Jardin du ruisseau Bois-Joli

Créer son propre potager

Si le jardinage vous passionne et que vous souhaitez avoir du succès dans vos récoltes, tout en utilisant des pratiques saines et respectueuses de l'environnement...

Ce guide est pour vous!

Photo : Jardin de plantes médicinales, JRBJ

Tables des matières

Présentation P.1

Des notions sur la permaculture P.2

Comment créer son potager P.3

La culture en pot P.4

Les amendements pour un potager vitaminé P.5

Créer un environnement attrayant pour la faune P.6

Constitution d'un hôtel à insectes P.7

Des plantes pour les pollinisateurs. P.8

Trucs et astuces P.9

Calendrier de semis de légumes en zone 3 P.10

Photo : Roses trémières, JRBJ

Présentation

L'équipe du Jardin du ruisseau Bois-Joli est heureuse de vous présenter ce guide explicatif. L'objectif est de vous aider à créer votre potager en harmonie avec la faune et la flore, tout en utilisant des pratiques saines et respectueuses de l'environnement. Ce contenu met à votre disposition quelques notions de base, ainsi que plusieurs trucs et astuces pour réussir vos projets de plantation!

Il nous fera plaisir de répondre à vos questions par courriel : directeur.jcrbj@gmail.com

Nous vous souhaitons une excellente saison de jardinage et beaucoup de succès dans vos projets!

Marie-Ève Desrosiers, Directrice

Des notions sur la permaculture

Comme le Jardin de plantes médicinales a été conçu en ce sens, voici les grandes lignes du principe de la permaculture :

La permaculture est une technique de jardinage visant à créer un système d'aménagement d'écosystèmes stables et durables, en équilibre et en harmonie avec la nature. C'est de travailler en accord avec la nature, plutôt que de vouloir la maitriser et ainsi permettre aux divers systèmes de faire la preuve de leurs propres évolutions. Un des principes veut qu'aucun labour, travail manuel ou mécanique ne soit effectué. Les engrais chimiques, pesticides et herbicides y sont proscrits. La diversité des végétaux est un point important. On peut intégrer par exemple, des petits fruits, des fines herbes, des plantes médicinales, etc. Pour les arbres et arbustes fruitiers, l'intégration devrait se faire à l'extérieur de la zone potager. Afin d'être en mesure de bien appliquer l'ensemble des principes et de les maîtriser, vous aurez besoin d'une formation plus approfondie dans le domaine.

Les bienfaits et les avantages

- Culture biologique, sans produits chimiques
- Abondance et succès des récoltes
- Économie d'énergie et meilleure répartition du temps pour le jardinier
- Pratique saine et respectueuse de l'environnement et des êtres vivants

Comment créer son potager ?

1- Définir l'espace disponible sur votre terrain et créer votre plan d'aménagement. Pour un meilleur succès, choisissez un endroit stratégique sur votre terrain, de manière à fournir à vos plants un maximum d'ensoleillement et si possible à l'abris du vent.

2- Choisissez et intégrez à votre plan d'aménagement, des légumes que vous aimerez consommer, qui conviennent pour votre espace potager et qui sont adaptés au climat de la Côte-Nord.

3- Préparez votre espace : Creuser dans le sol de manière à retirer entièrement la couche de matière végétale superficielle (gazon ou autre), à l'endroit où prendront place vos buttes de terre.

4- Délimiter la zone potagère à l'aide d'une bordure (plastique, tôle...). C'est impératif pour empêcher que la pelouse et les mauvaises herbes n'envahissent votre jardin.

5- Ajouter la terre à l'endroit désiré. Pour une grande surface, il est plus judicieux de faire venir un voyage de terre directement sur son terrain. Pour une plus petite surface, la terre à jardin en sac est adéquate, mais la qualité de celle-ci est très variable.

6- Débuter la formation des buttes de terre qui devront être d'une largeur de 60 cm (2pieds). Ensuite, compactez un peu la terre, mais en évitant de marcher directement sur les buttes.

7- Ajouter l'amendement nécessaire, en fonction de la qualité de votre terre.

8- Plantez et arrosez! (Suivez les instructions sur les sachets de semences pour connaître les distances à respecter entre vos plants, les dates de plantation, etc.)

