



MON FA'A'APU

MANUEL DU POTAGER POLYNÉSIEEN





MON FA'A'APU

MANUEL DU POTAGER POLYNÉSIE

Édition août 2021

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Heimana AH MIN
RÉDACTION, RELECTURE ET CORRECTIONS : Marc FABRESSE
CONCEPTION GRAPHIQUE ET MISE EN PAGE : Annabel Robert PURELAB
PHOTOGRAPHIES : Marc FABRESSE - DR
ILLUSTRATIONS : ALBISHOP



Toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est strictement interdite sans autorisation expresse de l'éditeur.

Mais toute diffusion et tous échanges des informations
contenues dans cet ouvrage sont fortement recommandés !



Le mot du vice-président, Tearii ALPHA

La crise sanitaire que la Polynésie française a rencontrée en 2020 a mis en exergue la dépendance d'une partie de la population aux produits alimentaires importés et la nécessité de réorienter ses habitudes vers le « manger local » voire même, pour ceux qui disposent d'un peu de terre, le « produire local ».

Accompagné de la Direction de l'agriculture (DAG), du Centre de formation professionnelle et de promotion agricole (CFPPA) et de la Chambre de l'agriculture et de la pêche lagonaire (CAPL), notre ministère a fortement été sollicité pendant cette crise, d'une part pour accompagner les producteurs locaux à répondre au mieux aux besoins des consommateurs, mais également pour répondre à la forte demande des Polynésiens à développer eux-mêmes des potagers familiaux.

Dans un premier temps, une opération en partenariat avec le syndicat pour la promotion des communes de Polynésie française (SPCPF) et les communes a été engagée pour permettre de faciliter le développement des projets de potagers familiaux et collectifs au sein de la population.

Afin que ce partenariat soit solide, les services et établissements publics du Pays ont décidé de se réunir pour trouver ensemble une méthodologie adaptée au « grand public », pas forcément familier avec le travail de la terre.

L'idée était de renforcer la communication sur les techniques de base de l'agriculture et de les rendre plus accessibles.



La stratégie de communication retenue fut donc l'élaboration de plusieurs tutoriels et d'un manuel pédagogique complet sur l'ensemble des principaux secrets des potagers.

Composée de 24 tutoriels visuels en langue française et tahitienne, la série A TANU ANA'E permet à tous d'obtenir les bases de l'agriculture. Vous y retrouverez une grande variété d'informations, ainsi que les gestes fondamentaux pour créer ou améliorer votre potager.

Les tutoriels sont disponibles sur les chaînes YouTube et les pages Facebook de la DAG et de la CAPL.

Mon fa'aapu, manuel du potager polynésien, quant à lui, est un outil pédagogique qui permet d'accompagner le jardinier, un potager scolaire ou bien communautaire tout au long de la progression de son activité. Il recense et surtout complète toutes les informations utiles que l'on aura visionné dans les tutoriels. Le manuel vous propose ainsi d'aller « un peu plus loin » et, pourquoi pas, vous donner le goût du métier d'agriculteur.

Bonne lecture !



Le mot du Président de la CAPL, Thomas MOUTAME

La Chambre de l'agriculture et de la pêche lagonaire dont je viens d'être nommé à la présidence, représente les professionnels de l'agriculture, de l'élevage et de la pêche lagonaire, mais également les porteurs de projet, peu importe leur surface ou leur situation géographique, qui interviennent à leur échelle, dans la production des ressources alimentaires du fenua.

Notre mission est d'aider et de dynamiser ce monde agricole pour générer une économie qui permette à nos exploitants locaux de vivre de leur métier et, je dirais même, de vivre de leur passion.

La crise sanitaire et ses conséquences que nous connaissons actuellement mettent en évidence l'importance de revenir vers les métiers du secteur primaire. Les ressources de la terre, de l'élevage, de la mer et de l'aquaculture sont des leviers de développement socio-économique incontournables et vitales pour nous Polynésiens et pour notre tourisme. Accompagner la création de potagers de manière à assurer quotidiennement notre autonomie alimentaire est un des principaux objectifs que nous nous sommes fixés pour notre mandature au sein de l'établissement.

Cet objectif sera atteint à travers une éducation « agricole » pédagogique, mais également un partenariat solide avec les communes qui assureront, avec notre soutien, un relais efficace sur le terrain. Nous avons donc mobilisé notre équipe et amené notre savoir-faire pour vous proposer votre *Manuel du potager polynésien* en regroupant toutes les informations « pratiques et utiles » pour bien démarrer



et récolter les fruits et légumes de votre potager.

Nous accordons une grande importance à rendre accessible une agriculture familiale, riche en valeurs partagées avec nos enfants, pour garantir l'avenir alimentaire, sanitaire et environnemental de notre Fenua. Chacun a un rôle à jouer, que ce soit pour éduquer nos enfants aux goûts et aux bienfaits de nos produits locaux ou bien pour développer un potager familial, scolaire ou communal afin de nourrir ses proches.

La chambre de l'agriculture et de la pêche lagonaire tient ainsi son rôle et s'engage à développer toujours plus d'outils pour vous guider, vous soutenir dans vos projets de potager et permettre que leurs développements puissent se faire à travers toute la Polynésie française pour participer à atteindre, ensemble, notre autonomie alimentaire.

Nous adressons nos remerciements à Madame Yvette Temauri qui a initié le projet sous sa mandature et nous avons finalisé ce document qui symbolise le démarrage de notre politique agricole qui se veut dans le partage, la proximité et la coopération participative.

J'ai ainsi l'honneur de vous faire découvrir *Mon fa'aapu, manuel du potager polynésien*, j'espère que vous apprécierez son contenu et que vous prendrez plaisir dans cette aventure en famille, à l'école, ou au travail. Cela fera naître certainement des vocations ou confirmer votre envie de nous rejoindre.

Je me permets pour finir cette préface de vous citer le slogan de notre établissement « Manger local, c'est bon pour moi et c'est bon pour mon fenua » !





SOMMAIRE

CHAP. I

Les bases à connaître avant de lancer son potager

Les besoins des plantes	12
Le cycle d'une plante	13
Les premières plantes à cultiver	14
Les principaux outils et équipements du potager	15
Avoir de l'eau pour ses cultures	16
Comprendre le sol, primordial pour réussir	18
Les substrats : des « sols » que l'on peut optimiser	22
 TABLEAU Bien choisir ses plantations	24

CHAP. II

Produire ses graines et ses plants

Faire ses propres graines	28
Autres méthodes pour produire ses plants	29
> Multiplication par rejet	
> Multiplication par bouture	
> Multiplication par marcotte	
Faire germer les graines	31
 TABLEAU Pour bien réussir ses semis	33
Protéger ses graines dans une pépinière	34

CHAP. III

Réussir sa plantation

Savoir planter	38
À quel moment planter	39
Le tuteurage	40
 TABLEAU Infos plantations	42

CHAP. IV

Entretenir ses plantes

Nourrir ses plantes	46
Les soigner	47
Le paillage	48
Butter les plants	49
Tailler ses plantes	50
Eclaircir ses jeunes plants et ses arbres fruitiers	51
 TABLEAU Conseils entretien	52

CHAP. V

Récolter ses produits

Réussir sa récolte	56
 TABLEAU Récolte et conservation	56
 TABLEAU Cycles et rendements de production	58

CHAP. VI

Quelques exemples de systèmes de cultures

Le plein champ	62
La butte permanente	64
Les bacs hors-sol surélevés	66
Le carré potager	68
Le potager vertical	70
Le cercle perpétuel de bananiers	74
La spirale d'aromatiques	76
 BONUS Le poulailler	78

ANNEXES

Les grands ennemis de vos plantes	82
Recettes « maison »	84
Les bonnes pratiques à connaître	86
Informations sur les prix	88
Les associations des cultures	89
Calendriers de saisons	90



CHAPITRE I

LES BASES À CONNAÎTRE AVANT DE LANCER SON POTAGER

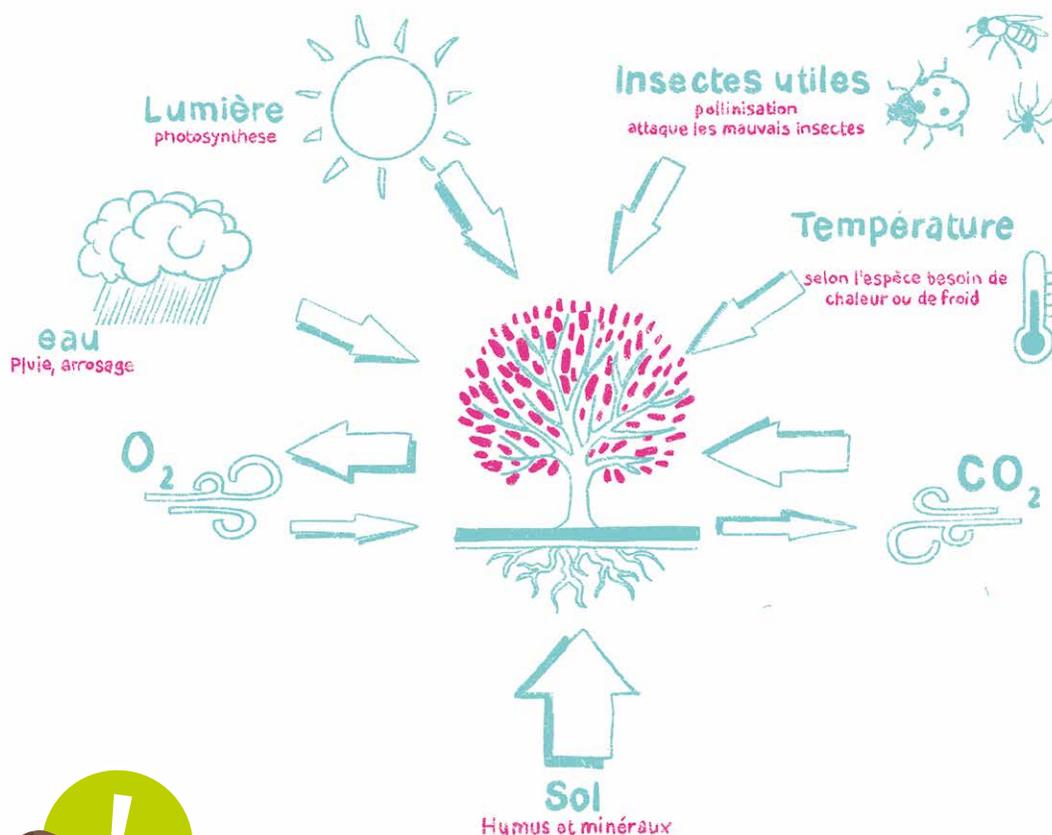


Les besoins des plantes

Chaque plante a des besoins spécifiques mais en général, toutes se nourrissent de la même façon :

- avec la **partie aérienne** de la plante (feuille, tige) elles se nourrissent du **carbone et de l'oxygène** de l'air et captent l'énergie du soleil.
- avec la **partie souterraine** (les racines) elles puisent l'**eau et les éléments minéraux** du sol.

Pour des conditions de cultures optimales, il convient de choisir des végétaux dont les besoins correspondent au lieu où l'on souhaite les installer. Le schéma ci-dessous présente les différents besoins nécessaires au bon développement des plantes.



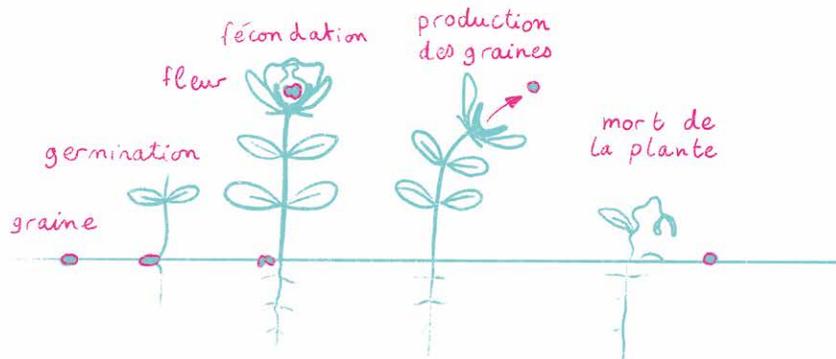
BON À SAVOIR

Les besoins des plantes, en quantité et en qualité, varient en fonction de leur stade de développement : stade « graine » - stade « jeune pousse » - stade « croissance » - stade « fleur » - stade « fruit ».

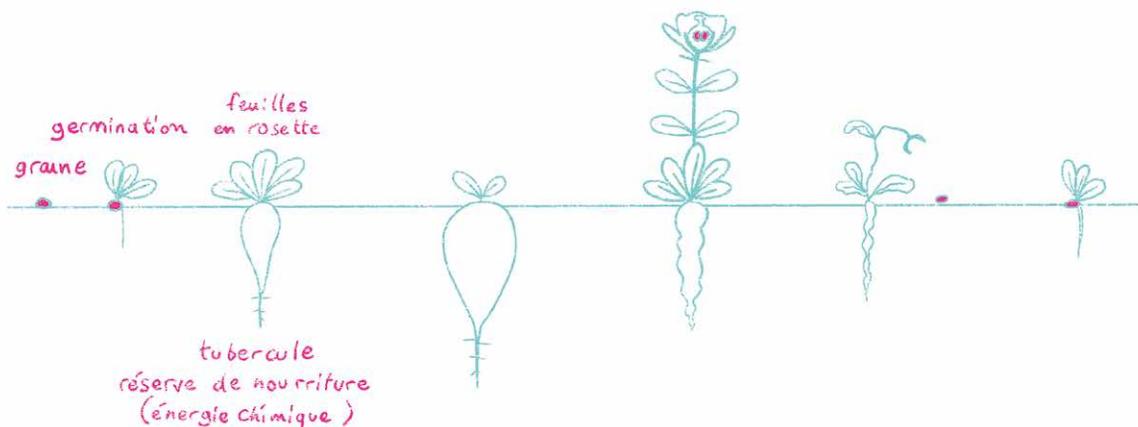
Le cycle d'une plante

Il y a trois catégories de plantes qui ont un cycle différent.

🟡 **Les plantes annuelles**, qui ont un cycle de vie d'une année ou moins, de la germination à la production de graines. Elles grandissent rapidement, fleurissent, se reproduisent (généralement par la pollinisation : le pollen d'une fleur va sur une autre fleur de la même espèce et la féconde pour devenir des fruits et des graines). La plante meurt, mais les graines survivent et fleurissent l'année suivante. C'est le cas de la tomate, par exemple.



🟡 **Les plantes bisannuelles**, qui accomplissent leur cycle de vie en 2 années. La première année, la plante développe des racines, une tige très courte et des feuilles au ras du sol. Elle fait des réserves souterraines puis l'année d'après, la plante pousse, fleurit et produit des graines. Attention, certaines plantes bisannuelles sont cultivées comme des annuelles, car le produit recherché est obtenu en moins d'1 an, c'est le cas du navet, dont on consomme la racine et les feuilles.



🟡 **Les plantes pérennes**, qui sont des plantes qui peuvent vivre plusieurs années, comme, par exemple, les arbres fruitiers.

Les premières plantes à cultiver

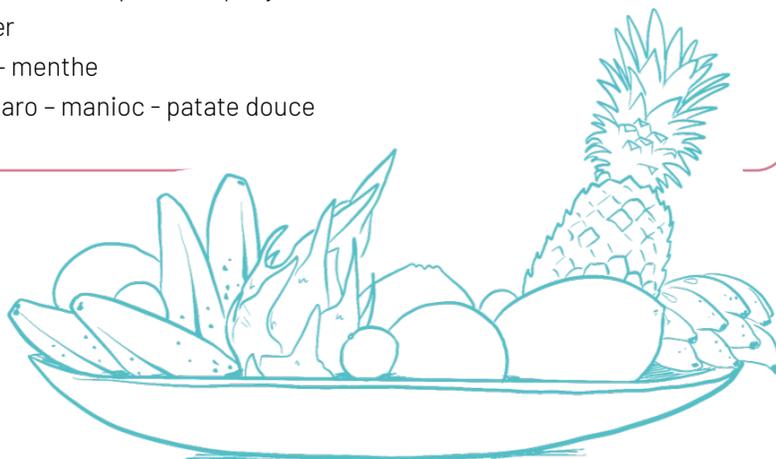
Préparer un projet adapté aux besoins de la famille est important, car jardiner demande du temps. Le climat de la Polynésie française permet de cultiver une grande diversité de végétaux.

Pour commencer sans se tromper :

- **délimiter le plan du potager** sur une feuille,
- **sélectionner ensuite des plantes** dont on aura choisi scrupuleusement la parcelle d'implantation et dont on est certain de consommer les récoltes.

Voici une liste regroupant les principales plantes cultivées dans les potagers polynésiens, elle servira de base à notre manuel :

- **Les légumes fruits** : tomate – concombre – aubergine – courgette – potiron
- **Les légumes graines** : haricots
- **Les légumes feuilles** : salade – pota
- **Les légumes racines** : gingembre – curcuma – navet – radis
- **Les fruits** : pastèque/melon – fruit de la passion – pitaya – ananas
papayer – bananier – citronnier
- **Les aromates** : oignon vert – menthe
- **Les tubercules tropicaux** : taro – manioc – patate douce



BON À SAVOIR

La partie comestible de la plante change selon son espèce, mais il arrive que l'on puisse consommer plusieurs parties :

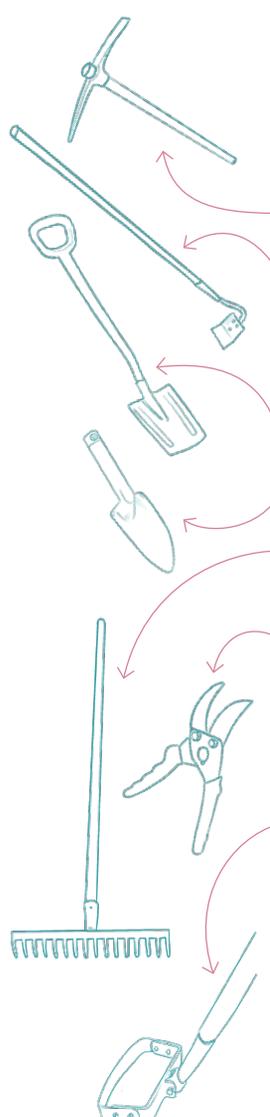
- les fleurs et les fruits des haricots ;
- les tiges, les fleurs et les fruits des potirons ;
- les feuilles et les racines des patates douces.

ATTENTION !

D'autres parties de la plante **peuvent être toxiques** quand elles sont consommées **cru**es (c'est le cas des racines de manioc) et même parfois cuites.

Les principaux outils et équipements du potager

Jardiner semble facile, **mais n'oubliez pas de vous équiper**. Pour votre sécurité, votre confort mais surtout pour gagner du temps ! Voici une liste des outils intéressants pour votre potager :



OUTILS	À AVOIR !	FONCTION
Gants de jardin	✓	Protéger les mains
Bottes de jardin		Protéger les pieds
Barre à mine	✓	Ameublir la terre dure
Pioche		Casser la terre dure
Binette / Houe		Ameublir la couche superficielle du sol autour des plantes cultivées (binage), désherber (sarclage), butter les cultures (buttage)
Pelle	✓	Déplacer la matière meuble par mouvement de levé-jeté
Bêche		Creuser et retourner le sol La bêche est plus maniable que la pelle
Transplantoir (petite pelle en acier à manche court)	✓	Creuser dans la terre meuble des petits trous qui recevront les jeunes plants
Râteau		Égaliser et émietter la terre ameublie
Machette (coupe-coupe)		Couper la végétation
Sécateur	✓	Tailler, récolter (à désinfecter entre chaque plante)
Paire de ciseaux		Couper des fines branches, faire des boutures
Tuyau d'arrosage		Arroser directement les cultures
Arrosoir	✓	Arroser les cultures éloignées du tuyau
Sarcloir / Grattoir		Déraciner les mauvaises herbes
Brouette		Transporter les petites charges sur de courtes distances
Tuteurs		Soutenir la plante dans son développement
Cordeau (2 bouts de bois raccordés par une ficelle)		Mesurer la distance entre 2 plantes voisines
Gabarit		Mesurer la distance entre 2 plantes voisines ; C'est un bout de bois de la longueur voulue
Banc de jardin		Ménager son dos

BON À SAVOIR

Pensez, après chaque utilisation, à toujours bien nettoyer et stocker à l'abri de la lumière et de la pluie, vos outils et équipements.



Avoir de l'eau pour ses cultures

La plante absorbe l'eau par les racines.

Plus elles sont profondes et nombreuses et plus la plante peut puiser l'eau du sol.

Avant d'implanter une culture, il est nécessaire de choisir une irrigation adaptée.

Plusieurs éléments sont alors à prendre en compte : l'accès à l'eau pour votre potager, la technique d'irrigation et bien entendu les besoins en eau de la plante.

La quantité d'eau qu'une culture peut assimiler dépend de plusieurs facteurs :

- La présence de l'eau (arrosage, pluie, climat sec...) ;
- La quantité d'eau disponible pour la plante ;
- La profondeur des racines dans le sol ;
- La pénétration des racines dans le sol ;
- Le taux de matière organique du sol.

Dans tous les cas, un point d'eau avec un tuyau à proximité du potager est essentiel pour les cultures mais surtout pour éviter d'avoir à transporter de lourds arrosoirs. **Il convient d'arroser à l'aube ou au crépuscule** quand il fait moins chaud (éviter en plein soleil) seulement lorsque les plantes en ont besoin. Il existe plusieurs systèmes d'irrigation automatiques ou semi-automatiques pour vous faciliter la tâche :

Le sprinkler oscillant

Asperge de l'eau de façon circulaire en plein champ.

