

Les associations bénéfiques de légumes au potager : la phytosociologie

Dans la nature, les plantes poussent par groupes, plus ou moins étendus. Dans le potager, on peut reproduire cette vie sociale en associant les légumes pour qu'ils échangent favorablement leurs exsudats racinaires. Les associations permettent notamment d'attirer les pollinisateurs, d'éloigner les parasites, de fixer l'azote, de reminéraliser le sol. En les associant de façon multi-étagée, on optimise l'exposition au soleil et la place sur une même planche de culture. Cela devient de l'intelligence collective que l'on appelle aussi le compagnonnage !



Les associations les plus bénéfiques :

- Par son odeur, le céleri ou la tomate protègent le chou de la piéride, un papillon blanc. En retour, le chou protège le céleri de la rouille, par son système racinaire.
- Les navets semés tout près d'une rangée de fenouils bulbeux seront protégés contre les altises ou la terrible mouche du navet.
- La laitue évite aussi que les radis, navets et choux-raves aient leurs feuilles trouées par les altises.
- Les salades sont favorables aux concombres, les chicorées aux choux, l'ail aux rosiers.
- L'association de graines de radis et de carottes évite les corvées d'éclaircissage des semis de carottes. En quelques semaines à peine les radis sont récoltés et laissent des vides qui permettent aux racines des carottes de grossir sans se gêner les unes les autres. Dans le même ordre d'idée, on peut semer des laitues à couper avec les carottes car les premières sont vite consommées ou repiquées ailleurs. On peut aussi semer les trois ensembles !
- Le cerfeuil repousse les limaces qui mangent les salades.
- L'œillet d'inde et le basilic, par leurs sécrétions racinaires, chassent les nématodes des tomates (vers filiformes dans le sol). Ils améliorent aussi le rendement en « pomodores ».
- La proximité des tomates permet aux graines de persil de germer plus facilement.
- Les pucerons des haricots sont éloignés par la sarriette.
- Semés à quelques semaines d'écart, le maïs doux et les haricots à rames font bon ménage et surtout se suffisent à eux-mêmes pour pousser. Plus besoin d'installer des rames, les pieds de maïs servent de tuteur aux haricots. Et on gagne de la place dans le potager ! Marier le maïs avec des courges à petits fruits (comme 'Baby Boo' ou 'Jack Bee Little').
- L'ail évite aux fraisiers de pourrir.
- La bourrache permet aux fraisiers de donner plus de fraises.
- Entourées de radis, les courges et courgettes sont protégées des pucerons.
- Les capucines sont les championnes des plantes hôtes : elles attirent les pucerons, les détournant des autres plantes et légumes. À privilégier près des choux ou des radis. Plantées au pied des arbres fruitiers, elles les protègent des pucerons lanigères. Près des courges, elles en éloignent les punaises.
- Les soucis (ou Calendulas) accueillent les syrphes, dont les larves peuvent avaler 300 pucerons par jour.
- L'oignon, l'échalote, l'ail, le poireau, le fenouil et l'aneth repoussent la mouche de la carotte, de même, la carotte repousse la mouche de l'oignon ou de l'échalote, de l'ail, du poireau.
- La tomate éloigne la mouche de la carotte et la carotte éloigne les pucerons des tomates.