

# **Le secret des (bonnes) associations de plantes en permaculture**



Saine Abondance

Utiliser et valoriser les services et les ressources renouvelables et biologiques

# Le secret des (bonnes) associations de plantes en permaculture

## Sommaire

Introduction .....	3
Avant de planter quoi que cela soit, comprenons les mariages naturels de la nature .....	7
Avant de parler des associations, évitons la confusion avec les « rotations » de culture .....	10
Les 5 types d'associations de plantes prouvées.....	14
Exemple n°1 de mariage heureux .....	17
Exemple n°2 de mariage heureux .....	19
Exemple n°3 de mariage heureux .....	21
3 derniers conseils pour tirer les meilleurs fruits de vos associations !.....	22
Pour aller plus loin .....	23



# Introduction

## Pourquoi et comment associer les plantes au jardin

Vous êtes nombreux à vous intéresser aux associations de plantes, et vous avez raison !

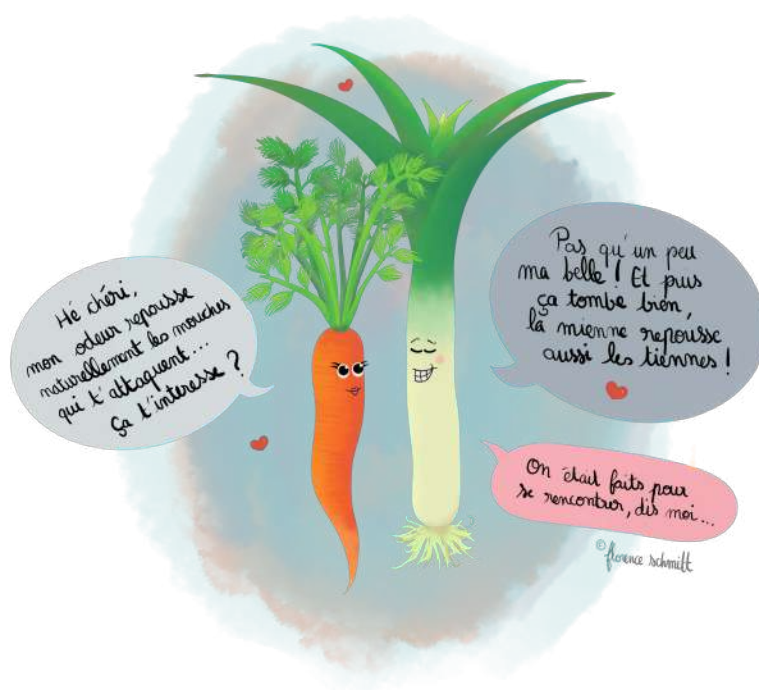
C'est un classique du jardinage naturel, et on en parle souvent en permaculture.

C'est pourquoi vous verrez souvent de nombreux termes qui s'y rapportent, comme « guildes », « plante compagne », « compagnonnage » ou encore « association de plantes ».

En fait, c'est toujours la même chose et le principe est simple : on plante des espèces différentes de plantes ensemble : les unes à côté des autres ou les unes sur les autres dans le cas de cultures verticales.

### Pourquoi ?

Car, ensemble, elles poussent mieux ! Elles se protègent et se rendent de multiples services.

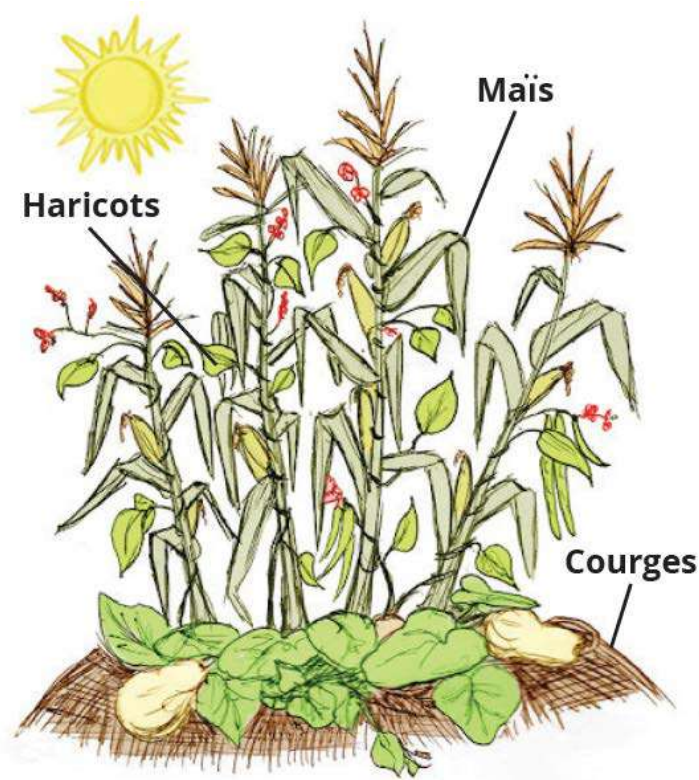


## Une pratique ancestrale

---

Certaines associations ont été découvertes il y a bien longtemps !

