

# SOMMAIRE

LES RÈGLES D'OR DU POTAGER AUTONOME	9	<b>LES ENGRAIS VERTS</b>		Des alliés à tous les étages !	110
Le calendrier	9	<b>AU FIL DES SAISONS</b>	<b>62</b>	Nos alliés souterrains	111
L'environnement	9	Au printemps	62	Nos alliés du compost	117
Le sol	9	En été	66	Nos alliés de surface	118
L'emplacement et la surface	10	En fin d'été	68	Nos alliés volants	126
Les bons outils	11	À l'automne	69	<b>ATTIREZ LES AUXILIAIRES</b>	
La préparation du sol	12	<b>LES PIÈGES À ÉVITER</b>	<b>71</b>	<b>DANS VOTRE JARDIN !</b>	<b>137</b>
L'arrosage : à l'eau de pluie	15	JE PAILLE MES CULTURES	73	JE SOIGNE MON	
		<b>JARDIN PAILLÉ, JARDIN</b>		<b>JARDIN AU NATUREL</b>	155
		<b>AUTONOME !</b>	<b>73</b>	<b>PRÉPARER DES POTIONS</b>	
<b>LES CLÉS DE L'AUTONOMIE</b>	<b>17</b>	Des économies d'eau	74	<b>À BASE DE PLANTES</b>	<b>155</b>
<b>AU JARDIN</b>		Moins d'herbes indésirables	76	Une eau de qualité	155
JE FAIS MON COMPOST	19	Moins de maladies	78	Un matériel adapté	156
ET JE FERTILISE MA TERRE		Moins de ravageurs	81	Les macérations	158
<b>UN SOL VIVANT</b>	<b>19</b>	Un sol protégé	81	Les infusions	160
<b>UN SOL FERTILISÉ</b>	<b>20</b>	Des êtres vivants du sol	83	Les décoctions	162
<b>LE COMPOST</b>	<b>22</b>	mieux nourris	83	Les extraits fermentés	
<b>LE FUMIER</b>	<b>28</b>	<b>RÉCUPÉRER DES MATÉRIAUX</b>	<b>86</b>	(ou purins de plantes)	163
<b>LES ENGRAIS</b>	<b>28</b>	<b>POUR PAILLER</b>	<b>88</b>	Les huiles essentielles	171
<b>ET AMENDEMENTS</b>		La paille	88	<b>12 PLANTES À POTION</b>	
JE SÈME		Les herbes sèches	89	<b>À CULTIVER CHEZ SOI</b>	<b>175</b>
DES ENGRAIS VERTS	41	Les herbes fraîches	89	<b>DES PRODUITS SIMPLES POUR</b>	
<b>UN JARDIN AUTONOME</b>	<b>41</b>	Les fanes de légumes	90	<b>PRÉPARER DES POTIONS</b>	<b>179</b>
<b>GRÂCE AUX ENGRAIS VERTS</b>	<b>41</b>	Les feuilles	91	L'argile	179
Protéger le sol	41	Les broyats de ligneux	91	Le lait de chaux	183
Nourrir la terre	42	Et dans le commerce ?	92	Le bicarbonate de soude	186
Ameubler la terre	43	Des paillis originaux	94	La bière	188
Désherber	46	Que faire des vieux paillages ?	95	Les cristaux de soude	189
Attirer les auxiliaires	46	<b>À CHAQUE CULTURE</b>		Le gros sel	189
<b>9 ENGRAIS VERTS À CULTIVER</b>	<b>46</b>	<b>SON PAILLAGE</b>	<b>96</b>	L'huile de colza	190
<b>AU JARDIN</b>	<b>47</b>	Techniques de base	96	Les noix de lavage	192
<b>CHOISIR LE BON ENGRAIS VERTS</b>	<b>52</b>	Paillages de très longue durée	98	Le savon noir	192
Selon le type de sol	52	Paillages de longue durée	101	<b>L'ART D'UTILISER LES RESTES</b>	<b>194</b>
Selon l'objectif	54	Paillages de moyenne durée	102	Les algues	194
<b>LE MODE D'EMPLOI</b>		Paillages de courte durée	103	La bouse de vache	194
<b>DES ENGRAIS VERTS</b>	<b>59</b>	Exceptions au paillage	104	La cendre de bois	195
Les engrais verts	59	J'ATTIRE LES AUXILIAIRES	107	Le lait	196
de printemps	59	<b>LA BIODIVERSITÉ :</b>		Le marc de café	197
Les engrais verts d'automne	60	<b>INDISPENSABLE</b>		L'urine	198
Les modes de culture	61	<b>À L'AUTONOMIE !</b>	<b>107</b>	J'ASSOCIE MES CULTURES	201
Le matériel nécessaire	62	Pas de produits chimiques !	107	<b>LES ASSOCIATIONS :</b>	
		Un équilibre à entretenir	109	<b>PRATIQUES ET ÉCONOMIQUES</b>	<b>201</b>
		<b>QUI SONT LES AUXILIAIRES ?</b>	<b>110</b>	Une très ancienne tradition	201