> À privilégier pour les cultures rapprochées (laitue, radis...).



Le brumisateur

Disperse l'eau sous forme de brume.

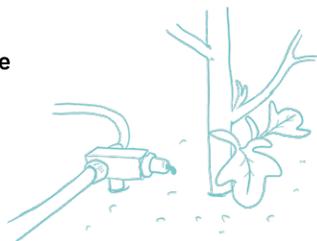
> À privilégier pour les jeunes pousses dans les pépinières et pour les plantes en serre.



Le tuyau goutte-à-goutte

Délivre de l'eau de façon localisée au pied de la plante.

> Composé d'un tuyau percé à intervalles réguliers ou équipé de goutteurs, idéal pour limiter le gaspillage d'eau.



Vous pouvez faire l'acquisition d'un **minuteur** et assurer la régularité de l'apport en eau de votre goutte-à-goutte.

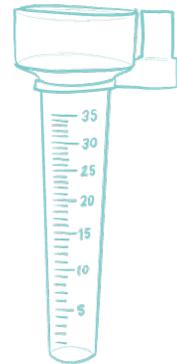
> À privilégier pour les plantes buissonnantes espacées (tomate, concombre...).



Il n'est pas nécessaire d'arroser quand il a plu suffisamment !

Une des techniques faciles pour maîtriser la quantité d'eau à apporter est d'acheter un pluviomètre. Cet appareil sert à indiquer combien de litres d'eau il a plu au mètre carré et s'il est nécessaire d'arroser. Si votre pluviomètre indique une valeur en dessous du chiffre 5 (moins de 5 L d'eau/m²) n'oubliez pas d'arroser vos plantes. Si cela dépasse, vous pouvez attendre jusqu'à deux jours avant d'arroser à nouveau.

Enfin, pensez à mettre un paillage épais au pied de vos plantes pour conserver l'humidité du sol car, en Polynésie, en plein soleil, l'eau s'évapore très vite.



L'eau potable distribuée par les communes est souvent chlorée, ce qui peut nuire potentiellement à la vie du sol et peut même parfois être toxique pour vos plantes.

> **Privilégiez le stockage de l'eau de pluie**, l'utilisation de l'eau de rivière, ou laissez reposer 24h votre eau communale dans des cuves pour que le chlore s'évapore.

**BON À SAVOIR**

- En général, les légumes aux racines superficielles (laitue) demandent des arrosages peu abondants mais fréquents.
- Pour les plantes aux racines profondes (aubergine, courge, courgette, melon, tomate...), les arrosages sont abondants, mais moins rapprochés.



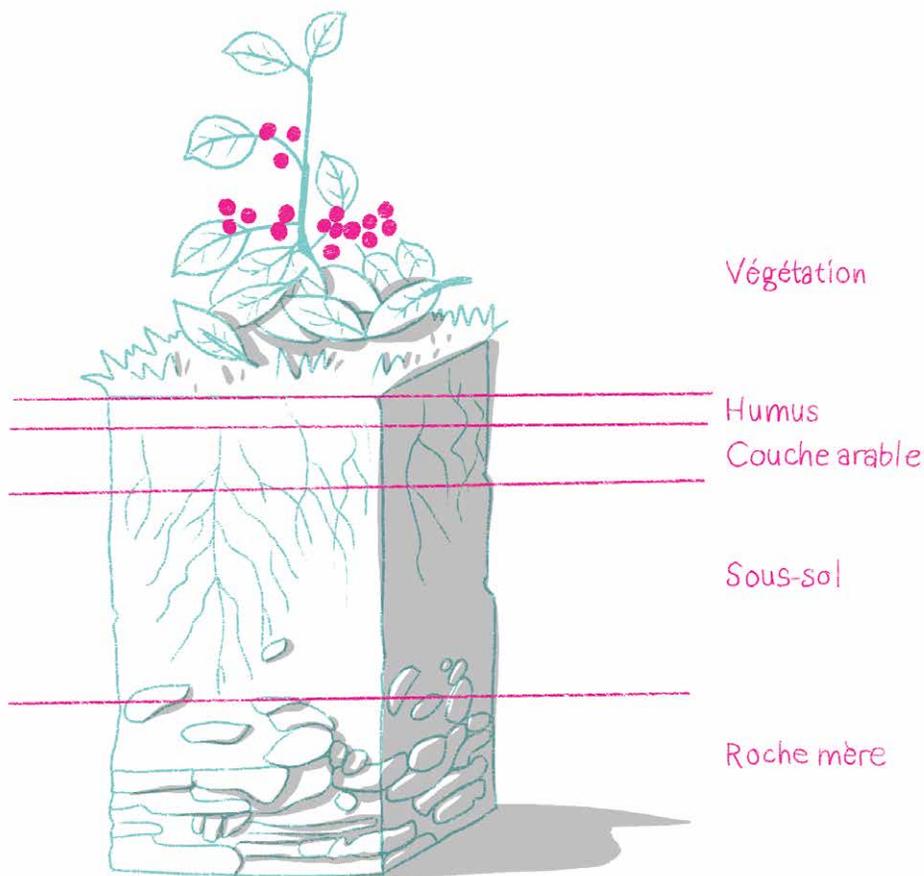
Comprendre le sol, primordial pour réussir

.....

La santé de votre sol est tout aussi - voire plus - importante que la santé de vos plantes, car le sol est à la fois le « garde-manger » des plantes et le milieu de vie de leurs racines (et de tout un tas d'autres êtres vivants) qui les nourrissent.

Le sol comprend différentes couches qui sont composées de matériaux d'origine minérales (roches, sable, argiles, sels minéraux), de matières vivantes (d'origine organique), d'air et d'eau.

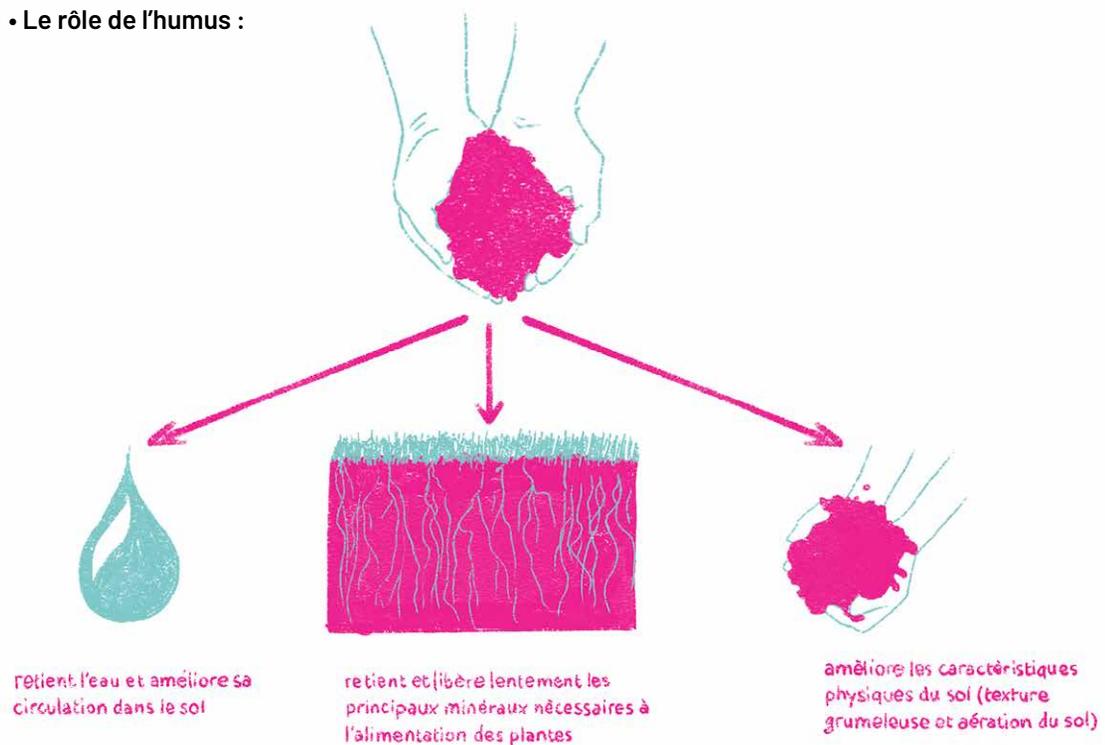
• Les différentes couches du sol :



Sur la couche supérieure du sol (quelques millimètres à une quarantaine de centimètres selon la qualité), on retrouve la partie qui joue un rôle majeur dans la fertilité des terres agricoles et donc favorable à la végétation : **l'humus**.

L'humus se forme naturellement. Il provient de la décomposition des matières organiques mortes (feuilles, brindilles, animaux, insectes) par les êtres vivants dans le sol (insectes, champignons, bactéries...). Les sols nus, dépourvus de végétation et d'apport de matières organiques s'appauvrissent inévitablement sous l'effet de la pluie, du vent et du soleil qui détruisent l'humus.

• **Le rôle de l'humus :**



Lorsque l'on souhaite planter directement en pleine terre, on cherche à obtenir d'abord **un sol de couleur foncée** (indiquant la présence d'humus en grande quantité), grumeleux où l'on observe la présence de vers de terre.

> Si votre sol n'a pas ces caractéristiques, il vous faudra lui apporter de la nourriture : du compost et du paillage.

> Si le sol est compact, il faudra l'aérer, vous pouvez utiliser la barre à mine ou la pioche en profondeur et la binette - bêche en surface.

Comprendre le sol, primordial pour réussir

.....

Les sols polynésiens, à l'exception des sols des atolls et des motus, **sont souvent très acides** (pH entre 5 et 5,5) et limitent les rendements notamment pour les plantes potagères. Vous pouvez mélanger du calcium (coquille d'œuf ou poudre de coquillage) à votre sol avant de planter pour diminuer son acidité.

• Préférences des cultures selon l'acidité du sol :

Très acide <i>Sols des îles hautes</i> 4 < pH < 6	Acide à neutre 6 < pH < 7	Neutre à basique <i>Sols des atolls</i> 7 < pH < 7,5
Patate douce	Aubergine	Gingembre
Melon	Tomate	Concombre
Banane	Potiron, pastèque	Courgette
	Haricot	Laitue
	Navet	Menthe
	Fruitiers (dont papayer et agrumes)	

• Caractéristiques générales des sols :

Types de sols	Riche en matières organiques	Riche en matière minérale	Retient l'eau	Intérêt agricole	Observations et conseils
Sols des atolls	-		--	Les sols agricoles les moins fertiles : il faudra intégrer beaucoup de compost.	Laisser décomposer les déchets végétaux sur le sol.
Sols de la plaine et des bas de pentes				Les meilleurs sols agricoles : toutes les cultures s'y développeront convenablement.	Souvent un peu trop humide, le sol n'absorbe pas bien l'eau.
Sols des plateaux				Bons sols agricoles, la majorité des cultures s'y développeront.	Planter pour limiter la dégradation du sol à cause de la pluie et du vent dans les pentes.
Mamu				Sols agricoles convenables, mais planter de préférence des arbres fruitiers.	Moyennement fertile avec peu de transformation en humus. Travail du sol obligatoire avant la première culture.

Les données ci-contre peuvent varier

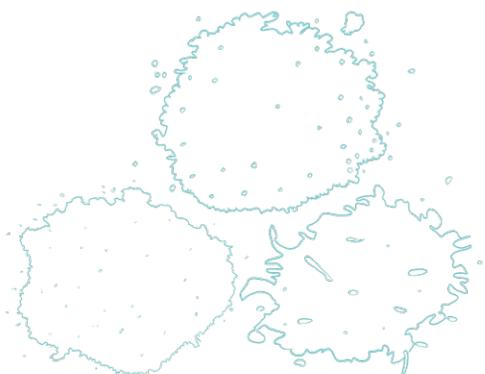


BON À SAVOIR

Les sols légers sont riches en sable (sols des atolls). Les sols lourds sont riches en argile (le mamu). Les sols légers, quoique moins fertiles, sont souvent préférables grâce à leurs caractéristiques physiques (permet l'écoulement de l'eau, le développement des racines).



Les substrats : des « sols » que l'on peut optimiser



Pour cultiver, on peut remplacer le sol par ce que l'on appelle du **substrat**, notamment dans le cas des cultures hors-sol, en pots (pour faire germer les graines) ou en bacs. On peut aussi ajouter du substrat directement sur le sol pour améliorer sa qualité globale.

Il existe une grande variété de substrats qui ont chacun un intérêt particulier et qu'il est toujours profitable de mélanger entre eux (et toujours avec un peu de votre terre du jardin).

• Caractéristiques des principaux substrats faciles à trouver localement :

Types de sols	Riche en matières organiques	Riche en matières minérales	Retient l'eau	Utilisation	Intérêt
Compost maison				En semis : mélangé En plantation : mélangé	Améliore la fertilité du sol
Terreau du commerce				En semis : pur ou mélangé En plantation : mélangé	Améliore la fertilité du sol
Lombri-compost				En semis : mélangé En plantation : mélangé	Améliore la fertilité du sol
Vermiculite et perlite	-	-		En semis : 30 à 50 % du mélange maximum	Conserve l'eau tout en favorisant l'écoulement et l'enracinement
Bourre de coco	-			En plantation : mélangé	Conserve l'eau tout en favorisant l'écoulement et l'enracinement
Sable	-		-	En semis : mélangé En plantation : pur ou mélangé	Améliore le drainage et le développement racinaire
Tourbe				En semis : pastille de tourbe En plantation : mélangé	Conserve l'eau

Les données ci-contre peuvent varier selon l'origine du substrat utilisé.

Le substrat le plus important et que vous pouvez fabriquer vous-même est **le COMPOST**.

Il y a de nombreuses méthodes pour composter ses déchets à la maison. Nous vous en présentons deux :

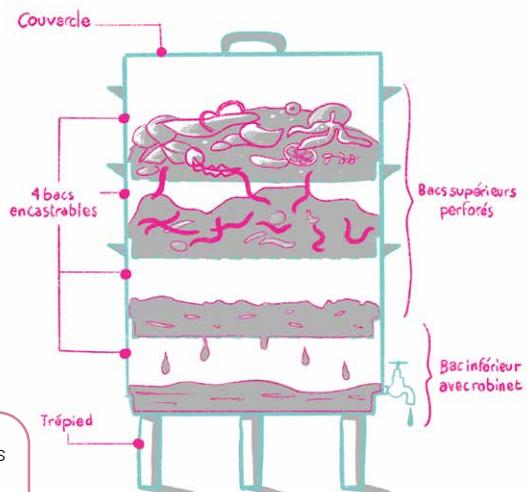
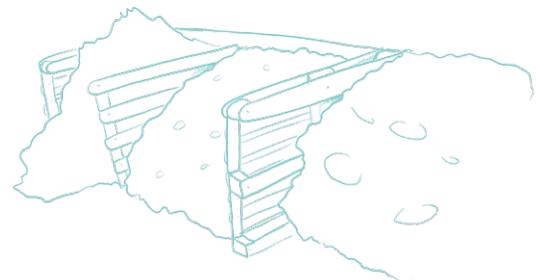
A. Le compostage en tas : si vous avez de l'espace, du temps et de la force. Il consiste en la mise en tas des « déchets » d'origines diverses sur différentes couches. Au fil du temps, le tas va subir une dégradation par les insectes et les micro-organismes (champignons et bactéries) qui y sont présents naturellement. Pour bien se dégrader, le tas de compost, une fois constitué, doit être aéré et bien arrosé (comme une éponge humide mais essorée). Au début du processus, le compost chauffe pour atteindre 60 à 70°C à cœur. Si possible, retournez-le une fois par semaine pendant le 1^{er} mois et arrosez-le si nécessaire. Quand les bonnes conditions d'aération et d'humidité sont réunies, le compost ne sentira pas mauvais, et ce, à aucun moment du processus de compostage. Le compost sera prêt quand il ressemblera à du terreau (généralement au bout de 2 à 3 mois).

Vous trouverez la recette d'un compostage en tas en annexe 2.

B. Le lombricompostage : si vous avez peu d'espace et peu de temps. Les lombrics (vers de terre) vont se nourrir et transformer les déchets de cuisine jetés dans le lombricomposteur pour les transformer en un compost enrichi (le lombricompost) et en un engrais liquide à diluer (jus ou thé de lombricompostage) utilisable pour arroser les cultures.

Vous trouverez plus d'informations pour réussir votre lombricompostage dans le bulletin de la CAPL de décembre 2020.

Vous pouvez composter des déchets de cuisine (épluchures...), des déchets dits verts (tonte, taille...), des déchets dits marrons (branchages, sciure, feuilles mortes...) et des matières animales (poissons, fientes de poule...). Quelle que soit la méthode de compostage retenue, il est impératif d'éviter de mettre du papier de magazine, du carton imprimé, des métaux, de l'ail et de l'oignon (vermifuge), des laitages, et des déchets non biodégradables.



BON À SAVOIR

Votre mélange de substrats doit répondre aux trois enjeux clés :

- 1) Une quantité suffisante de nourriture pour la plante,
- 2) une texture qui facilite le bon développement des racines et la circulation de l'eau,
- 3) une capacité suffisante à retenir l'eau.



BIEN CHOISIR SES PLANTATIONS

Plantes	Facilité à produire	Besoins en eau	Besoins en lumière	Besoins en nourriture
Salade 	++++	☾☾☾	☀☀	🌱
Pota 	++++	☾☾	☀☀	🌱🌱🌱
Tomate 	++	☾☾	☀☀☀	🌱🌱🌱
Concombre 	++	☾☾	☀☀☀	🌱🌱🌱
Aubergine 	++++	☾☾	☀☀	🌱🌱🌱
Courgette 	+	☾☾	☀☀	🌱🌱🌱
Haricot 	++++	☾	☀☀	🌱
Taro 	+++	☾☾	☀☀☀	🌱
Manioc 	++++	☾	☀☀☀	🌱🌱
Patate douce 	+++	☾	☀☀☀	🌱🌱
Gingembre 	++++	☾	☀☀	🌱🌱
Curcuma 	++++	☾	☀☀	🌱🌱
Navet 	++++	☾	☀☀	🌱
Radis 	++++	☾☾	☀☀	🌱
Pastèque Melon 	+++	☾☾	☀☀☀	🌱
Potiron 	++++	☾☾	☀☀	🌱🌱🌱
Fruit de la passion 	++++	☾	☀☀☀	🌱🌱
Pitaya 	+++	☾	☀☀☀☀	🌱🌱
Ananas 	++++	☾☾	☀☀☀☀	🌱🌱
Papayer 	++++	☾	☀☀☀☀	🌱🌱🌱
Bananier 	++++	☾	☀☀☀☀	🌱🌱🌱
Citronnier 	+++	☾☾	☀☀☀☀	🌱🌱🌱🌱
Oignon vert 	++++	☾	☀☀	🌱
Menthe 	++++	☾☾	☀	🌱

Les données ci-contre peuvent varier selon les variétés de graines ou de plants utilisées



CHAPITRE II

PRODUIRE SES GRAINES ET SES PLANTS



Faire ses propres graines

.....

Vous pouvez produire de nouvelles plantes en semant des graines achetées ou récoltées. C'est le cas de nombreuses plantes comme la tomate, le concombre ou la salade.

Si vous voulez faire vos propres graines, voici les étapes à suivre pour les légumes comme la tomate et le concombre :

- **Choisir un beau fruit** d'une plante qui a bien poussé et rapidement ;
- **Goûter une partie** pour vérifier que la qualité gustative vous plaise ;
- **Couper le fruit en deux** et récupérer la pulpe qui contient les graines ;
- **Nettoyer la pulpe** avec de l'eau et une passoire pour ne garder que les graines ;
- **Laisser les graines sécher** sur un tissu en coton ou sur du papier absorbant ;
- Une fois sèches, **vous pouvez les stocker au réfrigérateur** dans un sachet fermé, à l'abri de l'humidité.



À noter que pour les légumes feuilles et aromates comme la salade, le pota ou la coriandre, vous devez laisser la plante faire des fleurs et des graines ! Ne les récoltez donc pas et attendez encore un peu qu'elles « montent » en fleurs.



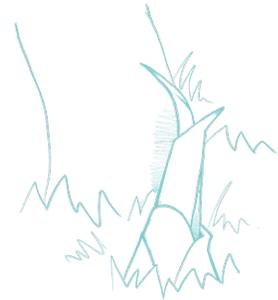
BON À SAVOIR

Attention, faire des graines avec les plantes issues elles-mêmes de graines achetées en magasin comporte un risque. En effet, à part si vous avez de la chance, il est possible que la future plante ne soit pas identique. En particulier si les graines achetées sont des graines hybrides dites F1.

Autres méthodes pour produire ses plants

Multiplication par rejet

Un rejet désigne une nouvelle pousse apparaissant à la base d'une plante à la suite d'une cassure, d'une intervention humaine ou tout simplement naturelle (ex : bananier). On peut le séparer du pied principal pour donner un deuxième plant.

