

À quoi sert la contre plantation ?

il s'agit de venir planter ou semer des cultures, au même emplacement que des cultures déjà en place. C'est une forme d'associations de culture au potager.

Le but de cette pratique ? Gagner du temps ! Tout simplement.

- Eh oui, si vous attendez que votre courgette soit totalement morte pour y planter des laitues au pied, il sera souvent déjà trop tard et l'automne sera trop avancé pour espérer une croissance des laitues. Alors que si, début septembre, vous venez tailler les premières feuilles de vos courgettes, et que vous plantez à son pied des laitues, elles auront le temps de pousser en septembre, octobre, et pourront être récoltées à partir de novembre. Gain de temps !
- Autre exemple encore avec des laitues : en août, on vient tailler nos plants de tomates sur les 50 premiers centimètres pour faire pénétrer de la lumière et on plante des laitues au pied. Même constat que précédemment : si vous aviez attendu novembre que les tomates aient gelées pour planter vos laitues, elles ne seraient pas arrivées à maturité

❖ **C'est également une technique très utile pour les petits espaces et notamment les potagers en carrés ou les petits jardins.**

La contre plantation peut aussi se faire en début de culture : on vient planter des laitues au pied des courgettes à la plantation. Elles auront le temps d'être récoltées avant que les courgettes n'occupent tout l'espace : vous aurez gagné, en plus de kilos de courgettes, quelques salades composées du potager

❖ **Augmenter les quantités produites**

La contre plantation est un moyen d'accélérer la succession des cultures. Sur de grandes surfaces, on préfère souvent ne pas les pratiquer, car elles prennent du temps. Mais sur de petites surfaces, on peut parfois doubler notre production grâce à des successions de cultures pertinentes.

La contre plantation apparaît donc comme un bon moyen de booster "facilement" la productivité de votre potager, tout en n'ayant pas besoin de plus de place. Vous optimisez simplement la place que vous avez déjà.

Les associations au potager sont donc des plantes que l'on fait pousser ensemble pour créer des synergies. Il existe deux grands types d'associations : celles "gain de place" et celles [allélopathiques](#).

Les associations gain de place au potager

Le principe est d'associer des plantes au port plus ou moins haut pour maximiser la photosynthèse sur une surface donnée en jouant sur les étages de végétation. Il est aussi possible de maximiser la photosynthèse en cultivant des plantes au cycle court avec des plantes au cycle long.

Néanmoins, ces associations sont demandent un peu d'organisation en amont. En effet, il est nécessaire de gérer la production de plants pour avoir un bon timing. Il ne s'agit pas toujours de jeter un mélange de graine et de récolter une abondance de légumes ! Même si ces mélanges existent comme **l'association carotte-laitue-radis**.

Prenons l'exemple de la milpa, une association emblématique originaire d'Amérique Centrale consistant à cultiver sur la même surface maïs, courges et haricots.

Dans cette association, les haricots se servent du maïs comme tuteur, le couple maïs-haricot fait de l'ombre aux courges et ces dernières couvrent le sol pour empêcher la pousse des adventices. Malheureusement, semer les trois en même temps ne permet pas de profiter de cette super association : le maïs ne croît pas suffisamment rapidement par rapport aux haricots, qui se retrouvent en manque de tuteurs. Il faut alors semer le maïs et attendre un mois avant de venir semer les haricots pour qu'ils ne gênent pas le maïs.

Une règle générale pour réussir ses associations : maximiser la photosynthèse

Puisque les effets des associations sont imprévisibles et très variables, nous vous conseillerions, pour vos associations, de retenir une règle générale : celle consistant à maximiser la photosynthèse. On cherchera alors à occuper toute la surface disponible avec des feuilles, situées à différents étages. Reprenons l'exemple de la milpa : en mélangeant ces trois plantes, la totalité de la surface de culture est recouverte par des feuilles : au sol, les courges, en l'air, les haricots et le maïs.

La production est donc proche de son maximum

Dans une association où l'on mettrait du basilic au pied des tomates, le basilic finirait de capter les rayons solaires avant que ceux-ci ne touchent le sol et ne soient « perdus ».

Cette maximisation se joue également dans le temps. Par exemple, lorsque vous plantez vos pieds de tomates en mai, pourquoi ne pas réaliser un ou deux cycles de radis avant que vos tomates ne prennent toute la place ? Vous aurez ainsi maximisé l'utilisation des rayons du soleil sur cette surface.

La photosynthèse comme repère pour les associations de cultures au potager ?

Les plantes utilisent l'énergie de la lumière pour séparer l'eau (H^2O) en oxygène et en hydrogène. L'hydrogène, mélangé au carbone capté dans l'atmosphère, produit des sucres simples et donc de la matière. L'oxygène restant seul est rejeté dans l'atmosphère durant le processus. Les plantes sont alors des filtres capables de nettoyer l'air.

Ainsi, il nous paraît plus pertinent de se diriger vers des associations gain de place, qui semblent plus pragmatique. C'est en partie grâce à ce type d'association que l'on peut produire plusieurs kilos de légumes par mètre carré, et par an.