La culture en pot

Si vous n'avez pas d'espace de terrain pour faire un potager, ou si vous voulez simplement tenter une première expérience, la culture en pot peut être une bonne alternative! Sachez qu'il n'y a pas de potager qui ne valent pas la peine, si petit soit-il!

En pot, les plants peuvent s'avérer autant productifs que ceux qui sont directement plantés au jardin. Il s'agit de bien choisir ses plantes et ses contenants. Les racines de certains légumes racines ont tendance à s'entremêler et à étouffer dans un pot de plastique, ce qui ralenti et altère la croissance des plants. Pour contrer ce problème, les pots de géotextile (smartpot) sont tout indiqués.

Utilisez un terreau adapté pour la culture en pot et en smartpot !

Effectivement, il est judicieux de prévoir un terreau pour la culture en pot, car elle retient mieux l'humidité et possède une meilleure capacité de rétention des racines. Apportez les amendements nécessaires en fonction des types de plants.

* De manière générale, la plantation en pot demandera une fréquence d'arrosage plus assidue, car la terre s'assèche plus rapidement.

Qu'est-ce qu'un « smartpot » ?

Un smartpot est un sac de culture fait de géotextile. C'est l'idéal pour la culture urbaine! Il en existe plusieurs modèles et de qualités différentes. Plus le géotextile est épais, plus le smartpot est de qualité et durable. Il faut cependant éviter de les installer directement au sol, pour une meilleure conservation.

Plusieurs avantages :

- Économique, productif et simple à utiliser.
- Économie d'espace.
- Matériau léger et durable (conservation 7 à 10 ans).
- Le géotextile assure un développent optimal des racines, puisqu'il permet une bonne aération du terreau et du système racinaire.
- Ces contenants sont polyvalents et il en existe plusieurs formats selon les différents types de plants.
- Adapté pour tous les types de culture, maraîchères, ornementales, y compris certains légumes racines.
- Aucun entreposage requis durant l'hiver.

Les amendements et engrais pour un potager vitaminé

En horticulture, le terme « amendement » définit une substance incorporée à un sol, qui vise à améliorer les propriétés physiques (textures) de celui-ci.

- **Compost** : Pour une première année, il est possible que votre terre ne contienne pas suffisamment de minéraux pour contenter vos légumes! Vous pouvez alors ajouter votre compost maison, ou bien acheter du compost de crevettes en sac.
- **Mycorhize** : Lors de la plantation de vos légumes au jardin (autant pour les graines que pour les semis partis à l'intérieur), ajoutez de la mycorhize dans les trous de plantation. La mycorhize est un champignon qui améliore la croissances des végétaux et a pour effet d'accélérer le processus de multiplication des racines. Vos plants seront plus vigoureux et profiteront plus rapidement! (Pas nécessaire d'ajouter la mycorhize pour les choux et les épinards.)
- **Chaux dolomitique :** La chaux sert à équilibrer le pH du sol. Comme les sols de Sept-Îles sont très acides, il est important d'en appliquer au jardin. Concrètement, les éléments minéraux deviendront plus solubles et donc mieux absorbés par les plants.
- **Fumier de poule:** Cet engrais est utilisé surtout pour des légumes qui ont besoin d'une plus grande quantité de minéraux comme l'azote, le phosphore et le potassium.
- **Bois raméal fragmenté (copeaux de bois)** : En saison, il est possible de se procurer du BRF à l'écocentre de Sept-Îles. En plus de nourrir le sol, le BRF aide grandement à diminuer la pousse des mauvaises herbes. Il aide aussi à conserver le sol humide et ainsi diminuer les fréquences d'arrosage manuel. **L'essayer c'est l'adopter!**
- **Feuilles mortes** : Pour protéger vos arbustes fruitiers ou autres variétés vivaces durant l'hiver, vous pouvez étendre une mince couche de feuilles mortes au pied des plants. Tout comme le BRF, les feuilles mortes vont nourrir le sol.

BRF

Pratico-pratique

Au Jardin Bois-Joli, nous disposons d'un système de casiers pour entreposer la terre, le compost, les feuilles mortes et le BRF.