C'est le cas de l'association suivante qu'on nomme « Milpa » en Amérique du sud, ou encore les « Trois sœurs » en Europe :



Dans cette association, toutes les plantes sont gagnantes : le feuillage des courges préserve l'humidité au sol en créant le paillage nécessaire et le maïs sert de tuteur aux haricots !

## Une pratique revisitée par la science moderne

---

De nombreuses associations ont été suivies de près en agronomie pour vérifier pourquoi certaines semblaient si compatibles, et d'autres pas !

Notamment au niveau racinaire, puisque les plantes s'échangent de **nombreux nutriments**. C'est ainsi qu'on a récemment découvert que la famille des légumineuses était très importante dans un jardin pour apporter la dose d'azote nécessaire (dans les détails, c'est plus complexe bien sûr, mais l'idée c'est de retenir qu'elles sont bénéfiques) ! Ou que planter un pied de consoude près de tout légume était bienvenu !

Donc plutôt que de faire des mono-potagers ou des lignes de cultures d'un seul et même légume, je recommande d'associer des plantes ensemble car la science en a attesté de nombreuses vertus ! Il existe de nombreux mariages possibles : arbres, fleurs, légumes et fruits !

## Avertissement - comment lire ce dossier cadeau

---

Chez *Saine Abondance*, on édite du contenu gratuit de qualité (et des publications/formations payantes pour ceux qui veulent aller plus loin) pour vous former sur chaque thématique, chaque pièce du grand puzzle de la permaculture.

Cette immersion dans l'immense sujet des associations de plante ne peut être résolu en 1 seul PDF offert 😊.

Toutefois, nous avons relevé le pari pour vous de vous offrir un **guide ultra clair et complet** :

- Les principes de l'association
- 2 exemples concrets vus de A à Z – pour aller en profondeur (l'arbitrage a été difficile car on aurait envie de vous en dire plus, mais on privilégie la qualité à la superficialité.) Vous aurez à ce sujet plus de ressources dans la 4<sup>ème</sup> de couverture !! Suspens...

## Associer mes cultures potagères avec des « mauvaises herbes » ?

---

Ces deux sujets sont en fait reliés car bien souvent, ce que l'on veut désherber est en place au jardin pour nourrir et rétablir l'équilibre naturel de votre sol.

Les mauvaises herbes sont donc tolérées dans une certaine proportion, et à certains endroits. Elles sont même parfois utilisées dans les associations de plantes !

**Allez c'est parti, belle lecture !**





# Avant de planter quoi que cela soit, comprenons les mariages naturels de la nature

Il suffit de s'inspirer de la nature, ouvrons les yeux différemment aujourd'hui

---

**Les plantes se débrouillent très bien sans nous !** Regardez la forêt, on y trouve côte à côte une grande diversité d'arbres : chênes, charmes, châtaigniers... Baissez un peu les yeux et observez leurs pieds. Ils accueillent quantité de petits végétaux : buissons, fougères, mousses...

**Ne faites pas l'erreur de croire que ça s'arrête ici.**

Loin de là, cet écosystème complexe, abrite encore plusieurs êtres vivants qui eux ont élu domicile dans les souterrains. Juste sous vos pieds. Tout ce petit monde vit en harmonie et s'organise seul. Comme des grands. Sans nous et tous nos traitements chimiques.

