

Introduction

Pourquoi faire un potager familial ?

Créer un potager familial, c'est avant tout pour le plaisir de picorer la première fraise, d'organiser une chasse aux gendarmes sous les feuilles, de goûter les fleurs de primevères... bref, ce n'est pas seulement une histoire de carottes et de tomates.

Au rythme des saisons

S'il y a bien une activité qui a un rythme, c'est le jardinage. Le gel qui annonce **l'arrivée de l'hiver** et qui détruit les tomates, les poules qui recommencent à pondre à leur rythme et le couple de mésanges **annonciateur du printemps** qui s'installe dans le nichoir, ou encore les premières framboises mûres **symbole de l'été**... chaque moment passé au jardin est un moment privilégié pour découvrir le rythme de la nature et des saisons. Comprendre pourquoi il n'y a pas de tomates en hiver (eh oui, elles ont gelé!), que les plantes mettent du temps à pousser, que certaines passent l'hiver et d'autres non...

Avoir un jardin sous les yeux au quotidien permet à chaque journée d'avoir son lot de **découvertes** et de **surprises**, mais aussi de **patience**... Comme pour cette première fraise qui commence à rougir et qu'on croque légèrement verte, mais qui serait bien plus goûteuse si on attendait encore un peu !



Le jardin est aussi un lieu de contemplation.



C'est parti pour les chips de chou kale !



Le plaisir de la récolte !

Des plaisirs simples

Au final, le jardin c'est le plaisir simple de croquer un petit pois cru, d'arroser (ou du moins de s'amuser avec l'eau...), de piéger les gendarmes et de les élever partout dans la maison... J'ai découvert ces petits bonheurs dans le jardin de mes grands-parents et je les partage aujourd'hui avec ma famille au quotidien. Ce sont eux qui m'ont fait découvrir le goût des tomates croquées en plein soleil, l'odeur des œillets et des soucis, les récoltes de patates, les œufs cachés dans le poulailler, les premiers semis de radis... Dans un sens, ils sont tous les jours avec nous dans notre jardin.

À la découverte de nouveaux goûts

Le plus petit de mes deux fils n'est pas un fan inconditionnel de légumes dans son assiette. Hormis les frites qui restent les stars absolues, il n'est pas toujours évident de le faire fraterniser avec la verdure. **Mais si cela vient du jardin, tout est différent.** Il passe même du temps à picorer avec plaisir les légumes crus directement dans le potager : chou kale, persil, petit pois, salade...

Le jardin, c'est aussi l'occasion de découvrir des goûts et odeurs. Et quand on sait qu'un enfant développe des connexions cérébrales à chaque découverte de nouvelles odeurs ou de nouveaux goûts, il paraît évident que le jardinage devrait se développer partout.



Attention, choux de Bruxelles à l'horizon !

Potager, verger, zone de vie...

Où mettre le jardin potager ? Et le terrain de jeux des enfants avec leur cabane ? Et le barbecue ? Et le coin des aromatiques ? Pour répondre à ces questions, dites-vous d'abord qu'**un jardin, c'est fait pour vivre !** Alors oui, les enfants peuvent courir et jouer dans le potager, mais leur réserver un espace rien qu'à eux c'est important aussi ! Identifiez donc bien les zones avant de mettre tout en chantier. Pensez d'abord à vos enfants, parce qu'après tout, si vous avez pris cette maison ou un appartement avec jardin, c'est beaucoup pour eux, non ? Alors si c'est pour ensuite coloniser tout l'espace pour vous et monter des barricades pour sauver vos plantes d'un écrasage en règle à cause d'une course effrénée ou d'une mêlée de rugby qui déborde un peu, à quoi bon ? Ensuite, organisez bien votre espace potager. Bien entendu, il faut qu'il y ait du soleil. Parce que complètement à l'ombre, ça ne va pas être facile, et surtout vous ne pourrez pas tout faire pousser. Mais cultiver à l'ombre certaines plantes, c'est possible, ne rejetez donc pas ces endroits d'emblée.

