

# COMMENT ?

## Jardiner au naturel





## UN SOL EN BONNE SANTÉ

P. 4

Chaque terrain est différent

P. 4

Un rôle d'absorption de l'eau de pluie

P. 4

Un sol fertile est habité

P. 4

## UN JARDIN SUR MESURE

P. 6

La bonne plante au bon endroit

P. 6

Varié, associer, espacer

P. 6

Des végétaux à croissance lente

P. 6

Ajuster l'arrosage aux besoins

P. 7

## DES ALTERNATIVES NATURELLES AUX PESTICIDES

P. 8

Contre les mauvaises herbes

P. 8

Contre les maladies

P. 8

Contre les ravageurs

P. 8

## DÉCHETS VERTS : RETOUR À LA TERRE !

P. 10

Le paillage : protéger et nourrir votre sol

P. 10

Le compostage : enrichir la terre

P. 11



Ce document est édité par l'ADEME | 20, avenue du Grésillé | 49000 Angers

Conception graphique : bearideas - Rédaction : agence Giboulées - Illustrations : Claire Lanoë, Agnès Géraud - Photos : couverture : © Christian Gerner/Shutterstock ; page 4 : © Maria Sbytova/Shutterstock ; page 5 : © Ivonne Wierink/Shutterstock ; page 7 : © Vaivirga/Shutterstock ; page 9 : © Simon Bratt/Shutterstock ; page 10 : © Arnaud Bouissou/Terra - Impression : L'Artésienne

# JARDINER AU NATUREL, CE N'EST PAS SI COMPLIQUÉ !

**Le jardinage est un des loisirs préférés des Français et compte de plus en plus d'adeptes...** Sauf qu'entre les pucerons qui attaquent les rosiers, le mildiou qui menace les tomates et les limaces qui grignotent les salades, on peut se sentir parfois bien démuni...

Mais plutôt que de se battre contre Mère Nature, pourquoi ne pas en faire une alliée ? **Jardiner au naturel est beaucoup plus simple qu'on ne le croit.** C'est aussi indispensable pour protéger la biodiversité et votre santé. Les pesticides chimiques sont d'ailleurs interdits à la vente depuis 2019.

**Ce guide vous permettra de vous lancer facilement et d'acquiescer les réflexes du « jardinier écolo »** sur le long terme. Sans recourir à des techniques compliquées, jardiner 100 % naturel, c'est avant tout se faire du bien et faire du bien à la nature : en se passant de pesticides, en laissant toute sa place à la biodiversité, en apprenant à composter, pailler et économiser l'eau... Avec à la clé, un jardin en pleine santé !



**66 %** des Français ont accès à **UN JARDIN ATTENANT À LEUR LOGEMENT**

Source : Baromètre de l'Union Nationale des Entreprises du Paysage (UNEP) mené par l'Ifop, 2022.

**17 MILLIONS DE FRANÇAIS** sont adeptes du jardinage

Source : Petit guide à l'attention des jardiniers amateurs.



# UN SOL EN BONNE SANTÉ

Le sol est la pièce maîtresse de votre jardin. Il est essentiel de bien le connaître et d'en prendre soin.

## CHAQUE TERRAIN EST DIFFÉRENT

Acide, calcaire ou neutre ? La terre n'a pas les mêmes caractéristiques d'un terrain à l'autre. Riche en micro-organismes, elle est fertile et pleine de vie. Argileuse, elle est difficile à travailler... mais résiliente à la sécheresse ! Avant toute plantation, vous pouvez vérifier la nature de votre sol grâce à des tests pH ou des kits d'analyse agronomique, disponibles en jardinerie.

## UN RÔLE D'ABSORPTION DE L'EAU DE PLUIE

Il est indispensable de laisser pénétrer l'eau dans le sol afin d'en préserver la qualité et limiter le risque d'inondation. Aussi, mieux vaut éviter les ouvrages maçonnés : pour vos allées, privilégiez les graviers ou pavés filtrants, et pour votre terrasse, préférez les bois au béton.

## UN SOL FERTILE EST HABITÉ

Les organismes du sol (vers de terre, insectes, bactéries, champignons...) mangent et décomposent notamment les déchets végétaux qui se déposent à sa surface. Ils fournissent ainsi les nutriments indispensables à la croissance des végétaux tout en favorisant l'aération du sol. C'est grâce à leur activité qu'un sol est fertile et peut retenir l'eau.