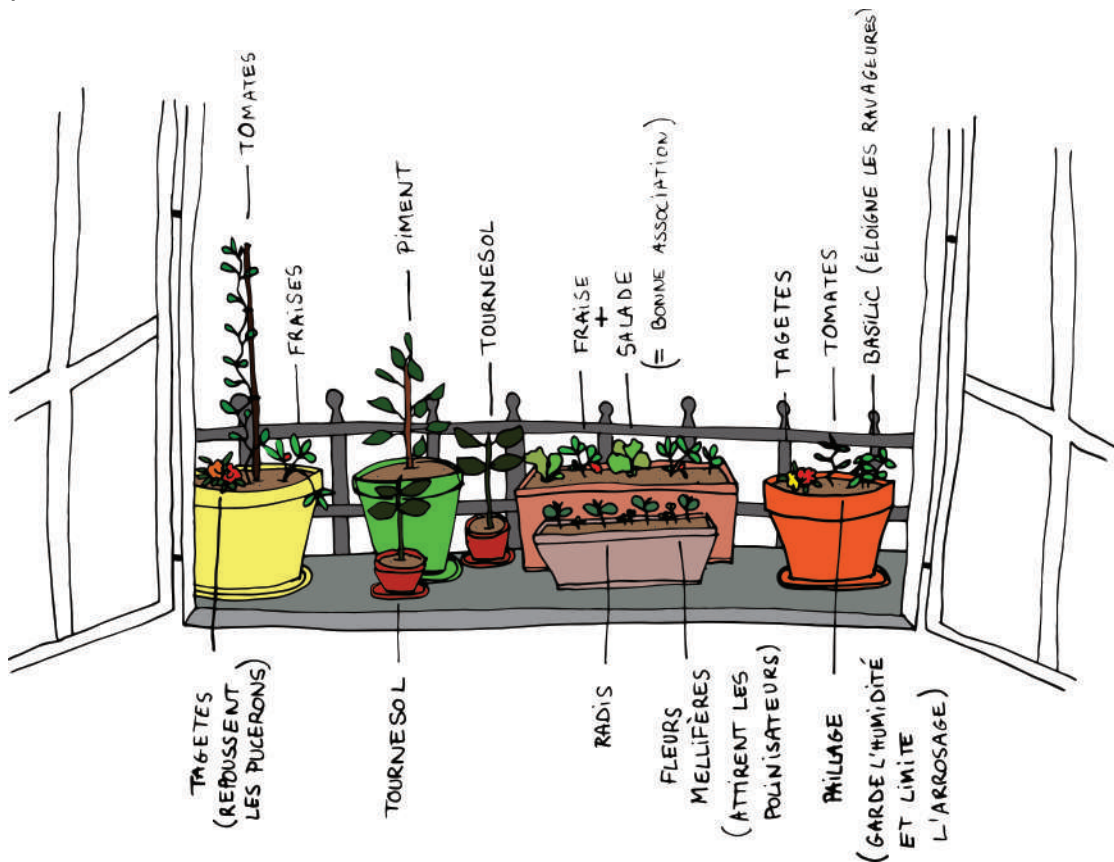
**Est-ce que notre potager ne pourrait pas en prendre de la graine ?**

Est-ce qu'au lieu des traitements chimiques classiques, nous ne pourrions pas miser sur la nature elle-même pour avoir un jardin en pleine santé et productif ? Bien-sûr que si ! Vous avez vu juste. On vous explique tout en dessous. Avec ce dossier cadeau, vous apprendrez à profiter des avantages que les plantes et les êtres vivants ont à vous offrir. Soyez-en sûr, votre jardin ne demande pas mieux !

## **Le saviez-vous ?**

Certaines plantes sont naturellement associées et complémentaires. Souvent, ce sont des plantes issues de familles différentes qui s'associent le mieux ! Alors fini la monoculture, cap vers la diversité et la solidarité.

Découvrez comment vous inspirer des systèmes naturels pour mettre en place des associations irrésistibles pour les êtres vivants et fructueuses pour vos paniers !



### Qui a décrété que ça marchait ?

Si de nombreux « mariages » de plantes ont été expérimentés par les jardiniers, encore peu ont été prouvés scientifiquement. Ainsi, les précieuses observations que je m'apprête à vous partager se transmettent souvent de bouche à oreille. Certaines sont même de **véritables secrets de jardiniers** passionnés.

### Qui veut être mon associé ?

Une association de plante consiste à cultiver côte à côte des plantes pour leur offrir des **meilleures conditions de vie**. En cherchant l'entraide existante entre les êtres vivants, vous profitez de certains avantages naturels.



Rien de plus simple, rien de plus bénéfique ! Vous êtes sûr de faire l'unanimité. Fleurs, légumes, aromates... tout le monde s'associe avec tout le monde !

## Des associations « anti-ravageurs »

---

### L'objectif ?

Repousser les insectes, ravageurs, champignons et autres nuisibles.

### La technique ?

Créer des senteurs repoussantes à l'aide des parfums dégagés par le végétal.

#### **Vous pouvez essayer :**

- La bourrache et le fraisier
- L'œillet d'Inde et la tomate

## Le rôle des fleurs au potager

---

Pour les abeilles et les insectes pollinisateurs, **pensez aux fleurs !**

Leur présence dans votre jardin est importante pour les attirer. En retour, ces insectes viendront butiner dans votre jardin et pourront féconder les fleurs de vos légumes.

Pensez à leur dire merci une fois la récolte arrivée !

## Et si les « mauvaises herbes » n'étaient pas si mauvaises ?

---

Avant d'arracher les herbes indésirables de vos potagers, réfléchissez bien ! Elles y apportent de la diversité et certaines attirent même les insectes pollinisateurs.

### **Le saviez-vous ?**

Certaines mauvaises herbes, comme l'ortie, peuvent vous servir pour réaliser des « purins » et autres « potions magiques ».

