

DOSSIER SPÉCIAL

# LES MEILLEURES ASSOCIATIONS DE CULTURE !

APPRENDRE - PRÉPARER - (SUR)VIVRE

# Introduction

Au potager, on ne plante pas au hasard.

Légumes, fruits, aromatiques... **il existe des plantes “bonnes compagnes” qui s’entraident, stimulent mutuellement leur croissance ou repoussent les ravageurs l’une de l’autre.** Les associer vous permettra de démultiplier vos récoltes sans efforts !

C’est par exemple planter du basilic près de vos pieds de tomates, pour repousser les ravageurs des tomates et stimuler mutuellement leur croissance. Ou semer des carottes entre deux rangs de poireaux, pour repousser mutuellement leurs ravageurs.

Mais attention, toutes les plantes ne sont pas de bonnes compagnes... et **certaines**

**associations nocives peuvent faire chuter vos récoltes.**

Que vous cultiviez sur un balcon, une terrasse, en pleine terre... Voici donc un petit guide des meilleures associations de plantes, avec :

- La **règle d’or** de toutes vos associations ;
- La clef pour **réussir l’association Milpa ou “3 soeurs”** ;
- Les **associations néfastes**, à éviter !
- Etc.



# Sommaire

**Quelles cultures associer ? \_\_\_\_\_ 6**

**Les “bonnes compagnes” ! \_\_\_\_\_ 7**

- La règle d’or : Alternier les familles de plantes !
- Le tableau des « familles »
- Les fleurs et les aromatiques
- Quelques exemples d’associations

**Un exemple concret d’association, sur 1 an ! \_\_\_\_\_ 11**

- Mars
- Mai
- Août
- Octobre

**Les associations “néfastes” \_\_\_\_\_ 12**

**1 an, 4 saisons et 52 actions concrètes \_\_\_\_\_ 13  
pour devenir enfin autonome !**

# Quelles cultures associer ?

## La polyculture

Associer, c'est pratiquer la "polyculture".

Le principe de la polyculture est d'utiliser tous vos espaces de terre disponibles pour cultiver et récolter. Au lieu de laisser vides les distances réglementaires à respecter entre les légumes d'une même espèce (ex : 50 cm entre chaque chou), vous allez pouvoir y **cultiver une deuxième variété compatible avec la première !**

Vous aurez ainsi **deux récoltes au lieu d'une, sur une seule zone !**

Le plus important avec la polyculture et les associations, c'est de faire vos expériences pour trouver ce qui fonctionne chez vous ! Mais ne partez pas dans tous les sens et évitez de vous perdre dans les tableaux d'associations interminables (ils se contredisent souvent et leurs recommandations ne sont pas toujours applicables à votre terrain).

Voici les bases indispensables pour réussir vos associations !



# Les “bonnes compagnes” !

Des plantes “bonnes compagnes” **se protègent mutuellement des ravageurs et des maladies et ne rentrent pas en compétition** (compétition pour l’espace aérien, souterrain ou pour les nutriments dans le sol).



## La règle d’or : Alternier les familles de plantes !

Si vous devez retenir une seule règle en matière d’associations, c’est d’**alternier les familles de plantes !**

Cette alternance permet de :

- **Varié les besoins / apports au sol**  
- Si les plantes puisent et apportent différents nutriments et minéraux au sol,

alors celui-ci sera plus équilibré et fertile ;

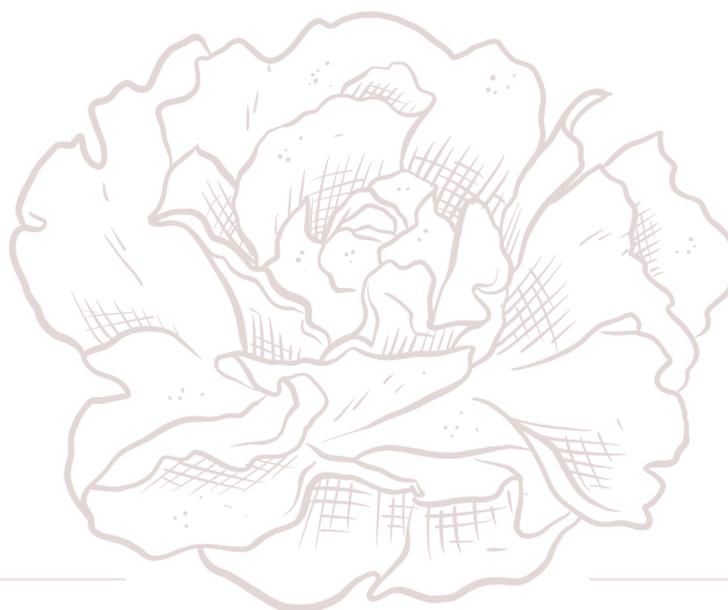
- **Éviter la propagation des maladies.**