Créer un environnement attrayant pour la faune

Dans un jardin écologique, la présence d'une faune diversifiée est souhaitable! Les insectes ont le rôle le plus important car ce sont eux qui pollinisent les plantes, une étape cruciale pour obtenir une fructification. En plus des pollinisateurs, il y a aussi les prédateurs qui eux, vont s'occuper d'éliminer la présence d'insectes nuisibles et ravageurs qui pourraient trouver refuge dans votre jardin.

Quelques actions à poser pour inviter la faune dans votre jardin

Intégrez des plantes pour les pollinisateurs : Dans un jardin, il est primordial de fournir de la nourriture pour inciter une grande variété d'insectes à le visiter. Pensez à intégrer des plantes variées, de sorte que vous aurez des floraisons et de la nourriture pour les insectes pendant tout l'été.

Installez un hôtel à insectes : Pour attirer les insectes davantage, vous pouvez acheter ou construire vous-même, un hôtel à insectes. (Voir les détails à la page suivante.)

Aménagez un plan d'eau : Les insectes et les amphibiens aiment particulièrement se tenir à proximité d'un plan d'eau. C'est un habitat de prédilection! Ces types de milieux sont composés d'une variété de nourriture pour la faune.

Les principaux insectes pollinisateurs :

- Les hyménoptères (abeilles, bourdons)
- Les lépidoptères (papillons)
- Les coléoptères
- Les diptères (mouches)

Constitution d'un hôtel à insectes

Pot retourné et rempli de copeaux :
Pour les coléoptères, grands consommateurs de pucerons.

Paille ou copeaux de bois :
Refuge pour les chrysopes. Sa larve se nourrit de parasites.

Tas de branches :
Pour les carabes (coléoptères), prédateur d'insectes et de limaces.

Pour la construction de votre hôtel, il est suggéré d'utiliser du bois de cèdre car c'est une essence très durable. En horticulture, le critère de pérennité est très important!

Tige à moelles (sureau ou rosier) :
Pour les hyménoptères et les syrphes qui contrôlent les chenilles des papillons.

Tiges creuses et buches percées :
Pour les abeilles osmies qui pollinisent les fleurs.

Boite remplie de terre, paille et copeaux :
Pour les bourdons qui pollinisent les fleurs.

P.F

Des plantes pour les pollinisateurs

Suggestions de plantes pour attirer les pollinisateurs :

- **Plantes médicinales et/ou comestibles :**
  calendule, millepertuis, capucine, eupatoire maculée, rosiers, bourrache, marguerite jaune, achillée millefeuille…
- **Plantes ornementales :**
  Tournesol, cataire, ancolie, cosmos, monarde, aster, tanaisie, chèvrefeuille, tilleul d'Amérique, lupin…
- **Arbres et arbustes fruitiers :**
  Pommetier, poirier, camerisier, fraisier, bleuets…
- **Fines Herbes :**
  Menthe, persil, sauge, fenouil, ciboulette, mélisse… Certaines fines herbes ne fleurissent pas la première année.

À savoir avant de faire votre sélection!

Il est judicieux de privilégier des plantes indigènes car leurs fleurs sont plus riches en nectar et en pollen. Attention à la rusticité des plantes choisies! À Sept-Îles, pour garantir la résistance des plants, il faut opter pour des plantes de zones 2 ou 3.

Vous désirez en apprendre plus au sujet des plantes médicinales ?!

Le Jardin de plantes médicinales du Jardin Bois-joli contient plus d'une centaine de variétés de plantes ayant des vertus médicinales, soit par la racine, le feuillage, la tige ou la fleur. Plusieurs sont également comestibles! En saison, toutes les plantes sont identifiées et des fiches d'informations vous en disent plus sur les pouvoirs parfois insoupçonnés des plantes médicinales.

Trucs et astuces!

Les filets à insectes

La mouche du chou, la mouche de la carotte et certains papillons dont les chenilles naissent sur les plants peuvent faire un vrai carnage dans votre potager! Afin de protéger vos futures récoltes et afin d'éviter d'avoir recours à un traitement quelconque, les filets à insectes s'avèrent très efficaces. Il est possible de s'en procurer chez des marchands spécialisés.

Attention aux gelées tardives!