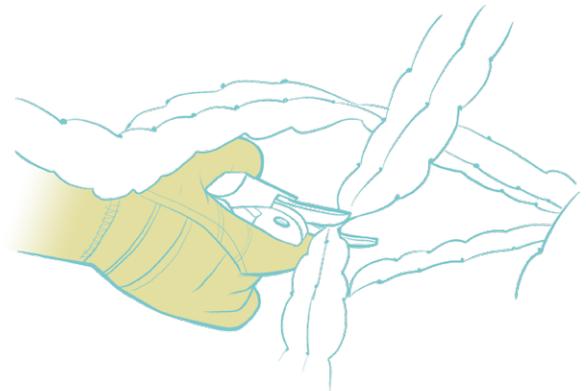


Multiplication par bouture

La bouture est une partie de la plante, racine, feuille ou branche, qui est séparée du plant mère par une coupe et replantée en terre ou dans un pot. Chacune des espèces végétales ont leur préférence sur la partie à bouturer. Tout d'abord, à l'aide d'un sécateur, prélevez la partie de la plante que vous avez sélectionnée sur votre plante mère (attention à bien désinfecter vos outils si vous récupérer plusieurs parties de différents pieds).

> Si vous bouturez **une feuille**, notamment pour les plantes grasses comme le pitaya :

- prélever une feuille saine ;
- laisser sécher trois jours maximum ;
- planter dans un substrat léger, verticalement, en laissant seulement la base de la feuille enfoncée sur 2 cm ;
- attacher la feuille à un tuteur si nécessaire.



> Si vous bouturez **une racine**, comme le curcuma ou le gingembre :

- séparer un morceau de racine ;
- replanter directement dans du substrat léger.



Autres méthodes pour produire ses plants

.....

> Si vous bouturez **une branche** comme le manioc ou la menthe :

- Choisir une branche de qualité ;
- Découper en biais 10-15 cm sous une feuille avec un sécateur ou une paire de ciseaux ;
- Retirer les feuilles du bas ;
- Couper en 2 les feuilles du haut pour éviter les pertes d'eau ;
- Gratter, à l'aide d'une petite lame, la base de la branche pour enlever quelques morceaux d'écorce ;
- Planter dans du substrat léger (manioc) ou placer le bas de la tige dans de l'eau (menthe).

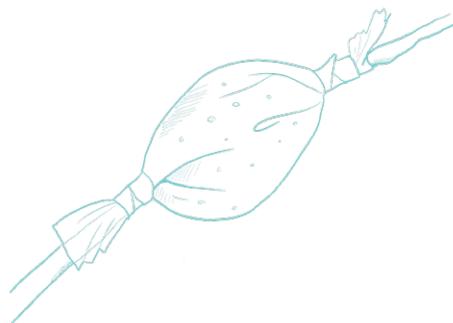


Multiplication par marcotte

À la différence du bouturage, le marcottage se fait sans séparer la future « nouvelle plante » du pied mère, du moins, pas tant que celle-ci n'aura pas fait de nouvelles racines. Elle convient aux végétaux composés de bois tels que le mangoustan, le litchi et le ramboutan. Elle est également très utilisée pour les *tiare Tahiti* et autres gardenia.

> **Voici les principales étapes :**

- choisir un emplacement suffisamment long (10-15 cm) ;
- à l'aide d'un cutter et sous une feuille, faire une incision en forme d'anneau d'environ 0,5 mm en profondeur et de 2 à 5 cm de largeur ;
- enlever l'anneau d'écorce ;
- recouvrir la partie sans écorce à l'aide d'un manchon (en plastique, aluminium ou matière naturelle) qui contient du terreau, de la bourre de coco, ou de la mousse ;
- bien humidifier le mélange à l'aide d'une bouteille d'eau et fermer les extrémités du manchon avec deux petites cordes ;
- attendre minimum 4-5 semaines pour voir apparaître les racines ;
- détacher la marcotte en la coupant juste en dessous des racines avec une épipinette ou un sécateur ;
- la planter dans un pot avec du substrat et l'installer à l'ombre quelques jours.



BON À SAVOIR

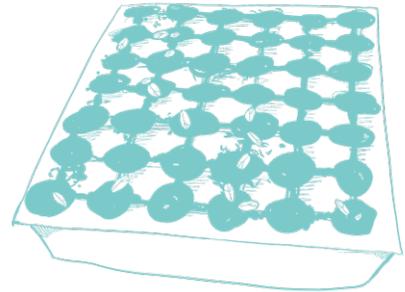
Certains arbres fruitiers doivent être greffés, c'est-à-dire que la bouture (le greffon) de l'arbre que l'on veut reproduire est insérée sur un autre plant de la même famille (le porte-greffe) dont les racines seront, elles, bien plus performantes ou qui supporte mieux les maladies. C'est la technique principale utilisée pour les agrumes, ou pour obtenir une fructification rapide d'un jeune arbre.

Faire germer les graines

Selon la grosseur de la graine, elle sera soit directement mise en terre (cas des graines de haricot ou de pastèque, par exemple), soit placée au préalable dans une pépinière pour la faire germer (cas des graines de salade, navet).

La mise en place d'une pépinière dans un coin de son potager est souvent utile, car elle facilite la production de jeunes plantules qui pourront ensuite être repiquées. Les graines sont placées dans ce que l'on appelle un **substrat de semis**. Vous en trouvez dans le commerce, appelé terreau de semis, mais vous pouvez le faire vous-même avec la recette ci-contre.

Ce substrat peut être mis dans différents contenants, des plaquettes, des godets, des terrines, des pots et même des fonds de bouteilles d'eau. Évitez les caissettes peu profondes, il est préférable d'avoir au moins 5 cm d'épaisseur de terre pour que les racines se développent bien. Il est important de percer le fond des contenants pour évacuer l'eau.



**30 % de terre du jardin
+ 30 % de compost
+ 40 % de sable**

- > Pensez à bien mélanger, puis tamisez afin d'obtenir un substrat à semis léger.
- > Vous pouvez rajouter, au fond de vos pots, des graviers pour permettre à l'eau de mieux s'écouler.

Rappelez-vous que **si les graines sont enterrées trop profondément**, elles risquent de ne jamais pousser.

Lors du semis, il faut savoir que plus la graine est grosse, plus elle devra être enterrée profondément :

- 0,5 à 1 cm : laitue, tomate, aubergine, radis
- 2 cm : courgette, concombre, pastèque
- 3 cm et + : haricot, graine d'arbre fruitier

• Il existe 5 méthodes principales pour faire germer vos graines :

EN PÉPINIÈRE		DIRECTEMENT DANS LE SOL		
EN PLAQUETTE	EN POTS	EN POQUETS	EN LIGNE	À LA VOLÉE
Ce sont des plaquettes de différentes tailles mais qui possèdent un grand nombre de petites alvéoles. On place généralement une graine par alvéole.	De tailles plus importantes que les alvéoles de la plaquette, on peut mettre plusieurs graines par pot.	Cette méthode, utilisée pour les grosses graines, consiste à faire un trou dans votre parcelle avec un transplantoir et mettre directement trois à cinq graines dedans.	Planter les graines dans un sillon en suivant une ligne.	Cette méthode consiste à projeter les graines aussi régulièrement que possible sur toute la surface à ensemercer.

La durée de germination dépend des graines et du stade de développement souhaité pour le repiquage. Selon si vous voulez un germe ou une pousse, cela peut varier entre 1 jour et 2 semaines.

POUR BIEN RÉUSSIR SES SEMIS

Plantes	Méthode pour multiplier	Profondeur de la graine dans le sol	Besoin en lumière au démarrage	Température optimale
Salade 	en plaquette	0,5 à 1 cm		5-27 °C
Pota 	en plaquette	0,5 à 1 cm		15 °C
Tomate 	en plaquette - en pot	0,5 à 1 cm	-	15-30 °C
Concombre 	en pot	1,5 à 2 cm	-	15-35 °C
Aubergine 	en plaquette	0,5 à 1 cm	-	24-32 °C
Courgette 	en pot	2 à 2,5 cm	-	21-35 °C
Haricot 	en poquet	3 cm	indifférent	15-30 °C
Taro 	en champ : rejet			20 °C
Manioc ¹ 	en champ : bouture de tige			20 °C
Patate douce 	en champ : bouture de tige			25-32 °C
Gingembre 	en champ : bouture de racine			25 °C
Curcuma 	en champ : bouture de racine			25 °C
Navet 	en ligne	1 cm		15-41 °C
Radis 	en ligne	1 cm		7-35 °C
Pastèque 	en poquet	1,5 à 2 cm	-	21-35 °C
Melon ² 	en poquet	1,5 à 2 cm	-	21-32 °C
Potiron ² 	en poquet	1,5 à 2 cm	-	21-32 °C
Fruit de la passion 	en plaquette	1 cm		24 °C
Pitaya 	bouture de tige	2 à 3 cm		20 °C
Ananas ³ 	en champ : rejet			18 °C
Papayer ⁴ 	en plaquette	1 cm		20 °C
Bananier ⁵ 	en champ : rejet			20-25 °C
Citronnier 	greffe			20 °C
Oignon vert 	en plaquette	0,5 à 1 cm		15-21 °C
Menthe 	à la volée - bouture de tige	0,5 cm	-	20-24 °C

Les données ci-contre peuvent varier selon les variétés de graines ou de plants utilisées

1 • Penser à planter la bouture dans le bon sens | 2 • Semer les graines tête pointue vers le bas | 3 • Les gros rejets produisent plus vite. Penser à les nettoyer pour faire apparaître les racines | 4 • Les graines de papaye solo peuvent être semées directement en terre | 5 • Faire tremper la base du rejet dans un mélange de terre et eau (boue) pour faciliter le développement des racines



French

BON À SAVOIR

Pour faciliter la germination, vous pouvez faire tremper les graines dans de l'eau tiède, juste avant le semis. La durée du trempage varie selon la taille et la dureté des graines : en moyenne, faites tremper 7 à 8 h les petites graines et jusqu'à 24 h les grosses.



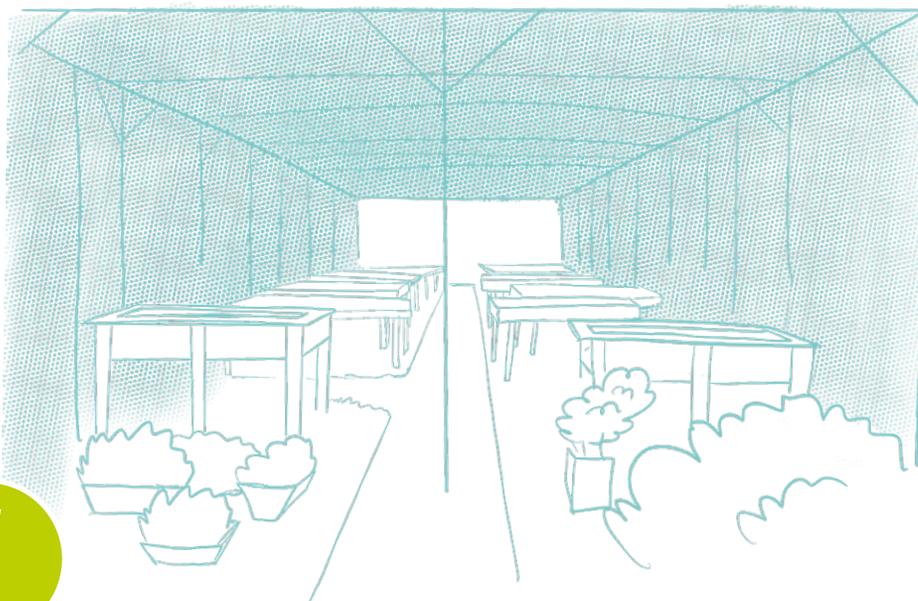
Protéger ses graines dans une pépinière

.....

La pépinière est une installation où l'on fait germer les graines avant de les planter définitivement. Cela permet de protéger vos jeunes pousses car, dans les champs, elles sont souvent dévorées par les oiseaux, limaces et petits rongeurs.

La construction d'une pépinière, le choix de son emplacement et la qualité de son aménagement et de son équipement sont primordiaux pour réussir ses jeunes pousses. Voici quelques conseils :

- La pépinière possède un toit type ombrière pour limiter la pluie et la forte luminosité ;
- Sur les côtés, vous pouvez installer des toiles brise-vent, voire toiles d'ombrage, ou des filets anti-oiseaux pour protéger les plants ;
- Couvrez le sol d'une épaisse couche de broyat ou de graviers grossiers pour éviter les mauvaises herbes ;
- Installez des tables en hauteur (table en métal à 1,20 m du sol) pour y déposer vos graines ;
- Attention aux rongeurs, prévoyez des petits grillages à déposer en dessous de vos jeunes pousses ;
- Installez votre pépinière à proximité du lieu d'habitation et d'une source d'eau ;
- Attention, la durée d'une plante passée en pépinière peut être plus ou moins longue selon le légume, de quelques jours à plus d'un mois !



BON À SAVOIR

Tenir un calendrier de semis en pépinière vous permettra de penser à renouveler vos cultures afin de récolter toute l'année sans interruption.



CHAPITRE III

RÉUSSIR

SA PLANTATION



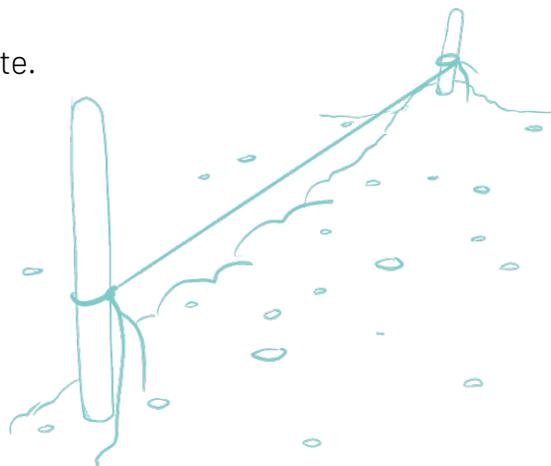
Savoir planter

La plantation est une étape importante.

Pour cela, utilisez l'outil que l'on appelle

le cordeau.

Cet outil est composé de deux bâtons pointus et d'une cordelette qui, une fois tendue, sert à matérialiser provisoirement une ligne. L'écartement entre chaque ligne va varier en fonction de la plante cultivée.



EN PÉPINIÈRE

Si vous plantez des jeunes plantes produites en pépinière :

Marquez les écartements des trous de plantation le long du cordeau ; pour cela, utilisez un gabarit de bois, coupé à la longueur désirée.

Muni d'un plantoir ou d'un bout de bois pointu, ouvrez un trou suffisamment large pour y placer votre jeune plante sans avoir à plier ses racines !

DIRECTEMENT DANS LE SOL

Si vous semez directement des graines :

Sous le cordeau, avec un doigt ou un bout de bois pointu, tracez un sillon d'environ 2 cm de profondeur dans lequel vous déposerez les graines, le plus régulièrement possible : il faut éviter qu'elles ne se touchent. Fermez ensuite les sillons avec les doigts et tassez légèrement.

Marquez pour chaque semis le nom de l'espèce, la variété et la date. Arrosez en pluie fine et patientez quelques jours...

Lorsque vous replantez votre jeune pousse, assurez-vous de garder une motte de terre autour de ses racines car cela facilitera sa reprise et vous indiquera à quelle profondeur la placer. Attention, certaines cultures se replantent moins profondément alors que c'est l'inverse pour d'autres.

Après avoir enterré la motte à la bonne profondeur, tassez légèrement autour du pied en tenant la tige. Arrosez immédiatement, éventuellement faites une petite cuvette autour de la plante pour faciliter l'infiltration et mieux conserver l'eau.



BON À SAVOIR

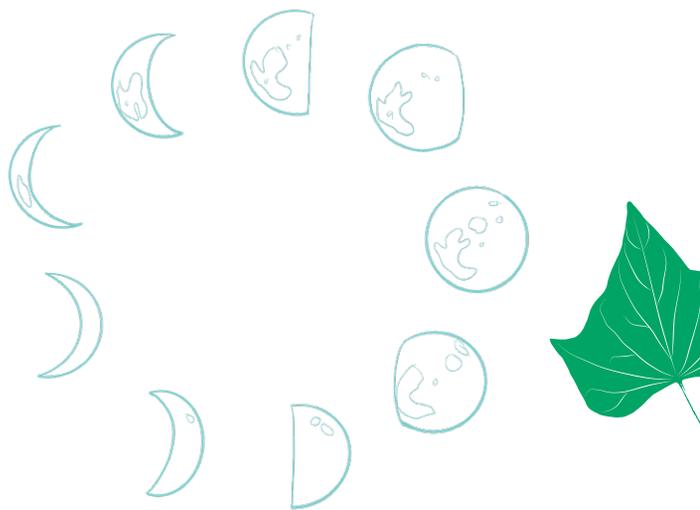
En général il faut faire un trou de 2 fois le diamètre du pot de départ. Pour la profondeur, mesurez la hauteur de la motte et ajouter 5 cm.

À quel moment planter

Il faut toujours éviter de planter en plein soleil, de 9h à 14h.

Certains légumes se développent moins bien durant la saison chaude, qui est de janvier à avril (ex : tomate ronde, courgette, chou). Ces mois sont propices aux attaques de ravageurs, aux maladies et aux fortes pluies et chaleur.

Certaines personnes utilisent le calendrier lunaire dit **Tarena** afin d'avoir des conseils sur les jours les plus propices à la plantation. Vous pouvez trouver celui proposé par la CAPL sur le site Internet www.capl.pf.



Le tuteurage

En agriculture, le tuteurage est le fait de fixer un jeune végétal sur une armature (tuteur).

Il permet de :

- le stabiliser,
- l'aider à résister au vent,
- porter ses fruits,
- contribuer à son bon développement.

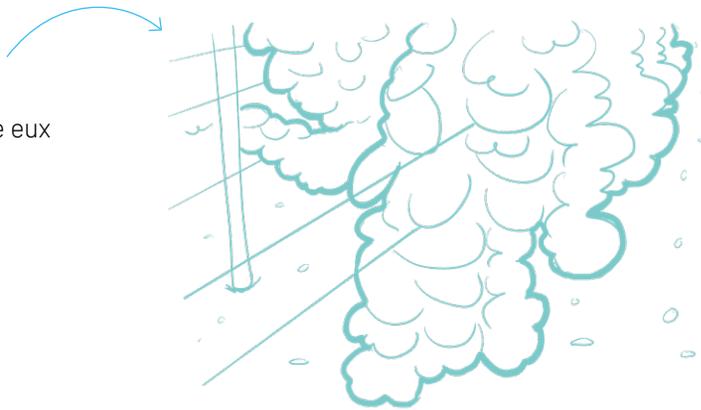
• **Les tuteurs doivent être solides et résistants.** Afin de les conserver plus longtemps, choisissez des matières insensibles à la pourriture : du bambou ou des piquets en acier recouverts (pour éviter la rouille). Soignez leur ancrage dans la terre : ils devront résister à la croissance de vos végétaux. Fixez vos plantes à ces supports à l'aide d'attaches, de liens en plastique ou du simple cordage. Évitez le fil de fer, qui risque de provoquer l'étranglement des tiges.

Il existe des systèmes de tuteurage adaptés pour toutes les plantes le nécessitant, vous devrez ainsi choisir le tuteur le plus approprié pour chaque situation.

• On peut noter ici différents types de tuteurs :

Le palissage

Tuteurs simples alignés, séparés de plusieurs mètres et reliés entre eux par de la ficelle ;



BON À SAVOIR

Il est possible d'utiliser également des **tuteurs naturels** comme le Gliricidia, le Pignon d'Inde ou le noni, connus pour permettre la culture de la vanille.



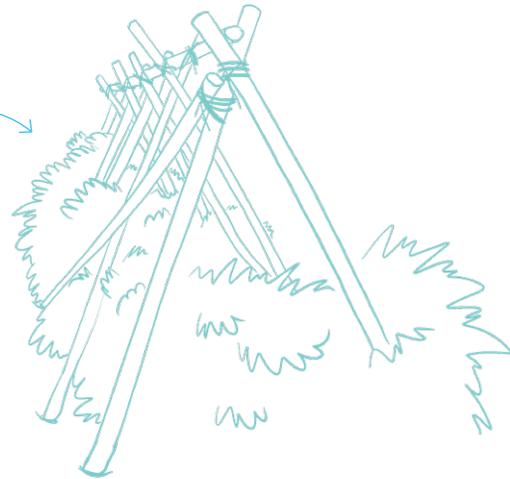
Le tuteur simple

Que l'on va planter à 5 cm du plant.

Pour celui-ci, on peut utiliser du bambou, une branche de bois dur ou un fer béton ;

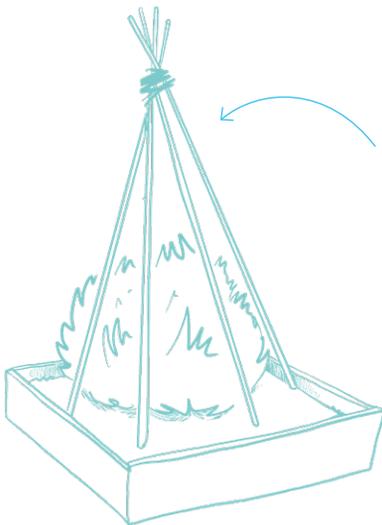
Le tuteur en V

Il s'agit de deux tuteurs associés pour former un V à l'envers et reliés par leur sommet. On prévoit une distance de 50 cm à 1 m entre deux tuteurs et on ajoute une longue branche qui relie une série de deux tuteurs en V pour former la structure ;



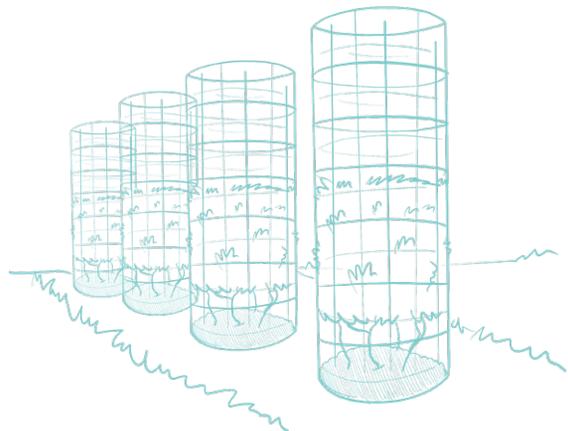
Le tuteur en tipi

Idéal pour les endroits venteux, posez 3 piquets ou plus disposés sous forme de triangle autour de votre plant, puis le relier à leur hauteur ;



Le grillage ou le mur

Permet à la plante de s'accrocher et de se développer horizontalement, comme verticalement.



