



Un jardin sans
pesticide, garantie
d'un paradis pour
les enfants.



Introduction

L'engouement pour les jardins n'a jamais été aussi vif, tant à la ville qu'à la campagne, et nous sommes de plus en plus nombreux à rêver de verts jardins paradis, peuplés d'oiseaux, d'insectes, d'enfants... Pourtant des chiffres donnent à réfléchir. Les jardiniers utilisent encore près de 5 000 tonnes de pesticides par an. Cette démesure interpelle. Il faut bien admettre que certains lopins cachent de fort vilaines molécules prêtes à migrer dans nos assiettes, dans les sols, et jusque dans l'eau du robinet. Une campagne d'information a été lancée par le gouvernement pour en réduire progressivement la quantité de 50% d'ici 2018. Pour qui jardine bio, l'objectif paraît de peu d'ambition, car dans un jardin planté avec bon sens et entretenu en favorisant les équilibres naturels, a-t-on besoin d'un tel arsenal ?

Dans le même temps et pour répondre à ces nouveaux enjeux, nous voyons s'élargir la gamme des produits de traitement biologiques. Ils sont généralement composés de substances simples, souvent emballés d'un packaging efficace. Certifiés sans danger pour notre environnement, censés rendre au jardin une santé florissante, peut-on dire qu'ils soient la panacée ? Pas toujours... et surtout, ils découragent souvent les jardiniers par leur prix, un frein pour changer de méthode de jardinage en période de crise. Ce livre s'inscrit à la croisée de vraies ambitions écologiques, en essayant de réduire au maximum les achats de produits de traitements, de fertilisants, de tous ces intrants dont des générations de jardiniers ont su se passer. L'idée étant de proposer un vaste choix de prépa-

rations bio adaptées à tous les cas de figure, sains et naturels à concocter soi-même pour quelques sous, voire carrément gratuites !

Il vous invite à redécouvrir des préparations simples, souvent à base de plantes, mais aussi de produits basiques comme l'argile, la chaux, le bicarbonate, le savon noir... Certains produits de la vie courante trouvent un réemploi efficace au jardin : marc de café, petit-lait, cendres ne se jettent plus.

Au fil des pages, vous découvrirez une soixantaine de recettes. Ne vous précipitez pas pour tout essayer, vous n'en avez pas forcément besoin ! Commencez par utiliser ce que vous avez sous la main. Rien de difficile, le tout est de se lancer et de prendre plaisir à infuser des plantes ou à touiller de l'argile.

Petit à petit, vous observerez les potions qui marchent le mieux, les plus adaptées chez vous à telle ou telle plante. En travaillant en amont sur la stimulation des végétaux à l'aide de préparations à base d'algues, de purins de plantes, de jus de compost, vous oublierez peu à peu l'idée de traitement curatif pour prendre simplement l'habitude de dynamiser et de fertiliser en douceur, dès le printemps. Loin des traitements lourds, vous découvrirez le pouvoir de l'infiniment petit, l'efficacité des biostimulants, des huiles essentielles, le petit coup de pouce d'une décoction de prêle, pour retrouver équilibre et harmonie au jardin.





Préparations à base de plantes

- Des préparatifs indispensables
- Les macérations
- Les infusions
- Les décoctions
- Les extraits fermentés ou purins de plantes
- Les préparations aux huiles essentielles
- Les 12 plantes indispensables à cultiver chez soi



Matériel courant
de jardinage...

Un matériel adapté

Comme en cuisine, il faut un minimum d'équipement pour travailler à l'aise et réussir ses préparations. Par contre, inutile d'investir une fortune dans les accessoires. Je me suis plus souvent équipée dans les vide-greniers, les déchetteries, et chez les récupérateurs que dans les magasins de bricolage. Pour certains ustensiles qui exigent une bonne qualité, on trouve des choses intéressantes dans les coopératives agricoles et chez les quincailliers.

