LE POTAGER ABONDANT

Dany Bouchard et Vincent Marcoux
de l'Académie Potagère

LE POTAGER ABONDANT

MÉTHODE POUR CULTIVER MIEUX ET RÉCOLTER PLUS

LES EDITIONS DE L'HOMME

Table des matières

Préface de Jean-Martin Fortier 6
Avant-propos 9

I. DE LA FERME AU JARDIN POTAGER 13
Chapitre 1 . . . Une approche globale 17
Chapitre 2 . . . Récolter plus sur un petit espace 25
Chapitre 3 . . . La vision d'ensemble 39

II. LE POTAGER NOURRICIER 49
Chapitre 4 . . . Ouvrir une nouvelle parcelle 53
Chapitre 5 . . . Planifier le potager 65
Chapitre 6 . . . Le design et la préparation du sol 89
Chapitre 7 . . . Nourrir le sol et les plantes 101
Chapitre 8 . . . La transplantation et le semis direct 117
Chapitre 9 . . . La gestion des mauvaises herbes 133
Chapitre 10 . . L'arrosage : trouver l'équilibre 149
Chapitre 11 . . Le tuteurage et la taille 159
Chapitre 12 . . Les insectes et autres ravageurs 169
Chapitre 13 . . Récolter et conserver ses légumes 183

III. VERS PLUS D'AUTONOMIE LÉGUMIÈRE 193
Chapitre 14 . . Les semis intérieurs : amorcer le cycle 197
Chapitre 15 . . Étendre la saison 217
Chapitre 16 . . Conseils pour 12 cultures 231
Conclusion . . . Le mouvement nourricier 247

ANNEXES 251
Liste d'outils et d'équipements 252
Nos adresses incontournables 253
L'Académie Potagère 255
Remerciements 256

PRÉFACE

Il y a un moment dans la vie d'un mentor où l'élève dépasse le maître. C'est un passage naturel, et peut-être le plus beau cadeau qu'un enseignant puisse recevoir. Voir des personnes que nous avons côtoyées, formées ou inspirées prendre le relais, pousser plus loin et tracer leur propre voie représente la plus grande des satisfactions.

Aux Jardins de la Grelinette, j'ai vu défiler des curieux, des passionnés, des apprentis devenus à leur tour des maraîchers accomplis. Notre petite ferme, avec sa simplicité et son intensité, aura inspiré tant de monde et continue encore aujourd'hui à semer des vocations partout. Dans cette grande famille, Dany et Vincent occupent une place toute particulière. Dany, avec une fougue et une détermination sans égales. Vincent, avec une réflexion profonde et posée qui l'amène toujours à chercher plus loin le sens des choses. Deux as, et je ne suis pas surpris de leur impact à l'Académie Potagère, qu'ils portent avec cœur et intelligence.

L'Académie Potagère joue un rôle essentiel aujourd'hui. Elle n'offre pas seulement des techniques ou des plans de potager : elle redonne aux gens le pouvoir de se nourrir eux-mêmes, de créer un lien intime avec la terre, et de contribuer à une véritable sécurité alimentaire – parfois simplement en cultivant dans leur cour. Dans un monde où bien des certitudes vacillent, ce savoir-faire concret et accessible est une clé d'avenir. C'est exactement ce que propose *Le potager abondant*, un livre qui porte cette mission jusque dans vos mains.

Je me souviens, à mes débuts en maraîchage, de ma belle-maman Suzanne. Elle m'avait confié son vieux manuel d'Yves Gagnon, son livre de chevet. Avec lui, elle faisait son potager chaque saison. Maude-Hélène, ma conjointe, a grandi dans ce foyer d'amour où le potager rythmait

l'année : ouverture de la terre, semis, entretien, récolte… et même la chasse aux insectes qui faisaient partie de la danse ! Quiconque me connaît sait que, derrière mon parcours et mes projets, il y a toujours eu cette source profonde d'inspiration : Maude-Hélène et son héritage de simplicité et d'abondance. Si j'ai eu un certain impact, je le dois probablement en partie au potager de son enfance, et à ce livre d'Yves Gagnon, que je salue avec respect.

