

20 raisons de cultiver un potager en ville

Je me souviens d'un reportage sur une **habitante de New York** qui avait **des ruches sur le toit de son immeuble**. Elle racontait que lorsqu'elle rentrait de sa journée de travail, fatiguée, stressée, elle montait contempler l'activité incessante des abeilles sans voir le temps passer. Elle **oubliait tous ses soucis**, fascinée par l'organisation complexe et mystérieuse de la colonie.

Ainsi en est-il souvent du **contact avec la nature**, il nous ramène à un **état paisible** fait de **joie**, de **simplicité** et d'**émerveillement**, état naturel que nous n'aurions jamais dû quitter mais que la vie trépidante des grandes villes nous fait souvent oublier...

Après avoir installé une dizaine de plants de tomate sur sa terrasse, un ami m'a confié : «je pourrais passer des heures à les regarder pousser.» Lors d'un petit atelier rempotage organisé dans son appartement, une amie me fit remarquer que le travail de la terre la détendait. C'est une constatation unanime chez tous les jardiniers, cultiver une parcelle libère pour un temps l'esprit de tous les tracas de la vie moderne.

Pour moi, cultiver un potager sur son balcon, c'est aussi se reconnecter avec la vie dans ce qu'elle a de plus spontané et créatif.



Cultiver un potager sur son balcon, c'est aussi se reconnecter avec la vie dans ce qu'elle a de plus spontané et créatif.

Consommer des légumes récoltés à maturité, à la saveur incomparable et aux qualités nutritionnelles bien meilleures que celles de la plupart des légumes achetés dans le commerce.

Apprécier autrement les aliments qu'on consomme (on accorde beaucoup plus de valeur aux légumes qu'on a soi-même fait pousser).

Partager ses récoltes avec ses proches et ses voisins.

Faire un peu d'exercice, souvent au soleil, et ce quel que soit son âge et sa condition physique.

S'amuser!

S'évader du quotidien et exprimer sa **créativité** en imaginant des compositions florales, des tableaux végétaux vivants et colorés.

Voir la joie des enfants découvrant les plantes, semant, arrosant, observant l'activité des vers *Eisenia* dans le lombricomposteur, récoltant et mangeant les légumes qu'ils ont eux-mêmes semés, plantés et vu croître.

Participer à la sauvegarde des variétés anciennes de légumes en achetant et en multipliant des semences originales et variées, non utilisées en agriculture conventionnelle.

Se reconnecter au **cycle des saisons** en semant, en plantant et en récoltant au bon moment.

Contempler les insectes en train de butiner et se laisser toucher par la beauté et le **mystère de la vie**.

Manger des aliments dont on connaît l'origine.

Recycler entièrement tous ses déchets organiques grâce au lombricompostage et aux micro-organismes efficaces et les utiliser pour ses cultures.

Préserver sa santé en cultivant et en consommant des plantes médicinales.

Grâce à la grande variété de plantes à portée de main, **inventer sans cesse de nouvelles recettes de cuisine.**

Cuisiner de nouveaux légumes et des plantes qu'on ne trouve pas dans le commerce.

Favoriser la biodiversité en ville en choisissant des espèces mellifères, des plantes qui nourriront les insectes, les oiseaux.

Approfondir ses connaissances sur les plantes, leurs usages, leurs modes de conservation, leur histoire, indissociable de celle des hommes.

Échanger avec d'autres jardiniers et organiser des repas festifs à partir des légumes cultivés.

Se délecter des parfums des plantes aromatiques et voyager grâce aux effluves végétales.

Se détendre.

Les contenants

Le choix des bacs de culture est avant tout une question de goût. Il existe cinq types de contenants couramment utilisés sur les balcons :

- ▶ les **jardinières** qui s'accrochent aux rambardes ;
- ▶ les **pots en terre cuite** ;
- ▶ les **pots en plastique** ;
- ▶ les **bacs en bois** ;
- ▶ les **tables de cultures**.

Les jardinières

Elles permettent surtout d'avoir des **fleurs**, des **plantes aromatiques** ou éventuellement de cultiver des **légumes de petite taille** (le développement des plantes sera limité car le volume de substrat est peu important).

Les pots en terre cuite

Ils sont très esthétiques, mais ils ont l'inconvénient de **peser lourd**. Il est donc préférable de les utiliser dans des parties du balcon où il est possible d'avoir des objets pesants. Sur mon balcon, j'en ai installés sur mon étagère d'aromatiques, qui est placée le long du mur de l'immeuble, ce qui limite l'effet porte-à-faux.

