



# Bienvenue dans mon jardin au naturel



## Enrichir et soigner le jardin par les plantes

Avant d'utiliser des plantes pour fertiliser ou soigner son jardin, le jardinier doit au préalable mettre en œuvre des pratiques respectueuses de l'environnement. Parmi les techniques prioritaires à adopter il y'a : la plantation de végétaux adaptés au sol et aux conditions climatiques locales, la création de zones pour abriter la biodiversité et attirer les animaux utiles, la réalisation de compost, la bonne association des plantes.

L'apport de préparations élaborées à base de plantes est donc une technique supplémentaire pour prendre naturellement soin de son jardin.

Il existe deux catégories de plantes : des plantes fertilisantes et des plantes soignantes.

- 🌱 Les plantes fertilisantes apportent des minéraux et des oligo-éléments. Parmi les plantes les plus connues, l'ortie est une plante fertilisante très riche en azote mais aussi en calcium et en potassium.
- 🌱 Les plantes soignantes contiennent des substances actives qui renforcent la santé des plantes et les aident à affronter les maladies, les ravageurs, la sécheresse...

## Les traitements dans tous leurs états

- 🌱 Les traitements fongiques et fongicides ont pour objectif de limiter ou d'arrêter le développement de champignons pathogènes. En préventif, ils empêchent le développement de spores à la surface des végétaux ; en curatif, ils stoppent le développement de champignons déjà implantés.
- 🌱 Les traitements insectifuges repoussent les insectes.
- 🌱 Les traitements insecticides pour éliminer les insectes.
- 🌱 Les traitements foliaires sont des fertilisations apportées directement sur le feuillage des végétaux par pulvérisation, en complément des fertilisations du sol, pour renforcer la plante préventivement ou en réaction à une situation de carence ou de stress.

## Comment les préparer ?

Les plantes sont récoltées avant la floraison. Elles peuvent être séchées par le jardinier (suspendues dans un endroit sec et aéré) ou achetées en herboristerie. Les proportions varient selon que la plante est fraîche ou sèche (on en utilise alors moins). Il existe quatre préparations de base :

- 🌱 **La décoction**
  - ✓ Couper les plantes le plus finement possible (pour faciliter l'extraction des substances actives) et les faire tremper dans l'eau pendant 24h (si possible préférez l'eau de pluie à l'eau du robinet) dans un récipient qui ne rouille pas.
  - ✓ Faire bouillir, puis frémir pendant 30 à 40 mn, dans un récipient non couvert.
  - ✓ Laisser reposer pendant 12h à couvert, puis filtrer à travers un tissu fin.

Une décoction se conserve de trois à cinq jours, dans un contenant à l'abri de la lumière, au réfrigérateur. Au delà, elle s'acidifie et peut commencer à fermenter.





# Bienvenue dans mon jardin au naturel

## L'infusion

- ✓ Couper les plantes le plus finement possible (pour faciliter l'extraction des substances actives) et les mettre dans un récipient qui ne rouille pas.
- ✓ Verser de l'eau bouillante sur les plantes, couvrir le récipient et laisser refroidir et infuser pendant 24h
- ✓ Filtrer à travers un tissu fin et utiliser

La conservation de l'infusion est plus courte que la décoction, elle doit être utilisée dans les jours qui suivent sa préparation.

## La macération

- ✓ Couper les plantes le plus finement possible (pour faciliter l'extraction des substances actives)
- ✓ Les mettre à tremper dans l'eau (si possible préférez l'eau de pluie à l'eau du robinet) dans un récipient qui ne rouille pas pendant un à trois jours maximum
- ✓ Filtrer et utiliser aussitôt. La macération ne se conserve pas

## L'extrait fermenté ou purin

- ✓ Couper les plantes et les mettre à tremper dans l'eau (si possible préférez l'eau de pluie à l'eau du robinet) dans un récipient qui ne rouille pas. On utilise généralement 10 litres d'eau pour 1Kg de plantes fraîches.
- ✓ Laisser macérer à température ambiante 12 à 15 jours. Il ne faut pas couvrir totalement car il est important que l'air circule. Les petites bulles qui se forment indiquent la fermentation. Pour atténuer l'odeur très forte du purin il est indispensable de **Mélanger tous les jours** avec un bâton.
- ✓ La préparation est finie dès qu'il n'y a plus de bulles
- ✓ Filtrer à l'aide d'une passoire et stocker au frais et à l'abri de la lumière, dans des récipients bien fermés. Les extraits fermentés peuvent se conserver plusieurs semaines dans de bonnes conditions.

