

Alain Delavie

UN POTAGER URBAIN

*Des légumes pour tous
et partout !*

Rustica éditions



© 2018, Éditions Rustica, Paris
Dépôt légal : avril 2018
ISBN : 978-2-8153-1112-0
Code MDS : 46501 (R18056)

www.rustica.fr

Alain Delavie

UN POTAGER URBAIN

*Des légumes pour tous
et partout !*

Rustica éditions

SOMMAIRE

Table des encadrés 7

INTRODUCTION 8

CHAPITRE 1 : VILLE, POLLUTION ET LÉGUMES 11

Jardin des villes et des champs, quelles différences ? 12

Pourquoi cultiver ses propres légumes en ville ? 13

Quels sont les risques liés à la pollution ? 15

**CHAPITRE 2 : LE POTAGER EN CARRÉ, L'IDÉAL
POUR LES (TOUTES) PETITES SURFACES** 19

Le carré de base 20

Jardiner debout 23

Culture en lasagne et en carré pour sol sinistré 23

Production maximale sur surface minimale 27

Petit potager, grosse production, mais entretien régulier 29

**CHAPITRE 3 : DES LÉGUMES EN POTS, EN JARDINIÈRES
OU EN SACS, SUR BALCONS ET TERRASSES** 31

Cultiver de mille façons urbaines 32

Les contraintes des cultures hors-sol 35

Le choix du contenant 38

Substrat et engrais, faites le bon choix ! 45

Marier fleurs, fruits et légumes : joindre l'utile à l'agréable 47

Des légumes aux petits soins 50

À chaque saison ses récoltes 53

Le bassin potager aquaponique 54

CHAPITRE 4 : UN POTAGER PERCHÉ, C'EST BRANCHÉ ! 57

Tuteurs et treillages pour légumes coureurs 58

Suspendez tout ! 66

CHAPITRE 5 : RÉCOLTES POTAGÈRES SUR REBORD DE FENÊTRE	69
Jardinage à haut risque.....	71
Quels légumes cultiver à sa fenêtre	71
Un potager dans une jardinière.....	74
Jardinière de fines herbes.....	77
Méli-mélo de parfums.....	77
Jardinière tutti frutti	78
Jardinière cocktail.....	78
Jardinière spéciale barbecue.....	79
Jardinière de jeunes pousses.....	80
Petits pots, mais belles récoltes	80
CHAPITRE 6 : UN POTAGER DANS LA CUISINE OU LE SALON, MAIS OUI, ÇA MARCHE !	83
Derrière la fenêtre, ça pousse et c'est fameux.....	84
Des mini-potagers high-tech.....	91
L'armoire potagère, un mini-site de production maraîchère... ..	94
Productions particulières en exclusivité	95
CHAPITRE 7 : LE POTAGER COLLABORATIF OU PAR PROCURATION ...	109
Les joies du jardin potager partagé.....	110
Rejoindre les Incroyables Comestibles.....	112
Monpotager.com et Tomato&Co jardinent pour vous	114
Les associations de jardins familiaux ou collectifs.....	117
CONCLUSION	121
Glossaire	124
Index.....	126

TABLE DES ENCADRÉS

Envie de tomates ?	14
Les avantages du carré potager.....	22
Cultures grimpantes.....	23
Poids de votre culture hors-sol.....	35
5 règles d'or pour jardiner sur balcon ou terrasse.....	37
Bien choisir ses soucoupes.....	39
Un carré potager nouvelle génération	42
Potagers aquaponiques.....	55
Installer un pied de chayotte.....	60
Potager suspendu.....	67
La ciboulette.....	72
Variez les plaisirs	87
Légumes exotiques pour belles plantes vertes.....	90
Modèles les plus répandus en France	93
Illusion parfaite.....	96
Tableau de culture des graines germées.....	99
Variez les cultures et les saveurs en cuisine !	102
Les kits de culture	105
La Caverne, une ferme parisienne souterraine	107
Pour trouver un jardin collectif à Paris	111
Un succès planétaire	113
Où le trouver ?.....	115
Une question d'adaptation.....	118

INTRODUCTION



8 |

Des potagers en ville, il y en a toujours eu, mais au cours de la deuxième moitié du xx^e siècle, l'intérêt pour les jardins nourriciers a décliné et ils ont commencé à disparaître. En effet, les villes n'ont cessé de grandir, elles ont gagné en hauteur, mais plus encore en surface au sol et ce, souvent au détriment des espaces verts. De plus en plus fragmentés et réduits, les jardins nourriciers sont ainsi devenus de moins en moins visibles dans le paysage urbain.