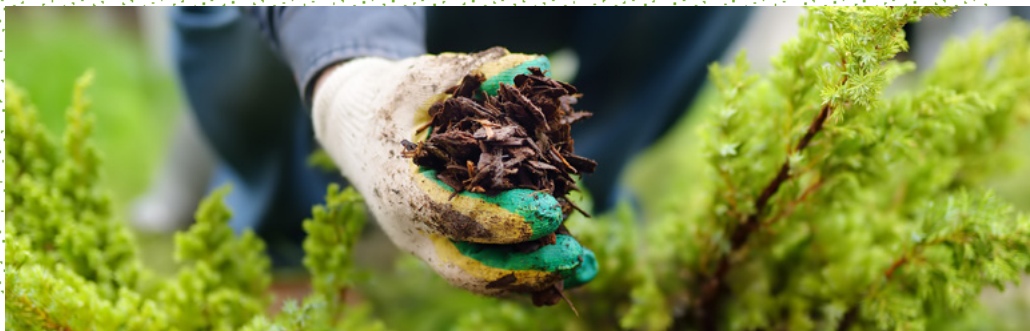
### EN SAVOIR +



Infographie  
*Pourquoi se soucier  
de nos sols ?*



Guide  
*Tout comprendre.  
La santé des sols.*



## AVANT DE CULTIVER SON PREMIER POTAGER

Pour 1 Français sur 2, le jardin idéal est nourricier. Mais si le sol est pollué, consommer les produits du potager peut avoir un impact sur la santé. Voici donc quelques conseils avant de se lancer.

### S'assurer que le sol est sain



Aussi fertile soit-elle, la terre peut conserver les traces d'activités ou d'expositions antérieures (pollutions industrielles, retombées de particules des véhicules, de poussières de cheminées d'usine...). Alors prudence ! En revanche, s'il s'avère que votre sol est sain, feu vert pour le potager en pleine terre.

### Sinon, opter pour un potager hors-sol

Pour les parcelles de sol « impropres », les balcons ou encore les terrasses, en ville comme à la campagne, un potager « hors-sol » est aussi facile à mettre en place et bien souvent moins gourmand en eau.



### SUSPICION DE POLLUTION : QUE FAIRE ?

- Vérifiez l'histoire de votre parcelle sur l'acte de vente.
- Consultez la base de données des secteurs d'information sur les sols : [www.georisques.gouv.fr/risques/sites-et-sols-pollues/donnees#/](http://www.georisques.gouv.fr/risques/sites-et-sols-pollues/donnees#/). Elle recense les terrains pour lesquels l'État a connaissance d'une pollution des sols justifiant, notamment en cas de changement d'usage, la réalisation d'études de sols, voire la mise en place de mesures de gestion de la pollution.
- Retrouvez tous les contacts utiles à la fin du guide « Présomption de pollution d'un sol » édité par Plante&Cité.



**38 %** des jardins français seraient dotés d'un **POTAGER**

Source : Enquête menée en mars 2019 par l'Union Nationale des Entreprises du Paysage (UNEP) et l'Ifop.

En France, en 2017, **34 %** des ménages avaient un **JARDIN D'AGRÈMENT** et **19 %** des ménages avaient un jardin avec un **POTAGER OU UN VERGER**

Source : INSEE, enquête Budget de famille, 2017.

# 2 UN JARDIN SUR MESURE

Le secret pour profiter d'un beau jardin ? Faire les meilleurs choix dès la conception.

## LA BONNE PLANTE AU BON ENDROIT

Planter un palmier en Bretagne ou en Lorraine n'est peut-être pas la meilleure idée... Mieux vaut choisir des plantes adaptées aux conditions locales (sol, climat, exposition...) en se renseignant sur les essences avant de les acheter. Privilégiez aussi les végétaux moins gourmands en eau pour anticiper les restrictions en cas de sécheresses, qui risquent d'être plus fréquentes avec le changement climatique. Un laurier-rose, par exemple, aura moins besoin d'eau qu'un hortensia.

### EN SAVOIR +



Guide  
*Le guide des plantes de votre région*

#JagislaPlante  
LE GUIDE DES PLANTES DE VOTRE RÉGION

## VARIER, ASSOCIER, ESPACER

Pour limiter l'emprise des nuisibles, rien de tel que de diversifier les végétaux. Non seulement cela est plus joli mais ils peuvent se rendre service entre eux. Des plantes comme la lavande, le thym ou encore la sauge, par exemple, protègent leurs voisins des insectes ravageurs. On veillera aussi à ne pas les planter trop serrées pour éviter tout surplus d'humidité, source de maladies.

## DES VÉGÉTAUX À CROISSANCE LENTE

Des plantes, arbres et arbustes qui poussent moins vite et moins haut, c'est moins d'entretien et de déchets verts à la clé. La recette pour profiter d'une belle pelouse sans trop d'effort ? Un gazon rustique à croissance lente tondu haut (6 à 8 cm) façon « mulching », autrement dit, en laissant les tontes sur place pour nourrir le sol.