La nature des récipients

Nous n'aurions plus l'idée de cuire une bonne soupe dans de l'aluminium... Eh bien, c'est pareil pour les plantes ! Les potions se préparent dans des récipients en plastique, en verre ou en terre, se mitonnent dans des faitouts ou casseroles en inox ou en émail.

Pour les extraits fermentés qui demandent de forts litrages, les seaux en plastique et les grandes poubelles font parfaitement l'affaire. Comptez au minimum 30 l. Les fûts en plastique alimentaire de récupération (de 50 à 200 l) constituent une bonne cuve de fermentation et durent longtemps, à condition de ne pas y oublier d'eau en hiver ! Les demitonnesaux en bois sont certes plus esthétiques, mais très difficiles à gérer. En effet, comme le bois gonfle en présence d'humidité, puis se rétracte en séchant, ces récipients fuient très souvent et imposent de les faire gonfler préalablement – une opération fastidieuse ! Leur provenance pose aussi problème : neufs, ils contiennent des tanins de chêne ; de récup', des produits chimiques utilisés en viticulture. N'utilisez surtout pas de seau en fer ou de fût métallique à cause de l'oxydation.



...Ou un peu de récup'
pour un équipement
à moindre coût !



Un panier grillagé est idéal pour les récoltes.



Les seaux en plastique sont très pratiques, peu chers.

Pour préparer

- ▶ Un panier pour récolter les herbes. N'importe lequel fait l'affaire, mais un classique panier grillagé bien rempli de verdure vous indiquera 1 kg de récolte. Pratique!
- ▶ Des bassines, bocal en verre, vieux bols, verres...
- ▶ Des arrosoirs, brocs, bouteilles de contenances différentes.
- ▶ Un verre doseur.
- ▶ Un sécateur. Choisissez un bon modèle, solide, qui ne demande pas trop de forcer. À maintenir aiguisé et graissé.
- ▶ Un bon couteau de cuisine, grand modèle, et un Opinel.
- ▶ Une cisaille de jardin, type cisaille à haie, légère et aiguisée.
- ▶ Une planche à découper en bois ou une ardoise.
- ▶ Une balance précise.
- ▶ Des gants.
- ▶ Des passoire de diverses tailles et un entonnoir.
- ▶ Des bidons ou des cubitainers de recup', en plastique pour le stockage.
- ▶ Et une bonne table d'extérieur, stable, et du genre «qui ne craint plus rien»!

Pour traiter et nourrir

- ▶ Un petit pulvérisateur de 1 l pour les interventions très ciblées et les plantes de terrasse ou d'appartement.
- ▶ Un bon pulvérisateur à porter sur le dos ou l'épaule. 5 l sont suffisants pour un jardin moyen (ceux de la marque Berthoud, par exemple, sont très bien).
- ▶ Des arrosoirs de 3 à 10 l.

Les macérations

Une macération est une préparation à base de plantes faite à froid, dans de l'eau pour la majorité des cas. C'est le moyen le plus simple, le plus économe et le plus rapide d'extraire des principes actifs quand les plantes s'y prêtent. Une potion très douce, idéale en cas d'urgence lorsqu'on n'a pas d'extrait fermenté ou d'huile essentielle sous la main. Selon les plantes, on utilise soit les feuilles, soit les fleurs, ou bien les deux.

Recette de base : les macérations à l'eau

- 1 Coupez une bonne poignée de plante en petits morceaux pour en extraire au maximum les principes actifs (ici, de l'achillée millefeuille).
- 2 Immergez le tout dans un bocal d'eau. Laissez macérer pendant 24 h à température ambiante (20-23 °C) à mi-ombre ou à l'intérieur.
- 3 Filtrez et versez dans le pulvérisateur, sans dilution. Surtout, n'attendez pas et pulvérisez tout de suite, car une macération qui attend plus de 48 h débute sa fermentation et donne... un extrait fermenté.