Le plus souvent dissimulés à la vue du plus grand nombre, ils

ont tout de même résisté au fil des années pour connaître un nouvel essor au début du xxi^e siècle, en même temps que se développait le nouveau concept de l'agriculture urbaine. Celui-ci englobe de multiples formes de pratiques agricoles (potagers privés, jardins communautaires ou collectifs, productions sur les toits, etc.) qui permettent la production de nourriture dans les villes (légumes, petits fruits, œufs, miel, etc.).

En quelques années seulement, l'importance de l'agriculture urbaine s'est faite de plus en plus forte dans les discours des politiques, les projets portés par les municipalités des grandes agglomérations. Ainsi, les médias, qui se sont fait le relais des nouveaux terrains de jeu de cette agriculture urbaine. En 2014, le journal *20 minutes* titrait « Un potager en ville, tendance bobo ou acte politique ? » En 2016, une étude de TNS Sofres¹, réalisée dans 14 pays dont la France, s'intéressait aux

¹ Food 360, « Comprendre les attentes des consommateurs en alimentation et en innovations alimentaires ».

attentes des consommateurs urbains. Elle a montré que les craintes liées à l'alimentation ne cessent de croître et que 66 % des personnes interrogées jugeaient probable le risque que l'alimentation nuise à leur santé. Cela représente une progression de 13 % depuis l'étude réalisée quatre ans auparavant. En France, le pourcentage est beaucoup plus élevé, puisqu'il est de 79 %. Plus d'une personne sur deux se dit prête à manger bio dès que possible et, de plus en plus, le consommateur exige de savoir d'où viennent les produits qu'il achète et se tourne dès que possible vers le local.

Cela explique le regain d'intérêt pour les potagers et le désir de cultiver des plantes potagères chez soi, qui sont même devenus des tendances de fond. Les chiffres des points de vente de jardinage traduisent ce nouvel engouement : le marché du potager a généré 373 M€ en 2015, soit une part de marché de 22 % au sein de la famille des végétaux d'extérieur. La proportion est importante, car les jeunes plants, les bulbes potagers et les semences ont un faible prix moyen à l'unité. Positive, elle aussi, l'étude de

Promojardin^{®2} ajoute que « le potager a de beaux jours devant lui et va continuer à se développer, aussi bien dans les jardins que hors-sol dans un environnement urbain. La priorité sera donnée à tout ce qui est « facile » : aromatiques, tomates-cerises, fraisiers, petits fruits... »

Le potager urbain n'est donc plus une simple vue de l'esprit, un délire bobo ou un rêve, il est devenu une réalité tangible et chacun peut se l'approprier, seul ou en famille, dans son appartement ou sa maison, ou encore en joyeuse compagnie dans des jardins collectifs, fort heureusement de plus en plus nombreux après une longue période de déclin. De plus, il offre une diversité incroyable, chacun ayant la possibilité de se faire son propre potager qui ne ressemblera pas à celui de son voisin...

Envie de tenter l'aventure ?

Ou plutôt les aventures, car le potager urbain vous offre de multiples expériences et c'est ce que je vous propose de découvrir dans les pages qui suivent.

² « Le marché du jardin amateur 2015 », synthèse et résultats détaillés, Promojardin.



Tout feu
tout nouvelle

Les légumes
à planter

LES FERMES
DE G...

CHAPITRE 1

VILLE, POLLUTION ET LÉGUMES



Les variétés naines (ici, des piments) sont davantage cultivées en milieu urbain.

12 |

Les campagnes se vident et les terres agricoles sont de plus en plus grignotées pour permettre aux villes de s'accroître. Cependant, bien que la population française soit majoritairement citadine, l'agriculture urbaine connaît un renouveau certain. Elle n'est plus réservée aux professionnels, mais concerne tous les citoyens, qui peuvent participer en cultivant quelques légumes ou plantes aromatiques chez eux. Et les Français sont bel et bien attachés à leurs potagers, qui suscitent un engouement certain depuis quelques décennies.