INFOS PLANTATIONS

Plantes	Caractéristiques de plantation	Espaces entre plants x lignes	Tuteurage
Salade ¹ 	Planter sans que la base des feuilles touche le sol	20 x 30 cm	
Pota ¹ 	Planter sans que la base des feuilles touche le sol	25 x 25 cm	
Tomate ² 	Planter jusqu'au sommet des deux premières feuilles	50 x 60 cm	Tuteur simple d'1,50 à 2 m ou palissage
Concombre 	Planter jusqu'à la base des deux premières feuilles	80 x 60 cm	Grillage d'1,80 m ou tuteur en V ou palissage
Aubergine 	Planter jusqu'au sommet des deux premières feuilles	50 x 80 cm	Tuteur simple d'1 m
Courgette ³ 	Planter jusqu'à la base des deux premières feuilles	80 x 120 cm	
Haricot 		30 x 80 cm	Tipi ou grillage ou tuteur en V de 1,50 à 2 m
Taro 	10 à 15 cm	1 x 1 m	
Manioc 	5 cm	1 x 1,50 m	
Patate douce 	5 cm	25 x 50 cm	
Gingembre ⁴ 	10 à 15 cm	15 x 25 cm	
Curcuma ⁴ 	10 à 15 cm	15 x 25 cm	
Navet 	1 cm	10 x 30 cm	
Radis 	1 cm	5 x 5 cm	
Pastèque Melon 	Enterrée dans le sol jusqu'à la base des deux premières feuilles	1 x 1,20 m	Grillage monte à 2 m ou palissage
Potiron 	Enterrée dans le sol jusqu'à la base des deux premières feuilles	1 x 1,20 m	Grillage monte à 2 m ou palissage
Fruit de la passion 	Enterrée dans le sol jusqu'à la base des deux premières feuilles	1 x 1,50 m	Grillage monte à 2 m ou palissage
Pitaya 	2 à 3 cm avec bourre de coco a la base	2,50 x 4,50 m	Tuteur d'1,40 m simple ou naturel mais solide
Ananas 	8 à 10 cm	30 x 30 cm	
Papayer 	30 à 50 cm	2 x 3 m	
Bananier 	20 à 30 cm	2 x 2,20 m	
Citronnier 	Trou 2 fois supérieur à la motte	6 x 8 m	Tuteur simple d'1 m au démarrage
Oignon vert 	Planter sans que la base des feuilles touche le sol	5 x 5 cm	
Menthe 	Semis à la volée ou boutures de 5 à 10 cm	Si boutures : 30 cm x 40 cm	

Les données ci-contre peuvent varier selon les variétés de graines ou de plants utilisées

1 • À la plantation, les feuilles ne doivent pas toucher le sol | 2 • Enterrer le plant profondément car elle développera des racines sur la tige
3 • Planter plusieurs plants de courgette à proximité pour faciliter la pollinisation | 4 • Mettre de la bourre de coco sur le sol pour faciliter le lavage des racines



BON À SAVOIR

Il est important d'associer différentes espèces pour qu'elles s'entraident.
Vous pouvez, par exemple, faire les associations suivantes :
tomate + basilic ; concombre + radis ; salade + carotte ; maïs + courge + haricots.
(voir plus en annexe 5).



CHAPITRE IV

ENTREtenir SES PLANTES



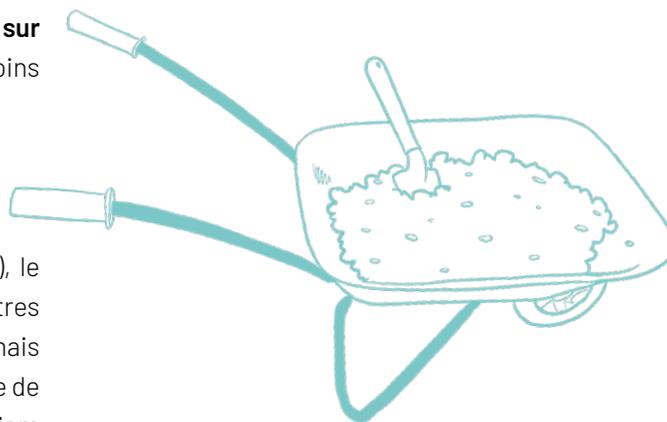
Nourrir ses plantes

.....

L'alimentation des plantes est basée sur **trois éléments majeurs** en plus ou moins grande importance :

- > **l'azote (N),**
- > **le phosphore (P),**
- > **la potasse (K).**

D'autres éléments comme le soufre (S), le magnésium (Mg), le calcium (Ca) et d'autres oligo-éléments sont aussi nécessaires mais en plus petites quantités. Chaque espèce de plante a des besoins propres et ces derniers évolueront selon son stade de développement.



Pour faire simple, **l'azote** favorise la croissance des feuilles, le **phosphore** celle des racines et il favorise la floraison, la **potasse** sert à faire grossir les légumes et les fruits.

- En général, les **haricots** auront besoin d'être alimentés en **phosphore et potasse** plus qu'en azote.
- D'autres, comme les **légumes « feuille »** (salade, pota...) auront besoin d'un aliment principalement riche en **azote**.
- Enfin, les **légumes fruits** et les **fruitiers** (tomate, ananas...) auront besoin d'un **aliment composé des trois éléments majeurs** de manière équilibrée, voire un peu plus riche en potasse pour les aider à faire plus de sucre.

Vous pouvez acheter des **engrais minéraux ou organiques** qui sont composés des éléments ci-dessus. Ils s'utilisent en arrosage sur les racines, voire les feuilles, ou en granulés à épandre. Si les engrais sont généralement concentrés, ils ont un certain coût qui ne semble pas très adapté pour le potager. Nous vous conseillons donc de nourrir vos plantes principalement avec un **bon compost fait maison qui contient tous les éléments nutritifs**.



BON À SAVOIR

Ajoutez une pelle de compost bien mûr (plus de 3 mois) à l'endroit où vous allez planter chaque légume, et cinq pour les trous de plantation des arbres fruitiers. Pensez à ajouter tous les 2-3 mois, une bonne pelle de compost autour de vos arbres.

Les soigner

.....

Vos plantes peuvent avoir des maladies, être attaquées par des insectes et autres pestes (cf. annexe 1). Le climat peut également avoir un impact important sur la santé de vos plantes. En effet, en saison chaude, les légumes produits sont plus petits et dévorés par les insectes.

Il existe des pesticides naturels que vous pouvez acheter en magasin, qui vous permettront de lutter correctement (savon noir, huile...).



Vous trouverez, en annexe 2, quelques recettes de pesticides et répulsifs à faire soi-même.

Si vous identifiez un plant malade, le plus simple reste de supprimer la partie attaquée, voire le plant entier, le couper en petits morceaux et l'enterrer profondément.

BON À SAVOIR

En potager, il faut diversifier ses productions : planter des plantes potagères, mais aussi des aromates qui ont souvent un effet répulsif pour les insectes ravageurs et des plantes à fleurs qui, elles, attirent les pollinisateurs. Ne désespérez pas quand tout est détruit, observez, essayez de trouver l'origine du problème et recommencez à planter.



Le paillage

.....

Le paillage est une technique qui consiste à **recouvrir le sol de matériaux organiques, minéraux ou plastiques.**

Son intérêt est multiple, il permet de :

- maintenir l'humidité du sol ;
- limiter la pousse des mauvaises herbes ;
- éviter aux fruits et légumes d'être salis par la projection de terre ;
- favoriser la vie du sol ;
- limiter l'impact du soleil et de la pluie au niveau de la plante et du sol ;
- apporter petit à petit de la matière organique selon la nature du paillage.

On peut utiliser, pour pailler, un grand nombre de produits : des copeaux ou de la sciure de bois, de la bourre de coco, des feuilles de bananier, des palmes de cocotier, ou tout simplement de la tonte de gazon...



BON À SAVOIR

Mettez entre 5 et 10 cm d'épaisseur de paillage autour de vos plants.
Vous pouvez installer vos tuyaux d'arrosage en dessous pour ne pas qu'ils s'abîment au soleil.

Butter les plants

Butter les légumes du potager consiste à **ramener au pied d'une plante un peu de terre** de la périphérie, de telle sorte que la base de la plante soit recouverte d'une **butte protectrice**.

On butte à l'aide d'une binette ou d'une serfouette. Grâce au buttage, la plante se tient plus droite, et se maintient sur une surface réduite.



La butte va directement faciliter le développement des racines et aussi des tubercules. En effet, le buttage va protéger de la lumière vos patates douces, par exemple.

Enfin la butte permet d'éviter l'eau stagnante au pied du plant et de créer une allée qui facilitera votre passage dans le potager. Travaillez en douceur pour ne pas risquer d'abîmer les racines, de préférence par temps sec.

Le buttage doit se poursuivre tout au long de la croissance de la plante, toutes les 2 à 3 semaines. Attention, si presque toutes les plantes apprécient le buttage, ce n'est pas le cas des salades et les légumes feuilles en général.

BON À SAVOIR

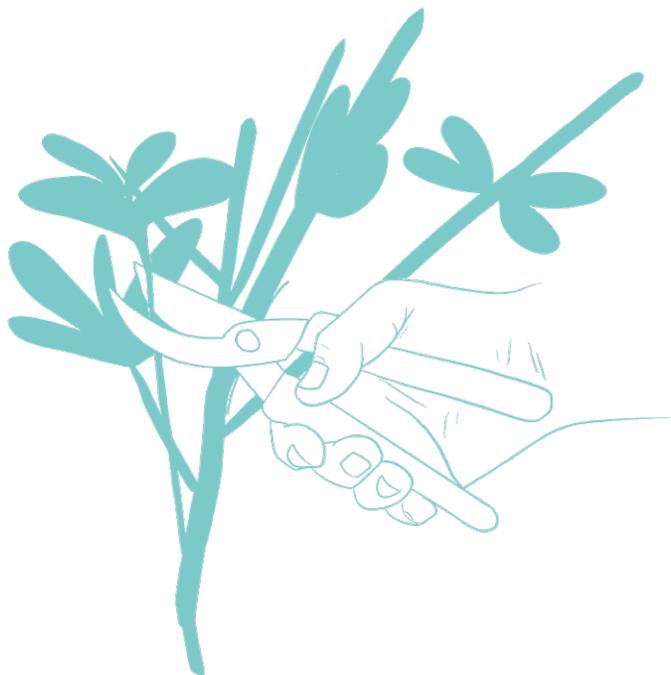
Pour butter des légumes plantés en rangs, ne buttez pas chaque pied individuellement mais buttez de part et d'autre toute la rangée !



Tailler ses plantes

.....

La taille consiste à couper les branches ou les tiges des plantes. On peut également faire juste un effeuillage qui consiste à supprimer les feuilles pour les plantes maraîchères.



La taille permet de :

- **Structurer** les plantes et leur donner une forme équilibrée ;
- **Maintenir une plante en bonne santé**, en supprimant les parties mortes ou atteintes de maladies qui pourraient se propager ;
- **Aérer** l'espace entre les branches et assurer une bonne pénétration de l'air et de la lumière au centre de la plante ;
- Favoriser la formation de **nouvelles pousses** plus vigoureuses ;
- **Prolonger leur durée de vie** ;
- **Améliorer la récolte** pour avoir des fruits de meilleure qualité.

Pour tailler une plante, utilisez un sécateur bien aiguisé pour les branches inférieures à 1 cm de diamètre et une scie pour les plus grosses branches. Ne négligez jamais la sécurité et équipez-vous de gants et de lunettes.



BON À SAVOIR

Pensez à passer un coton imbibé d'alcool sur la lame après avoir taillé une plante, afin de ne pas propager les éventuelles maladies dans tout le potager.

Éclaircir ses jeunes plants et ses arbres fruitiers

.....

Pour les graines semées en pot, en poquet ou à la volée, il est conseillé de semer serré et, au bout de quelques semaines, de faire **un tri au sein des jeunes plantes pour en retirer à la main les moins belles**. Chaque plante restante aura ainsi l'espace nécessaire à son développement.

Pour les arbres fruitiers, cette fois-ci, il s'agit de **retirer des fruits pas encore mûrs, lorsqu'ils sont en surnombre**. Ainsi, les fruits restants vont être plus gros, avoir de meilleures qualités gustatives et seront moins contaminés par les maladies car ils ne seront pas comprimés. De plus, cela évite aux branches de se briser sous le poids des fruits.



BON À SAVOIR

On peut éclaircir les fruits quand ils font 1 cm à 2 cm de diamètre, mais on peut également les éclaircir avant, en supprimant tout simplement des fleurs.



CONSEILS ENTRETIEN

Plantes	Compost	Principaux entretiens	Astuces
Salade 		-	-
Pota 		-	Le « pota vert » dit <i>pota tiare</i> fleurit rapidement
Tomate 		Pailler - tailler les tomates rondes - ne pas tailler les tomates cerise - effeuiller	Tuteur simple d'1,50 à 2 m ou palissage
Concombre 		Pailler - effeuiller	Grillage d'1,80 m ou tuteur en V ou palissage
Aubergine 		Pailler - tailler - effeuiller	Supprimer les branches secondaires qui partent du pied de la plante
Courgette 		Pailler - effeuiller	La pollinisation (qui permettra de faire un fruit) est généralement effectuée par les insectes (qui prennent le pollen de la fleur mâle et le mettent dans la fleur femelle), vous pouvez également le faire vous-même en frottant la fleur femelle avec une fleur mâle que vous aurez préalablement coupée
Haricot 	-	Pailler - butter à 10 cm après 10 jours	Les fleurs sont souvent comestibles
Taro 		Pailler avec feuilles de bananier + feuilles de cocotier	-
Manioc 		Pailler	-
Patate douce 		Pailler - butter sur 10 à 15 cm au bout d'1 mois	-
Gingembre 		Pailler avec de la bourre de coco	Éviter d'arroser avant que la bouture n'ait fait des racines Penser à faire des buttes pour cacher les racines du soleil
Curcuma 		Pailler avec de la bourre de coco	
Navet 	-	Eclaircir les jeunes pousses Butter légèrement	Éviter que le haut du navet soit exposé au soleil, ramener un peu de terre
Radis 	-	Eclaircir les jeunes pousses	Faire des arrosages légers mais réguliers, cela limitera leur coté « piquant »
Pastèque Melon Potiron 		Pailler	Pollinisation manuelle pour augmenter les chances d'avoir des fruits - Surelever les fruits du contact direct avec le sol avec une tuile, par exemple
Fruit de la passion 		Pailler	Guider les lianes au fur et à mesure de leur croissance pour optimiser l'espace. Attention à ne pas couper la tige principale lors de la taille
Pitaya 		Pailler avec bourre de coco - tailler pour éviter que les branches ne touchent le sol	La pollinisation manuelle à la tombée de la nuit est parfois nécessaire selon la variété et l'absence de pollinisateur
Ananas 		Pailler	Mettre de l'engrais avant l'apparition de la fleur
Papayer 		Pailler - supprimer les rejets qui poussent sur le tronc	En général, il faut couper les branches secondaires qui se développent sur le tronc. Si vous souhaitez couper un plant existant qui baisse en production, couper la tête à 1 ou 2 m du sol (couvrir la blessure pour éviter que l'eau ne rentre) et laisser repartir les branches secondaires
Bananier 		Ne laisser que 3 à 5 pousses maximum par touffe	Couper les feuilles mortes. Couper la fleur à 10 cm sous le régime lorsqu'elle s'éloigne à 30 cm de la dernière main
Citronnier 		Pailler - tailler	Éliminer les branches au cœur de l'arbre pour aider la lumière à se diffuser
Oignon vert 		-	Vous pouvez les cultiver plusieurs mois si vous ne prélevez que les feuilles
Menthe 		Effeuiller	Couper les têtes des branches aide au développement

Les données ci-contre peuvent varier selon les variétés de graines ou de plants utilisées



CHAPITRE V

RÉCOLTER SES PRODUITS



Réussir sa récolte

La récolte est l'action de recueillir dans votre potager vos produits agricoles.

Si cela semble simple, il existe quelques principes à connaître.

🍋 Tout d'abord, on vous conseille de récolter avec précautions vos produits et au bon stade de maturité. Afin d'anticiper les périodes de récolte, référez-vous aux cycles de production, du tableau page 58.

🍋 À l'exception des légumes racines, veillez à ne surtout pas abîmer la tige principale lors de la récolte. Ne jamais tirer le produit pour le détacher. Si le produit ne se détache pas, mieux vaut le séparer du pied avec une paire de ciseaux que d'abîmer le plant.

TABLEAU PRATIQUE

RÉCOLTE ET CONSERVATION

Fruits, épices, aromates	Quand et comment récolter ?	Mûrissement après récolte ?	Mettre au frigo ?	Durée de vie (très variable)
Ananas 	Récoltez l'ananas lorsque le fruit passe du vert au jaune à plus de 50%	OUI	NON	5 à 6 jours
Banane 	Les régimes sont récoltés après la disparition des angles sur l'extrémité des fruits	OUI	NON	4 à 5 jours
Citron 	Avant de cueillir, soupesez un citron, s'il est lourd, c'est qu'il renferme beaucoup de jus, il donc est mûr. Le citron vert a une couleur moins intense	NON	OUI	10 jours
Fruit de la passion 	Les fruits se récoltent lorsqu'ils sont bien colorés avec la peau qui commence à flétrir	OUI	OUI	4 à 5 jours
Melon 	Le melon est mûr lorsque le pédoncule sèche	OUI	OUI	2 à 6 jours
Papaye 	Les papayes se récoltent quand elles sont jaune-orangé mais vous pouvez les cueillir vertes	OUI	NON	Jusqu'à maturité
Pastèque 	La pastèque est mûre lorsque le petit tortillon en « queue de cochon », présent avant le pédoncule de la pastèque, est sec	NON	NON	7 jours
Pitaya 	Ils se récoltent dès qu'ils ont totalement viré de couleur et prêts à éclater	NON	OUI	6 jours
Curcuma 	La récolte se fait dès lors que les feuilles sèchent	NON	OUI	Plusieurs semaines
Gingembre 	Récolté au bout de 6 mois, le gingembre aura une saveur plus citronnée ; 10 mois après la plantation, où les tiges se fanent, il sera plus piquant.	NON	OUI	Plusieurs semaines
Menthe 	Récolter le matin. Couper les tiges juste au-dessus de deux feuilles, pour permettre de produire de nouvelles feuilles	NON	OUI	3-4 jours
Oignon vert 	Supprimez les tiges florales dès qu'elles apparaissent. La récolte s'effectue au moyen d'une paire de ciseaux. Coupez les tiges le plus près possible de la base de la touffe	NON	OUI	Deux semaines

Les données ci-contre peuvent varier selon les variétés de graines ou de plants utilisées

-  D'une manière générale, il est préférable de cueillir vos produits le matin, après la rosée et hors des heures trop chaudes, pour ne pas risquer qu'ils se dessèchent ou s'abîment. Évitez de récolter sous la pluie.
-  Les produits abîmés ne se conservent pas bien et peuvent potentiellement avoir un impact sur les produits sains. Mettez-les dans votre compost.
-  On récolte de préférence les produits en période de lune ascendante. Repérez les dates dans le calendrier lunaire (*tarena*).
-  Enfin, lors de la récolte, pensez à sélectionner quelques beaux produits pour récupérer les graines pour la plantation suivante.