### EN SAVOIR +



Guide  
*Aménager mon jardin zéro déchet*

## VIVE LE VÉGÉTAL CONTRE LES CHALEURS ESTIVALES !

Pour rafraîchir la maison, place aux pergolas, treilles, plantes grimpantes ou toitures végétales. Pensez aussi à planter des haies et des arbres, ou à installer des végétaux secs (canisse, bambou...) au sud ou à l'ouest. L'objectif ? Faire de l'ombre sur les façades et baies vitrées au moment où le rayonnement solaire est le plus fort.

## AJUSTER L'ARROSAGE AUX BESOINS

L'eau est précieuse ! Mieux vaut arroser aux heures les moins chaudes, tôt le matin ou le soir. Dans tous les cas, évitez un arrosage excessif qui pourrait provoquer l'asphyxie des racines et favoriser les maladies. Pensez aussi à profiter de l'eau de pluie en vous équipant d'un collecteur branché sur une gouttière. Selon les modèles, leur capacité peut aller de 200 à 10 000 litres.



**100 M<sup>2</sup> DE TOITURE  
= 70 M<sup>3</sup> D'EAU RÉCOLTÉS**  
par an en moyenne

### 3 GESTES POUR ARROSER EFFICACE

#### 1 Décroûter la terre

pour favoriser la pénétration de l'eau dans le sol. Combiné au paillage, un binage vaut deux arrosages !



#### 2 Viser le pied

et non les feuilles, sous peine de les voir brûler au soleil ou encore de favoriser l'apparition de champignons et de bactéries.

#### 3 Pailler

pour retenir l'eau et freiner l'évaporation.



#### EN SAVOIR +



Retrouvez les conseils de « Jardiner autrement » pour un arrosage plus économe en eau





# DES ALTERNATIVES NATURELLES AUX PESTICIDES

**Fini les pesticides ! Heureusement, d'autres solutions existent, sans danger pour l'environnement et la santé.**

## CONTRE LES MAUVAISES HERBES

Une règle d'or : pas de sol « nu » ! Pensez paillage, plantes couvre-sol ou « engrais verts » (moutarde, phacélie...) et épargnez les jolies plantes vagabondes (roses trémières, coquelicots...). Là où vous ne voulez rien voir pousser (terrasses, allées pavées, dallées ou en gravier...), utilisez du film géotextile (qui laisse passer l'eau) ou encore de l'eau bouillante (de cuisson par exemple) pour éliminer les mauvaises herbes qui poussent entre les dalles. Sinon, rien de tel qu'un coup de sarcloir passé régulièrement.

La vente, l'usage et le stockage de **PESTICIDES CHIMIQUES DE SYNTHÈSE SONT INTERDITS POUR LES PARTICULIERS** depuis 2019 (loi Labbé)

## CONTRE LES MALADIES

Mieux vaut prévenir que guérir, en pulvérisant par exemple des décoctions (purin d'ortie, de prêle ou de fougère... sans les surdoser tout de même !) ou en taillant les haies et les arbustes pour laisser l'air circuler. Autre astuce : varier les plantes cultivées d'une année sur l'autre pour rompre le cycle des parasites.

## CONTRE LES RAVAGEURS

La meilleure solution consiste à leur barrer la route : sciures ou cendres pour les limaces et escargots, colliers arboricoles pour les fourmis, filets anti-oiseaux... Pour lutter contre les taupes, préférez les solutions douces (branches ou purin de sureau, bornes à ultrasons solaires...) et, contre les insectes, des produits peu ou non toxiques (savon noir, décoction de tanaisie...).

### ET SI UN TRAITEMENT EST VRAIMENT NÉCESSAIRE ?

- Utilisez un produit d'origine naturelle (et donc autorisé).
- Équipez-vous de protections (gants, masque, combinaison...).
- Lisez la notice et respectez les consignes : dose préconisée, ravageurs ciblés, période de traitement...
- Pulvérisez à bonne distance des points d'eau et jamais par temps venteux.
- Rapportez les restes de produits de traitement en déchèterie ou en magasin (ne jamais les jeter dans les canalisations).





## FAVORISEZ LA BIODIVERSITÉ !

Certains prédateurs naturels peuvent devenir vos meilleurs alliés. Leur présence est une excellente défense contre les ravageurs.



### Des refuges pour les oiseaux,

comme les **hirondelles** et les **mésanges**, prédateurs de chenilles et de moustiques.



### Un tas de branches

pour attirer les **crapauds** et les **hérissons** qui s'attaquent aux limaces, ou encore des tas de pierres pour les **lézards**, grands mangeurs d'insectes.