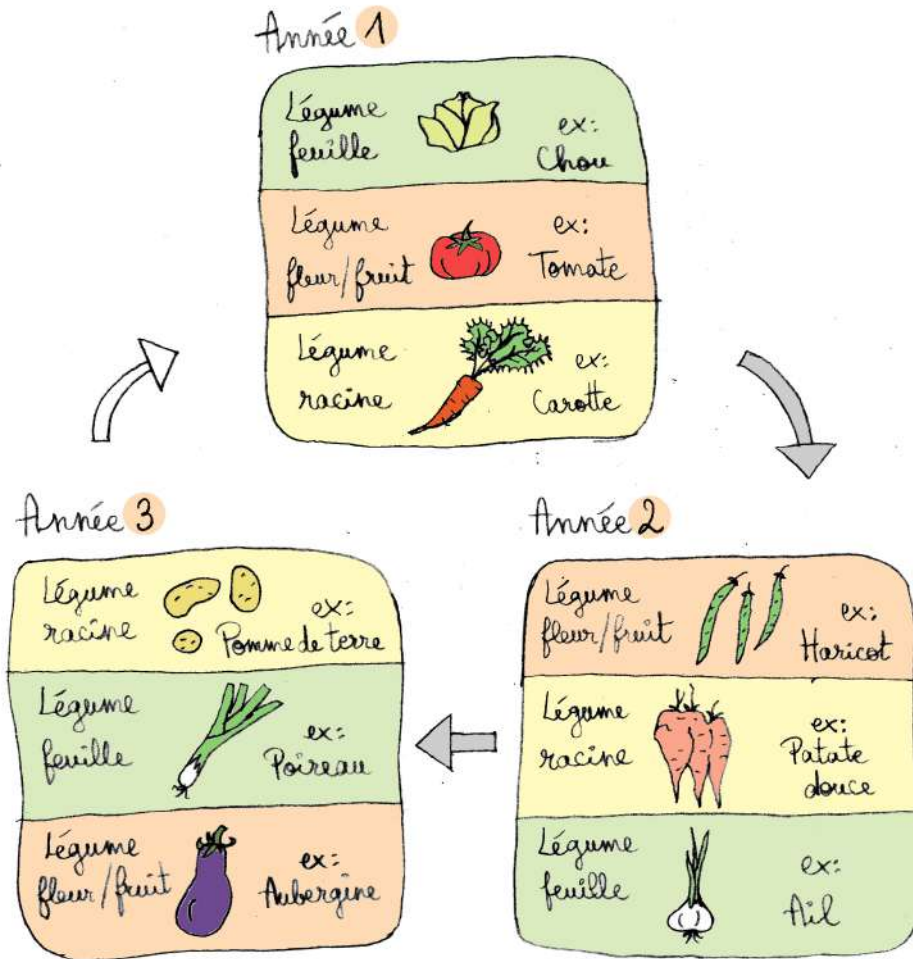
## Avant de parler des associations, évitons la confusion avec les « rotations » de culture

### Et la rotation des cultures, à quoi ça sert ?

---

#### **La rotation doit permettre deux choses :**

- avoir un sol plus vivant et nourricier
- éviter la prolifération de maladies ou de parasites



Tout pour un jardin sain, un bon rendement et un minimum d'entretien !

**Elles sont des associations de plantes vues dans la durée.**

Les rotations sont surtout liées à ce qui se passe dans le sol. Tout se joue autour des **besoins nutritifs des végétaux**, qui varient en fonction des plantes. Tout comme les humains, toutes les plantes n'ont pas le même régime alimentaire, et heureusement !

## Alternance des familles de végétaux

Une « **famille** » regroupe différents « genres » et « espèces ». Un peu comme pour les animaux, où la famille des Equidés, par exemple, regroupe le cheval, l'âne et la mule.



Au potager, on trouve différentes familles de plantes : celle des Solanacées (elle regroupe pommes de terre, aubergines, tomates...); celle des Cucurbitacées (on y trouve les courges, le concombre, le melon...) et plein d'autres !

Pensez à les alterner pour plus de diversité !

## Alternance des types de légumes

---

C'est la deuxième règle pour une bonne rotation : un légume après l'autre !

D'une année à l'autre, vous pouvez passer des légumes feuilles aux légumes fleurs ou fruits, puis aux légumes racine.

### **Astuce :**

Définissez des espaces dans votre jardin pour l'un ou l'autre de ces types de légumes et planifiez leur rotation au fil des années.



### 3 années de rotation ou une 4<sup>ème</sup> avec les engrais verts...

Les **engrais verts** sont des végétaux plantés avant ou entre 2 cultures dans le temps (ils sont là pour régénérer votre sol et l'enrichir).