C'est justement dans cette continuité que ce livre-ci s'inscrit. Cultiver son potager, c'est poser un acte d'autonomie, mais aussi de beauté et de connexion. Les pages qui suivent regorgent de conseils concrets, d'astuces éprouvées, de visions claires qui permettent à chacun de transformer un petit espace en véritable oasis nourricière. Ce livre est à la fois un manuel et une inspiration, une feuille de route et une invitation. Je n'ai aucun doute qu'il inspirera des milliers de jeunes – et de moins jeunes – à faire le saut, à semer leurs premières graines, à découvrir la joie immense de récolter leurs propres légumes.

Ce que Dany et Vincent transmettent ici dépasse la technique. Leur « pourquoi » est limpide : redonner aux familles, aux communautés et aux individus la capacité de se nourrir sainement, simplement et durablement. Leur vision, c'est que le potager n'est pas un passe-temps, mais un outil d'émancipation, une manière de réapprendre à marcher main dans la main avec la nature. Et c'est précisément pour cela que ce livre est précieux : parce qu'il éclaire un chemin que nous avons collectivement besoin de retrouver.

Bonne lecture, bon potager. Et n'oublions jamais : un potager peut changer le monde. J'en suis la preuve vivante.

Jean-Martin Fortier





PARTIE I

DE LA FERME AU JARDIN POTAGER

Dès le premier jour où nous avons travaillé sur une ferme maraîchère, ce fut l'abondance. Les légumes étaient récoltés à la caisse, l'étalage au marché fermier était magnifique et les clients étaient aux anges. Chaque semaine, des centaines de familles préparaient leurs repas avec nos légumes fraîchement récoltés. À l'occasion, nous organisions des événements à la ferme pour rassembler nos fidèles clients. Lors de ces visites, tous regardaient les alentours d'un air ébahi. Certains se demandaient comment il était possible de produire autant de légumes sur une si petite surface. D'autres n'avaient jamais vu d'aussi beaux céleris-raves, d'aussi grands pieds de tomates. Le plus impressionnant, nous disait-on, était que tout cela était cultivé à la main, sans tracteur.

Dans le feu de l'action, nous avions tenu pour acquise la réussite des cultures qui semblaient être un grand défi pour plusieurs. La question se posait alors : qu'est-ce qui fait le succès d'un jardin maraîcher ? Ou bien, comme plusieurs jardiniers le demandent parfois : quel est le secret ?

Au risque d'en décevoir certains, il n'existe pas de grand secret qui agit

comme une baguette magique. Ce qui se rapproche le plus d'un secret est de porter un regard différent sur le potager. D'adopter une vision d'ensemble sur toute une saison de jardinage telle une enseignante qui réfléchit à l'ensemble de son année scolaire avant qu'elle ne commence. Elle définit des objectifs d'apprentissage pour les élèves et crée un plan de cours pour les mener vers la réussite. Elle s'intéresse et comprend chaque année un peu mieux le développement des adolescents, leurs forces et leurs défis. Avec l'expérience, elle reconnaît des *patterns* dans sa classe et intervient rapidement pour éviter qu'ils ne dégénèrent. Malgré cela, elle arrive à faire la part des choses et trouve l'équilibre entre intervenir systématiquement et laisser le chaos s'installer. Un jardin potager est à l'image de cette classe, et c'est vous qui en êtes l'enseignante. Ne vous inquiétez pas, les plantes vivent moins d'émotions que les adolescents!

Dans cette première partie, vous apprendrez les grands principes sur lesquels repose notre méthode et qui vous permettront d'adopter une vision d'ensemble. Ce sont des éléments que nous avons transposés de la ferme au jardin potager.



• CHAPITRE 1 •

UNE APPROCHE GLOBALE

Il est possible de se nourrir d'une petite surface cultivée. La première étape pour y arriver est de s'intéresser aux besoins des plantes qu'on cultive. Si vous lisez ces lignes, vous êtes déjà sur la bonne voie.

Pour mettre un peu de contexte, la plupart des plantes potagères sont le résultat d'une sélection réalisée par l'être humain sur environ 15 000 ans. Ce qui était au départ de la moutarde sauvage s'est transformé en brocoli, en chou frisé (kale) et en radis coloré. Nous sommes bien loin de l'ancêtre à peine digeste.