Astuce : vous pouvez enfermer les plantes découpées dans un sachet perméable qui servira de filtre (sac en toile, filet de pomme de terre, vieux collant ou vieux tissu type voile...).

## Où faire les préparations ?

Les infusions et les décoctions peuvent être préparées en intérieur, dans la cuisine par exemple ou le garage. Les macérations et les extraits fermentés sont préparés en extérieur et dans un lieu très bien aéré, plutôt à l'ombre.

## Comment les appliquer ?

- ✓ Les préparations, s'utilisent en arrosage ou en pulvérisation, souvent diluées
- ✓ Les pulvérisations sont réalisées de préférence le matin, ou en fin de journée, mais jamais en plein soleil ou lorsque les végétaux ont soif
- ✓ Le vent, qui emporte avec lui les traitements, est à éviter
- ✓ Traiter après une pluie. Sur sol sec, arroser à l'eau avant le traitement





# Bienvenue dans mon jardin au naturel

## Comment les conserver ?

- ✓ Les infusions et décoctions se conservent dans des bouteilles opaques (type bouteilles de lait), au réfrigérateur pendant une semaine. Penser à mettre des étiquettes.
- ✓ Les macérations et les extraits fermentés sont stockés dans des bidons opaques à l'abri de la lumière et au frais et peuvent se conserver plusieurs mois
- ✓ Une fois ouvert le bidon doit être surveillé afin de vérifier qu'une nouvelle fermentation ne reprend pas (échappement de gaz à l'ouverture). Dans ce cas, le contenu du bidon est à utiliser dans les semaines qui suivent.

## Les plantes incontournables

**L'ortie** : en arrosage, elle stimule la vie microbienne du sol et prévient le développement de champignons pathogènes, favorise la germination des graines, renforce les défenses immunitaires des plantes et favorise leur croissance. En pulvérisation, s'utilise en prévention ou en réaction à la présence d'insectes indésirables (l'ortie contient de l'acide formique, qui pique et qui est un insecticide).


**La Fougère** : elle s'utilise en pulvérisation à titre préventif ou pour lutter contre la présence d'insectes indésirables.

**La Consoude** : en arrosage, elle agit comme stimulateur de la vie microbienne du sol et comme activateur de croissance des végétaux. En pulvérisation, elle renforce les tissus des plantes et leur résistance aux maladies.

**La Prêle** : en pulvérisation, elle sert d'insectifuge et de fongicide (y compris sur le sol), elle renforce les tissus et les défenses immunitaires des végétaux, les rend plus résistants face aux attaques et au développement de maladies.

**L'Ail et l'Oignon** : en pulvérisation prévient les maladies cryptogamiques.

## Quelques traitements de base

 **Pour stimuler le sol et l'assimilation par les végétaux de ses éléments nutritifs** : à l'entrée du printemps, fin juin et fin août : arrosage à l'extrait fermenté d'ortie (1 litre) + extrait fermenté de consoude (1 litre) pour 10 litres d'eau.

 **En prévention fongique et insectifuge**

Une fois par mois, pulvérisation sur les feuillages des végétaux et au sol d'une association de : 200 ml d'extrait fermenté d'ortie + 200 ml de décoction de prêle + 100 ml d'extrait fermenté de fougère pour 10 litres d'eau. Cette même préparation est additionnée si besoin de bouillie bordelaise (1 à 2 g pour 10 litres, ce qui est dix fois moins que la dose normale).

 **En traitement d'une maladie fongique**

Pulvérisation de 500 ml d'infusion ail-oignon + décoction de prêle (500 ml), pendant cinq jours. En association avec une pulvérisation foliaire au lithothamme « fine fleur » le premier jour. Patienter une semaine, observer les évolutions et recommencer le traitement si besoin.

Sources :

Anne-Marie NAGELEISEN. Le jardinage écologique, un potager naturel. In *Le potager en carré*. Ulmer, 2009. pp 108-113. ISBN 978-2-84138-394-8

Philippe CHAVANNE. Soigner les plantes par les plantes. Editions Artémis, 2016.

Juin 2017