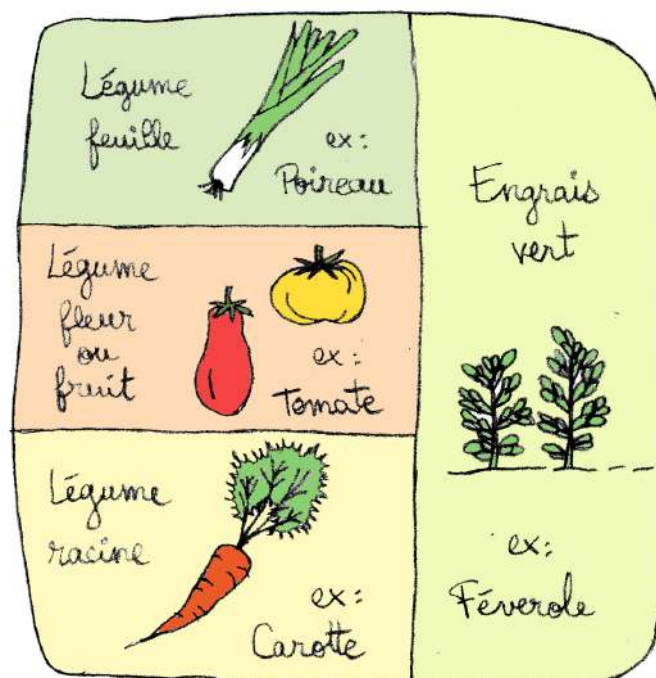
Quelques techniques pour optimiser l'utilisation des engrais verts :

- Fauchez-les avant qu'ils ne montent en graine et laissez-les se décomposer sur place
- Accélérez leur décomposition en les enfouissant sous une couche de compost.

Les engrais verts peuvent permettre une meilleure structuration du sol. Par exemple, un sol moins compact qui donne aux plantes un accès plus facile à leurs ressources et plus propice aux cultures abondantes.

#### Astuce :

Certains engrais verts « nettoient » vos jardins des engrais moins naturels précédemment épandus. Si vous vous orientez vers un jardin « raisonné » et plus naturel, vous pouvez utiliser en priorité la féverolle, la luzerne ou la phacélie. Ils vous permettront d'assainir votre sol !



### Un exemple d'engrais vert : la phacélie

La phacélie est une Hydrophyllacée. Très populaire au jardin, elle est appréciée de toutes les plantes du potager ! Avant ou après, telle ou telle famille, peu importe ! Elle saura améliorer votre sol. Mais comme aucune plante n'est parfaite : la phacélie est frileuse... elle craint le gel !



## Les 5 types d'associations de plantes prouvées

Associations spatiales aériennes ou sous-terraines !

Elles sont surtout liées à la lumière disponible pour chaque plante, donc à l'espace occupé par le végétal.



### Exemple

Si vous souhaitez économiser vos efforts en désherbage, vous pouvez :

- planter serré pour éviter la pousse des adventices !
- utiliser des végétaux pour servir d'ombrage à d'autres plantes sensibles au soleil
- utiliser des espèces pour constituer un « paillage vivant » ou des plantes couvre-sol, comme le pourpier.

## N°1 Associations physiques ou mécaniques

Ici, on pense surtout aux végétaux qui peuvent servir de **support** à des espèces grimpantes.

Exemple : le maïs. Entre autres, il peut servir de tuteur aux haricots et pois.

### Le saviez-vous ?

Historiquement, on cultivait parfois la vigne en la faisant grimper sur des arbres fruitiers !

## N°2 Associations chimiques

Pour ces associations, on s'appuie sur les « **signaux** » **chimiques** émis par certaines plantes.

Exemple : le basilic ! Demandez aux insectes ce qu'ils pensent de son parfum...

## N°3 Associations sous-terraines

Elles sont liées aux **racines** de certaines plantes.