Une fois la zone de culture identifiée, mettez **à proximité de la zone de vie** les plantes qui nécessitent le plus d'entretien ou celles que vous allez utiliser le plus souvent (aromatiques par exemple). Pensez ensuite à l'endroit où vous pourrez placer un ou deux **arbres fruitiers** et des **petits fruits**, qui nécessitent moins d'entretien mais qui resteront en place plusieurs



Quand le potager devient lieu de jeux...

années et pourront occasionner de l'ombre par la suite en grandissant. Choisissez ensuite l'emplacement du **potager**, qui nécessite plus d'entretien mais qui a l'avantage de pouvoir être plus facilement déplacé qu'un arbre si besoin... à condition de s'armer de courage parfois pour le désherbage ou la préparation du sol de la nouvelle zone.

Mais avant de passer à l'action, prenez le temps d'observer !



Notre potager :
64 m² cultivés.
Pas un de plus !

Fais un petit jardin, mais fais-le bien !

Entre les quatre aromatiques qui poussent dans un pot sur un rebord de fenêtre et le jardin potager de 500 m² cultivés, il y a une marge de manœuvre assez grande. Si vous décidez de vous lancer à l'aventure, ne voyez pas trop grand dès la première année.

Côté potager, on a tendance à compter **50 m² par personne pour être quasiment autonome** en légumes toute la belle saison (de mai à octobre). Si vous êtes quatre, cela fait 200 m² de culture. Si on y ajoute les allées, les zones de travail (compost, cabane...) et les zones fleuries cela va vite faire 300 m², voire plus. Pas toujours évident quand on a un espace limité ou que le temps est compté. Si vous êtes débutant, **commencez par cultiver un petit jardin de 10 à 20 m²**. Si vous le gérez bien, cela peut suffire pour produire des crudités durant toute la belle saison. Quelques salades et tomates s'y épanouiront largement. Avec un jardin plus grand, vous pourrez commencer à diversifier les cultures : courgettes, choux, poireaux...

Pour ma part, mon jardin potager se compose de 16 planches de 4 m², soit 64 m² cultivés. Cela ne me permet pas d'être autonome, mais de cultiver suffisamment de légumes frais pour qu'il y ait toute l'année une cueillette à faire au jardin pour un repas.

Mon jardin en chiffres

	Surface en m ²	% surface
Potager cultivé	64	38
Fraises	12	7
Petits fruits	20	12
Aromatiques vivaces	2	1
Allées et chemins	65	38,5
Jardin des enfants	6	3,5
Total	169	100

Quelle surface pour être autonome en légumes ?

Surface totale du potager (en m ²)	Nombre de personnes	Sources
600	2 adultes + 3 enfants	Rodolphe Grosleziat, <i>Le potager anti-crise</i> (Ulmer, 2010)
200 (90 cultivés)	1 adulte	Blaise Leclerc, <i>Produire tous ses légumes toute l'année!</i> (Terre vivante, 2018)
450	2 adultes + 2 enfants	Diverses



Une petite surface permet déjà de faire de belles récoltes.

Le chou frisé ou chou vert (chou kale !)

Le légume rustique par excellence

Brassica oleracea

Famille des Brassicacées

- **Difficulté** : ++
- **Besoin en soleil** : ++
- **Besoin en compost** : +++
- **Rendement moyen** : 5 à 6 choux au m²
- **Type de plants** : tige longue
- **Période de semis** : mars-avril
- **Période de plantation** : juin-juillet
- **Période de récolte** : octobre-mars
- **Délai entre la plantation et la récolte** : 3 à 4 mois environ
- **Espacement** : 1 plant tous les 60 cm, rangs espacés de 60 cm environ
- **Variétés favorites** : 'Noir de Toscane' (un des plus savoureux), 'Vitessa' (rustique au froid)
- **Associations possibles** : intercalez des laitues entre les choux

Astuce

Laissez le chou frisé fleurir, les auxiliaires adorent !



La rhubarbe

La belle

Rheum rhabarbarum

Famille des Polygonacées

- Difficulté : +
- Besoin en soleil : ++
- Besoin en compost : +++
- Rendement moyen : 3 à 4 kg par plante
- Type de plants : racines nues ou tige courte
- Période de plantation : mars-avril
- Période de récolte : avril à juin, puis septembre
- Délai entre la plantation et la première récolte : dès la deuxième année qui suit la plantation
- Espacement : 1,50 m en tous sens
- Variétés favorites : 'Mira', 'Victoria'

Astuce

Divisez les vieilles touffes pour faire de nouvelles plantations.



Rhubarbe
'Victoria'.



Si la rhubarbe fleurit,
éliminez la fleur
puis nourrissez-la
dès l'automne.



Trois ou quatre pieds
suffisent pour faire
de belles récoltes !