Produire ses tomates-cerises, ses fraises ou sa ciboulette, c'est devenu tendance, mais c'est bien plus qu'un simple caprice de bobo, c'est un besoin profond qui répond à un mode de vie plus naturel et plus en harmonie avec l'environnement.

Jardin potager des villes et des champs, quelles différences ?

Le jardinage en ville est-il vraiment différent du jardinage en milieu périurbain ou rural ? Le premier a dû s'adapter à des

surfaces beaucoup plus restreintes avec des sols de qualité souvent médiocre et trouver des méthodes pour produire davantage, malgré le manque de place. En effet, **la vie en milieu urbain implique de nouveaux modes de culture**, notamment pour permettre l'implantation de végétaux sur des surfaces restées longtemps inoccupées comme les toits, les murs, les caves ou les parkings avec des cultures souvent hors-sol.

Les microclimats générés par les villes influent sur le choix des cultures et leur durée. En automne et en hiver, les gelées sont beaucoup plus tardives à Paris qu'en proche région parisienne et en Île-de-France, et d'une manière générale dans toute grande ville et sa périphérie. Au printemps, cependant, elles se terminent plus tôt. Au cœur de l'été, la chaleur urbaine est difficilement supportable par les citadins et malmène également les plantes potagères qui apprécient une fraîcheur relative et sont alors vite envahies par les thrips* et les araignées rouges.

* Les mots suivis d'une astérisque sont définis dans le glossaire, p. 124.

Soyez donc à l'écoute de votre environnement de culture !

Malgré tout, les méthodes culturales, tout du moins pour les potagers en pleine terre, restent très similaires. Il n'y a guère que le choix des variétés potagères et fruitières qui changent en offrant davantage de formes compactes et à développement plus réduit.

Pourquoi cultiver ses propres légumes en ville ?

Le meilleur moyen de contrôler ce que l'on mange, c'est de le produire soi-même. En cultivant vos légumes, vous serez sûr d'avoir **des plantes saines, produites avec des méthodes biologiques qui leur assurent d'excellentes qualités nutritives et le meilleur goût**. Récoltées juste à point et au dernier moment, sans aucun transport ni temps passé sur un étalage, vous aurez toujours à votre disposition des plantes d'une parfaite fraîcheur. Vous ne perdrez plus de temps à courir les magasins ou les marchés, ni l'obligation de réfléchir à tout ce dont vous aurez besoin au cours de la



Il y a forcément une tomate pour votre jardin !

14 |

semaine pour cuisiner. Le potager est à votre disposition et vous livre au fil des jours ses récoltes plus savoureuses les unes que les autres et vous êtes assuré de toujours manger des légumes de saison. Vous limiterez également fortement vos dépenses, notamment en n'achetant plus de plantes aromatiques, toujours vendues à prix d'or. À tous ces avantages s'ajoute celui que votre production aura bien meilleur goût, car elle n'aura pas eu le temps de perdre sa saveur dans le circuit habituel de distribution.

Un potager, aussi petit soit-il, vous permettra aussi de produire **des espèces et des variétés de légumes diverses**, que l'on ne

Envie de tomates ?

Le site Internet Tomatobomo® propose 700 variétés de tomates à cultiver, alors qu'on en trouve une petite vingtaine au maximum sur les étals pendant la pleine saison, même chez un primeur bien approvisionné.

trouve pas dans les rayons des grandes surfaces, chez les primeurs et sur les marchés. Vous pourrez cultiver l'originalité et la diversité à longueur d'année, mais aussi changer et tester de nouvelles variétés, selon vos désirs. C'est un luxe, mais pourquoi s'en priver puisqu'il est si facilement accessible ?

Avoir un beau potager et réussir la culture de ses légumes font également partie du challenge pour un jardinier. Les cultures potagères sont exigeantes et demandent de la part du « potagiste » un savoir-faire certain. Les récoltes sont sa récompense et la preuve de sa maîtrise et de ses compétences. Mais, pour nombre d'entre nous, c'est aussi le plaisir de voir pousser ses cultures qui l'emporte.

De la graine jusqu'à la récolte, que d'aventures palpitantes à vivre et à partager !

Quels sont les risques liés à la pollution ?