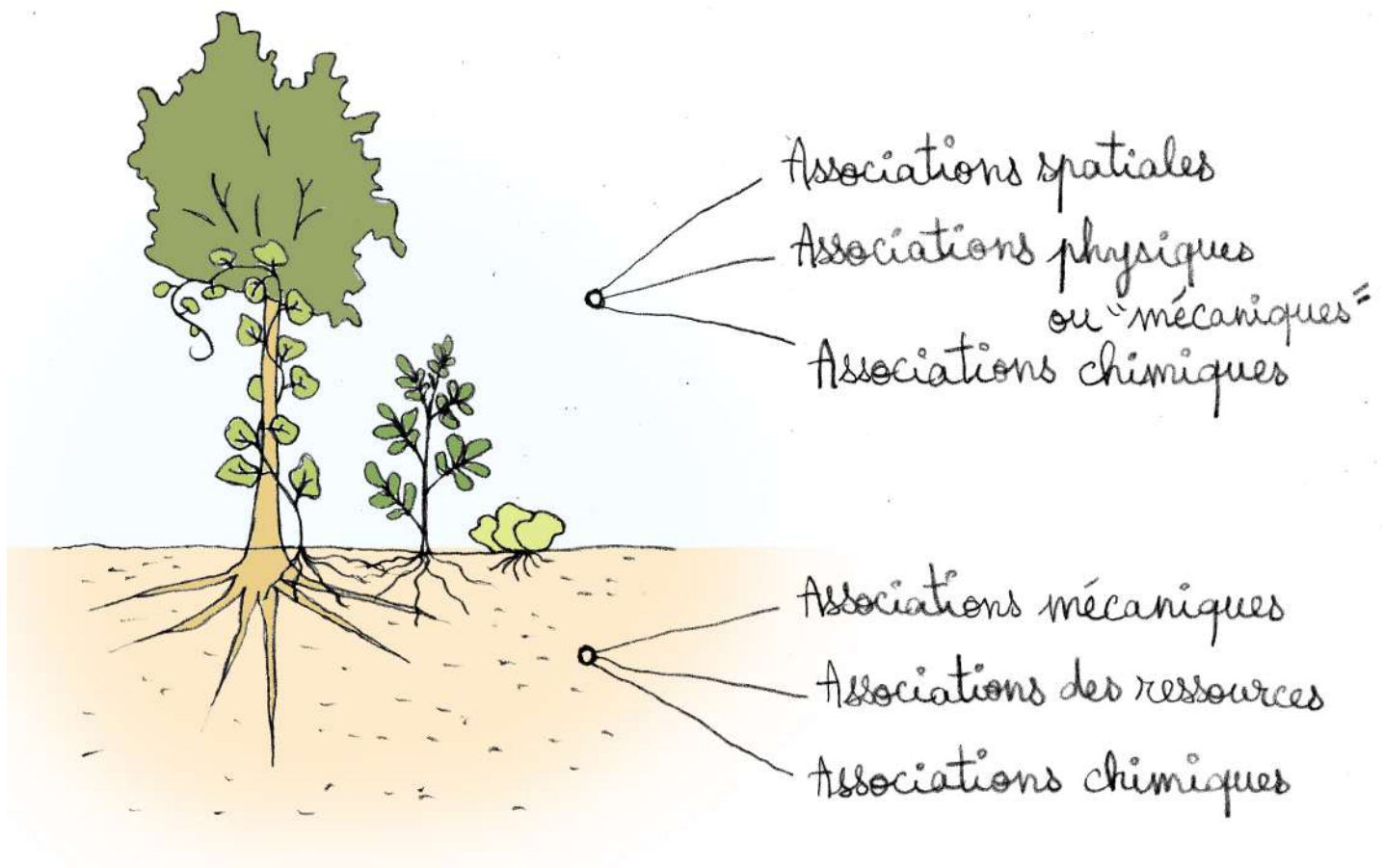
On parle aussi de « nodosités » quand une plante s'associe avec des bactéries pour faire un troc de nutriments. Mais ici, restons-en aux associations de plantes !

#### N°4 Associations des ressources

On mise sur le mariage entre deux plantes pour qu'elles aient un meilleur accès aux **ressources** qui leur sont propres (eau, nutriments et minéraux).

#### N°5 Associations chimiques

Elles sont liées aux plantes émettant des **toxines** par leurs racines. Cela peut avoir un effet répulsif contre certains ravageurs.



#### Attention !

Il existe aussi des mariages conflictuels ! Le muguet, par exemple, est toxique.

## Exemple n°1 de mariage heureux

Maintenant, découvrons ensemble quelques exemples précis d'associations. Vous pourrez vous en inspirer pour votre potager !

### Un poireau et une tomate pour y voir plus clair

---

#### Le poireau

Ce légume feuille de la **famille des Alliées** peut avoir des effets protecteurs sur d'autres plantes.

#### **Vous pouvez l'associer des manières suivantes :**

- aux salades d'été, il peut être insectifuge contre les pucerons
- auprès des tomates, il éloigne quelques punaises
- aux fraisiers, avec un effet fongifuge contre la pourriture grise de l'arbre fruitier
- et à bien d'autres encore...

#### **Zoom sur une union réussie**

Le poireau et le « céleri-à-côte » sont des prétendants idéaux pour un mariage... de raison. En effet, ils ont tous les deux besoins d'être « blanchis » (c'est-à-dire que leurs feuilles soient blanches à la base, ce qui est principalement permis par le manque de lumière).

Plantez le poireau et le céleri en rangs serrés ! Vous pouvez aussi les « pailler » en même temps. Ce mariage les rendra bien plus tendres.