### Des pots retournés

remplis de paille pour les **perce-oreilles**, friands de pucerons.

## Une prairie fleurie,

une haie champêtre ou encore des hôtels à insectes pour les **pollinisateurs**, qui sont essentiels au jardin. Surtout si vous avez des arbres fruitiers !



# 4

## DÉCHETS VERTS : RETOUR À LA TERRE !

Voici deux techniques 100 % naturelles pour transformer vos déchets de jardin (et de cuisine). Et en faire profiter vos plantes !



### LE PAILLAGE : PROTÉGER ET NOURRIR VOTRE SOL

Couvrir la terre avec des débris végétaux conserve l'humidité, apporte des nutriments aux plantes, protège du froid et des ravageurs, tout en limitant la repousse des mauvaises herbes. Le moment idéal pour se lancer ? Quand les graines sont bien germées, en été sur sol humide ou en automne (en profitant des feuilles mortes !). En revanche, le paillage est à éviter par temps de gel ou par vent fort. Voici les étapes à suivre :

- **Préparer le sol** : désherber, épandre un peu de compost si possible et arroser.
- **Composer votre paillis** : feuilles mortes, fleurs fanées, tontes de pelouse sèches, brindilles et branches en petits morceaux, tailles d'arbustes broyées. Vous pouvez aussi trouver des paillages biodégradables dans le commerce (écorces de pin, dalles et toiles de paillage en jute ou en maïs...).
- **Pailler en surface sur une hauteur de 3 à 5 cm environ**, au pied des arbustes, haies, rangs du potager, rosiers et massifs floraux, dans les jardinières et les plantes en pot.

#### EN SAVOIR +



Guide  
**Comment bien pailler  
au jardin ?**



Guide  
**Comment réussir  
son compost ?**

## LE COMPOSTAGE : ENRICHIR LA TERRE

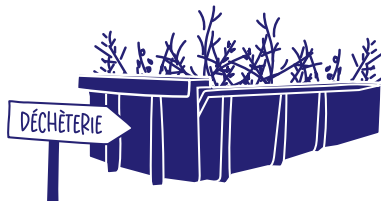
Mélangé à la terre, le compost favorise la croissance des plantes en leur apportant des nutriments, et en laissant plus facilement s'infiltrer l'air et l'eau. La meilleure période pour démarrer ? Au printemps ou à l'automne.

— **Déposez dans un bac ou en tas vos déchets de jardin** (les mêmes que pour le paillage) **et/ou de cuisine** (épluchures et fanes, marc de café, filtres en papier, pain, croûtes de fromages, fruits et légumes abîmés...).

— **Une fois le compost mûr, au bout de quelques mois, l'épandre en couches minces** puis l'incorporer superficiellement au sol par binage.

### NE BRÛLEZ JAMAIS VOS DÉCHETS VERTS !

Brûler des déchets verts, comme des feuilles mortes ou des branchages, est interdit par la loi et passible d'amende. Cela dégage des substances toxiques. Mieux vaut en tirer profit via le compostage ou le paillage ! Sinon, déposez-les en déchèterie ou utilisez le service local de collecte si vous en bénéficiez.



### 4 RÈGLES D'OR POUR RÉUSSIR SON COMPOST



#### 1 Équilibrer les apports

avec 50 % de déchets humides et 50 % de déchets secs.



#### 3 Mélanger régulièrement

avec une fourche, une griffe ou un brasse-compost.

#### 2 Couper les déchets en petits morceaux.



#### 4 Surveiller le degré d'humidité :

le compost ne doit être ni trop sec, ni trop humide.

## L'ADEME À VOS CÔTÉS

À l'ADEME — l'Agence de la transition écologique —, nous sommes résolument engagés dans la lutte contre le réchauffement climatique et la dégradation des ressources.

Sur tous les fronts, nous mobilisons les citoyens, les acteurs économiques et les territoires, leur donnons les moyens de progresser vers une société économe en ressources, plus sobre en carbone, plus juste et harmonieuse.

Dans tous les domaines — énergie, économie circulaire, alimentation, mobilité, qualité de l'air, adaptation au changement climatique, sols... — nous conseillons, facilitons et aidons au financement de nombreux projets, de la recherche jusqu'au partage des solutions.

À tous les niveaux, nous mettons nos capacités d'expertise et de prospective au service des politiques publiques.

L'ADEME est un Établissement public à caractère industriel et commercial (EPIC) placé sous la tutelle du ministère de la Transition écologique, de la Biodiversité, de la Forêt, de la Mer et de la Pêche, du ministère de l'Économie, des Finances et de la Souveraineté industrielle et numérique et du ministère de l'Éducation nationale, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche.

**[agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers](http://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers)**