Le retour d'une production horticole dans les grandes villes françaises s'est opéré au début des années 2000. Le développement de l'agriculture urbaine s'est de plus accompagné d'une préoccupation toujours plus forte pour la qualité sanitaire des plantes alimentaires cultivées, du fait de la présence supposée ou avérée de polluants dans le sol, l'eau et l'air.

Jusqu'au début du XXI^e siècle, ce sont les jardiniers amateurs qui étaient considérés comme les principaux pollueurs, responsables de la contamination des plantes qu'ils cultivaient. L'attention se portait davantage sur les pratiques culturelles de ces derniers que sur la pollution présente dans le proche environnement.

Sur les toits et en culture hors-sol, moins de risque de pollution.

Pour mémoire, il existe **trois grands types de pollution néfaste** aux productions potagères urbaines :

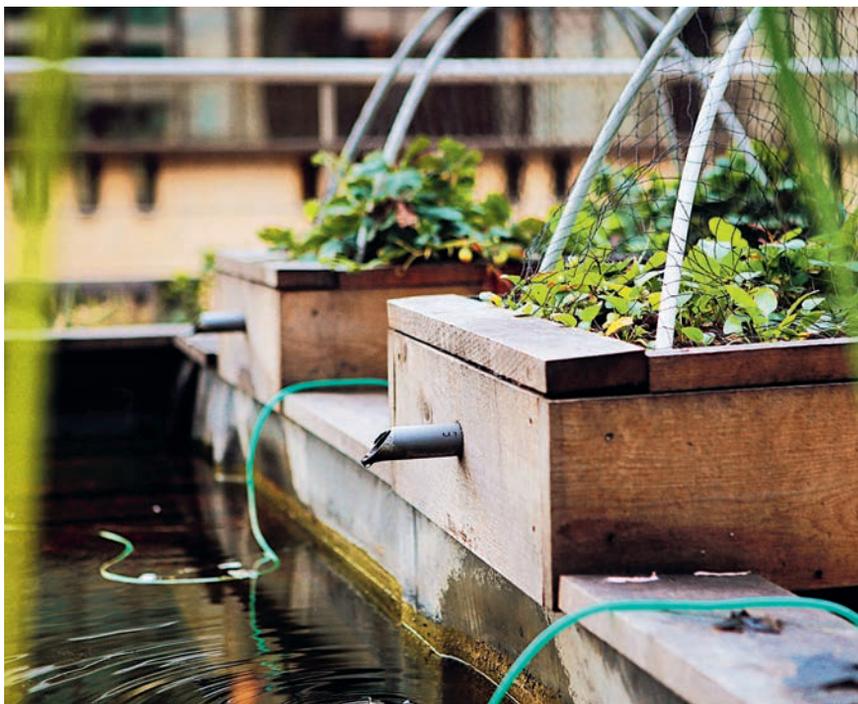
- **La pollution de l'air** : elle est provoquée par les chauffages, les incinérateurs et le trafic automobile notamment.
- **La pollution des sols** : elle résulte de l'activité industrielle, des pesticides appliqués par les jardiniers, des peintures et bien d'autres polluants accumulés au fil des ans.



- **La pollution de l'eau** : elle s'effectue par les activités humaines qui rejettent des déchets dans les nappes phréatiques ou par la pluie qui lessivent les traitements ou produits dangereux appliqués par exemple sur les cultures ou dans les sols.

Ce sont les légumes-feuilles et les légumes-racines qui concentrent davantage les polluants, bien plus que les légumes-fruits ou les graines. Le potager sur balcon, terrasse ou rebord de

fenêtre n'a pas de problème de pollution du sol et notamment de risque de trop fortes concentrations en métaux lourds. Il n'en est pas de même quand vous cultivez au pied d'un arbre ou dans un jardin collectif en pleine ville, même si le terrain de ce dernier a fait l'objet de contrôles de la part des services municipaux avant sa mise à disposition pour le grand public. L'eau d'arrosage étant le plus souvent celle du robinet, il n'y a pas de danger de contamination



Le potager en aquaponie permet le recyclage des eaux d'arrosage des légumes.

Attention !

Une tomate couverte de bouillie bordelaise* doit impérativement être lavée à grande eau pour éliminer toute trace de produit. Elle ne devra être consommée qu'en respectant le temps de rémanence* du produit, que vous trouvez indiqué sur les emballages. Autrement, vous allez ingérer du cuivre et ce n'est vraiment pas recommandé.

particulière pour les légumes ou les plantes aromatiques.