## Les rotations

Concernant les rotations de cultures, les 2 règles déjà énoncées s'appliquent :

- il n'est pas conseillé de le cultiver après une plante de la même famille : choisissez-en une qui ne soit pas de la famille des Alliées
- le poireau étant un légume feuille, il peut venir après : une culture de légume fleur, de fruit ou de légume racine

### A éviter

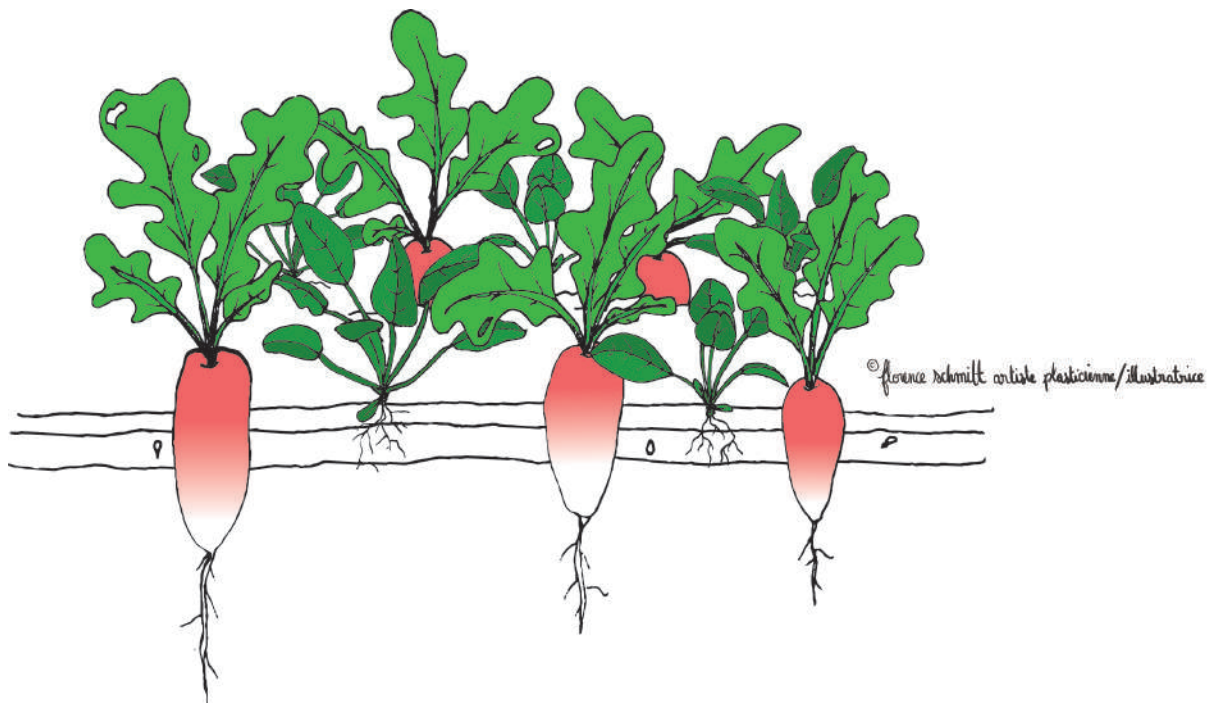
La culture du poireau après un engrais vert !

## La tomate

Les nombreuses variétés de tomate appartiennent à la **famille des Solanacées**.

### Quelques propositions de mariage pour vos tomates :

- les œillets d'Inde, les soucis, le basilic... pour leur faculté de répulsion des insectes indésirés.
- au début de leur croissance, pourquoi pas le radis ? Elles n'ont alors besoin que de peu de place et peuvent les accueillir à proximité.



- de nombreux autres prétendants feront l'affaire, présentez-lui le poireau, l'oignon, les haricots, les carottes ou les épinards.

### A éviter

Essayez de ne pas lui présenter fraisiers, fenouil et betteraves rouges. Ces derniers ont tendance à favoriser ses maladies et ses prédateurs.

### Pour la rotation

Les tomates (comme les aubergines et les poivrons) pourront se plaire après la culture d'un engrais vert : **essayez la moutarde !**

Pour lui succéder, plantez quelques choux.

A vous de vous lancer ! Essayez les associations pour voir celles qui fonctionnent le mieux et sont les plus adaptées aux conditions de votre lieu de vie (ou de culture) !

## Exemple n°2 de mariage heureux

### Un exemple d'arbre fruitier : le pommier et le poirier

---

Les pommiers et poiriers offrant des fruits en automne et en hiver (suivant les variétés), sont des Rosacées.

### Evitez leur quelque maladie

La ciboulette doit leur offrir une protection contre la tavelure. Pour éloigner la moniliose, ce sera du côté du raifort.

### Prenez soin de leurs pieds

A l'image de la sauge officinale, de nombreuses plantes condimentaires ou aromatiques peuvent être cultivées au pied des fruitiers. Les pailler largement leur fera aussi le plus grand bien !



