



NOTRE  
VRAIE NATURE

# Guide : Débuter en jardinage écologique

---

Prendre soin de l'humain, prendre soin de la  
terre et partager les surplus



**Lydia Cloutier et Guillaume Paul-Bouchard, Cofondateurs**

## Sommaire

<b>1. Les semis</b> .....	4
1. Les semis intérieurs .....	4
1.1 Le choix des semences .....	5
1.2 Matériel à semis .....	6
1.3 Le terreau à semis.....	7
1.4 L'environnement de vos semis .....	7
1.5 L'arrosage .....	8
1.6 Les 10 erreurs courantes lorsqu'on débute .....	8
2. Acheter ses plants en serre .....	13
3. L'acclimatation ou l'endurcissement de vos plants.....	14
<b>2. Les outils de base</b> .....	15
<b>3. Quelques points à observer avant l'implantation</b> .....	18
<b>4. L'implantation du potager</b> .....	21
• Méthode 1 – En planches surélevées.....	21
• Méthode 2 – En planche permanente directement dans le sol.....	24
<b>5. La transplantation</b> .....	27
5.1 Semer directement au jardin.....	28
<b>6. Le paillage</b> .....	29
6.1 Ce qu'il faut rechercher pour un bon paillis au potager.....	30
<b>7. La fertilisation</b> .....	32
7.1 L'importance d'une fertilisation écologique .....	32
7.2 Engrais naturel ou amendement? .....	33
7.3 C'est quoi le ratio N-P-K? .....	34
7.4 Les besoins pour chaque légume.....	35
7.5 Règles de base du compostage .....	36
7.6 Quelques recettes d'engrais naturels.....	37
<b>8. Le contrôle des herbes indésirables</b> .....	39
<b>9. L'arrosage</b> .....	41
<b>10. Le tuteurage</b> .....	44
<b>11. La gestion des ravageurs et maladies</b> .....	46
11.1 - 8 moyens de prévention contre les insectes ravageurs et maladies.....	47
11.2 Les moyens de contrôle des insectes ravageurs .....	49
<b>Mot de la fin</b> .....	51
<b>Références</b> .....	52

Avec la crise environnementale qui prend de plus en plus d'ampleur, nous prenons collectivement conscience de notre dépendance au système et réalisons l'importance d'avoir une meilleure autonomie alimentaire. La majorité des aliments que l'on retrouve à l'épicerie parcourent des milliers de kilomètres avant d'aboutir dans notre assiette, sans oublier que la plupart proviennent de systèmes agro-industriels destructeurs de la planète. Ça ne peut plus continuer ainsi.

Cultiver ses propres aliments est un excellent moyen d'être plus résilient, de prendre soin de l'environnement, de revoir notre rapport à la nature et bien sûr, d'acquérir une meilleure autonomie alimentaire. Avec ce guide, vous apprendrez les bases essentielles en jardinage écologique, l'essentiel sur les semis intérieurs, les outils de jardinage, les étapes d'implantation du potager, les tâches d'entretiens tout au long de la saison, le paillage, les bienfaits de la biodiversité et bien d'autres encore. Vous trouverez également en bonus à ce guide, le plan détaillé de notre potager « Le p'tit nouveau », et les 17 fiches de culture complètes des végétaux qui se retrouvent dans ce potager! Bonne lecture et bon jardinage!