Vous aurez aussi remarqué que, malgré toutes vos escapades en forêt, vous n'avez jamais aperçu de plant de tomates sauvage. C'est une évidence, mais il faut garder en tête que les plantes potagères ne sont pas des arbres. Elles ont besoin de nous pour exister, croître et s'épanouir. Si on souhaite se nourrir d'un petit espace, on doit donc répondre à leurs besoins pendant toute la saison. Puis, comme cultiver un potager s'inscrit dans nos vies bien occupées, on visera à créer un environnement qui nous simplifie la tâche. Cette tendance à la simplicité, tant pour les gestes que pour les outils utilisés, nous offrira le plus grand gain. Et tout commence par l'attention donnée aux racines.

LES RACINES COMME POINT DE DÉPART

La grande aventure de toute plante débute avec son système racinaire. À la germination de la semence, c'est une toute petite racine qui émerge en premier. Elle annonce déjà la tendance qui se maintiendra toute sa vie : l'exploration des racines arrive avant la croissance des tiges et des feuilles.

Si vous avez des plantes d'intérieur, ce principe vous est peut-être déjà familier. C'est en les maintenant dans des pots relativement petits qu'on évite qu'elles deviennent trop grandes. En étant restreintes, les racines empêchent les tiges et les feuilles de se développer davantage. Ce principe est vrai pour toutes les plantes. Il n'y a qu'à penser aux bonsaïs, ces arbres miniatures maintenus dans des contenants limités pendant des dizaines d'années. Croyez-nous, ce n'est pas la bonne stratégie pour récolter un maximum de poivrons!

Au potager, on veut créer l'effet inverse. On souhaite que les plantes se développent au meilleur de leurs capacités et le plus rapidement possible. C'est de cette manière qu'on aura les plus belles et grandes récoltes. Les racines doivent donc pouvoir se déployer sans restriction et jouer leurs rôles avec facilité.

Le système racinaire est plus vaste qu'on pense

Il est difficile d'estimer l'ampleur de ce qui nous est invisible. Lorsqu'on pense à une carotte, on imagine d'abord la partie qu'on consomme : la racine orangée, croquante et savoureuse. Pourtant, son véritable système racinaire s'étend bien au-delà de ce que l'on récolte. De la même manière, un plant de tomates peut déployer un réseau souterrain de plus d'un mètre de diamètre, si les conditions le permettent. Ce qui se passe sous terre est donc infiniment plus vaste que ce que l'on perçoit.

Les racines assurent plusieurs fonctions vitales. Elles absorbent les minéraux et l'eau – qui représentent jusqu'à 90 % du poids total de la plante –, elles respirent et relâchent des sucres pour nourrir les micro-organismes du sol. Tout ce qui se passe en surface dépend de ce travail souterrain.

Or, si ce sont les racines qui rendent possible la croissance du reste de la plante, c'est le sol qui permet aux racines de se développer pleinement. Comme on ne peut agir sur la vigueur des racines, c'est sur la qualité du sol qu'on doit mettre son attention et son énergie.

Bâtir un sol en bonne santé

Rares sont les potagers qui démarrent avec un sol en excellente santé. C'est pourquoi il est de notre responsabilité de l'améliorer au fil des années. Ici, la patience est votre alliée. Même s'il existe des chemins plus courts que d'autres, tous les sols ont besoin de quelques années avant de pouvoir exprimer leur plein potentiel nourricier.

Au fil des dix dernières années, nous avons contribué à améliorer de nombreux sols, que ce soit sur des fermes maraîchères, dans notre potager d'autosuffisance ou dans les potagers de jardiniers que nous avons accompagnés. Bien que ces sols étaient très différents les uns des autres, c'est avec une approche semblable que nous les avons transformés.

C'est toujours avec les racines en tête qu'on améliore un sol. On vise un sol



meuble, c'est-à-dire léger, aéré et facile à pénétrer, pour qu'elles puissent se développer sans encombre et qu'elles puisent l'eau et les nutriments en profondeur. Le sol doit être vivant, donc occupé par une grande quantité d'organismes vivants, tels les vers de terre, le mycélium de champignons, les bactéries et des insectes variés. Pour les maintenir actifs et en place, on ajoute de grandes doses de matières organiques, principalement sous forme de compost.

La santé du sol est intimement liée à la santé des plantes. On ne peut avoir l'un sans l'autre. Le sol est donc la clé d'un système racinaire en santé. Tout au long de ce guide, nous aborderons des manières simples pour améliorer la santé de votre sol. La première d'entre elles débute avant même de mettre la première dose de compost. C'est par une organisation réfléchie de l'espace que vous y arriverez.