**Astuce :**

Alternez les variétés pollinisatrices de pommiers ou poiriers pour permettre une meilleure fertilisation !

Attention ! Trop de proximité avec les aubépines, noyers et résineux peut faciliter la propagation de certaines maladies, comme le « feu bactérien ».

## Exemple n°3 de mariage heureux

### Avec les fleurs !

---

Et si on s'intéressait un peu plus aux fleurs ?

Notamment à la capucine ?

La capucine est une **Tropaeoloacée**. Vous pouvez croquer dedans à pleines dents, elle est comestible sous toutes les coutures ! Comment résister à ses fleurs aux couleurs flamboyantes ?

### Attention pucerons !

---

Mais, si vous voulez profiter de son atout de véritable « **alarme** » à pucerons noirs, il vous faudra éviter de tout manger...

Alors, quand vous verrez les pucerons s'installer sur elle, agissez ! Vous pourrez ainsi protéger les autres plantes sensibles du potager, qui ne tarderont pas à être atteintes à leur tour...



### Besoin d'un coup de main ?

Comme pour les haricots à rames, le maïs peut servir de tuteur aux capucines grimpantes.

### Pour les rotations, attention !

---

La capucine tubéreuse, dont on consomme les tubercules, ne doit pas suivre une culture de légume racine.

Pas d'inquiétude en revanche pour la capucine naine, elle peut suivre un légume racine.

## 3 derniers conseils pour tirer les meilleurs fruits de vos associations !

### Ô Nature... ma muse !

---

Dans la nature, les êtres vivants sont en autogestion, organisés en écosystèmes. Pour survivre et prospérer, ils doivent s'entraider ! Inspirez-vous de ces formes d'entraides et de solidarité naturelles pour les reproduire au potager. Votre jardin en ressortira plus **sain**, **productif** et **diversifié**.

Gare aux préjugés, même les mauvaises herbes sont solidaires. Pensez aux orties pour votre purin, est-ce qu'une petite piquûre occasionnelle ne vaut pas une bonne potion magique ?

## Pourquoi toujours les marier

---

Moins de parasites et de maladies

Plus d'insectes auxiliaires et pollinisateurs

Un jardin optimisé

Un sol mieux structuré et plus vivant

Un jardin qui demande moins de travail

....

Les avantages sont encore nombreux. **Qu'attendez-vous pour lancer ?**

## Chacun son tour

---

La rotation des cultures est bénéfique pour un jardin productif.

Légumes feuilles, fleurs/fruits, racines... Engrais verts... On fait tourner !

N'oubliez pas d'alterner les familles de légumes entre elles.

Au fil des saisons, cette succession et variation de végétaux favorise la santé du potager.

## Pour aller plus loin

Les associations de plantes en permaculture font l'objet de peu de livres / recherches à mon goût.

C'est pourquoi, en créant l'infolettre gratuite Saine Abondance, puis les revues mensuelles du Club privé sur adhésion,

**J'ai axé mes conseils sur les associations de plantes à faire tous les mois :**



- pour nourrir votre famille
- pour nourrir votre écosystème qui travaille bénévolement pour vous dès que vous aurez recréé un jardin naturellement abondant

**L'association de ce mois-ci est vitale pour votre jardin permacole !**

Découvrez le numéro du mois qui en parle sans engagement 😊.


Pour en savoir plus et découvrir ce Club privé de permaculteurs (son forum, ses outils, ses archives d'associations de plantes)

Prix symbolique, garantie satisfait ou remboursé, bref, à vous de vous faire votre opinion 😊

Le numéro est disponible numériquement ou en version papier, livré partout dans le monde !

**JE DECOUVRE CE CLUB ET L'ASSOCIATION DETAILLEE DU MOIS  
EN CLIQUANT ICI**





Pour obtenir des récoltes naturelles spectaculaires,  
il existe des centaines d'autres choses à connaître.

Bien sûr, il faut commencer pas à pas.  
J'ai créé pour vous quelque chose d'unique.

**Quelque chose qui n'existe encore nulle part ailleurs,  
pour vous aider à jardiner en permaculture, quel que soit votre  
niveau !**

Où je vous partage tout ce qu'il faut faire et tout ce qu'il ne faut pas faire  
CHAQUE MOIS pour créer un jardin comestible ou un potager, en ville  
comme à la campagne !

Afin d'avoir des récoltes abondantes en en faisant le minimum possible !

Vous découvrirez par exemple quoi planter et à quel moment !  
Pour chaque plante, vous bénéficierez de mes astuces, de tutos  
de plantations et de calendriers de semis et de récoltes.

Et ce n'est qu'un exemple !

**Cliquez ici pour en savoir plus**