En effet, les plantes d’une même famille puisent les mêmes nutriments et minéraux dans le sol et sont sensibles aux mêmes maladies... Évitez donc de les associer ou de les faire se succéder sur une même parcelle.

Le simple fait d’alternier les plantes de différentes familles constitue une barrière naturelle efficace ! Par exemple, un plant d’Amaranthe empêchera au mildiou de se propager d’un plant de tomate à l’autre, s’il est planté entre les deux.



Connaître les familles de plantes est donc un très bon départ pour apprendre à associer !



# Les "bonnes compagnes" !

## Le tableau des « familles »

Voici un tableau récapitulatif des principales familles de plantes à cultiver :

| <b>FAMILLE</b>                           | <b>LÉGUMES / FRUITS</b>   |
|--|---|
| <b>Chénopodiacées</b>                    | Betterave, côte-de-bette, épinard, chénopode, quinoa...                               |
| <b>Amaryllidacées<br/>(ex-Alliacées)</b> | Ail, oignon, échalote, poireau, échalote, ciboulette, ciboule, ail des ours...        |
| <b>Apiacées<br/>(ex-Ombellifères)</b>    | Carotte, céleri, céleri-rave, fenouil, panais, céleri, cerfeuil, coriandre, persil... |
| <b>Astéracées</b>                        | Artichaut, chicorées, endive, topinambour, laitues, tournesol...                      |
| <b>Brassicacées</b>                      | Brocoli, colza, choux, radis, navet, rutabaga, roquette...                            |
| <b>Cucurbitacées</b>                     | Melon, concombre, courgette, courges, pastèque...                                     |
| <b>Fabacées</b>                          | Fève, haricot, lentille, pois, pois chiche...   |
| <b>Lamiacées</b>                         | Basilic, menthe, mélisse, lavande, romarin, thym, sauge...                            |
| <b>Poacées</b>                           | Blé, maïs, avoine, seigle, millet...  |
| <b>Polygonacées</b>                      | Oseille, rhubarbe, sarrasin...  |
| <b>Rosacées</b>                          | Fraisier, framboisier, ronce (mûres), églantier...                                    |
| <b>Solanacées</b>                        | Aubergine, poivron, piment, pomme de terre, tomate...                                 |

# Les “bonnes compagnes” !

## Les fleurs et les aromatiques

Associer des fleurs et des aromatiques à vos cultures de légumes et fruits permet d'**attirer les auxiliaires et de brouiller les sens des insectes ravageurs** !

On peut diviser les aromatiques en deux grands groupes :

- **Les vivaces** (ex : romarin, thym, mélisse...);
- **Les annuelles** (ex : persil, aneth, basilic...).

Exemples :

- **La tagète** (œillet d'Inde), une plante compagne au fort parfum à **associer avec des tomates pour éloigner les nématodes** (des vers ronds) ;
- **Le ricin**, il éloigne les rongeurs.



### Astuce !

Les vivaces sont des plantes “perpétuelles”

qui peuvent résister aux 4 saisons et qui repoussent chaque année. **Ne les mélangez pas aux annuelles et pensez à les planter aux extrémités de vos zones de culture** ou en périphérie pour ne pas gêner l'accès au centre des zones de culture (cela compliquerait votre travail au jardin) !

## Créez de la biomasse !

Fleurir le jardin avec des végétaux à forte croissance, comme les amarantes, tournesols, ricins... en plus d'attirer des auxiliaires, permet de **constituer une bonne réserve de biomasse**, c'est-à-dire de matière organique fibreuse utilisable en paillage et compost.