Les quelques études disponibles jusqu'à présent semblent plutôt confirmer que **cultiver ses légumes en ville ne présente aucun risque**. En effet, la pollution des légumes urbains reste relativement faible en comparaison des doses de polluants et de poussières que les citadins inhalent quotidiennement. Vous pouvez déguster vos fraises et vos tomates sans inquiétude, mais après les avoir nettoyées à l'eau fraîche et seulement si vous ne les gavez pas d'engrais et de produits chimiques, voire même biologiques.

Concernant les légumes pollués, je reste assez dubitatif quand je vois des jardiniers citadins acheter à la fin du printemps ou en plein été des gros pots de

poivrons ou de tomates chargés de fruits déjà bien mûrs ou des belles potées de basilic, quand ce n'est pas déjà une salade bien pommée. Le plus souvent, il n'est pas indiqué si ces plants ont été cultivés avec des méthodes biologiques, ce dont je doute pour la plupart. Ils ont certainement été traités plusieurs fois pour arriver en parfait état sanitaire (traitements préventifs pour prévenir une maladie ou l'arrivée d'un ravageur) dans les rayons des jardinerias. Ils ont également dû être nourris sous perfusion pendant toute la durée de leur mise en culture chez l'horticulteur qui les a produits. Si vous les consommez aussitôt après leur achat, je pense que la qualité sanitaire n'est pas meilleure et peut-être même pire que celle des légumes achetés dans une grande surface ou sur un marché.



CHAPITRE 2

LE POTAGER EN CARRÉ, L'IDÉAL POUR LES (TOUTES) PETITES SURFACES



Le jardin en carré : petit mais productif !

20 |

Les heureux citadins possesseurs d'un bout de terrain suffisamment ensoleillé peuvent facilement installer un potager qui leur permettra d'obtenir des récoltes généreuses et abondantes. La presse s'est ainsi fait l'écho de plusieurs exemples de productions record sur des petites surfaces, comme celui de Joseph Chauffrey, jardinier dans la banlieue de Rouen, qui arrive à obtenir 300 kg de fruits et légumes sur une surface de 50 m². Pour cela, il faut oublier le découpage classique du potager avec deux allées centrales et quatre grandes planches rectangulaires. Je vous conseille d'adopter la culture en carrés, vous n'obtiendrez peut-être pas l'autonomie en fruits et légumes,

mais vous récolterez beaucoup et avec une grande diversité d'espèces et de variétés.

Le carré de base

Vous pouvez choisir d'acheter les structures de vos carrés toutes prêtes ou bien de les fabriquer vous-même.

Voici quelques conseils pour parvenir à monter un jardin en carré de taille moyenne :

1. Délimitez l'espace imparti à vos cultures potagères en traçant des carrés de 1,20 m de côté sur le sol.
2. Montez les côtés avec des planches de bois, un plessis de rameaux d'acacia, d'osier ou de

châtaignier ou encore des chevrons en bois si vous souhaitez une hauteur importante. Vous pouvez aussi utiliser des plaques d'aluminium, ces dernières offrant une résistance à toute épreuve. La hauteur des côtés est variable, mais je vous conseille de prévoir au minimum 20 cm de haut.

3. Le carré est ensuite subdivisé en 16 petits carrés de 30 cm de côté ou en 9 carrés de 40 cm de côté. Chaque petit carré est destiné à accueillir une plante potagère différente.

Certains modèles de carré potager vous permettent d'installer une mini-serre ou un petit tunnel par-dessus. Cela permet d'allonger les périodes de culture et de récoltes.

Au printemps, profitez-en pour lancer très tôt les premières cultures de carottes, de radis et de salades printanières.

En automne, faites durer vos tomates pour leur permettre de mûrir davantage. En hiver, protégez vos chicorées scaroles et

Astuces pour un carré sur-mesure !

1,20 m de côté, c'est la dimension maximale permettant d'accéder aux cultures situées au centre du carré sans marcher sur le sol entre les légumes, comme cela est l'usage dans un potager classique. Avec ce procédé, la terre n'est plus piétinée et tassée. Si vous manquez de place, vous pouvez diminuer la taille de vos carrés en prévoyant des côtés de 1 m seulement.

