

*** Introduction.....7**

*** NÉCESSITÉ D'UNE APPROCHE GLOBALE9**

Comment pousse une plante, quelles conséquences au potager?..... 10
Bonne nouvelle, les plantes sont autotrophes! 10
L'eau dans la plante..... 11
La nutrition minérale..... 12
Les racines respirent aussi..... 13
Deux symbioses à favoriser 14

Jouer sur la complémentarité des techniques..... 16
Pour limiter et faciliter le travail du sol 16
Pour fertiliser..... 19
Pour éviter maladies et ravageurs 19

*** TECHNIQUES DE BASE 23**

Préparer la terre..... 24
Pourquoi remuer la terre? 24
Quels outils utiliser? 25
S'adapter au type de sol..... 27
La technique de l'occultation 28

Composter et utiliser le compost 30
Pourquoi faire du compost?..... 30
Réussir son compost..... 31
Comment l'utiliser?..... 35

Compléter les apports de compost..... 38
Les fumiers..... 38
Les engrais organiques 38
Les purins de plantes..... 40
La cendre de bois..... 41
L'urine..... 41

Cultiver des engrais verts 42
Les différents rôles des engrais verts..... 42
Comment choisir les engrais verts? 45
Quand cultiver les engrais verts? 47

Pailler tout le potager..... 50
Les différents rôles du paillage 50
Quels matériaux utiliser? 55
Le paillage de A à Z..... 58

Créer un équilibre écologique 62
Des ravageurs pas si nombreux..... 62
Les auxiliaires à inviter au potager 66

*** DU SEMIS À LA RÉCOLTE 69**

Réussir ses semis..... 70
Le semis de A à Z..... 70
Des semis différents selon les légumes..... 76

Réussir ses plantations 81
Faire ses plants..... 81
La plantation de A à Z..... 83
Pourquoi planter profond?..... 87
Les distances de plantation 88

Arroser à bon escient..... 92
Adapter le rythme des apports d'eau en fonction du type de sol 92
Comment réduire les arrosages 92
Tenir compte des besoins en eau de chaque espèce..... 97

Respecter les rotations..... 102
Pourquoi mettre en place des rotations? 102
Planifier ses rotations..... 103

Pourquoi faire ses semences? 106
L'épigénétique 106
Y aller progressivement 107

*** ANNEXES 109**

Glossaire..... 111
Bibliographie..... 115
Index 116