Sur la Côte-Nord, le climat peut parfois être contraignant pour les cultures. Vous pouvez consulter à la page suivante, un calendrier de semis adapté en zone 3. Ce calendrier vous aidera à déterminer les temps de plantation adéquats pour chaque type de légume. Soyez également à l'affût des prévisions météo de manière à anticiper les gelées tardives. En règle générale, les légumes racines vont supporter les derniers gels, mais pour les autres légumes, il est primordial d'attendre que cette période soit passée.

Choisir ses semences

Certes, il est possible de se procurer des sachets de semences dans tout bon magasin grande surface! Par contre, les différentes variétés offertes sont beaucoup moins nombreuses que chez un grainetier spécialisé. En plus de donner accès à une foule d'information pertinente en jardinage, les grainetiers vous permettent de vous procurer d'une année à l'autre, les mêmes variétés de semences que vous avez particulièrement aimées. Consultez la capsule vidéo « Comment choisir ses semences de jardin? », pour connaître nos suggestions! Et finalement, si vous préférez acheter vos plants déjà prêts, les pépinières locales offrent un très beau choix de légumes! C'est une bonne alternative pour ceux qui n'ont pas l'espace ou les commodités requises pour faire leurs propres semis.

PSSTT !!!

La plupart des semences se conservent jusqu'à 8 ans au frigo!

Calendrier de semis de légumes en zone 3

Degrés de difficulté
1- Débutant
2- Intermédiaire
3- Expert

	Semis à l'intérieur	Transplantation au potager	Semis directement à l'extérieur	Degré de difficulté : germination	Degré de difficulté : culture	Filet à insectes recommandé	Notes/conseils
Asperge	mars	Mi-mai		2	1		À partir d'une semence : Première récolte : 4e année
Aubergine	mars-avril	Mi-juin		3	3		Besoin de chaleur (serre)
Bette à carde	Mi-avril	Début juin	Début juin	1	1		
Betteraves			Début juin	1	1		
Brocoli	avril	Début juin		1	2	✓	
Carotte			Fin mai	1	2	✓	Planter en pleine terre
Céleri	mars-avril	Début juin		1	2		
Céleri-rave	mars-avril	Début juin		1	2		
Cerise de terre	avril	Début juin		1	1		Les enfants en raffolent!
Chou chinois			Mi-mai/août	1	1	✓	Apport de fumier
Chou de Bruxelles	avril	Début juin		1	2	✓	Apport de fumier
Chou-fleur	avril	Début juin		1	2	✓	Apport de fumier
Chou Kale	avril	Fin mai	Mi-mai	1	1	✓	Apport de fumier
Chou-rave	avril	Début juin		1	2	✓	Apport de fumier
Citrouille / Courge d'hiver	mai	Mi-juin	Mi-juin	1	2		Apport de fumier / Besoin de chaleur
Concombre	mai	Mi-juin	Mi-juin	1	2		Aime particulièrement le compost / Besoin de chaleur
Courgette	mai	Mi-juin	Mi-juin	1	2		Aime particulièrement le compost / Besoin de chaleur

	Semis à l'intérieur	Transplantation au potager	Semis directement à l'extérieur	Degré de difficulté : germination	Degré de difficulté : culture	Filet à insectes recommandé	Notes/conseils
Échalote			Début juin	1	1	✓	
Épinard			Fin juillet	1	2		Réussit mieux en milieu d'été
Haricot			Début juin	1	1		
Laitue	Mi-avril	Fin mai	Fin mai/août	2	1		
Navet			Fin mai/août	1	1	✓	
Oignon	mars	Fin mai		2	2	✓	
Oseille	avril	Fin mai	Fin mai	1	1		Première récolte : 2e année
Panais			Fin mai	2	2		Réussit mieux lorsque semé à l'automne
Piment	mars	Mi-juin		2	3		Besoin de chaleur (serre)
Poireau	mars	Début juin		2	2	✓	
Pois mange-tout			Fin mai	1	1		
Pomme de terre			Fin mai	1	1		
Radis			mai/juillet/août	1	1		Deux à trois récoltes possibles
Rabiole			Fin mai	1	1	✓	
Rhubarbe	avril	Fin mai		2	2		Apport de fumier et de compost / première récolte : 2e année
Rutabaga			Début juin	1	1	✓	
Tomate	Mi-avril	Mi-juin		2	2		Apport de fumier et de compost régulièrement / Besoin de chaleur