Légumes	Quand et comment récolter ?	Mûrissement après récolte ?	Mettre au frigo ?	Durée de vie (très variable)
Aubergine 	La peau de votre aubergine doit être brillante et fine	NON	OUI	3 à 6 jours
Concombre 	La récolte se fait en coupant proprement le pédoncule avec un couteau	NON	OUI	3 à 5 jours
Courgette 	La récolte se fait en coupant proprement le pédoncule avec un couteau. Privilégier la courgette jeune	NON	OUI	4 à 6 jours
Haricot 	Pour ne pas que des fils se forment, il faut les récolter jeunes. Récoltez tous les 2/3 jours	NON	OUI	3 à 4 jours
Manioc 	La récolte se fait dès lors que les feuilles jaunissent et les tiges sont cassantes	NON	NON	3 à 4 jours
Navet 	On utilise une fourche pour les déterrer, en prenant soin de ne pas les abîmer. Il ne faut pas les laisser trop grossir, sinon ils deviennent filandreux	NON	OUI	3 à 4 jours
Patate douce 	La récolte se fait dès lors que les feuilles sèchent	NON	NON	7 à 10 jours
Pota 	Lorsque la pomme est bien formée coupez-la à l'aide d'un couteau à la base. N'attendez pas trop	NON	OUI	7 jours
Potiron 	L'idéal est de cueillir vos potirons lorsque le pédoncule est bien sec et le feuillage jaunit	OUI	NON	Plusieurs semaines
Radis 	On utilise une fourchette pour les déterrer, en prenant soin de ne pas les abîmer. Il ne faut pas les laisser trop grossir, sinon ils deviennent creux	NON	OUI	1 à 2 jours
Salade 	Lorsque la pomme est bien formée coupez-la à l'aide d'un couteau à la base	NON	OUI	4 à 6 jours
Taro 	Quelques feuilles sèchent sur le collet, mais privilégier la date liée à la durée du cycle	NON	OUI	6 jours
Tomate 	La maturité se voit lorsqu'une étoile se dessine en bas du fruit avec des traits rouge	OUI	NON	3 à 4 jours

CYCLES & RENDEMENTS DE PRODUCTION

Plantes	Cycle de production	Rendement
Salade 	4 semaines en pépinière + 6 à 7,5 semaines en plein champ	100 à 250 g/plant
Pota 	2 semaines en pépinière + 5 à 6 semaines en plein champ	100 à 250 g/plant
Tomate 	2 semaines en pépinière + 3 à 5 mois en plein champ	2 à 4 kg/plant
Concombre 	2 semaines en pépinière + 3 mois en plein champ	4 à 6 kg/plant
Aubergine 	1,5 mois en pépinière + 5 à 7 mois en plein champ	2 à 4,5 kg/plant
Courgette 	2 semaines en pépinière + 2 mois en plein champ	1 à 2 kg/plant
Haricot 	8 à 9 semaines en plein champ	0,5 à 3 kg/plant
Taro 	7 à 10 mois	0,5 à 2 kg/plant
Manioc 	8 à 18 mois	1,5 à 3 kg/plant
Patate douce 	4 à 6 mois	0,5 à 3 kg/plant
Gingembre 	9 à 10 mois	0,5 à 2 kg/m ²
Curcuma 	9 à 10 mois	0,5 à 1,5 kg/m ²
Navet 	3 à 4 mois	200 à 400 g/plant
Radis 	18 jours à 1 mois	10 à 30 g/plant
Pastèque 	2 semaines en pépinière + 3,5 mois en plein champ	5 à 10 kg/plant
Melon 	2 semaines en pépinière + 3,5 mois en plein champ	1 à 4 kg/plant
Potiron 	2 semaines en pépinière + 2,5 mois en plein champ	5 à 15 kg/plant
Fruit de la passion 	Premiers fruits à 6 mois	0,5 à 2 kg/plant
Pitaya 	Premiers fruits à 1 an	1 à 3 kg/tuteur (fruit entre 300 et 700g)
Ananas 	Premiers fruits après 1 à 1,5 an	0,5 à 1 kg/plan
Papayer 	Premiers fruits après 6 mois à 1 an	2 à 10 kg/plant
Bananier 	Premiers fruits après 10 à 14 mois	10 à 20 kg/plant
Citronnier 	Premiers fruits 3 à 4 ans après plantation	25 à 50 kg/plant
Oignon vert 	2 semaines en pépinière + 2 mois en plein champ	50 à 150g/plant
Menthe 	À partir de 3 mois	0,5 à 2 kg/m ²

Les données ci-contre peuvent varier selon les variétés des graines ou de plants utilisés



BON À SAVOIR

Vous trouverez en annexe 6 les calendriers de saison pour connaître les meilleures saisons pour récolter et ainsi choisir les bonnes plantes à avoir pour obtenir des fruits et légumes toute l'année !



CHAPITRE VI

QUELQUES EXEMPLES DE SYSTÈMES DE CULTURES



Vous avez les outils, vos jeunes pousses, il ne vous reste qu'à planter.

Mais quel système de plantation retenir ?

Voici quelques systèmes pour vous inspirer et laisser parler votre créativité.

Le plein champ

.....

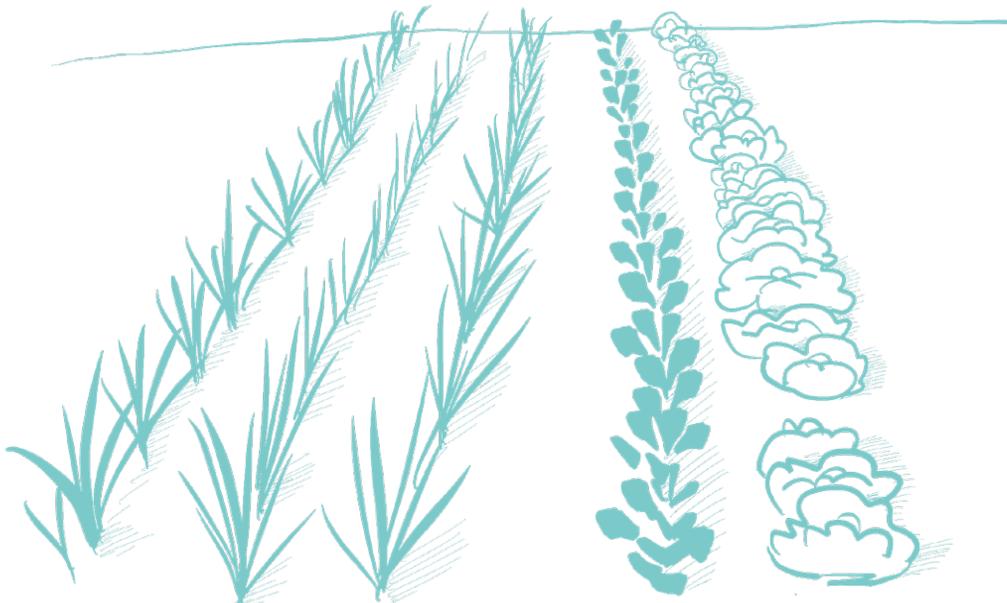
Définition

La culture de pleine terre (ou plein champ), s'opposant à la culture hors-sol, consiste à planter à même le sol en lignes. Ce système de culture est le plus basique, mais permet d'optimiser l'espace en plantant un nombre important de plantes au m² et ainsi maximiser les récoltes. Le tuteurage et le buttage sont des techniques que l'on peut réaliser en plein champ ou sur butte.

Ce dont vous aurez besoin avant de commencer

La plantation en plein champ requiert de bons outils, car un travail du sol avant plantation est nécessaire si le sol n'est pas déjà meuble et riche en humus (de couleur foncée).

Pensez à réunir du compost, du paillage et de l'eau.



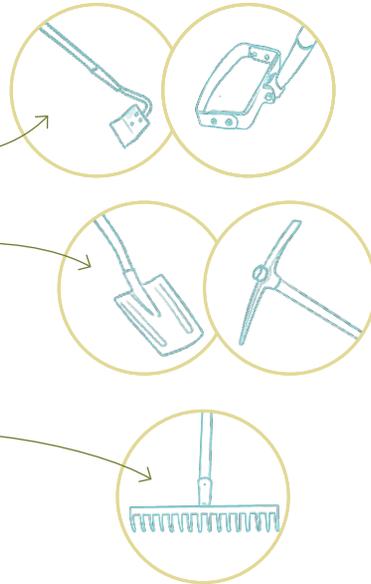
Les dimensions à prévoir

Il n'y a pas de dimensions minimales à prévoir, le moindre bout de terre peut être planté !

Les étapes de préparation de ses parcelles

Idéalement, la procédure pour préparer un sol avant la plantation est la suivante :

1. Désherber la parcelle (à la binette, au sarcloir ou à la main) ;
2. Décompacter le sol légèrement sur quelques centimètres (à la bêche, pioche ou barre à mine) ;
3. Épandre du compost bien mûr (de plus de 3 mois) à hauteur de 5 kg/m²/an sur les sols pauvres et 1 kg/m²/an sur les sols riches (à la pelle) et mettre à niveau avec un râteau ;
4. Arroser généreusement ;
5. Faire un paillage sur 5 cm ;
6. Laisser reposer une semaine puis plantez !



Durant la culture, il se peut que les plantes aient besoin de nourriture, en azote par exemple. Si vous observez une croissance retardée, ou un nombre de feuilles anormalement décolorées, nous vous conseillons d'arroser avec du jus de lombricompostage ou avec un engrais à base de poisson. Bien lire la notice avant toute utilisation.

Pour les cultures de plus de trois mois, n'hésitez pas à ajouter un engrais à base de poisson pendant la croissance.

Types de cultures à privilégier

Toutes les cultures sont adaptées au plein champ, en particulier si vous avez une zone à part pour faire vos jeunes pousses. Le plein champ est le terrain privilégié des arbres fruitiers. Attention à garder plusieurs mètres autour.

BON À SAVOIR

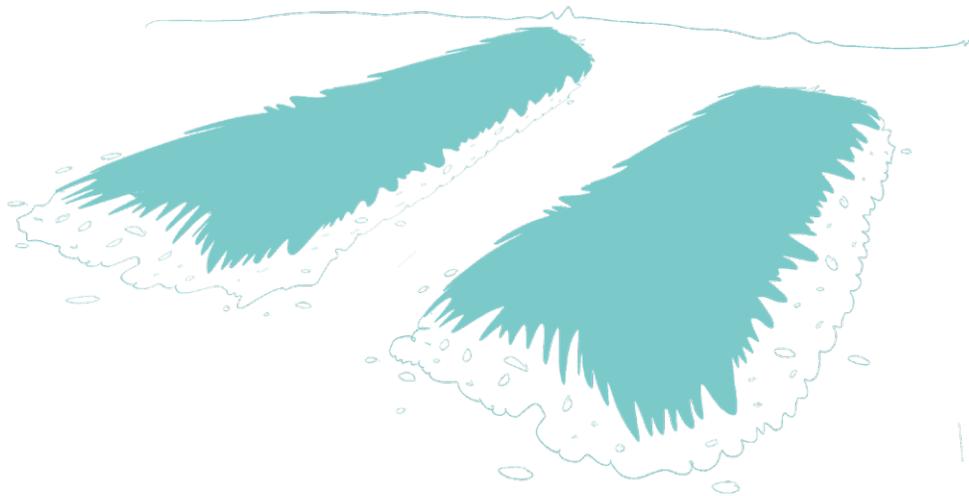
Pour améliorer l'aménagement de votre parcelle, cultivez en plein champ sur des petites buttes de 15 à 20 cm de hauteur pour 25 m de long et 80 cm de large. Les buttes seront espacées d'allées de 40 cm.



La butte permanente

Définition

La butte permanente est une technique qui permet de créer un support de culture naturel en recyclant ses déchets végétaux et en limitant l'apport d'engrais. En étant surélevée par rapport au niveau du sol, elle facilite le travail du jardinier. Bien dimensionnée, elle n'est jamais piétinée ce qui facilite l'aération du sol. En climat tropical humide, elle facilite l'écoulement de l'eau en surplus. Il existe de nombreux modèles de buttes qui peuvent durer de 6 mois à plusieurs années. Nous vous présentons une des plus populaires, la butte en lasagne.



Ce dont vous aurez besoin avant de commencer

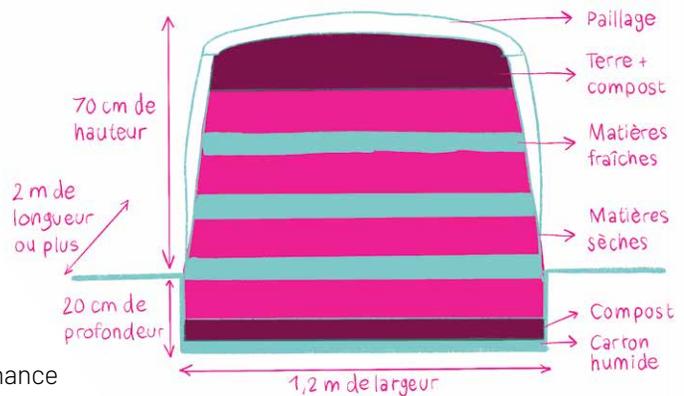
- Cartons
- Terre
- Compost
- Bois mort (branchages)
- Tronc, planche de bois ou pierres
- Matière organique fraîche (algues, déchets de cuisines types légumes, herbe...)
- Matière organique sèche (feuilles, herbes séchées, bourre de coco, cendres, petits morceaux de bois...)
- Paillage
- Eau

Les dimensions à prévoir

Variables, mais un minimum d'1,20 par 2 m pour une hauteur de 70 cm.

Les étapes de fabrication

1. Sélectionner l'emplacement (exposé au soleil, à l'abri du vent et assez espacé) ;
2. Regrouper les matériels et produits pour la fabrication ;
3. Tracer un rectangle de la taille de votre butte, utiliser des troncs, des planches ou des pierres pour délimiter les contours de la butte ;
4. Si, dans ce rectangle, le sol est sec, arrosez-le. Si les herbes sont hautes, les débrousser correctement avec une binette, un sarcloir ou à la main ;
5. Placer une première couche de carton (sans encre) sur 1 à 2 cm pour isoler la butte du sol ;
6. Humidifier le carton ;
7. Déposer une première couche de compost sur environ 5 cm ;
8. Placer des branchages bruts, du bois mort sur une hauteur de 10 à 20 cm ;
9. Déposer dessus, une couche d'environ 5 cm de matière fraîche puis, sur cette couche, ajouter 6 à 10 cm de matière sèche ;
10. Recommencer ainsi avec une alternance entre couche de matière fraîche et sèche et arroser entre chaque couche ;
11. Ajouter une couche finale de terre mélangée à du compost sur une épaisseur de 15-20 cm ;
12. Finir avec une bonne couche de paillage sur 5 cm ;
13. Laisser un temps de repos d'environ 2-3 semaines avant la plantation finale ;
14. Planter et penser à la recharger en matière organique de temps en temps pour la faire durer le plus longtemps possible.

**Types de cultures à privilégier**

Plutôt adapté pour le maraîchage et les aromates, vous pouvez au final y planter à peu près tout dessus. À vous de faire votre sélection en fonction de la taille de votre butte.

BON À SAVOIR

Pour améliorer l'aménagement de votre parcelle, cultivez en plein champ sur des petites buttes de 15 à 20 cm de hauteur pour 25 m de long et 80 cm de large. Les buttes seront espacées d'allées de 40 cm.



Les bacs hors-sol surélevés

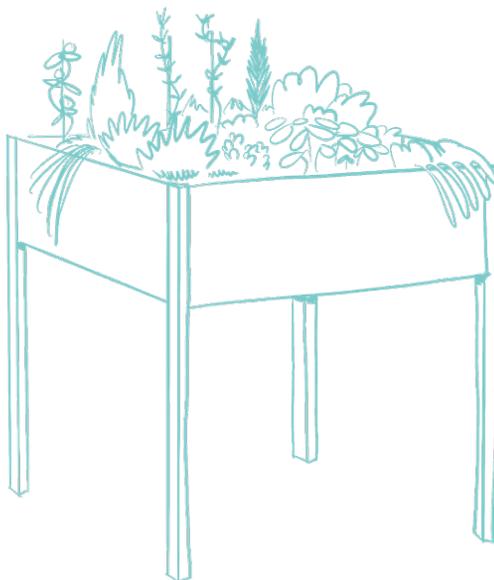
● Définition

Les bacs hors-sol surélevés sont destinés aux personnes disposant d'un espace réduit (petit jardin, balcon, terrasse), d'un jardin dépourvu de terre exploitable ou tout simplement des personnes qui ont des problèmes de dos.

Ce dispositif rend le jardinage accessible à tous, que ce soit pour cultiver de petites ou de grosses quantités.

● Ce dont vous aurez besoin avant de commencer

- Planches ou cadre en PVC
- Tôle ondulée
- Tubes acier galvanisé
- Bâches
- Vis
- Compost
- Terre
- Paillage
- Eau



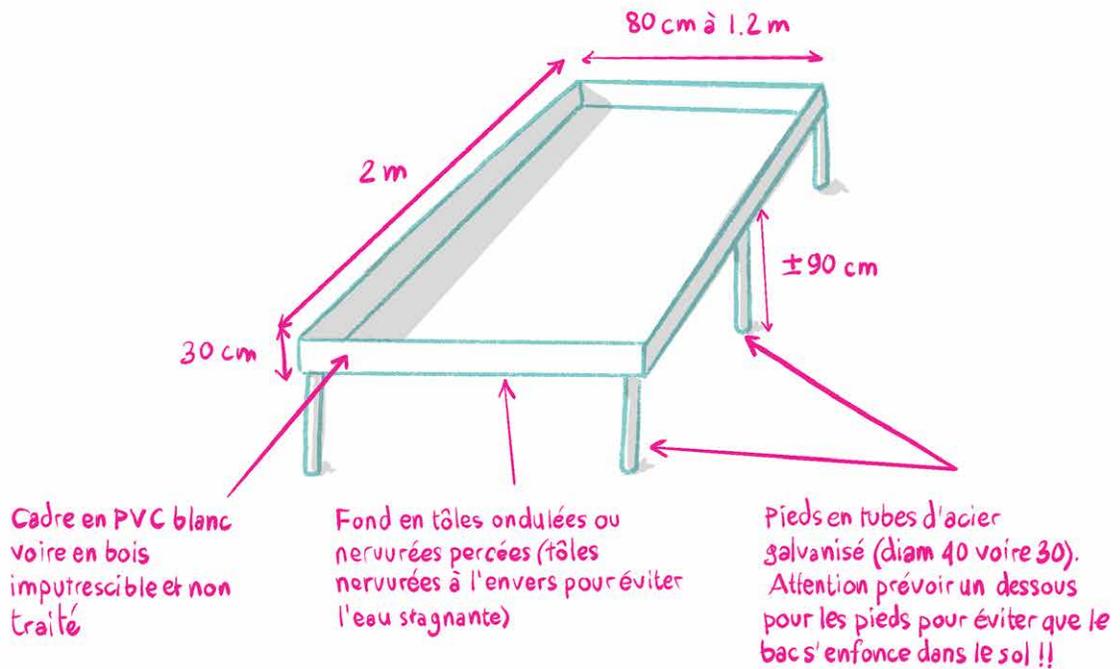
● Les dimensions à prévoir

Un minimum d'1,20 par 2 m pour une hauteur d'1,20 m.

Les étapes de fabrication

Vous pouvez utiliser différents matériaux pour construire votre bac. Privilégiez le recyclage.

1. Trouver un endroit à proximité d'un tuyau d'eau, ensoleillé, et plat ;
2. Construire le dispositif comme indiqué dans le schéma ;
3. Utiliser des vis ou des clous longs et fins si vous utilisez du bois à la place du PVC ;
4. Incliner légèrement le bac dans la longueur pour faciliter l'écoulement de l'eau ;
5. Couvrir le fond et les côtés du bac avec une bâche préalablement trouée pour éviter le contact du bois avec la terre ;
6. Une fois votre bac installé, le remplir d'un mélange de 50 % de terre et 50 % de compost ;
7. Arroser copieusement ;
8. Pailler ;
9. Planter.



Pensez à incorporer du compost entre 2 cycles de cultures pour maintenir la qualité du substrat. L'ensemble sera renouvelé tous les 3 à 5 ans afin de maintenir de bonnes conditions de cultures.

À noter que vous pouvez, en utilisant des planches ou des tôles, faire des bacs surélevés mais qui sont en contact avec la terre, ce sera exactement les mêmes conseils que pour les « hors-sol » et surtout les mêmes avantages, notamment pour votre dos.

Types de cultures à privilégier

Même si une grande diversité de légumes peut y trouver leur place, privilégiez la salade, le pota, les radis et les plantes aromatiques ou les variétés de tomate et haricot qui « buissonnent ».

BON À SAVOIR

Le bac doit bénéficier quotidiennement d'au minimum 5 heures d'ensoleillement direct. Attention à bien pailler et arroser régulièrement car, avec 30 cm de substrat, ce dernier sèche vite au soleil !



Le carré potager

.....

🍃 Définition

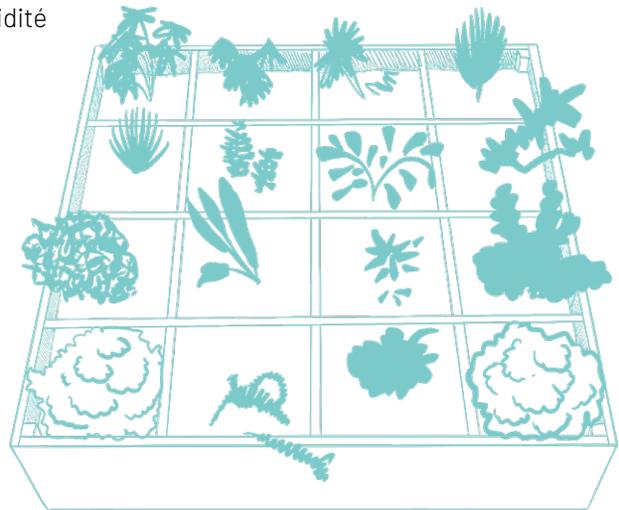
Le carré potager est une méthode de culture pour faciliter son organisation et la diversité de ses plantations sur un petit espace. L'idée est d'utiliser la forme du « carré ». Un carré potager est ainsi divisé en cases plus petites dans lesquelles on va planter les cultures.