Quelques associations de cultures gain de place à faire au potager :

-  carotte-poireau
-  chou-carotte-radis
-  blette-mâche
-  courge palissée-laitue
-  courgette-maïs
-  panais-fèves
-  laitue-radis
-  ail-mâche
-  maïs-radis/betterave/carotte/etc
-  pois à rames-laitue

Simplifiez vous la vie

Si vous le pouvez, simplifiez-vous la vie et ne dépassez pas trois plantes dans vos associations. Cela permet de faciliter les interventions, c'est-à-dire les récoltes, désherbage, etc. Préférez créer une nouvelle association, sur la même planche, avec des plantes différentes. Il est tout de même possible de rajouter quelques graines de plantes mellifères sur vos rangs par exemple. Ou laisser quelques plantes sauvages se développer.

Vous pouvez aussi envisager les associations au potager en faisant des successions culturales : une plante à cycle long peut voir plusieurs plantes à cycle court se succéder à ses pieds. On pourra par exemple, semer des radis suite à la plantation des tomates. Quand ils sont récoltés, on enchaîne avec du basilic. Et au mois de septembre, on vient couper le basilic et on installe des navets, des laitues ou autre.

Il est évident qu'en cultivant plus de plantes dans un même espace, votre sol aura besoin de plus de nutriments pour produire. Essayez d'ajouter du compost ou un paillage à votre sol chaque année afin de nourrir vos légumes. Un sol déjà fertile nécessite 1 kg de compost mûr par an et par mètre carré.

Cette quantité dépend des légumes, certains étant plus gourmands que d'autres. Il s'agit simplement d'une indication : adaptez les doses selon votre ressenti, que rien ne remplace.

Des plants plutôt que des semis pour réussir ses associations de culture ?

➤ **plant de légume associé**

Il est souvent utile de partir de plants, surtout pour les petits potagers. Vous gagnez plusieurs semaines d'occupation du sol. Et en repiquant le plus de légumes possible, vous optimisez votre sol : le nombre de légumes récoltés sur la même zone sera en effet plus élevé que si vous aviez dû tout semer directement en terre... C'est grâce à cette méthode que vous pourrez espérer, à terme, récolter plusieurs kilos de légumes au mètre carré par an, si la fertilité de votre sol le permet.

➤ **Les parties aériennes : augmenter la production au potager**

Associez des légumes qui poussent en hauteur avec un ou plusieurs légumes bas. Cela permet d'optimiser l'utilisation de l'espace. Prenez pour habitude de penser ainsi : les rayons solaires ne doivent pas atteindre le sol sans avoir été captés par une feuille. Dans la mesure du possible bien sûr, mais c'est une bonne direction dans laquelle regarder.

➤ **Pensez aux densités**

Plus vos légumes seront serrés, plus les calibres s'en ressentiront : une patate douce peut faire entre 150 grammes et ...10 kilos. Pour une laitue, cela peut ne pas être un problème. Mais imaginez récolter de toutes petites betteraves. Vous devez tenir compte de cela lorsque vous associez plusieurs cultures. Un moyen de serrer ses cultures sans pour autant récolter des mini-légumes est de fertiliser les cultures. Vous pouvez utiliser du compost ou des engrais biologiques comme les fientes de poules, le sang et la corne séchés, la cendre... Nous avons déjà pu observer sur une ferme un rendement de carottes de... 14 kilos au mètre carré ! Et cela uniquement avec du compost en grande quantité (environ 10 cm d'épaisseur).

Effet positif des associations de culture dans les deux méthodes : En ligne ou en carrés

- Si le sol est couvert, il sera plus vivant, conservera la fraîcheur et sa disponibilité en éléments nutritifs.
- Pour conserver un sol couvert vous pouvez ensemencher toutes les zones de cultures ou ajouter un paillage + compost. Cette action permet de diminuer le désherbage et de nourrir le sol, vous pouvez laisser par exemple les déchets de légumes sur place.
- La seule contrainte est d'éviter la succession de mêmes cultures au même endroit (rotation).

L'organisation spatiale

Sur votre surface de culture, installez les végétaux de petite taille et ceux dont le cycle de culture est court sur les côtés. Les végétaux qui montent en hauteur, ou ceux dont le cycle de culture est long iront au centre de la zone de culture.

Cette façon de procéder est la plus simple. Elle vous permet de ne pas avoir à enjamber des choux (ou pire, des pois palissés) pour récolter des laitues que l'on aurait plantées au centre. Cela permet aussi d'optimiser la disponibilité de la lumière sur la zone de culture, notamment si les planches sont orientées sur l'axe nord-sud.

Associez des légumes de familles et de types différents association maïs choux carottes

Jouer sur les différents types de légumes (racines, feuilles ou fruits) et familles est intéressant. Car toutes les familles et tous légumes ne sont pas sensibles aux mêmes agresseurs. Et n'ont souvent pas les mêmes besoins (s'exerce alors moins de concurrence).

Évitez les plantes "envahissantes" dans vos associations au potager : Association haricots nains/courges

Imaginez vos propres associations au potager

Une rhubarbe placée au pied d'un fruitier profitera du soleil en début de printemps tant que l'arbre n'a pas fait ses feuilles par exemple. Ou encore, des concombres grimperont aisément sur un fruitier.