles seront à consommer rapidement ou elles devront être stérilisées pour une conservation plus longue.

### CONSERVES APPERTISÉES :

Les fruits ou les légumes crus ou cuisinés (ratatouille, concentré de tomates...) sont mis dans des récipients clos et stérilisés par la chaleur. Ce procédé de conservation permet de garder longtemps les aliments ; l'idéal est d'un an, c'est-à-dire jusqu'à la nouvelle récolte. Cependant, elles peuvent être conservées plus longtemps au risque d'avoir quelques petites altérations du goût.

### PASTEURISATION :

Les jus de fruits versés dans des bouteilles doivent être chauffés (bain marie) à une température de 75°C. Une fois la température atteinte les bouteilles sont fermées immédiatement. Stockés dans un endroit frais, les jus se conservent environ 1 an.

### CONGÉLATION :

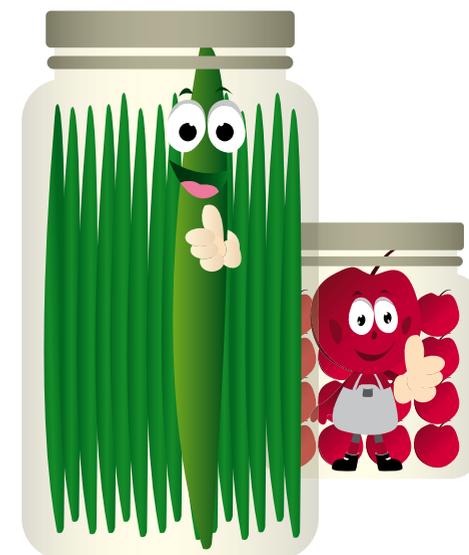
Les fruits ou légumes crus, cuisinés ou simplement ébouillantés sont placés dans des sacs de congélation, barquettes d'aluminium ou boîtes en plastique pour être conservés au congélateur. Les aliments doivent être amenés rapidement à une température basse avoisinant les - 30°C.

Grâce à la congélation les aliments conservent leurs qualités durant une dizaine de mois.

### SORBETS ET GLACES :

Une autre idée pour valoriser vos fruits : faire vos propres glaces et sorbets mais pour cela mieux vaut investir dans une sorbetière.

Les sirops de fruits, les pâtes de fruits, la déshydratation, les fruits à l'alcool et les légumes vinaigrés : d'autres idées de recettes pour profiter de vos récoltes ! Le plaisir du jardinier est aussi de donner, vous trouverez donc toujours une solution pour les surplus de récolte.



**PENSEZ  
À BIEN ÉTIQUETER TOUTES  
VOS PRÉPARATIONS :  
DATE ET CONTENU**

Rédaction : SMD3  
Création et conception graphique : ILÔ Créatif - [www.ilo-creatif.com](http://www.ilo-creatif.com)  
Crédits photos : CCIVS, SYGED, SMD3, Phovoir  
Impression : Imprimerie BATAILLON

[www.smd3.fr](http://www.smd3.fr)

Syndicat Départemental des Déchets de la Dordogne



**RÉDUISONS  
NOS DÉCHETS**  
DORDOGNE

**ADEME**



Agence de l'Environnement  
et de la Maîtrise de l'Énergie