🍃 Ce dont vous aurez besoin avant de commencer

- Planches de bois résistantes à l'humidité et surtout non traitées, ou palettes
- Compost
- Terre
- Paillage
- Eau

🍃 Les dimensions à prévoir

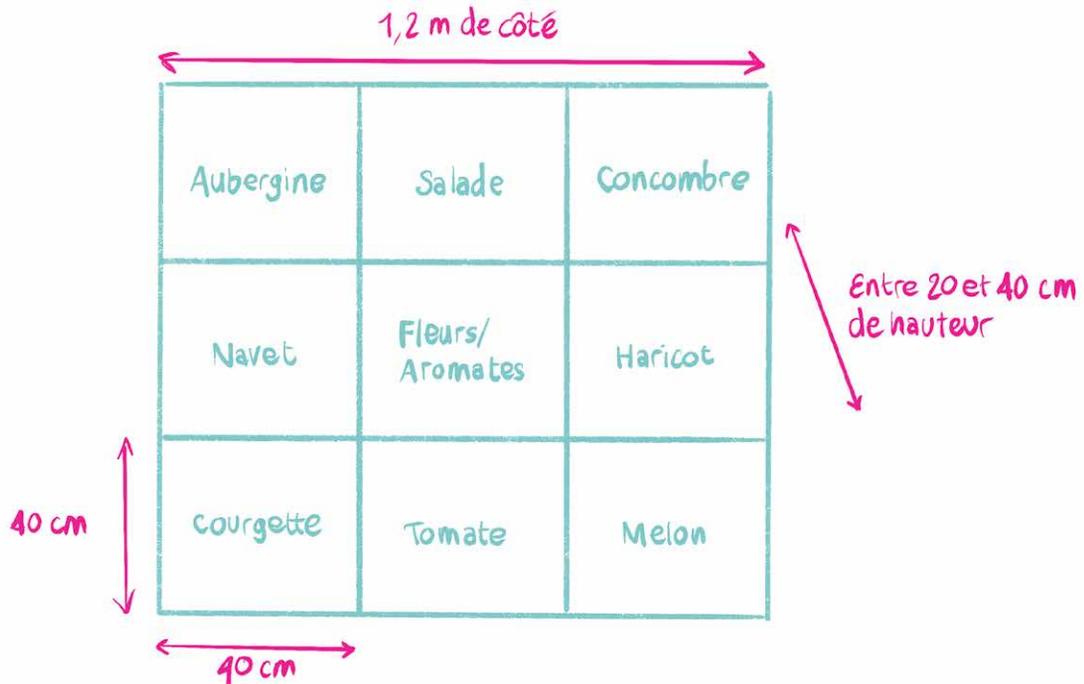
Le carré de base que l'on propose mesure 1,20 x 1,20 m, pour 9 carrés de 40 cm de côté et un minimum de 20 cm de hauteur, jusqu'à 40 cm.



Les étapes de fabrication

Vous pouvez utiliser différents matériaux pour construire votre bac. Privilégiez le recyclage.

1. Sélectionner l'emplacement (exposé au soleil, à l'abri du vent et assez espacé) ;
2. Désherber correctement la zone choisie avec une binette, un sarcloir ou à la main ;
3. Tracer votre carré principal sur le sol (choisir un sol plat de préférence) ;
4. Tracer avec une corde les côtés des petits carrés à l'intérieur ;
5. Installer des planches pour dessiner les cotés ;
6. Remplir avec un bon substrat (par exemple un mélange de terre + compost) ;
7. Mettre à niveau avec un râteau et aplanissez ;
8. Mettre une petite couche de compost (5 cm) ;
9. Plantez ;
10. Recouvrir de paillage la base des plants.



Types de cultures à privilégier

En général, faute d'espace et pour ne pas abîmer les planches, on privilégie de planter des plantes potagères et des aromates. Le fait de retenir un fruit ou un légume par carré permet de profiter pleinement de la diversité des cultures, des associations et, également, de maîtriser les rotations des cultures (voir annexes 3 et 5).

Voici une idée des quantités à planter par case :

Plantes	Nombre de plants par case (40 x 40 cm)	Plantes	Nombre de plants par case (40 x 40 cm)
Salade 	5	Courgette 	1
Pota 	3	Haricot 	2 à 4
Tomate 	1	Navet 	9
Concombre 	1	Radis 	35
Aubergine 	1	Melon 	1

BON À SAVOIR

Vous pouvez installer un tuteur en tipi de la taille d'une case, attention à la case du milieu dans laquelle on privilégie les fleurs, car elle est souvent inaccessible !



Le potager vertical

● Définition

Le potager vertical permet de cultiver des plantes étage par étage. Le principe est de pouvoir cultiver partout, sans avoir obligatoirement de l'espace au sol, du moment que l'on bénéficie d'un ensoleillement correct et d'un peu d'eau. Il se fait souvent en extérieur, mais peut très bien être mis en place à l'intérieur dans un appartement, du moment que l'on possède une fenêtre lumineuse. Il existe de nombreux modèles de potager vertical. L'eau utilisée pour arroser est **distribuée étage par étage**, et profite ainsi facilement à chaque plant.

● Ce dont vous aurez besoin avant de commencer

Tout dépend du système choisi. Tissus, structures, armatures, bouteilles, pots... Choisissez en fonction de ce que vous avez sous la main. Dans tous les cas, vous aurez besoin d'eau, de terre et de compost.

● Les dimensions à prévoir

1 m de large par 1,5 m de hauteur.

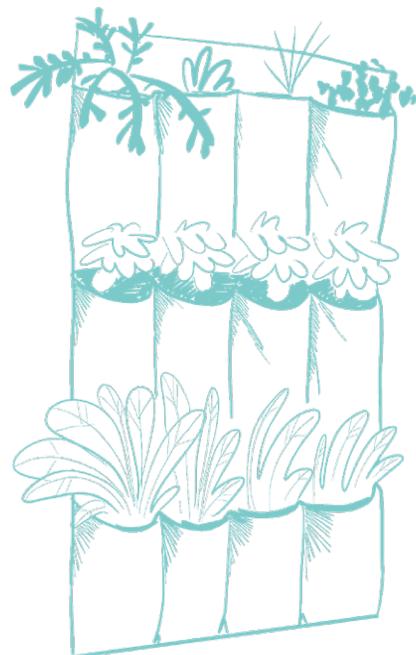
La profondeur, étant donné que c'est vertical, ne devrait pas dépasser 20 cm.

Les étapes de fabrication

Voici quelques systèmes à construire facilement :

• Le potager en poches

1. Utiliser un textile ou un feutre qui laissera passer l'eau, ne s'abîmera pas avec l'humidité et sera assez solide pour supporter le poids du substrat et des plantes ;
2. Faire des poches de 75 cm de large pour 20 cm de profondeur ;
3. Accrocher votre tissu à une rambarde de balcon ou à un grillage bien solide avec des crochets ;
4. Remplir les poches de substrat ;
5. Planter et arroser.

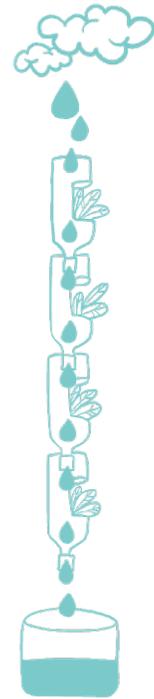


• Le potager en pots

Le même concept que les poches, sauf que l'on utilise des pots, des boîtes de conserves ou des fonds de bouteilles plastiques (si transparentes, recouvrir de scotch pour bloquer la lumière). Il faudra, par contre, une structure pour les tenir avec des crochets ou du fil de fer (grillage solide par exemple). L'avantage des bouteilles est que vous pourrez très facilement arroser et récupérer l'eau en dessous !

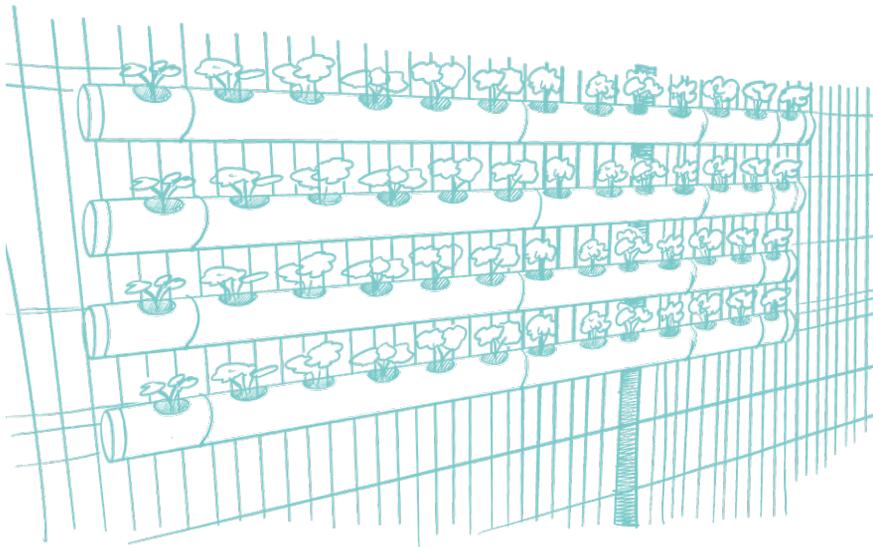
• Le potager en balconnières

Vous pouvez utiliser deux limons d'escalier et de venir poser les jardinières aux places prévues pour les marches. Comme elles sont décalées, les jardinières ne se font pas d'ombre et les plantes profitent d'un maximum de soleil. Attention toutefois à l'écoulement de l'eau, car avec ce système, l'eau peut difficilement être évacuée des bacs en dessous.



• Le potager en gouttières

Vous pouvez utiliser des gouttières comme support de culture. Attention toutefois, il faudra sélectionner des légumes avec un faible système racinaire comme la salade. Vous pouvez superposer les gouttières grâce à des fils de fer, mais laissez de l'espace entre elles pour que les végétaux puissent capter de la lumière et bien se développer en hauteur. Pensez à percer à plusieurs endroits les gouttières pour laisser passer l'eau.



Le potager vertical

.....

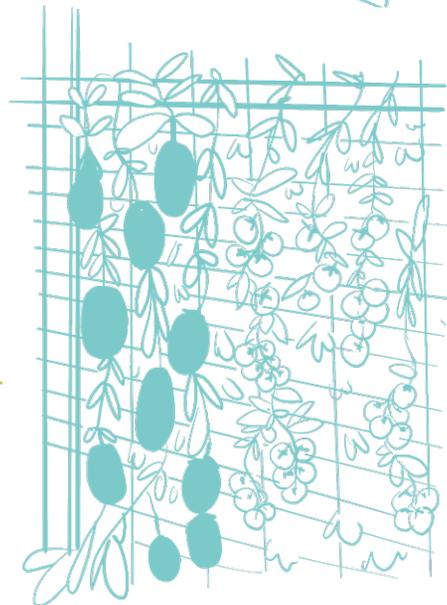
• Le potager sur une palette

Vous pouvez également utiliser des palettes pour réaliser votre potager.

Placez la palette à la verticale et il vous reste juste à combler les trous pour y faire des petites jardinières. Attention toutefois, le bois s'abîme toujours vite en contact de l'eau.

• Le palissage

Certains légumes grimpants adorent les structures verticales. Les fruits de la passion, la christophine, les haricots, voire même les concombres, grimperont sur vos structures et apporteront de l'ombre. Attention, n'oubliez pas que les structures doivent être solides, et surtout accessibles pour pouvoir récolter !



Types de cultures à privilégier

À l'exception d'un système de palissage avec une bonne armature, vous pouvez planter principalement les légumes qui ne pèsent pas lourd : les salades, les petites tomates, les piments, les radis et les aromates.



BON À SAVOIR

Prévoyez de déposer un petit bac de récupération d'eau en bas de votre potager vertical pour ne pas que l'eau stagne dans la jardinière du bas !



Les étapes de fabrication

1. Sélectionner un emplacement plat ;
2. Tracer un cercle de 2 m de diamètre ;
3. Creuser le cercle sur une profondeur de 65 cm ;
4. Déposer la terre sur les bords du cercle pour faire une butte en forme d'anneau ;
5. La butte devra être de 60 cm de large pour 30 cm de hauteur ;
6. Pour faire tenir l'anneau et éviter que la terre ne tombe dans le cercle, utiliser des plantes qui stabiliseront le talus. Planter sur les bords de l'anneau, coté cercle intérieur, du vétiver ou de la citronnelle ;
7. Sur l'anneau, planter des bananiers, papayers ou cocotiers répartis à égale distance sur tout le pourtour de l'anneau ;
8. À l'extérieur de l'anneau, vous pouvez ajouter des plants de manioc, de la canne à sucre ;
9. Entre les bananiers plantés, vous pouvez ajouter des plants de patate douce ;
10. À l'intérieur du cercle vous pouvez y installer quelques plants de taro ;
11. Une fois planté, tout ce qui sera en trop dans votre jardin (rejets de bananiers, feuilles de patates douces qui se propagent trop, résidus de récoltes, feuilles, épluchures de fruits et légumes, herbe...) seront découpés en morceaux et mis à l'intérieur du cercle pour créer un compost riche.



Si vous n'avez pas assez de place pour fabriquer votre compost au potager et que vous rajoutez régulièrement des déchets végétaux, vous pourrez en récupérer dans votre cercle de bananier quelques mois après sa mise en place.

 **Types de cultures à privilégier**

Privilégiez les cultures vivrières (taro, patate douce, manioc...).

BON À SAVOIR

Si vous plantez des bananiers, ne conservez que 3 plants de bananiers par touffe pour maintenir une qualité de production optimale ! Avec une machette, coupez les rejets restants, découpez-les et intégrez-les au compost.



La spirale d'aromatiques

● Définition

Un petit muret de pierres qui s'enroule sur lui-même en escargot, des plates-bandes circulaires parsemées de multiples plantes aromatiques, le tout montant jusqu'à 1 m de haut au centre... voici la spirale d'aromatiques !

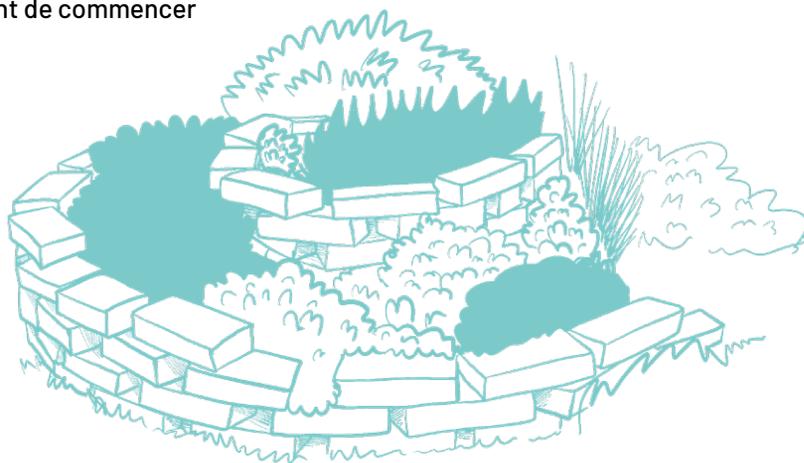
La dimension, la hauteur, l'orientation et l'ensoleillement vont créer différents microclimats pour répondre aux besoins très différents de chaque plante aromatique.

● Ce dont vous aurez besoin avant de commencer

- Pierres ou galets
- Compost
- Terre
- Eau
- Paillage

● Les dimensions à prévoir

Environ 2 m².



Les étapes de fabrication

1. Choisir une zone plate à proximité de vos autres cultures et d'un point d'eau ;
2. Délimiter un cercle de 2 m de diamètre, désherber correctement la zone choisie avec une binette, un sarcloir ou à la main ;
3. Disposer des parpaings, galets ou cailloux en escargot montant avec, au centre, le sommet qui devra être à une hauteur d'1 m ;
4. Une fois la structure terminée et stable, la remplir à 50% de terre et 50% de compost ;
5. Arroser abondamment ;
6. Planter vos aromates ;
7. Pailler.



BON À SAVOIR

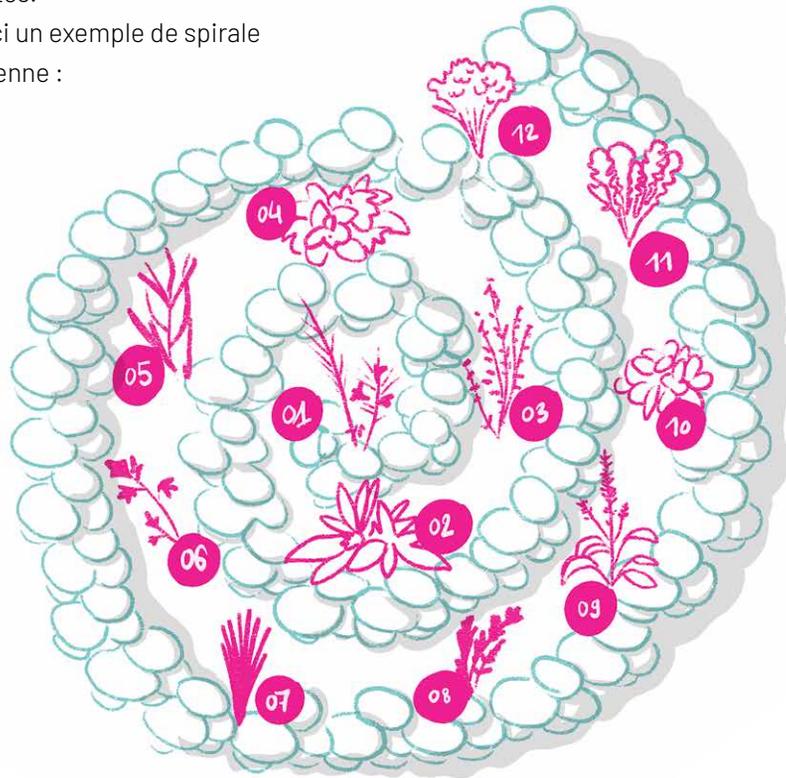
Planter des fleurs et des plantes médicinales dans la spirale augmentera la biodiversité et les bonnes interactions entre végétaux. De plus, ce système de production est un refuge à insectes utiles pour vos autres cultures.

Types de cultures à privilégier

Évidemment les aromates.

Nous vous proposons ici un exemple de spirale d'aromatiques polynésienne :

1. Romarin
2. Sauge
3. Thym
4. Origan
5. Estragon anisé
6. Persil
7. Ciboulette
8. Aneth
9. Basilic
10. Menthe
11. Roquette
12. Cresson



Comparatif des différents systèmes

Type de système	Difficulté	Coût	Diversité de production	Espace nécessaire	Utilisation scolaire
Plein champ	+	+	++++	++++	+
Butte permanente	+++	++	+++	+++	++
Bacs hors-sol	++++	++++	++	++	++++
Carré potager	+++	+++	++	++	+++++
Potager vertical	++++	+++	+	+	++++
Cercle de bananiers	++	+	+++	+++	+++
Spirale d'aromatiques	+	+	+	++	+++++

BONUS | Le poulailler

🍃 Définition

Élever des poules pondeuses, c'est écologique et économique.

> Écologique car elles consomment les déchets de cuisine et les insectes nuisibles au potager, tout en fabriquant un excellent engrais pour les cultures.

> Économique car elles fournissent des œufs frais de qualité quasiment tous les jours.

🍃 Ce dont vous aurez besoin avant de commencer

- Des poules pondeuses : vous pouvez prendre des poules sauvages, mais sachez que les poules d'élevage produisent de plus gros œufs et plus régulièrement.

Pour obtenir des poules pondeuses, vous avez deux possibilités :

> se rapprocher des importateurs pour les poussins (attention, selon la quantité, vous devrez potentiellement faire une demande à l'administration)

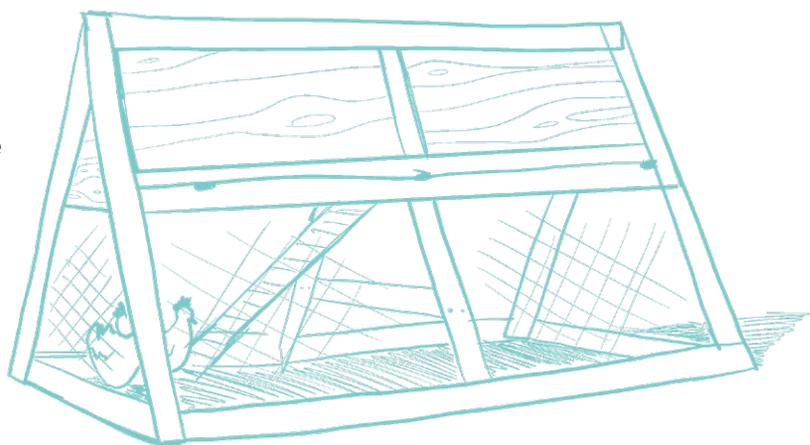
> ou se rapprocher des éleveurs de poules pondeuses pour récupérer des poules de réforme.

- La maisonnette à étage (avec un nichoir, des perchoirs et des fenêtres qui peuvent s'ouvrir) : vous avez le choix de la fabriquer ou de l'acheter toute prête.

- Une clôture
- Du bois en petits morceaux
- Un petit parcours arboré
- Un abreuvoir et une mangeoire
- Un bac à sable

🍃 Les dimensions à prévoir

Cinq poules installées sur un espace de 100 m² (zone de repos et de ponte + zone de vie + parcours) suffisent à couvrir les besoins en œufs pour une famille de 5 personnes.