Les pots en plastique

Contrairement aux pots en terre cuite, ils sont **légers**, mais ils ont *a priori* comme défaut de moins bien isoler (du froid en hiver et de la chaleur en été). Cela dit, la densification des cultures limite ce problème, car le micro-climat

Les jardinières sont bien adaptées pour les fleurs ou les légumes de petite taille.



généralisé sur un balcon cultivé selon les principes de la permaculture protège les plantes des conditions extrêmes.

Les pots en plastique ont en plus l'avantage de pouvoir être empilés les uns sur les autres, ce qui est pratique. On peut aussi les **déplacer facilement** et modifier l'agencement du balcon à loisir. C'est donc mon **contenant préféré**, en plus des **tables de cultures**.

Les pots en terre cuite sont très esthétiques mais aussi très lourds. Ici, ils ont été placés sur le rebord de la porte-fenêtre, le balcon n'a donc pas à supporter leur poids.



Astuce

La surface disponible étant limitée sur un balcon, je privilégie les **pots assez étroits et hauts** qui **maximisent le volume de terre** en minimisant la surface occupée. Cela permet de disposer d'**un grand nombre** de contenants et de **variétés cultivées**, sans concurrence entre les plantes pour l'accès aux nutriments.

Les tables de culture

J'ai commandé des tables de culture en métal sur internet (voir «Carnet d'adresses», p. 126), elles sont légères et peuvent être déplacées grâce à des roulettes placées sous leurs pieds (voir p. 24). Percées au fond, elles permettent de récupérer l'eau lessivée (voir p. 49) et de **travailler confortablement**, sans être obligé de se baisser pour effectuer les repiquages, les récoltes... ce qui est fort pratique sur un balcon où il y a peu de place.

À condition qu'elles soient à la bonne hauteur, elles donnent la possibilité aux **personnes en fauteuil roulant** ou aux **personnes âgées** d'avoir accès au plaisir du jardinage sans les inconvénients habituels (maux de dos, etc.). Avec les tables de culture, le jardinage devient un jeu et on peut **facilement nettoyer en dessous**.

J'en ai installé trois sur mon balcon et elles me permettent de cultiver des légumes très variés. Leur profondeur n'est pas très importante, mais grâce au **volume du substrat** (s'il est de qualité), on peut avoir une **très bonne productivité**.

Une vision globale

Créer un potager en permaculture sur un balcon ou une terrasse, ce n'est pas seulement juxtaposer des pots et des bacs pour cultiver des légumes sans se préoccuper du vent, du soleil, des saisons, de la gestion de l'eau et de l'énergie, du recyclage des déchets, de la biodiversité ou des écosystèmes. Par essence, la permaculture propose plutôt une vision intégrant tous les aspects d'une activité donnée et leur influence sur l'environnement en **s'inspirant du génie de la nature**.

Si l'immeuble dans lequel j'habite avait été conçu dans le but de pouvoir cultiver des légumes ou des plantes sauvages comestibles, tout en recyclant les déchets, en économisant l'énergie ou en récupérant l'eau de pluie, l'organisation du balcon proposée dans cette partie aurait été rendue beaucoup plus efficace. Réfléchir globalement à l'habitat collectif d'un point de vue permacole¹ est une piste qui mériterait d'être explorée plus avant.

Cela dit, bien que la façon de concevoir un balcon en permaculture repose sur mon expérience personnelle, tous les principes présentés dans les pages suivantes peuvent être aisément appliqués à une terrasse ou à n'importe quelle petite surface.

Avant de démarrer la phase de conception proprement dite, il est nécessaire d'avoir en tête toutes les **caractéristiques de l'espace à aménager** : situation géographique, climat,

pluviométrie, aérologie (vent, circulation de l'air...), environnement immédiat, hauteur, orientation, dimensions, etc. Pour fixer les idées, mon balcon est situé au troisième étage d'un immeuble en région parisienne, sans vis-à-vis, avec une orientation sud-ouest. Ensuite, la conception pourra être structurée en suivant les étapes successives présentées dans les pages suivantes.



Avant de vous lancer, tenez compte des caractéristiques de votre balcon : orientation, climat, pluviométrie, surface...

1. Voir le Laboratoire expérimental à la Cité des Sciences et de l'industrie, présenté sur le site www.unpotagerbiosurmonbalcon.fr.

La lumière et l'exposition

La **photosynthèse**, ou la transformation de l'énergie solaire par les plantes, est le mécanisme fondamental par lequel toute la vie sur Terre peut se développer. **Les animaux et les êtres humains ne pourraient exister sans les plantes**, car ce sont les seuls organismes

autotrophes (qui génèrent leur propre matière organique à partir d'éléments minéraux), à l'origine de toute la chaîne alimentaire.