Cette matière va ensuite créer de l'humus, enrichir le sol et augmenter sa fertilité.

## Quelques exemples d'associations

En plus de l'alternance des familles, pour réussir vos associations, prenez aussi en compte :

- La **durée de culture** ;
- Les **plantes “repoussantes”**, qui détournent les ravageurs ;
- Les **plantes “tuteur”**, qui peuvent soutenir les plantes grimpantes ;
- Etc.

Voici quelques exemples bien connus d'associations bénéfiques :

- **Les Fabacées, à associer aux plantes gourmandes** - Les Fabacées régénèrent le sol, les associer à des cultures gourmandes, ex : Cucurbitacées, permet de conserver l'équilibre du sol ;
- **Les laitues, une culture courte, à**

# Les “bonnes compagnes” !

**associer à des cultures plus longues** comme le chou, qui auront toute la place pour bien se développer une fois les laitues récoltées ;

- Les radis, une culture très courte, à associer aussi à des cultures plus longues, ou pour occuper l'espace vide entre les laitues ou les côtes de bette par exemple ;
- **Les tomates, à associer à des laitues et autres légumes-feuilles** - Les tomates poussent rapidement et font beaucoup d'ombre, associez-les à des légumes qui craignent le plein soleil d'été !
- **Les tomates, à associer à du basilic, des œillets ou des soucis** près de leurs pieds, pour brouiller les sens des différents ravageurs ;
- **Les poireaux, à associer aux carottes** - Le poireau repousse la mouche de la carotte et la carotte repousse la mouche du poireau ;
- **Les oignons et les poireaux, à associer aux choux** - Ils repoussent la piéride (un papillon qui pond des larves sur les Brassicacées et dont les chenilles mangent leurs feuilles) ;
- **Les tomates et les maïs, à associer aux haricots rames** - Ces plantes serviront de tuteurs aux haricots rames, pour grimper ;
- Etc.



## Le Milpa, ou les “3 soeurs”

Le Milpa, ou “les 3 soeurs” est **une association traditionnelle de Cucurbitacées, Fabacées et Poacées**, le plus souvent courge, maïs et haricots grimpants.

Voici comment la mettre en place sur une zone de culture !

### Avril

Semez le maïs en pot dans une serre ou dans la maison (attention aux gelées !).

### Mai

Commencez par planter deux lignes de maïs doux sur une moitié de la zone, 25 cm entre les lignes et 15 cm entre chaque maïs. Celui-ci doit avoir le temps de pousser avant d'ajouter les haricots et les courges !

### Juin

Semez **trois graines de haricots grimpants au pied de chaque maïs**. Lorsque les haricots ont germé, **plantez les courges sur la deuxième moitié de la zone**, comptez 80 cm entre chaque plant.

### Octobre

Récoltez les dernières courges.

# Un exemple concret d'association, sur 1 an !

Voici, concrètement, un exemple de bonnes associations, sur une même zone de culture au cours d'une année complète.

Plantes et graines nécessaires :

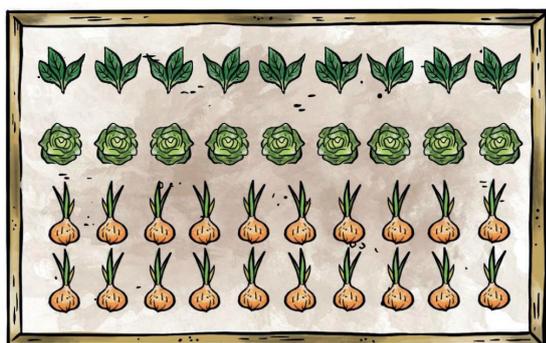
- Salade ;
- Oignon ;
- Radis ;
- Épinard ;
- Tomate ;
- Basilic ;
- Chicorée.

## Mars

Plantez **deux lignes de bulbilles d'oignon** sur une moitié de la zone, comptez 10 cm d'espace entre chaque oignon.

Sur la deuxième moitié, plantez **une ligne de salades**, 30 cm entre chaque plant. Plantez également des **épinards sur une ligne** devant les salades, prévoyez 10-15 cm entre chaque épinard.