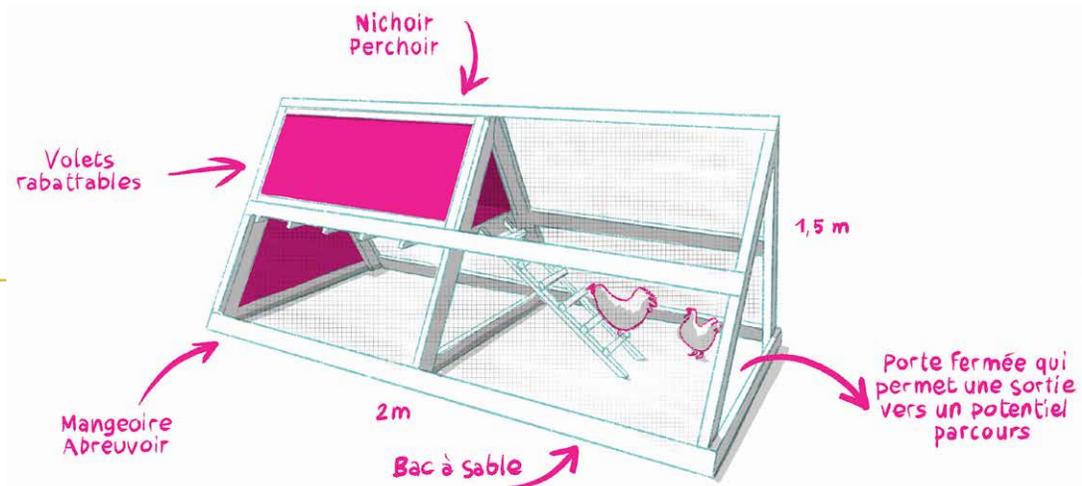


BON À SAVOIR

Si certaines poules ont tendance à vouloir s'enfuir, vous pouvez tailler l'extrémité des plumes sur une des deux ailes sans les blesser. Vérifier que l'eau reste propre et accessible notamment en saison chaude.

Les étapes de fabrication

1. Trouver un bon emplacement : un endroit calme et à l'abri du vent, bien ombragé par un arbre, les poules auront besoin d'un espace abrité avec un sol couvert d'herbe coupée ;
2. Installer une clôture (l'enfoncer profondément et lui donner au moins 1,50 m de hauteur pour éviter l'entrée des chiens) ;
3. À l'intérieur de la clôture, prévoir, à l'abri du soleil, une zone de repos (pour dormir et pondre) et une zone de vie (pour boire, manger et se laver) ; **Pour la zone de repos**, prévoir une maisonnette avec un étage, de moins de 2 à 3 m² (avec un toit étanche et une bonne isolation) qui comprendra :
 - des perchoirs en hauteur sous la forme de barres parallèles cylindriques à raison de 25 cm/poule ;
 - des nidoirs isolés en hauteur avec une faible luminosité pour pondre au calme (carré de 30 cm) ;
 - des volets rabattables vers les nidoirs pour récupérer vos œufs sans trop déranger vos poules ;
 - une rampe ou une petite échelle pour permettre aux poules de sortir vers la zone de vie.
4. Juste à côté et/ou en dessous de la maisonnette, **pour la zone de vie** (1 m² minimum par poule), prévoir :
 - une mangeoire adaptée au stade des animaux ;
 - un abreuvoir pour mettre de l'eau régulièrement ;
 - un bac à sable pour se laver les plumes.
5. Enfin, pour se dégourdir, nos amies auront besoin d'une cour enherbée, que l'on appellera le « parcours », sur lequel peuvent être plantés des arbres et arbustes fruitiers.



Pour l'alimentation de vos poules, sachez que les aliments vendus dans le commerce sont adaptés aux stades de croissance de l'animal. Une poule consomme un peu plus de 100 g d'aliment par jour tandis qu'un poussin environ 40 g. Attention également, ne donnez pas de reste de repas fermentés, de fruits trop mûrs ou pourris à vos poules, les déchets de cuisine ne doivent pas constituer l'essentiel de la ration.

Pour votre parfaite information, **la ponte commencera à 5 mois** si les poules sont bien nourries et l'installation maintenue propre. Vous n'avez pas besoin de coq pour avoir des œufs, à part si vous souhaitez obtenir des poussins. Si un animal tombe ou se blesse, il est impératif de l'isoler pour éviter qu'il contamine le reste du poulailler et de le soigner.



CHAPITRE VII

ANNEXES



LES ACARIENS

L'acarien est une microscopique araignée, avec un corps globuleux portant une tête conique pourvue de crochets. Les dégâts causés par les acariens sont divers, comme les micro piqûres sur plantes (minuscules points blancs, jaunes ou gris, voire argentés, sur les feuilles et les fruits), le jaunissement puis dessèchement des feuilles, etc.



LES ALEURODES

Faciles à reconnaître, ces petites mouches blanches s'envolent dès qu'on bouge une plante ou une feuille, pour se reposer sur les plantes quelques secondes plus tard. Comme les cochenilles et les pucerons, elles sucent la sève des plantes et peuvent leur transmettre des maladies.



LES CHARANÇONS DU BANANIER

Sont de gros insectes noirs d'environ 1,5 cm de long. Ils pondent leurs œufs à la base du bulbe et les larves creusent des galeries dans le tronc des bananiers et des fei pour se nourrir.



LES COCHENILLES

Les cochenilles se nourrissent de la sève des plantes, ce qui cause un retard de croissance, des jaunissements, des déformations et peut conduire à la mort des plants en cas de très forte infestation. Elles produisent également un abondant miellat (liquide sucré) qui favorise le développement de fumagine (voir ci-dessous) et attire les fourmis. Plusieurs coccinelles adultes et leurs larves se nourrissent de cochenilles.



LA FUMAGINE

Cette maladie est causée par des champignons qui se développent sur le miellat (liquide sucré) produit par les cochenilles, pucerons et aleurodes. Elle se caractérise par un dépôt noir à la surface des feuilles, des fruits et des tiges. Cette maladie n'est pas grave, mais si l'ensemble du feuillage en est recouvert, la plante se développe mal et peut mourir. Lutter uniquement contre la fumagine ne sert à rien, il est préférable de s'attaquer à la source du problème, les insectes piqueurs-suceurs !

POUR LES LIMITER DANS LE POTAGER

ACARIENS

> Éliminez les parties attaquées. Il existe plein de bons insectes qui attaquent les acariens donc laissez faire la nature.

ALEURODES

> Quand les colonies sont bien installées, une pulvérisation avec un mélange d'eau et de savon noir est efficace (35 ml/L).

CHARANÇONS DU BANANIER

> Le meilleur moyen pour s'en débarrasser est d'installer des pièges à phéromone spécifiques. Vous pouvez trouver la phéromone vendue sous le nom de cosmolure dans les magasins de jardinage.

COCHENILLES

> Mélanger 1 L d'eau
+ 1 cuillère à café de savon noir liquide
+ 1 cuillère à café d'huile végétale
+ 1 cuillère à café d'alcool à 90°.
Pulvériser cette solution 1 fois par jour pendant 3-4 jours sur l'ensemble de la plante. L'huile blanche est également efficace. À noter qu'il ne faut pas hésiter à tailler les parties les plus atteintes, voire à arracher et brûler le plant si l'infestation est trop importante.

FUMAGINE

> Mélanger 1 L d'eau
+ 4 cuillères à soupe d'huile de colza
+ 2 cuillères à soupe de savon noir
ou 1 cuillère à soupe de produit vaisselle.
Pulvériser tous les 3 jours sur les ravageurs jusqu'à ce que le produit coule le long des parties aspergées. Vous pouvez faciliter sa disparition en frottant les feuilles noires avec une éponge savonneuse.

POUR LES LIMITER DANS LE POTAGER

MOUCHES DES FRUITS

> Pour un jardin familial, un piège de chaque suffit. Pour un verger, compter 2 pièges méthyleugenol pour 7 000 m² et 3 pièges cue-lure pour 7 000 m².

MOUCHES MINEUSES

> Utiliser du purin de tomate ou les pièges englués jaune canari qui sont également très efficaces.

PUCERONS

> Vous pouvez utiliser des purins de tomate, des infusions d'ail ou d'oignon. En cas de petite colonie, vous pouvez traiter avec du savon noir. À noter que les odeurs fortes les repoussent : plantez à proximité du thym, de la lavande, de la menthe, de la sauge, de l'aneth, des œillets d'Inde, etc.

THRIPS

> Vous pouvez utiliser des pièges englués bleu ou utiliser un insecticide naturel à base d'ail mélangé à du savon noir dilué, que vous pulvériserez tous les 5 jours, à 2 ou 3 reprises.

LES MOUCHES DES FRUITS

Quatre espèces de mouches des fruits sont présentes en Polynésie française. Elles attaquent de nombreux fruits, cultivés et sauvages, en déposant des œufs qui vont se développer en larves. Ce sont les larves qui mangent les fruits. Pour lutter contre ces ravageurs, la première chose à faire est de **ramasser et détruire les fruits piqués tombés au sol**, au moins une fois par semaine. Pour détruire les fruits, on peut les brûler ou encore les congeler, les broyer ou les noyer avant de les mettre au compost ou de les donner aux cochons. La deuxième chose à faire est de **placer des pièges à phéromones** dans les arbres fruitiers. Les pièges peuvent être confectionnés à partir de bouteilles en plastique dont le dessus est retourné en entonnoir. De l'eau savonneuse est placée au fond du piège. La phéromone est suspendue dans le piège. Les phéromones sont en vente dans les magasins de jardinage. Il en existe 2 qui ciblent différentes espèces de mouches : le cue-lure et le méthyleugénol.

**LES MOUCHES MINEUSES**

Ces petites mouches noires et jaunes pondent dans les feuilles de nombreuses cultures maraîchères et ornementales. Leurs larves creusent des galeries (mines) dans les feuilles qui peuvent se dessécher complètement en cas de forte attaque.

**LES PUCERONS**

Ce sont de petits insectes suceurs de sève. Ils attaquent les plantes affaiblies. L'absence de prédateur naturel de ces insectes (comme les coccinelles), favorise le développement de colonies importantes.

**LES THRIPS**

Ce sont de minuscules insectes qui mesurent entre 1 et 2 mm, de couleur variable allant du jaune clair au brun foncé avec des genres de stries. Leur corps est tout en longueur avec quatre ailes également longues et fines. Ils provoquent des taches jaunes mouchetées devenant argentées qui ralentissent la croissance des végétaux, voire la stoppent.



Attention également à protéger vos cultures des ravageurs plus visibles mais qui peuvent également faire de gros dégâts. C'est le cas des rats, des limaces, des fourmis et même des oiseaux et des poules...

BON À SAVOIR - LE CUL NOIR DE LA TOMATE

Le cul noir de la tomate n'est pas une maladie, mais une carence en calcium qui fait apparaître des taches noires sur la partie inférieure des tomates. C'est le signe que les plants ont été victimes d'une carence en calcium. Cela peut être dû à un déséquilibre du sol, une croissance trop rapide des tomates, un problème de fertilisation et/ou un arrosage trop important ou irrégulier.

RÉDUIRE LE PHÉNOMÈNE DANS LE POTAGER - Le seul traitement possible contre le cul noir de la tomate est la prévention : éviter les carences en calcium dans le sol (déposer sans excès des cendres de bois, ajouter des coquilles d'œuf ou d'huître broyées au fond du trou de plantation), limiter les apports de terreau, pailler autour des plants et espacer les arrosages sans les oublier.



Pour lutter contre les ennemis des cultures**RÉPULSIF ANTI INSECTE**

Hacher et mélanger 100 g d'ail + 100 g de gingembre + 100 g de piment (et/ou poivre) et mettre le tout dans un fût de 20 L avec 100 ml de mélasse + 100 ml de micro organismes bénéfiques, dits EM* + 3 L d'eau. Laisser fermenter 15 jours.

- Dosage d'utilisation : 2 cuillères à soupe pour 10 L d'eau.
- Conservation : 6 mois.

**INSECTICIDE**

Avec de l'ail : mélanger 100 g d'ail haché avec de l'huile, laisser macérer 24 h, filtrer, ajouter de l'eau et du savon noir, puis agiter.

- Dosage d'utilisation : 2 cuillères à café pour 2 tasses d'eau.
- Application du produit sur les parties infestées.



Avec des feuilles de papayer : déchiqueter 1 kg de feuilles de papaye, mélanger dans 1 L d'eau, puis presser dans un torchon pour en extraire le jus.

- Dosage d'utilisation : diluer le tout dans 4 L d'eau avec quelques gouttes de savon.
- Application du produit : sur les parties infestées.

FONGICIDE

Hacher 50 g d'ail + 650 g d'oignon avec leur peau, verser dans 10 L d'eau bouillante et laisser infuser 12 heures.

- Pulvériser sans diluer sur les parties infestées 2 fois par semaine.

Pour nourrir votre sol et vos plantes**COMPOST AMELIORÉ**

Mélanger 3 brouettes de déchets de bois et/ou bourres de coco broyées + 2 brouettes d'herbe ou feuilles + 1 brouette de fientes animales et/ou déchets de poissons broyés + 1 L de EM, avec 100 L d'eau + 1 brouette d'algues (*Turbinaria O.*). Arroser modérément si sec et retourner le tas 1 fois par mois.

ENGRAIS À BASE DE FRUIT

Utiliser de préférence en croissance. Mélanger dans un seau de 5 L : 2,5 kg de noni (ou autre fruit) + 300 ml de mélasse** + 300 ml de EM + 3 L d'eau. Laisser macérer 2 mois, puis filtrer.

- Dosage d'utilisation : 100 à 500 ml pour 10 à 20 L d'eau.
- Arroser une à deux fois par semaine.

ENGRAIS À BASE DE POISSON

Utiliser de préférence en croissance et en floraison. Faire bouillir, pendant 45 minutes, 3 kg de déchets de poissons broyés. Laisser refroidir et mélanger, dans un bidon de 20 L, le broyat + 1,5 L de mélasse + 1 L d'EM et compléter avec de l'eau non chlorée. Laisser macérer pendant 1 mois et filtrer le tout.

- Dosage d'utilisation : 100 à 500 ml pour 10 L d'eau.
- Arroser une à deux fois par semaine.

ENGRAIS D'ALGUES

Utiliser de préférence en floraison. Dans un bidon de 20 L : remplir la moitié du fût d'algues (Sargassum M.) bien rincées à l'eau 1,5 L de mélasse + 1 L d'EM. Laisser macérer pendant 2 mois et filtrer le tout.

- Dosage d'utilisation : 100 à 500 ml pour 10 L d'eau.
- Arroser une à deux fois par semaine.



FABRICATION DU CARBONATE DE CALCIUM

Ce produit diminue l'acidité du sol et améliore donc la nutrition des plantes. Mélanger 500 g de coquilles d'œuf en poudre + 4 L de vinaigre blanc. Mettre dans un bocal avec un peu d'air et faites évacuer quotidiennement les gaz, cela pendant 1 semaine. Après un mois, filtrer.

- Dosage d'utilisation : 1 cuillère à soupe pour 1 L d'eau et arroser 1 fois par semaine les fruits et les légumes dès apparition des premières fleurs. Vous pouvez également utiliser des morceaux de coquillage ou directement une poignée de coquilles d'œuf lors de la plantation.



* MULTIPLICATION DES MICRO-ORGANISMES (EM)

Les bouteilles de micro-organismes peuvent s'acheter dans les magasins spécialisés en agriculture. Elles contiennent des micro-organismes d'origine naturelle (bactéries, levures, champignons décomposeurs), qui réalisent chacun différentes fonctions complémentaires favorisant la croissance et le développement des plantes, entre autres.

Une fois acquis une bouteille d'un litre, vous pouvez facilement les multiplier. Mélanger dans un bidon de 20 L, 1 L de EM + 1 L de mélasse + 17 L d'eau de pluie (ou de l'eau laissée à l'air libre 24h pour enlever le chlore). Fermer hermétiquement, mais en libérant le gaz tous les jours sur une durée de 15 jours. Cette préparation sera utilisable au bout de 2 semaines.



** FABRICATION DE LA MÉLASSE

Si vous n'avez pas de mélasse, vous pouvez faire bouillir 5 kg de bananes dans de l'eau. Retirer les bananes molles, enlever la peau et mixer la chair. Remettre cette dernière dans l'eau bouillante, ajouter 5 kg de sucre roux et une cuillère à soupe de vinaigre blanc. Lorsque vous obtenez une solution homogène visqueuse, votre mélasse est prête.



> Les quantités indiquées peuvent être modifiées proportionnellement en fonction des besoins de votre potager.

BON À SAVOIR

Pensez à mettre des gants et des lunettes lors de la préparation et testez-les toujours en petite quantité pour vérifier qu'elles sont bien efficaces et n'abiment pas vos plants !



UTILISER DES VARIÉTÉS ADAPTÉES

Les variétés d'une même espèce de plantes peuvent être plus ou moins sensibles face à un aléa climatique ou à une attaque d'ennemi des cultures. Une variété est dite :

- **sensible** lorsque la plante est en incapacité de limiter le développement d'une peste ;
- **tolérante** lorsqu'elle supporte le développement d'une peste sans que cela nuise à sa propre croissance ou à sa production ;
- **résistante** lorsqu'elle se protège en réagissant contre une peste.

On peut retrouver ces informations sur les emballages des sachets de graines.

PLANTER EN DEHORS DES ZONES DE PRÉSENCE DES PESTES

Si vous observez dans votre champ une peste, évitez de planter une culture qui sera sensible à cette dernière ou attendez que la peste disparaisse naturellement.

PLANTER PENDANT DES PÉRIODES CLIMATIQUES FAVORABLES

La saison chaude (novembre à avril) est moins adaptée aux cultures maraîchères que la saison fraîche (mai à octobre), car la chaleur et l'humidité favorisent la multiplication des insectes et le développement de maladies fongiques (champignons). Pour éviter les pestes, vous pouvez choisir de privilégier des cultures que la peste n'attaque pas, le temps de la mauvaise saison.

METTRE EN PLACE DE PLANTES DE SERVICE

Les plantes de service sont des plantes que l'on cultive ou que l'on installe dans le champ pour bénéficier des « services » qu'elles peuvent nous fournir. Pas nécessairement récoltées, elles peuvent également être enfouies, laissées en intercalaires ou aux abords des parcelles.

Du vétiver aux œillets d'inde, le choix est important et permettra, selon ce que vous utilisez :

- d'**améliorer votre sol** (lutter contre l'érosion, favoriser la pénétration de l'eau dans le sol...) ;
- de **limiter les bio agresseurs** et les mauvaises herbes ;
- de **favoriser la vie** de la **faune sauvage** et des **insectes bénéfiques** (abeilles, coccinelles, araignées...).

PIÉGER LES INSECTES

Pour détecter rapidement les attaques et les limiter, il existe différents types de pièges en fonction des insectes :

- les **pièges mécaniques**, tel que la glue à badigeonner autour des arbres pour empêcher les insectes (surtout les fourmis) d'y monter ;
- les **pièges à phéromones**, destinés à attirer les pestes et à les tuer (charançon du bananier, mouches des fruits...) ;
- les **pièges jaunes collants**, pièges chromatiques englués qui vont attirer toute sorte d'insectes dont les aleurodes et les mouches mineuses.
- Les **pièges lumineux**, qui attirent les insectes la nuit peuvent être utilisés contre les insectes nocturnes comme les scarabées ;
- les **pièges alimentaires**, qui contiennent un appât qui va attirer l'insecte dans le piège, par exemple le beurre de cacahuète pour attirer les fourmis de feu, les appâts protéinés contre les mouches des fruits.

FAIRE DES ROTATIONS DE VOS CULTURES

Le principe de la rotation est de ne pas planter 2 fois la même famille de légumes au même endroit.

Les différentes familles de légumes		
Légumes feuilles	chou, persil, salade, poireau, pota... (consomment beaucoup d'azote)	
Légumes racines	carotte, radis, navet, taro, patate douce, manioc... (puisent les ressources profondément)	
Légumes fruits	aubergine, concombre, courgette, tomate, pastèque, melon (gourmands en azote)	
Légumineuses ou engrais vert	haricot, pois (fixent l'azote dans le sol)	

Une fois que vous avez identifié les légumes que vous souhaitez cultiver dans chaque catégorie, divisez votre potager en 4 zones bien distinctes. Chaque parcelle va abriter une famille. Pensez également à laisser au repos une zone chaque année pendant un cycle ou plantez-y des fleurs.



BON À SAVOIR

Plus vous utilisez de bonnes pratiques, mieux ce sera pour votre potager.
Vous obtiendrez un potager durable et productif !