Les côtés sont réalisés avec des planches de bois, un plessis de rameaux d'acacia, d'osier ou de châtaignier ou des chevrons en bois si vous souhaitez une hauteur importante, voire des plaques d'aluminium, ces dernières offrant une résistance à toute épreuve. La hauteur des côtés est variable. Prévoyez au minimum 20 cm, mais vous pouvez doubler ou quadrupler la hauteur de vos côtés si vous souhaitez jardiner debout sans avoir à vous baisser fréquemment. Cependant, plus la hauteur est importante, plus vous aurez besoin d'un grand volume de bonne terre pour remplir la structure.

Les avantages du carré potager

- Pas besoin d'un grand espace, un carré s'installe sur une surface inférieure à 1,5 m².
- Vous pourrez cultiver et produire en quantité sur un terrain avec un sol très pauvre ou abîmé, voire sur une terrasse.
- Les travaux de jardinage sont plus aisés et les récoltes sont facilement accessibles.
- Selon la hauteur choisie pour les côtés de votre carré, vous n'aurez plus besoin de vous baisser pour jardiner, ce qui est moins pénible.
- Il offre la possibilité de cultiver un grand nombre d'espèces potagères sur une surface restreinte et de les renouveler plus rapidement.
- La rotation des cultures est facile à organiser et à mettre en œuvre.
- L'arrosage et le désherbage sont mieux contrôlés.



Utilisez des palettes pour surélever votre carré potager.

frisées et vos rangs de mâche pour pouvoir les récolter par tous les temps.

Jardiner debout

Par son architecture, le potager en carrés permet d'avoir aussi des cultures plus en hauteur pour éviter de se baisser. Avec des rebords d'environ 80 cm de haut, vous jardinerez en vous penchant très peu, voire pas du tout. Vous pourrez également laisser des légumes retomber de part et d'autre de la structure sans qu'ils touchent le sol.

Cultures grimpantes

Sur le côté le plus au nord du carré, installez un treillage pour y faire courir les légumes grimpants, que ce soient les tomates, les haricots, d'autres espèces potagères moins fréquentes (baselle, liane Madère) ou des ronces fruitières. Sur le même côté, vous pouvez installer un arceau qui permettra d'accueillir un pied de vigne par exemple.

Les carrés potagers sont aussi disponibles avec des pieds. Ce sont alors comme d'immenses jardinières surélevées qui permettent d'avoir les légumes à portée de main.

L'épaisseur de substrat n'excède pas 40 cm, mais elle est suffisante pour y cultiver la plupart des espèces potagères d'un petit potager.

Dans le commerce, vous trouverez également des modèles de potager en carré formant un escalier avec trois grands compartiments de culture séparés. Suivant leur emplacement, les légumes seront plus ou moins surélevés, mais ils seront toujours plus bas que ceux installés dans un mini-potager sur pied, bien plus haut perché.

Culture en lasagne et en carré pour sol sinistré

La qualité des sols en ville est souvent mauvaise, près des nouveaux pavillons notamment où les gravats et déchets de toutes sortes ont été enfouis avec une terre de remblai pauvre en matières organiques (mais



L'agriculture urbaine ne cesse de se développer avec de plus en plus de productions maraîchères, des vignes, des vergers, des ruches et des poulaillers. Mais les agriculteurs urbains d'aujourd'hui et de demain ne sont pas que des professionnels, chaque citoyen est à même de participer à ce nouvel essor à titre individuel ou collectif.

La vie en ville n'est pas un obstacle pour **cultiver et récolter ses propres légumes, ses fruits et ses plantes aromatiques** : dans la cave, le parking ou sur le toit, dans le salon ou la cuisine, sur les rebords des fenêtres, le balcon, la terrasse ou dans la cour, contre la façade des immeubles ou des maisons, suspendu à un potelet ou à un lampadaire, sur les trottoirs ou les quais piétonniers, au pied des arbres, sur une péniche et pourquoi pas dans des terrains laissés en friche... le potager urbain arrive toujours à trouver une place !

« Si chacun fait un geste, on change la ville, si on s'y met tous, on change le monde. » proclament les Incroyables Comestibles.

ALORS, LANCEZ-VOUS ! À VOS POTAGERS, CITOYENS !