ORGANISER LE POTAGER POUR JARDINER SIMPLEMENT

Lorsque nous visitons un jardin potager pour la première fois, plusieurs choses nous sautent aux yeux: les plantes qui s'y trouvent, leur état, leur agencement et les couleurs.

La première chose que nous observons est la manière dont l'espace est organisé, autrement dit, le design du potager. Sur une ferme maraîchère, c'est bien souvent de cette manière que les gens présentent leur exploitation à leurs pairs lorsqu'ils les rencontrent. « Nous cultivons 1 hectare, en



Un potager bien organisé rend la culture plus simple et beaucoup plus agréable.

planches permanentes de 75 cm (30 po) », diront-ils. Si ce jargon ne vous dit rien, soyez sans crainte !

La raison pour laquelle les maraîchers présentent leur ferme de cette façon, c'est qu'une simple information sur le design permet de comprendre le contexte des gens qui y travaillent et les défis qu'ils y vivent. D'ailleurs, un design vient souvent avec un ensemble d'outils. Le tracteur étant l'outil de prédilection pour bien des fermes, l'espace doit être organisé autour de celui-ci pour qu'il puisse facilement circuler.

Les fermes où nous avons travaillé n'étaient pas centrées sur le tracteur, mais sur le corps humain. Ces fermes à échelle humaine utilisent plutôt des outils manuels performants. L'organisation de l'espace diffère donc grandement des fermes utilisant un tracteur. Les allées sont moins larges, les parcelles sont plus petites ; tout semble davantage accessible.

Chaque design a ses avantages et ses inconvénients, mais chose certaine, l'organisation du potager a un immense impact sur chacun de nos gestes et sur la qualité du sol. La facilité à se déplacer, à éviter l'enherbement des parcelles et à récolter un maximum de légumes émerge d'abord d'un design réfléchi. C'est aussi une dimension sur laquelle nous avons entièrement le contrôle. Comme un design demande du travail pour être mis en place, il vaut mieux prendre le temps de faire le bon choix.

Un design permanent

Le design que nous avons adopté à l'Académie Potagère est centré autour de la planche permanente. Plutôt que cultiver avec de traditionnels rangs, le potager est subdivisé en plates-bandes larges nommées « planches ». Ces espaces favorisent l'ergonomie du travail, la santé du sol et des plantes pour de meilleures récoltes.

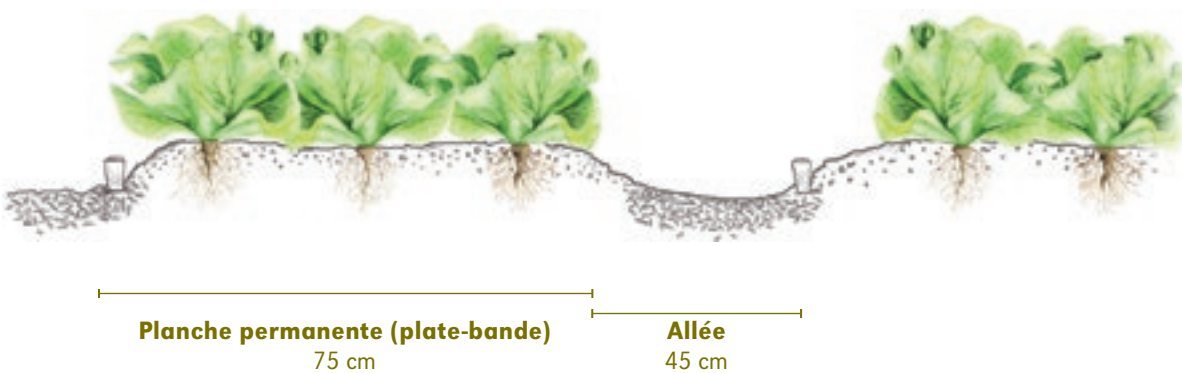
Ces planches sont dites permanentes, car elles restent en place d'année en année. Elles sont identifiées et les plantes sont toujours mises à cet endroit. Entre chacune d'entre elles, une allée de circulation est prévue. C'est à cet endroit que nous marchons et jardinons. En ne mettant jamais le pied sur les planches permanentes, on limite la compaction et les racines peuvent se déployer en profondeur.