Matériels	Exemples de prix	Matériels	Exemples de prix
Gants de jardin	1 000 FCP	Tuteur bambou	25 FCP
Bottes de jardin	4 000 FCP	Plaquette à semis	250 FCP
Lunettes de protection	500 FCP	Cordelette	500 FCP
Sarcloir / Grattoir	5 000 FCP	Grillage	7 000 FCP / 25 m
Brouette	5 000 FCP	Ombrière	4 000 FCP / m ²
Barre à mine	5 000 FCP	Planche de bois	variable
Pioche	5 000 FCP	Compost	1 000 FCP / 25 kg
Binette / Houe	5 000 FCP	Terreau	1 000 FCP / 25 kg
Pelle	2 000 FCP	Lombricomposteur	15 000 FCP
Bêche	3 500 FCP	Vermiculite – perlite	1 500 FCP / sac
Transplantoir	1 000 FCP	Tourbe	1 500 FCP / sac
Râteau	2 000 FCP	Bourre de coco	1 000 FCP / sac
Machette	2 500 FCP	Sable	1 000 FCP / sac
Seau	500 FCP	Tuyau d'arrosage (20 m)	5 000 FCP
Sécateur	3 000 FCP	Pluviomètre	1 500 FCP
Paire de ciseaux	500 FCP	Arrosoir	2 000 FCP
Cordeau	2 500 FCP	Sprinkler	800 FCP
Gabarit	0 FCP	Tuyau goutte-à-goutte	100 FCP / m
Poulailler	25 000 FCP	Minuteur	2 500 FCP
Mangeoires	2 000 FCP / m linéaire	Brumisateur	500 FCP / unité
Copeaux de bois	1 500 FCP / sac	Savon noir	2 000 FCP / 750 ml
Abreuvoir pour poules	2 500 FCP / unité	Huile végétale	1 000 FCP / L
Bac à sable	2 500 FCP	Phéromone mouche des fruits	250 FCP
Poussin	455 FCP / unité	Mélasse	1 500 FCP / L
Aliment pour poussins	2 500 FCP / 25 kg	Micro organismes (EM)	1 000 FCP / L
Aliment pour poules	2 000 FCP / 25 kg	Mélasse	1 500 FCP / L

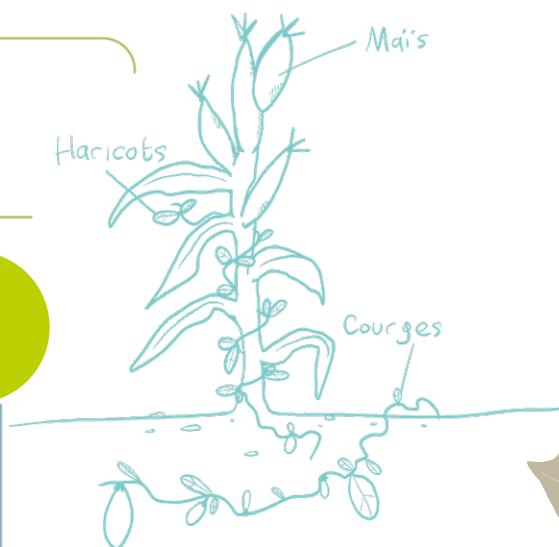
Les prix indiqués sont des prix moyens que nous trouvons sur le marché local lors de la rédaction du manuel.

ANNEXE 5 | Les associations des cultures

Le principe de base pour un potager reste de privilégier la diversité de vos cultures par une présence, la plus variée possible, en espèces et variétés de fruits et légumes.

Plante		
Tomate 	Radis, menthe, pastèque, melon, navet, haricot	Aubergine, concombre, courgette, potiron
Concombre 	Haricot, salade	Melon, tomate
Aubergine 	Haricot, radis	Tomate
Courgette 	Haricot, laitue	Radis, melon, tomate
Haricot 	À peu près tout	
Salade 	Concombre, haricot, courgette, radis, navet	
Menthe 	Navet, radis, tomate	
Pastèque Melon 	Haricot, laitue, tomate	Concombre, courgette
Potiron 	Haricot, laitue	Radis, melon, tomate
Navet 	Haricot, salade, tomate, menthe	
Radis 	Haricot, salade, tomate, aubergine, menthe	Courgette

Une des associations les plus connues est l'association des trois plantes maïs, courge et haricot.



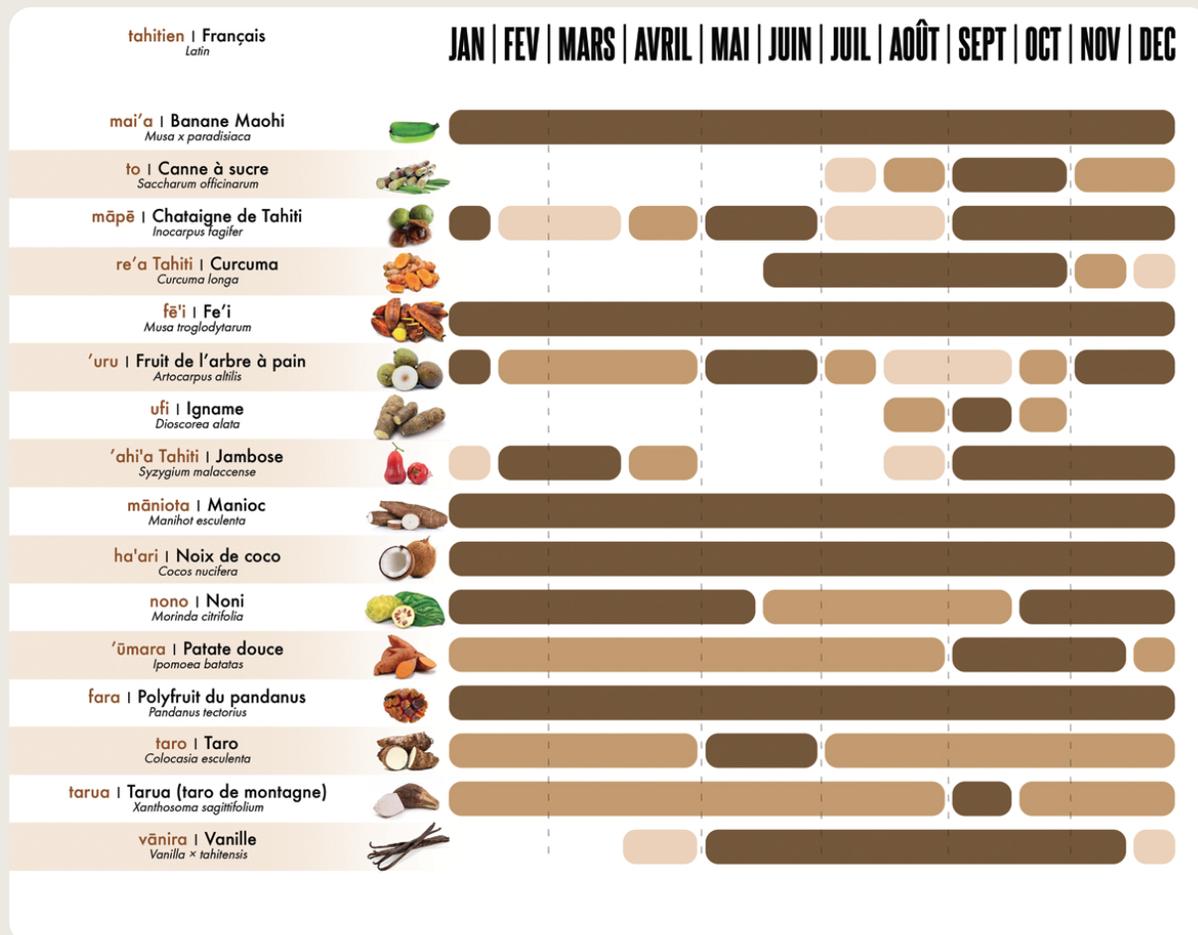
BON À SAVOIR

Les aromates et les fleurs sont généralement intéressantes en associations. N'hésitez pas à en intégrer un maximum dans vos cultures.



ANNEXE 6 | Calendriers des saisons

VIVRIERS & TRADITIONNELS



Manger LOCAL, à la bonne saison!

- Production maximale
- Production moyenne
- Production faible
- Pas de production

* Espèces menaçant la biodiversité.
Des variations de production peuvent être importantes selon la variété utilisée, le mode de culture et le climat.
Observations de la saisonnalité principalement aux Îles-du-Vent et Îles-sous-le-Vent.

Conseils techniques : J.-F. Butaud et Gilles T. Parzy, Eden Parc – Bio Stratégies

AROMATES, ÉPICES & LÉGUMES FEUILLES

		JAN	FEV	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL	AOÛT	SEPT	OCT	NOV	DEC
tahitien Français <i>Latin</i>													
āroe Aloe Vera <i>Aloe vera</i>		[Orange bar]											
Baselle <i>Basella alba</i>		[Orange bar]											
miri Basilic <i>Ocimum basilicum</i>		[Orange bar]											
tīnamo Cannelle de Ceylan <i>Cinnamomum verum</i>		[Orange bar]											
tīnamo Cannelle de Chine <i>Cinnamomum burmannii</i>		[Orange bar]											
pota tinitō Chou chinois <i>Brassica rapa</i>		[Orange bar]											
fafa taratoni Chou kanak <i>Abelmoschus manihot</i>		[Orange bar]											
tīrofe Clou de girofle <i>Syzygium aromaticum</i>		[Orange bar]											
'āretu mono'i Citronnelle <i>Cymbopogon citratus</i>		[Orange bar]											
tete Coriande (persil chinois) <i>Coriandrum sativum</i>		[Orange bar]											
tete Coriande dentelée <i>Eryngium foetidum</i>		[Orange bar]											
pātoa vai Cresson <i>Nasturtium officinale</i>		[Orange bar]											
taratuna Estragon anisé <i>Tagetes lucida</i>		[Orange bar]											
re'a tinitō Gingembre <i>Zingiber officinale</i>		[Orange bar]											
Gynura rouge <i>Gynura bicolor</i>		[Orange bar]											
Gynura vert <i>Gynura procumbens</i>		[Orange bar]											
Katuk <i>Sauropus androgynus</i>		[Orange bar]											
Liseron d'eau <i>Ipomoea aquatica</i>		[Orange bar]											
mineta Menthe <i>Mentha arvensis</i>		[Orange bar]											
Moringa <i>Moringa oleifera</i>		[Orange bar]											
matiti Noix de Muscade <i>Myristica fragrans</i>		[Orange bar]											
'ōniāni Oignon vert <i>Allium fistulosum</i>		[Orange bar]											
oriāna Origan tropical <i>Coleus amboinicus</i>		[Orange bar]											
perefi Persil <i>Petroselinum crispum</i>		[Orange bar]											
pepa Poivre noir <i>Piper nigrum</i>		[Orange bar]											
'āturi Pourpier <i>Portulaca oleracea</i>		[Orange bar]											
hautai Romarin <i>Salvia rosmarinus</i>		[Orange bar]											
Roquette <i>Eruca vesicaria</i>		[Orange bar]											
rauota Salade <i>Lactuca sativa</i>		[Orange bar]											
taravia Sauge officinale <i>Salvia officinalis</i>		[Orange bar]											
tume Thym <i>Thymus vulgaris</i>		[Orange bar]											

FRUITS & ARBRES FRUITIERS

tahitien Français Latin		JAN	FEV	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL	AOÛT	SEPT	OCT	NOV	DEC
Abiu <i>Pouteria caimito</i>													
Abricot de saint-domingue <i>Mammea americana</i>													
Açaï <i>Euterpe oleracea</i>													
Acérola <i>Malpighia emarginata</i>													
painapo Ananas <i>Ananas comosus</i>													
'ānvōta Avocat <i>Persea americana</i>													
auterā'a Amande de badamier <i>Terminalia catappa</i>													
pārapautini Barbadine <i>Passiflora quadrangularis</i>													
ma'i'a Banane dessert <i>Musa x paradisiaca</i>													
Bilimbi <i>Averrhoa bilimbi</i>													
Bunchosie <i>Bunchosia armeniaca</i>													
kākā'ō Cacao <i>Theobroma cacao</i>													
taofe Café <i>Coffea arabica</i>													
Canistel <i>Pouteria campechiana</i>													
raparapa Carambole <i>Averrhoa carambola</i>													
Baie de panama <i>Muntingia calabura</i>													
Chempédak <i>Artocarpus integer</i>													
tāporo popa'ā Citron <i>Citrus limon</i>													
tapotapo hutu pua'atoro Coeur de boeuf <i>Annona reticulata</i>													
rēmene Combava <i>Citrus hystrix</i>													
tōtara Corossol <i>Annona muricata</i>													
tūriona Durian <i>Durio zibethinus</i>													
tute Figue <i>Ficus carica</i>													
rahipere Framboise de tahiti <i>Rubus rosifolius *</i>													
pārapautini Fruit de la passion <i>Passiflora edulis</i>													
Fruit miracle <i>Synsepalum dulcificum</i>													

Production maximale
 Production moyenne
 Production faible
 Pas de production

FRUITS & ARBRES FRUITIERS

tahitien Français Latin		JAN	FEV	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL	AOÛT	SEPT	OCT	NOV	DEC
tuava Goyave <i>Psidium guajava</i>													
rēmuna Grenade <i>Punica granatum</i>													
pītā Jamelongue (faux-pistachier) <i>Syzygium cumini*</i>													
'uru taratoni Jacque <i>Artocarpus heterophyllus</i>													
Kaki noir <i>Diospyros nigra</i>													
kava Kava (pometier) <i>Pometia pinnata</i>													
kumquat Kumquat <i>Citrus japonica</i>													
Langsat (rincette) <i>Lansium domesticum</i>													
tāporo Lime <i>Citrus x aurantifolia</i>													
raitihī Litchi <i>Litchi chinensis</i>													
Longane (oeil du dragon) <i>Dimocarpus longan</i>													
'ānani pa'avete Mandarine <i>Citrus x reticulata</i>													
hotuarīi Mangoustan <i>Garcinia mangostana</i>													
vī popa'ā Mangue <i>Mangifera indica</i>													
merēni papa'ā Melon <i>Cucumis melo</i>													
mōpae Mombin <i>Spondias mombin</i>													
mapere Mûre <i>Morus australis</i>													
Nangaille (noix de mission) <i>Canarium indicum</i>													
Nèfle du japon <i>Eriobotrya japonica</i>													
tī'a'iri Noix de bancoul <i>Aleurites moluccanus</i>													
Noix de cayenne <i>Pachira aquatica</i>													
matatāmīa Noix de Macadamia <i>Macadamia integrifolia</i>													
Noix Navelée <i>Barringtonia edulis</i>													
'ānani Orange <i>Citrus x sinensis</i>													
'ānani Orange de la Punaaru <i>Citrus x sinensis</i>													
'ānani 'ava'ava Orange amère (bigarade) <i>Citrus x aurantium</i>													

- Production maximale
- Production moyenne
- Production faible
- Pas de production

FRUITS & ARBRES FRUITIERS

tahitien Français <i>Latin</i>		JAN	FEV	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL	AOÛT	SEPT	OCT	NOV	DEC
pakai Pacaye <i>Inga feuillei</i>													
'ānani popa'ā Pamplemousse vert <i>Citrus maxima</i>													
'ā'īta Papaye <i>Carica Papaya</i>													
merēni Pastèque <i>Citrullus lanatus</i>													
pitaya Pitaya à la chair blanche <i>Hylocereus undatus</i>													
pitaya Pitaya à la chair rouge <i>Hylocereus polyrhizus</i>													
pomelo Pomelo <i>Citrus × paradisi</i>													
tapotapo Pomme cannelle <i>Annona squamosa</i>													
huero 'anata'ārita Pomme de cajou (acajou) <i>Anacardium occidentale</i>													
vī Tahiti Pomme Cythère <i>Spondias dulcis</i>													
vī Tahiti Pomme Cythère naine <i>Spondias dulcis</i>													
Pomme étoile <i>Chrysophyllum cainito</i>													
Pupunha (palmier pêche) <i>Bactris gasipaes</i>													
tānē Quenette <i>Melicoccus bijugatus</i>													
mā'a vine Raisin <i>Vitis vinifera</i>													
vine tātahi Raisin de mer <i>Coccoloba uvifera</i>													
Ramboutan <i>Nephelium lappaceum</i>													
Rollinia <i>Annona mucosa</i>													
Roselle <i>Hibiscus sabdariffa</i>													
Safou <i>Pachylabus edulis</i>													
tapoti Sapotille <i>Manilkara zapota</i>													
Sapote (mamey) <i>Pouteria sapota</i>													
Sapote blanche <i>Casimiroa edulis</i>													
Santol <i>Sandoricum koetjape</i>													
māmara, Mue Surette (girembellier) <i>Phyllanthus acidus</i>													
tāmerēni Tamarin <i>Tamarindus indica</i>													
Tamarin de Chine <i>Vangueria edulis</i>													

 Production maximale
 Production moyenne
 Production faible
 Pas de production

LÉGUMES FRUITS & GRAINES

tahitien Français Latin		JAN	FEV	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL	AOÛT	SEPT	OCT	NOV	DEC
hua pua'a niho Aubergine <i>Solanum melongena</i>		Production maximale											
taroti Carotte <i>Daucus carota subsp. sativus</i>		Production moyenne											
pota Chou <i>Brassica oleracea</i>		Production maximale											
tōtoma tinitō Chouchoute <i>Secchium edule</i>		Production maximale											
fouka Concombre amer <i>Momordica charantia</i>		Production maximale											
tōtoma Concombre <i>Cucumis sativus</i>		Production maximale											
Concombre serpent <i>Cucumis melo</i>		Production maximale											
tūtini Courgette <i>Cucurbita pepo</i>		Production moyenne											
'ōporo pūrora Gombo <i>Abelmoschus esculentus</i>		Production maximale											
pipi Haricot long <i>Vigna sesquipedalis</i>		Production maximale											
kiwano Kiwano <i>Cucumis metuliferus</i>		Production maximale											
Luffa <i>Luffa acutangula</i>		Production maximale											
tō Papa'a Maïs <i>Zea mays</i>		Production maximale											
mautini tinitō Courge chinoise (tunka) <i>Benincasa hispida</i>		Production maximale											
nāvē Navet <i>Brassica rapa</i>		Production maximale											
'ōporo Piment oiseau <i>Capsicum frutescens</i>		Production maximale											
Piment doux <i>Capsicum frutescens</i>		Production maximale											
hētira Poireau <i>Allium ampeloprasum</i>		Production moyenne											
'ōporo mā'aro Poivron <i>Capsicum annuum</i>		Production maximale											
'ūmara pūtete Pomme de terre <i>Solanum tuberosum</i>		Production faible											
mautini Potiron <i>Cucurbita pepo & C. moschata</i>		Production maximale											
rā'i Radis <i>Raphanus sativus</i>		Production maximale											
Tomate cerise <i>Solanum lycopersicum</i>		Production maximale											
tōmā'i Tomate <i>Solanum lycopersicum</i>		Production maximale											

 Production maximale
 Production moyenne
 Production faible
 Pas de production

Conclusion & remerciements

.....



L'équipe du service accompagnement et développement (de gauche à droite) :
Marc FABRESSE - Mataoa SUE
Marceline TANÉPAU - Josiane WIN CHIN
Tamahau CASTAGNOLI - Joseph CAMPANOZZI
Toehau LAINE - Thierry BERNARDINO
Jael ATIU (sans oublier Olga PACCOU, Heiarri ROIHAU et Tuherenui TOOFA absents de la photo)

À travers ce manuel, nous avons souhaité partager avec vous une richesse d'informations utiles et des astuces pratiques. La réalisation de cet ouvrage a permis de recenser et centraliser, dans un même support, une source importante de savoirs pour faciliter votre aventure potagère. Ainsi, nous tenons à remercier tous ceux qui nous ont aidés, de près ou de loin, en participant et en soutenant ce projet.

Nos collègues du service Accompagnement et Développement de la Chambre de l'agriculture et de la pêche lagonaire et notamment Mataoa SUE, pour son assistance particulière à l'élaboration des chapitres. Notre doyen Thierry BERNARDINO a su apporter son expérience pour nous amener au plus près des réalités agricoles polynésiennes.

Nous remercions également M. Bruno ROZIER du CFPPA, Mme Christine WONG et Mme Julie GRANDGIRARD de la DAG, pour nos échanges et leur regard avisé sur le contenu. Vous avez optimisé cette œuvre pour le rendre accessible aux lecteurs de tous âges.

Nous remercions M. Tearii ALPHA, vice-président du Gouvernement et Ministre de l'agriculture, de l'économie bleue et du domaine, en charge de la recherche, Mme Yvette TEMAURI et M. Thomas MOUTAME, président de la Chambre de l'agriculture et de la pêche lagonaire, pour leur soutien, leur entière confiance et leur patience pour nous permettre de proposer un document de qualité.

Nous espérons que cet ouvrage vous aidera à concrétiser votre potager personnel, familial, voire collectif, qu'il vous emmènera à aimer les métiers du secteur primaire, dont nous veillons à la promotion et au développement. Le retour à la terre doit désormais être une réalité, car il apporte du bien-être à soi-même, à son entourage et surtout à notre environnement.

Un dernier conseil : contrairement à ce que l'on pense, « avoir la main verte » n'est pas un don. Avec de l'expérience et une bonne dose de passion pour produire et entretenir vos plantes, vous pourrez vous aussi « avoir la main verte ».

À chaque récolte perdue, ou quand une plante pousse mal, il y a une explication. Votre « main » n'est pas forcément responsable. Soyez patient, observez la plante pour comprendre ce qui a pu se passer et, surtout, persévérez pour arriver à maîtriser les spécificités de votre potager.

Chaque potager est unique. Bonne aventure potagère à tous,

Marc FABRESSE

Responsable du service Accompagnement et Développement
de la Chambre de l'agriculture et de la pêche lagonaire



IMPRIMÉ À TAHITI PAR STP-MULTIPRESS, IMPRIM'VERT
AVEC ENCRE VÉGÉTALES SUR PAPIERS ÉCOLOGIQUES
PAGES INTÉRIEURES PAPIER 100% RECYCLÉ



**CHAMBRE DE L'AGRICULTURE
ET DE LA PÊCHE LAGONAIRE
DE LA POLYNÉSIE FRANÇAISE**

Tél : + 689 40 54 45 06 · Fax : + 689 40 43 87 54
BP 53 83 - 98716 PIRAE - Polynésie française

www.capl.pf