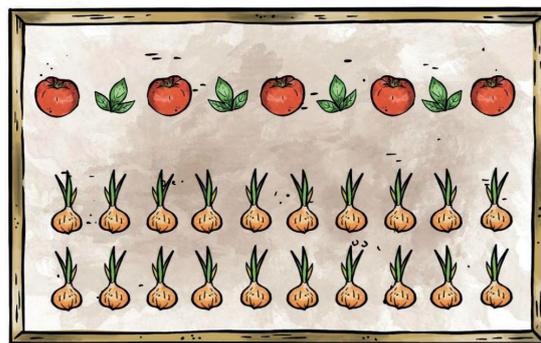
Entre les salades, vous pouvez éventuellement faire un **semis de radis**.



## Mai

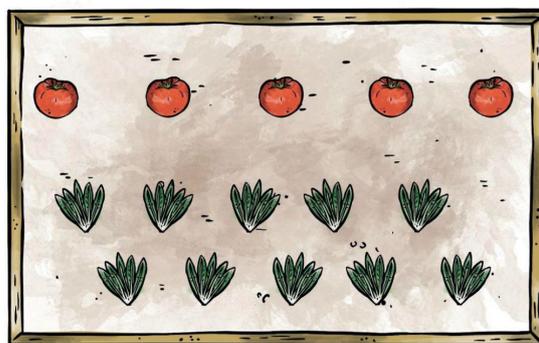
Après les Saints de glace, vous pouvez **planter des tomates à la place des salades et des épinards**. Si vous le souhaitez, vous pouvez également mettre quelques pieds de basilic avec les tomates. Les tomates sur une ligne, espacées de 60 cm entre chaque pied.

Si vous faites vos propres semis, anticipez et semez les tomates en mars et le basilic en avril, dans la maison.



## Août

Récoltez les oignons et **remplacez-les par de la chicorée** (semée en juillet en pot). Prévoyez deux lignes et 30 cm entre chaque plant.



## Octobre

Récoltez les dernières tomates et coupez les pieds à la base. Utilisez les fanes pour pailler et complétez pour l'hiver. Les chicorées peuvent rester en terre jusqu'au mois de décembre, attention toutefois à la neige.

# Les associations “néfastes”

Les associations néfastes sont **principalement dues à une “compétition” entre les légumes** au niveau :

- **Racinaire**, avec une compétition pour l’espace dans le sol ;
- **Aérien**, les feuilles entrent en compétition pour l’espace aérien et l’accès à la lumière.

Un feuillage de courge peut par exemple faire de l’ombre à une autre culture et l’empêcher de se développer.

Ainsi, pour éviter la compétition pour l’espace, vous devez connaître la taille de vos végétaux à l’âge adulte et anticiper vos associations. Dans le cas d’une association avec des courges par exemple, il vous suffit de planter vos légumes non-courges en premier pour leur laisser le temps de grandir, avant le développement du feuillage des courges.

Notez aussi que sur un sol riche et bien nourri, avec des distances respectées et des bonnes associations, il ne devrait pas y avoir de compétition entre les légumes pour les nutriments et l’eau.