La permanence de ces planches vient donc fixer le design, nous évitant ainsi d'avoir à le recréer chaque printemps. Ce temps et ces efforts économisés seront réinvestis autrement, ne vous en faites pas.

Un standard à adopter

Là où la magie opère, c'est lorsqu'on choisit et maintient la même dimension pour chacune des planches permanentes. Elles deviennent alors interchangeables, car chaque planche est identique aux autres. Il devient beaucoup plus simple de planifier ses cultures et d'utiliser des équipements adaptés à ces dimensions. Ce principe est également vrai lorsqu'on cultive en bacs de jardin : choisir des bacs de même dimension facilitera votre jardinage.

La dimension la plus utilisée pour une largeur de planche est de 75 cm (30 po). C'est le format qui permet la meilleure ergonomie tout en optimisant l'espace cultivé. On peut alors atteindre le centre de la planche pour y planter sans s'étirer, et l'enjamber sans y mettre le pied. Pour les allées de circulation, une largeur de 45 cm (18 po) convient à la plupart des potagers. Ce sont ces deux mesures qui offrent le meilleur ratio entre l'espace cultivé et l'espace pour circuler aisément.



C'est d'ailleurs le standard utilisé par la vaste majorité des fermes maraîchères sur petites surfaces au Québec, en France et ailleurs dans le monde. Selon nous, c'est l'un des plus beaux transferts entre une ferme et un potager familial. Après six saisons dans notre potager d'autosuffisance et des milliers de potagers qui l'ont adopté avec succès, nous pouvons affirmer avec confiance que la compatibilité est éprouvée et bénéfique.

Créer un modèle simple, pensé pour nourrir

Nous avons puisé dans notre expérience de maraîchers pour concevoir un modèle simple, reproductible, peu importe la taille du jardin. Un modèle né sur la ferme, mais pensé dès le départ pour le potager familial. Jardiner peut sembler complexe lorsqu'on débute, mais notre conviction est claire : un potager bien conçu peut être à la fois simple, agréable et profondément nourricier.

Trop souvent, dans les jardins familiaux, les récoltes sont perçues comme un heureux hasard. Un petit boni quand tout se passe bien. Et si, au contraire, les récoltes figuraient en haut de la liste des objectifs au même titre que la simplicité et le plaisir ? Peut-être que certains choix seraient différents, et peut-être que ces choix changeraient tout.

La méthode que nous présentons dans cet ouvrage répond précisément à cet objectif. Elle repose sur trois grands buts qui permettent de recentrer le potager vers sa vocation nourricière :

- Réduire la complexité et simplifier les gestes ;
- Récolter au maximum sur une petite surface ;
- Cultiver en harmonie avec la nature, dans le respect des principes de l'agriculture biologique.

Ces objectifs prennent concrètement forme à travers quelques techniques simples, qui deviennent les piliers de notre approche :

- Une organisation claire et standardisée de l'espace, avec des planches de culture permanentes ;
- La construction progressive d'un sol vivant, qu'on nourrit de compost et qu'on cultive toujours au même endroit ;
- Une densification et des successions réfléchies, pour utiliser chaque mètre carré à son plein potentiel ;
- Une planification culturale adaptée aux besoins réels, pour cultiver les aliments qu'on mange ;
- Des gestes simples, avec des outils manuels adaptés, pour cultiver une grande diversité de légumes.

Réunis, ces piliers forment ce qu'on pourrait appeler un système. Le mot peut sembler technique ou ambitieux pour un potager, mais il ne s'agit ici que d'un ensemble de choix cohérents, effectués en amont et qui permettent de produire efficacement, dans le respect du jardinier, du sol et des plantes. À nos yeux, c'est là qu'émerge une approche globale qui fait du potager un espace réellement nourricier.

À retenir

- Un petit espace bien conçu peut produire une profusion de légumes de qualité.
- Les plantes potagères ont besoin de nous pour bien croître : comprendre leurs besoins est la première étape vers l'abondance.
- Les racines sont le moteur de la croissance. Pour qu'elles s'épanouissent, le sol doit être meuble, vivant et bien nourri.
- C'est en améliorant le sol année après année qu'on augmente durablement le potentiel nourricier du potager.
- Un design réfléchi, centré sur des planches permanentes de largeur uniforme, facilite les gestes, limite la compaction et améliore la fertilité.
- Adopter un modèle standardisé permet d'optimiser l'espace du potager, de simplifier la planification et de travailler plus efficacement avec les bons outils.



