

## Associer les légumes au potager

Les plantes potagères poussent mieux quand elles sont bien accompagnées, d'autres végétaux éloignant par exemple les parasites. Bons sens, gain de place, anti-maladies, utilitaires... Autant tirer parti de ces associations utiles entre les légumes, les aromatiques et les fleurs.

Outre les règles de base pour avoir de beaux légumes qui consistent à planter des variétés adaptées à son climat et à son sol tout en respectant la rotation des cultures, nous vous proposons de jouer sur les associations utiles dans votre potager.

Dans la nature, les plantes poussent par groupe, plus ou moins étendu.



Reproduire cette vie sociale dans le potager en associant les légumes mais garder toujours à l'esprit que chaque végétal doit disposer de suffisamment d'espace, d'eau et de lumière.

Certaines plantes et légumes émettent des répulsifs, piègent les insectes, ou au contraire les attirent, les détournant des autres plantes et légumes... Profitons de leurs bienfaits en les associant dans le potager pour une récolte de qualité produite au naturel.

### Quelques associations pour prévenir maladies et parasites

#### Asperge

L'odeur des feuillages des tomates, et de la sauge repoussent la mouche de l'asperge.

#### Betteraves

Légume à associer avec les capucines naines qui attirent les pucerons. Les laitues luttent contre les altises.

#### Céleri

Le raifort a une action efficace contre la rouille du céleri

#### Chou

Légume à associer avec les œillets d'Inde et les chicorées qui repoussent les altises et avec les aromatiques (**romarin, sauge, sarriette, thym**) qui agissent contre les altises et la piérite qui est une chenille se nourrissant de choux.



## **Concombre et cornichon**

La sauge et le tournesol semblent favoriser le développement des concombres et cornichons. Le basilic est utile contre l'oïdium. Les capucines attirent les pucerons qui libèrent les concombres et les cornichons.

## **Courgette**

Les tiges et les feuilles collantes des des tabacs d'ornement piègent les aleurodes. Les capucines, soucis et œillets stimulent la croissance et attirent les pucerons au profit de la courgette. Et aussi, le basilic contre l'oïdium, le thym contre les limaces

## **Épinard**

Les soucis et les œillets d'Inde fleurissent tard en automne et luttent contre les pucerons, le thym contre les limaces.

## **Haricot vert :**

Le maïs – qui profite de l'azote fixé par les haricots – pour servir de tuteur aux variétés grimpantes.

*Associer avec des aromatiques :* la sarriette et le romarin contre la mouche du haricot et pour renforcer le goût

*Associer avec des fleurs :* les capucines contre les pucerons qu'elles attirent sur elles

## **Laitue :**

Les choux pour procurer de l'ombre aux laitues en début de culture ou en été.  
*Associer avec des aromatiques :* le romarin, la sarriette, la sauge et le thym contre les pucerons, le thym contre les limaces

*Associer avec des fleurs :* les capucines et les soucis contre les pucerons

## **Melon :**

*Associer avec des aromatiques :* le persil et l'origan contre les pucerons, le thym contre les limaces

## **Navet**

L'odeur du feuillage des tomates, des plantes aromatiques fait fuir la mouche du navet. Les salades, tomates et l'aneth ont une action efficace contre les altises.

## **Oignon :**

Les carottes contre la mouche de l'oignon ; le persil pour stimuler la croissance.

*Associer avec des aromatiques :* le persil pour stimuler la croissance.

## Poireau

Les **carottes** sont utiles contre la teigne du poireau qui est une espèce de papillons dont la chenille est adaptée aux défenses biochimiques naturelles du poireau.



## Carottes

Le parfum des poireaux, des oignons, de l'échalote, de l'ail, de la ciboulette et de la sauge repoussent la mouche de la carotte. Contre les araignées rouges qui gênent la levée des carottes, semer des radis 15 jours plus tôt.

## Pois :

Les pommes de terre – qui profitent de l'azote fixé par les pois – contre l'oïdium.

*Associer avec des fleurs* : le tabac d'ornement contre les thrips

## Pommes de terre :

L'ail et les aubergines contre les doryphores ; les haricots, les pois et les fèves pour l'azote qu'ils apportent dans la terre, ce qui stimule la croissance.

*Associer avec des aromatiques* : la ciboulette et la coriandre contre les doryphores

## Radis

La proximité des carottes semble adoucir les radis. En faisant de l'ombre et en gardant l'humidité du sol, les salades limitent les attaques d'altises.

## Salade à couper

Les soucis, les aromatiques (romarin, sarriette, sauge, thym) ont une action efficace contre les pucerons.

## Salade pommée

Les capucines attirent les pucerons qui soulagent la salade pommée, et les œillets d'Inde les repoussent.

## Tomates

Les œillets d'Inde stimulent la production des fruits et repoussent les nématodes des racines. Le tabac d'ornement piège les aleurodes sur leurs feuilles collantes.

Les capucines semblent limiter le mildiou. Utiliser le persil et le basilic pour stimuler la croissance.



Pour recevoir toutes les informations sur le jardin et les rendez-vous jardinage, inscrivez-vous gratuitement : [catherine.fontaine@developpement-durable.gouv.fr](mailto:catherine.fontaine@developpement-durable.gouv.fr)