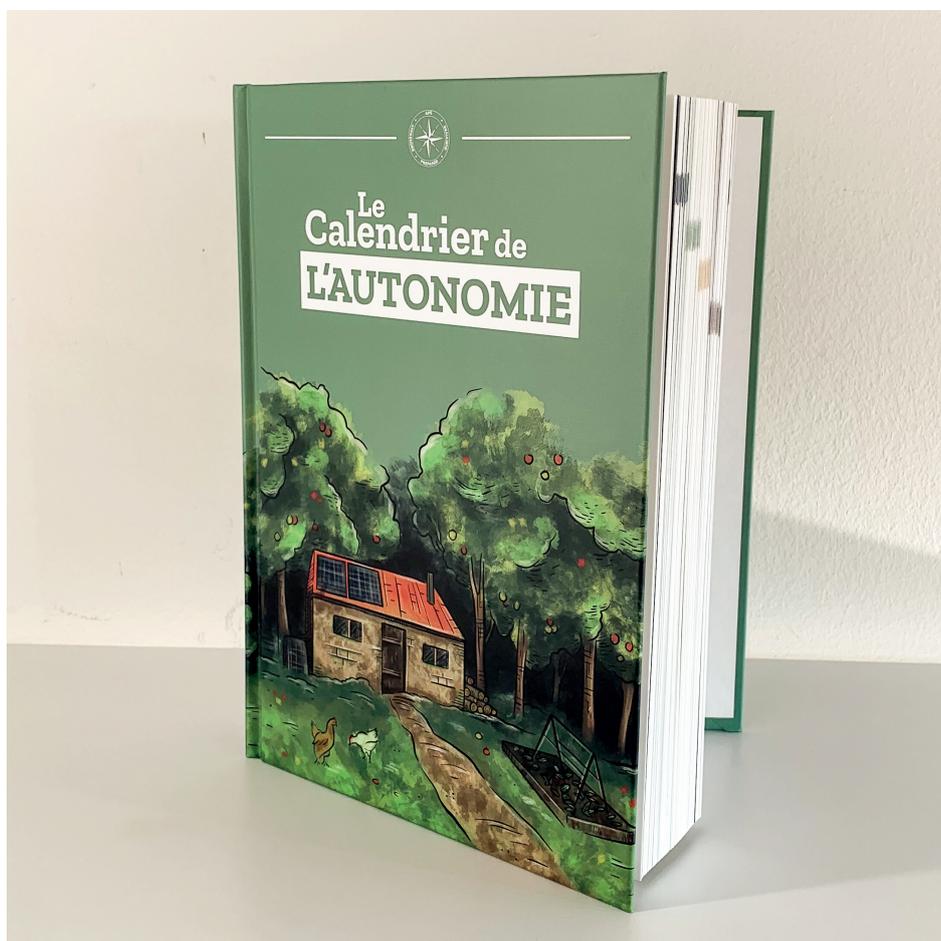
# 1 an, 4 saisons et 52 actions concrètes pour devenir enfin autonome !

L'autonomie c'est bien, mais c'est un parcours du combattant.

Cultiver votre potager, installer vos panneaux solaires, récupérer l'eau de pluie, vous soigner de manière naturelle...

Pour vous guider, **je vous ai créé un livre unique de... 496 pages !**

## **Le *Calendrier de l'Autonomie*, votre plan d'action sur 1 an !**



Le **Calendrier** compile TOUT le savoir que j'ai accumulé ces 10 dernières années dans le domaine de l'autonomie.

**Au total, vous y découvrirez 52 actions concrètes (une par semaine) pour gagner rapidement en autonomie !**

- Installer vos **panneaux solaires** et vos **cuves de récupération d'eau de pluie** ;
- Lancer votre **potager en permaculture** ;
- **Conserver vos aliments** (lacto-fermentation, séchage...);
- **Cueillir et cuisiner les plantes sauvages**, bourrées de nutriments et 100 % gratuites ;
- **Couper et sécher votre bois de chauffage** - pour alimenter tes poêles et te chauffer tout l'hiver ;
- ...

Dans 1 an, à la même date, vous aurez accompli un ÉNORME bond en avant dans votre autonomie !



Feb 5, 2023

**Antoine: le calendrier de l'autonomie**

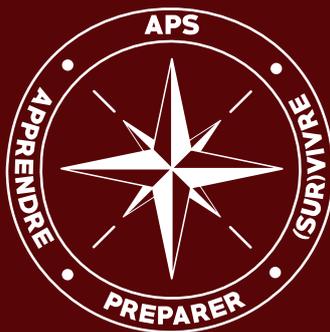
Antoine, cela fait plus d'un an que je le suis. Le travail qu'il te livre est toujours parfait. Le calendrier de l'autonomie n'échappe pas à la règle.

Que tu sois novice, pratiquant ou chevronné de la recherche de ton autonomie, tu trouveras les réponses à tes questions

**Cliquez sur le bouton ci-dessous pour découvrir le *Calendrier de l'Autonomie* et recevoir votre exemplaire :**

**DÉCOUVRIR LE CALENDRIER DE L'AUTONOMIE !**





**Apprendre Préparer (Sur)vivre**

**Dossier spécial, extrait du Calendrier de l'Autonomie**

**Rédacteur :** Antoine Ledu

**Editeur :** APS Formations

**Adresse :** c/o Drys Fiduciaire SA  
Rue Mercerie 12  
1003 Lausanne