• CHAPITRE 2 •

RÉCOLTER PLUS SUR UN PETIT ESPACE

Une petite surface bien cultivée offre de meilleures récoltes qu'un grand jardin peu entretenu.

Sur la ferme, toutes les fois où nous nous sommes éloignés de ce principe, les récoltes n'ont pas suivi. Au contraire, sans augmenter la surface – et même en la réduisant –, nous avons toujours réussi à produire davantage, et mieux ! Ce qui est vrai sur la ferme s'est révélé l'être au potager également.

LA DENSITÉ : PENSER L'ESPACE À PARTIR DES PLANTES

L'un des freins principaux au développement des racines est la compétition avec d'autres plantes. Que ce soient des adventices, aussi nommées mauvaises herbes, ou des voisines potagères, les autres plantes qui sont dans les parages luttent également pour l'eau et les nutriments du sol.

Pour favoriser un déploiement maximal des racines, il faut donc espacer suffisamment les plantes pour que la compétition soit limitée et qu'elles puissent se nourrir à leur guise. À première vue, le choix d'un espacement plutôt qu'un autre peut sembler anodin. Pourtant, il possède une grande influence sur la vigueur des cultures, la facilité d'entretien, les risques de maladies, et bien sûr, la quantité des récoltes.

Lorsqu'on travaille avec le vivant, on accepte que plusieurs paramètres soient hors de son contrôle : la pluie, les insectes, la température, etc. Il faut alors se concentrer sur les paramètres qu'on peut maîtriser : le design du potager, le choix des variétés et l'espacement entre les plantes, aussi nommé la densité de plantation.



Avec une bonne densité, on peut récolter de gros légumes !





En modifiant l'espace entre les plantes, on intervient sur leur capacité à se développer. Trop serrées, les plantes se nuisent entre elles et s'affaiblissent. Trop espacées, elles s'épanouissent sans compétition… mais on gaspille un espace précieux qui aurait pu produire davantage et qui devra être entretenu.

L'objectif, c'est l'atteinte d'un équilibre. On souhaite organiser les plantes entre elles pour leur permettre d'atteindre leur plein potentiel tout en optimisant l'espace du potager.

Densifier de façon réfléchie

La grande quête est donc la densité optimale pour chaque culture. Celle qui maximise le nombre de plants tout en leur permettant de produire des récoltes abondantes. Pour y arriver, on cherche le point d'équilibre entre ces trois éléments :

1. La physiologie de la plante à maturité – autrement dit, sa vraie taille, sa structure finale.
2. La capacité du feuillage de la plante à couvrir le sol pour limiter les mauvaises herbes.
3. L'accès pour les interventions. Il faut pouvoir passer entre les rangs pour désherber, récolter, tuteurer ou tailler sans abîmer inutilement les plantes.

C'est à la rencontre de ces trois paramètres qu'on trouve la bonne densité.

Visuellement, on veut qu'aux deux tiers de la maturité de nos plantes, le sol des planches permanentes soit entièrement couvert par les feuillages, sans que les plantes manquent de lumière, d'air, de nutriments, ni d'espace pour leurs racines.

À maturité, on ne distingue donc plus chaque plant. Comme dans une forêt où la canopée forme un tout indissociable, le potager devient un écosystème dense qui protège le sol, retient l'humidité et limite les mauvaises herbes. On ne cultive plus des plantes isolées, mais des planches chargées de légumes.

Chaque plante au bon endroit

Concrètement, la densité d'une culture se définit par la combinaison de deux paramètres : le nombre de rangs disposés sur une planche et l'espacement entre les plants sur chaque rang. Ensemble, ces deux données créent un véritable quadrillage qui structure la planche de culture. Chaque plante sera positionnée au bon endroit en relation avec les autres.

Le nombre de rangs possibles est directement lié à la largeur de la planche, soit 75 cm (30 po) dans notre système. On se souvient que cette dimension a été choisie pour sa compatibilité avec une grande variété de cultures, tout en permettant un travail aisé avec des outils manuels.

Sur cette largeur, on trouve le plus souvent de 1 à 4 rangs. Il est possible d'aller jusqu'à 6 ou même 8 rangs pour les très petites cultures, comme le radis ou les