Comment ça marche ?	201	le chou-rave	285	<b>UNE ALIMENTATION LOCALE</b>	
<b>CHOISIR LES BONNES ASSOCIATIONS</b>	<b>205</b>	Le cognassier	288	<b>ET BIO</b>	<b>335</b>
Les critères du choix	205	Le concombre, le cornichon,	289	L'eau	335
Marier les principaux légumes	210	la pastèque, la tétragone	290	Les aliments énergétiques	335
Quelques grands classiques	226	La courgette, le pâtisson,	290	Les aliments protéinés	336
Les associations à éviter	227	la courge 'Patidou'	291	Les compléments alimentaires	337
<b>LA MISE EN ŒUVRE</b>		Le figuier	291	Autres aliments	338
<b>AU POTAGER AUTONOME</b>	<b>228</b>	Le fraisier	292	Les changements	338
L'organisation du potager	228	Le framboisier	293	La ration	340
Les techniques de culture	229	Le groseillier à grappes	294	Aliments bio des poussins	340
25 mariages heureux	231	Le haricot vert	295	<b>ÉVITER LES PRÉDATEURS</b>	
		et à écosser	296	<b>ET LES MALADIES</b>	<b>341</b>
		La laitue, les chicorées	297	Les prédateurs	341
JE PRODUIS MOI-MÊME		La mâche, l'épinard, le pourpier...	298	L'hygiène	343
MES GRAINES	245	Le maïs doux	299	Les maladies	346
<b>CULTIVER</b>		La menthe, l'agastache fenouil,	300	Le parasitisme	347
<b>SES PORTE-GRAINES</b>	<b>245</b>	l'estragon	302	<b>QUELLE RACE CHOISIR ?</b>	<b>350</b>
Le travail du sol	245	La myrtille	303		
La fumure	246	Le noyer	300	J'INSTALLE UNE RUCHE	
Le semis et le repiquage	247	L'oignon, l'ail, l'échalote	302	DANS MON JARDIN	361
Le tuteurage	248	Le pêcher	304	<b>UN RUCHER ÉCOLOGIQUE</b>	<b>361</b>
Les prédateurs	250	Le petit pois, la fève,	305	<b>L'ABEILLE, LA RUCHE,</b>	
L'arrosage	251	le pois gourmand	306	<b>LES FLEURS...</b>	<b>361</b>
La rotation des cultures	252	Le poireau, le céleri-rave,	308	Une vie de groupe	361
Bien s'organiser	252	le céleri à côtes	310	Les ressources de la ruche	364
<b>RÉCOLTER ET TRIER</b>		Le poirier	311	Les principales espèces d'abeilles	
<b>SES GRAINES</b>	<b>254</b>	La pomme de terre,	312	domestiques	366
Le matériel de récolte	254	le topinambour	314	La pollinisation	367
La récolte	256	Le pommier	315	<b>UNE INSTALLATION RÉUSSIE</b>	<b>371</b>
Le battage	257	Le potiron, les courges	316	Choisir le bon emplacement	371
Le prénettoyage	259	Le prunier	317	Se procurer des ruches	372
Et pour les légumes fruits ?	260	Le radis, le radis d'hiver	318	Bien s'équiper	374
Le tri des graines	260	La rhubarbe, l'oseille	323	Trouver des abeilles	376
<b>ET APRÈS LA RÉCOLTE ?</b>	<b>263</b>	La ronce ou mûre de jardin	323	<b>LE RUCHER</b>	
Le séchage des graines	263	Le thym, le romarin, la sarriette	323	<b>AU FIL DES SAISONS</b>	<b>381</b>
Le stockage des graines	266	La tomate, l'aubergine, le piment,	323	En hiver : au chaud	381
Le traitement des semences	267	le poivron, le coqueret du Pérou	323	Au printemps : le réveil	382
Les tests de germination	269	La vigne	323	En été : la récolte	387
		Et tous les autres...	323	En automne : préparer l'hiver	392
				<b>UNE RUCHE EN BONNE SANTÉ</b>	<b>396</b>
<b>LES FRUITS ET LÉGUMES</b>		<b>LES PETITS ÉLEVAGES</b>		Indispensable prophylaxie	396
<b>À CULTIVER CHEZ SOI</b>	<b>273</b>	<b>FAMILIAUX</b>	<b>321</b>	Les maladies du couvain	397
L'abricotier	279			Les maladies	
L'artichaut	279	J'ÉLÈVE DES POULES	323	de l'abeille adulte	398
La carotte, la betterave, le fenouil,		<b>QUEL ESPACE POUR UN ÉLEVAGE</b>		Les parasites et les prédateurs	399
le navet, le panais, le salsifis	280	<b>FAMILIAL ?</b>	<b>323</b>		
Le cassis	282	Situation	323	<b>ANNEXES</b>	<b>403</b>
Le cerfeuil, l'aneth, la coriandre,		Le parcours	324	Glossaire	405
le persil	283	L'abri	324	Carnet d'adresses	412
Le cerisier	284	Exemple de construction	328	Formations	419
Le chou pommé, le brocoli,		L'équipement	330	Bibliographie	420
le chou de Bruxelles, le chou-fleur,				Index	422