D'ailleurs, une macération ne se conserve pas. C'est pourquoi on en prépare de petites quantités : 1 l permet d'intervenir de façon pratique sur la présence ponctuelle d'insectes ou en cas d'attaque de champignon.



Recette à base de piment

La recette est une base rapide à élaborer, que vous pouvez suivre pour toutes les préparations à base d'épices en poudre.

- 1 Mélangez 1 cuillerée à café de piment fort en poudre dans 1 cuillerée à soupe d'huile de colza.
- 2 Battez avec un fouet jusqu'à ce que l'épice soit entièrement dissoute.
- 3 Laissez macérer quelques heures, puis ajoutez 1 cuillerée à soupe de savon noir.
- 4 Diluez peu à peu avec 25 cl d'eau tiède pour obtenir une émulsion totale. Versez dans un vaporisateur et utilisez immédiatement.



Attention aux yeux...

... Et à la peau avec toutes les préparations épicées, notamment à base de piments.

Variante avec des piments entiers

À préparer en portant des gants, car la capsaïcine est extrêmement irritante pour la peau et les muqueuses.

Mettez à tremper une poignée de piments forts hachés dans 1 l d'eau pendant 24 h. Filtrez à l'aide d'un tissu fin ou d'un filtre à café en écrasant un peu et ajoutez 1 cuillerée à soupe de savon noir. Secouez et vaporisez.

Utilisations

► **Pur en pulvérisation** ou directement **en saupoudrage** quand le problème reste très localisé. Ces mélanges s'utilisent comme insecticides ou insectifuges selon les épices. Ils débarrassent les plantes des pucerons, chenilles, altises, piérides du chou, acariens...

► À essayer **en pulvérisation** contre les doryphores (au stade de larves). À renouveler plusieurs fois.

► On peut ajouter du piment à la préparation huileuse antiochenille à base d'huile de colza (voir p. 85) et la passer **au pinceau** sur les parties ligneuses des plantes d'appartement ou de vérandas (figus, aralia, agrumes, etc.).

Attention

Après la récolte, laissez tremper vos légumes ou vos fruits ainsi « traités » dans une bassine d'eau pendant quelques minutes, puis rincez bien afin de ne pas retrouver une salade violemment « assaisonnée » dans l'assiette !



Les préparations à base de plantes

Les principales plantes à macérer à froid et leurs propriétés

On compte en général 100 g de plante fraîche (l'équivalent d'une bonne poignée) ou 20 g de plante sèche par litre d'eau. Toutefois, des informations plus précises selon les plantes vous sont données dans le tableau suivant.

Plante	Quantité par litre d'eau	Temps de macération	Propriétés et utilisations
Achillée millefeuille (fleurs) <i>Voir aussi p. 47</i>	100 g	24 à 48 h	<ul style="list-style-type: none">• Stimule les défenses naturelles des plantes. Pulvériser dilué à 5 %• Renforce l'efficacité des préparations fongicides et insecticides. L'ajouter à 10 %
Capucine (feuilles et tiges)	100 g	24 h	<ul style="list-style-type: none">• Fongicide. Pulvériser pur
Oignon (bulbe)	100 g	24 h	<ul style="list-style-type: none">• Fongicide. Pulvériser pur• Insectifuge. Pulvériser pur
Ortie (feuilles) <i>Voir aussi p. 50</i>	100 g	48 h	<ul style="list-style-type: none">• Insectifuge (pucerons et acariens). Pulvériser dilué à 10 %
Raifort (feuilles)	100 g	24 h	<ul style="list-style-type: none">• Fongicide. Pulvériser pur
Rhubarbe (feuilles)	200 g	24 h	<ul style="list-style-type: none">• Insectifuge. Pulvériser pur
Sauge sclarée (feuilles)	100 g	24 à 48 h	<ul style="list-style-type: none">• Insectifuge par perturbation (les autres fonctionnant par répulsion). Pulvériser pur