La lumière présente naturellement sur votre balcon ou votre terrasse est donc une **donnée fondamentale dans la conception**, sur laquelle on n'a que peu d'influence. En effet, on peut agir sur tous les autres paramètres (vent, température, gestion de l'eau, choix du substrat, etc.), mais l'ensoleillement ne peut être modifié. La première chose à regarder lorsqu'on cherche à créer un potager sur un balcon ou une terrasse est donc l'exposition.



Une bonne conception permet de densifier les cultures, toutes les plantes ayant accès à suffisamment de lumière pour se développer.

Diversifier les cultures

En permaculture, on cherche plutôt à créer un jardin productif durable et résilient et à diversifier les milieux. On ne se contentera donc pas de cultiver des légumes traditionnels et on optera de préférence pour des végétaux qui resteront en place plusieurs années sans que nous ayons à nous en occuper, comme les **légumes perpétuels** ou les **plantes sauvages**

comestibles. On privilégiera aussi les plantes qui remplissent plusieurs fonctions, comme les **plantes aromatiques et médicinales** ou les **fleurs comestibles** (également ornementales et nectarifères...).

Et pour diversifier encore les cultures, vous pouvez tout à fait installer des **arbres fruitiers**, de la **vigne**, des **petits fruits** (framboisiers, groseilliers, cassissiers, myrtilliers, caseilliers) ou des **lianes fruitières** (kiwai, kiwi)!

Ainsi, votre balcon restera vert toute l'année, et les joies du jardinage ne seront pas réservées au printemps et à l'été.



Sur votre balcon, cultivez des plantes qui resteront en place plusieurs années

Moutarde géante rouge

Arroche rouge 'Opéra'

Épinard perpétuel

Pélargonium odorant 'Fragrans'

Les légumes traditionnels

De nombreuses possibilités

Selon vos goûts, la surface disponible et le poids supporté par votre balcon, il est possible de faire pousser un grand nombre de légumes traditionnels dans différents contenants. Sur mon balcon, je cultive ou j'ai cultivé les légumes suivants : **ail, aubergine, fraise, oignon, chou, cresson, épinard, laitue, mâche, petit pois, radis, piment, poivron, carotte, betterave, blette, moutarde, pourpier, roquette, chicorée, courgette, haricot, tomate, poireau...** Vous pouvez également cultiver de la **pastèque**, des **fèves**, de l'**artichaut**, du **céleri**...

À Barcelone, où existent des associations d'agriculture sur balcon, des **melons** et des **courges** sont cultivés dans des tables de culture de 20 cm de profondeur (comme celles que j'ai sur mon balcon), grâce à l'utilisation d'un substrat adapté (lombricompost et fibre de coco).

Pour chacun de ces légumes, la culture est possible dans tout type de récipient, mais **la taille obtenue et la productivité dépendront du volume et de la qualité du substrat** disponible pour la plante. Par exemple, un plant de courgette qui normalement a besoin d'un mètre carré de surface au sol dans un potager en pleine terre, ne produira pas (ou peu) s'il est placé dans un petit récipient (même avec un substrat riche).

À condition d'avoir des pots de taille suffisante, une lumière adaptée et un substrat riche, la culture de tous ces légumes courants ne pose

pas de problème particulier. Vous trouverez dans la partie « Comment démarrer ? » (voir p. 13) des informations générales sur les techniques du semis, du repiquage, de l'arrosage...

Pour des informations spécifiques à la culture d'un légume en particulier, vous pouvez vous reporter à des livres de jardinage biologique ou faire des recherches sur internet. De nombreux sites fourmillent de conseils relatifs à la culture des légumes courants (voir « Bibliographie et webographie », p. 129).

Cultiver des variétés rares et anciennes

En ce qui me concerne, je fais surtout pousser des **variétés que j'aime consommer et que je ne peux pas trouver dans le commerce**. Par exemple, je préfère acheter des pommes de terre biologiques plutôt que d'occuper pour leur culture un volume important de mon balcon (avec un poids élevé), la production étant de toute manière limitée. Il n'est en effet pas forcément intéressant de produire soi-même des légumes courants (carottes, potimarrons, laitues, etc.) disponibles à un prix peu élevé dans le commerce. En revanche, cultiver des **variétés originales de légumes usuels** (carottes blanches ou violettes, laitues rares, etc.) est toujours une grande joie.

On s'aperçoit alors que le nombre de variétés commercialisées actuellement est très restreint et que la créativité immense de la nature alliée aux capacités humaines de sélection ont permis au fil des siècles de constituer un **patrimoine unique** qu'il est urgent de préserver et de revaloriser. Vous pouvez y contribuer en semant des **graines de variétés rares ou anciennes**, ce qui permet en outre à ces plantes de s'adapter aux modifications de l'environnement.