

Nous appelons « associations de plantes », le mélange de plantes « compagnes » qui favorisent ou perturbent le développement de leurs voisines. La diversité est indispensable : plus il y a de plantes différentes dans le jardin, plus l'équilibre est respecté. Il n'y a pas de meilleure lutte contre les maladies et les parasites...

## 1. Qu'est ce qu'une plante « compagne » ?

À savoir !

Une plante compagne est une fleur, un légume ou une plante aromatique qui favorise ou perturbe le développement de ses voisines par sa capacité à stimuler leur croissance ou au contraire à l'inhiber, à mettre en fuite certains prédateurs ou bien encore à attirer des auxiliaires. Le voisinage de certains légumes peut même modifier le goût des autres, l'affadir ou l'accentuer. Il n'y a pas d'explication scientifique mais l'expérience et la pratique le confirment.

Chaque végétal prélève des aliments distincts dans le sol et celui-ci se renouvelle et se refait une santé avec la culture suivante.

## 2. Pourquoi pratiquer les associations ?

À retenir !

**La 1<sup>ère</sup> raison est de mieux utiliser l'espace.**

- Chacun spontanément plante des cultures rapides entre des légumes à croissance lente (laitue dans les choux) pour protéger le sol et laisser moins de place aux herbes indésirables...

**La 2<sup>ème</sup> est de repousser les ravageurs**

- Le mélange de végétaux brouille les signaux (couleurs, odeurs) des insectes et certaines plantes émettent des substances répulsives (ail, oignon, poireau, ciboulette, échalote...)

**La 3<sup>ème</sup> est de limiter les maladies.**

Les racines d'œillet d'Inde ou de soucis, sécrètent une substance qui tue les nématodes tandis que l'odeur des feuilles repousse les pucerons. Les plantes aromatiques libèrent des essences au fort pouvoir répulsif vis-à-vis de nombreux insectes.

**La 4<sup>ème</sup> est d'attirer les auxiliaires.**

Il est important de faire venir au jardin des pollinisateurs mais aussi les prédateurs de ravageurs (mouches ou guêpes qui pondent leurs œufs dans le corps de leur hôte).

Privilégiez les apiacées (fenouil, aneth, coriandre, persil, cerfeuil, céleri, carotte, panais) mais aussi les cosmos, zinnia, tournesol.



## 3. En pratique

- Organisez les cultures en lignes plutôt qu'en planches en alternant les rangs de légumes différents.
- Intercalez plants de légumes, de fleurs sur une même ligne
- Fleurissez les bordures du potager, les espaces libres du jardin avec diverses plantes mellifères ou aromatiques.

Astuce

Une plante compagne est une plante qui a des affinités ou des rejets pour une plante voisine. Elles s'influencent l'une et l'autre, tout en sachant que d'autres facteurs interviennent...

LÉGUMES	AIME	N'AIME PAS
AIL	• Carottes, betteraves, tomates, fraisiers, laitue	• Chou, haricots, pois, pomme de terre
AUBERGINE	• Haricots, pois, thym	• Pomme de terre
BETTERAVE	• Choux, oignons, ail	• Haricots à rame, carottes, tomates
CAROTTE	• Poireaux, ail, oignons, échalotes, romarin, ciboulette, sauge, laitue	• Betterave
CÉLERI	• Choux, épinard, radis, poireaux, tomates	• Persil
CHOU	• Laitue, tomates, céleri, pois, pomme de terre	• Ail, oignons, radis, poireaux
CONCOMBRE ET CORNICHON	• Choux, pois, oignons, échalotes, haricots, radis, laitue, ciboulette	• Pomme de terre, aromates forts
COURGETTE	• Radis, haricots, pois	• Pomme de terre
ÉPINARD	• Laitue, concombres, pois, poireaux, choux	• Pomme de terre, tomates, poivrons
FENOUIL	• Endives, concombres, laitue	• Haricots, tomates, choux
HARICOT	• Choux, pois, concombres, cornichons, courgettes, radis, sarriette	• Oignons, ail, poireaux, ciboulette
LAITUE	• Radis, pois, fraisiers	• Tournesol
OIGNON	• Carotte, betterave, navet laitues, céleri, choux, radis, poireaux, asperge	• Haricots, pois, pommes de terre, choux, sauge
POIS	• Haricots, radis, carottes, épinards, navets, choux, concombre, laitue, céleri courgettes, aubergine	• Ail, oignons, poireaux, ciboulette
POIREAU	• Carottes, céleri	• Haricots, pois, choux
POIVRON ET PIMENT	• Tomates, oignons, carottes, basilic	• Épinards
POMME DE TERRE	• Haricots nains, pois	• Tomate, aubergine, concombre, potiron, courgettes, épinard
POTIRON ET CITROUILLE	• Radis, camomille	• Pomme de terre, choux
RADIS	• Carotte, oignon, tomate, concombre, courgette, haricot, pois, laitue, persil	• Pomme de terre, choux
TOMATE	• Basilic, menthe, poivron, oignon, poireaux, haricots, choux	• Betterave, épinard, aubergine, courgette, pois, concombre, pomme de terre