

LA FABRIQUE DE L'AUTONOMIE

Plantes et potions pour
soigner son potager



VALERIANE OFFICINALE



VILLE DE
GRANDE-SYNTHE

www.ville-grande-synthe.fr



« Les primevères et les paysages ont un défaut grave : ils sont gratuits. L'amour de la nature ne fournit de travail à nulle usine ». Aldous Huxley (1894-1963).

Avant-propos	4
Les risques sanitaires liés à l'utilisation des pesticides pétro-chimiques	5
Définition :	5
Qui est concerné ?	5
Quels effets sur la santé ?	5
Avant de commencer	
a) Deux incontournables de l'armoire à pharmacie du jardinier	7
b) Quelques précisions sur les dilutions.....	7
c) Les bons outils.....	7
d) Macérations, tisanes et purins	8
I. Des plantes et des potions pour réduire les attaques de pucerons (et autres petites bêtes...)	10
a) L'ail (<i>Allium sativum</i>)	10
b) La rhubarbe (<i>Rheum rhabarbarum</i>)	10
c) La tanaisie (<i>Tanacetum vulgare</i>)	11
d) L'absinthe (<i>Artemisia absinthium</i>) et armoise commune (<i>Artemisia vulgaris</i>)	11
e) La santoline (<i>Santolina chamaecyparissus</i>)	12
f) La rue officinale (<i>Ruta graveolens</i>)	13
II. Stimulantes, fertilisantes et activatrices de compost.	13
a) La valériane (<i>Valeriana officinalis</i>)	13
b) La grande ortie (<i>Urtica dioica</i>).....	14
c) La consoude (<i>Symphytum officinalis</i>).....	14
d).L'achillée millefeuille (<i>Achillea millefolium</i>)	15
III. Réguler les maladies cryptogamiques (Mildiou, rouille, oïdium)	16
a) La sauge officinale (<i>Salvia officinalis</i>)	16
b) La prêle (<i>Equisetum arvense</i>).....	16
c) La sarriette des montagnes (<i>Satureja montana</i>).....	17
Pour aller plus loin	16

Avant-propos

Le jardin potager est assurément un moyen de se réapproprier des savoir-faire et de construire son autonomie en matière alimentaire : « *Au moins on sait ce que l'on mange !* » comme disent les jardinier-ère-s. Certains chiffres donnent pourtant à réfléchir. Les jardinier-ère-s français-e-s utilisent encore près de 5000 tonnes de pesticides par an. Tous ces agro-toxiques sont extrêmement nocifs pour notre environnement, donc pour notre santé. Leur abolition est un enjeu de protection de la biodiversité, (effondrement des populations d'oiseaux, d'insectes..) mais aussi de santé publique, en particulier, pour les paysans.

Au 1er janvier 2019 la vente de ces produits chimiques sera interdite aux particuliers. C'est sans doute la raison pour laquelle, on voit se développer un nouvel arsenal de produits de traitements dits biologiques. Bien emballés et composés de molécules simples, certifiées « sans danger » pour l'environnement, ces produits ne sont pourtant pas la panacée. Leur mode de production et leur action ne sont en effet pas dénués d'effets négatifs sur notre environnement. Leur prix, bien souvent prohibitif, empêche certains jardiniers, faute de moyens, de les adopter.

Ce guide comme tous les autres développés par l'Atelier, université populaire de Grande-Synthe s'inscrit à la croisée de préoccupations écologiques, sociales et politiques. Tout en essayant de réduire au maximum les achats de produits de traitements ou de fertilisants, de renouer avec de vieilles traditions paysannes que 80 années d'agriculture productiviste ont malmenées, il invite plus fondamentalement à se rappeler que la vie est belle, que chaque être vivant a sa place et son utilité sur terre.

Réapprendre à travailler avec la nature est un processus qui demande patience, tolérance et humilité. Cette voie est celle du rétablissement des équilibres écologiques. Le jardin ne nous appartient pas, c'est nous qui lui appartenons.

Ce chemin peut être long et les jardinier-ère-s sont parfois contraint-e-s d'intervenir pour sauver une partie de leur récolte, c'est la raison pour laquelle ce guide présente quelques plantes et recettes permettant de « soigner son potager » de façon préventive et curative.

Ces recettes ne sont pas des armes de destruction massive mais visent simplement à apporter le petit coup de pouce dont nos plantations peuvent avoir besoin. Elles n'ont pas d'impact négatif sur notre biotope. Au contraire, elles contribuent à enrichir la biodiversité en incitant les jardiniers à cultiver des plantes qui leur permettront de soigner d'autres plantes.

La nature est bien faite et ces plantes sont aussi les hôtes de nombreux auxiliaires qui assurent pollinisation et protection de nos cultures (syrphes, coccinelles, guêpes, staphylins....).

Les risques sanitaires liés à l'utilisation des pesticides pétro-chimiques

Définition :

Les pesticides sont des substances chimiques dont la terminaison en *-cide*, indique qu'ils ont pour fonction de tuer des champignons (fongicides), des insectes (insecticides) et des herbes (herbicides). Mais ils présentent aussi un risque toxique pour certains organismes qu'ils ne ciblent pas, comme ceux des espèces animales et humaine. Le travail de nombreux scientifiques et militants en atteste aujourd'hui (Gilles-Éric Séralini sur le glyphosate par exemple).

Qui est concerné ?

Les premières victimes des pesticides sont les professionnel-le-s qui manipulent ces produits ou sont en contact avec ceux-ci : agriculteurs et agricultrices, salarié.e.s agricoles, de l'agro-alimentaire, des espaces verts. Nombre d'entre eux tombent malades, mais le chemin vers la reconnaissance en maladie professionnelle est long et semé d'embûches.

Les utilisateurs et utilisatrices amateurs de pesticides sont aussi concernés. Les études montrent ainsi une augmentation du risque de leucémie pour les enfants des mères exposées pendant la grossesse.

Enfin, les riverain-ne-s des champs, vignes, ou vergers sont également des populations à risques puisque exposées aux pulvérisations. Il en va de même pour les populations vivant près des écoles, hôpitaux, crèches, chemins de randonnée ou autres lieux situés à proximité de zones cultivées chimiquement.

L'engagement « Zéro Phyto »

Pionnière dans ce domaine, la ville de Grande-Synthe s'est engagée depuis de nombreuses années dans une démarche « Zéro Phyto », qui consiste à ne plus utiliser des produits phytosanitaires pour l'entretien des espaces verts, des forêts, de la voirie ou des promenades accessibles ou ouverts au public. Avec la loi Labbé, toutes les collectivités territoriales doivent appliquer le « Zéro Phyto » depuis le 1er janvier 2017. A partir du 1er janvier 2019, la vente de pesticides chimiques de synthèse sera interdite aux particuliers.

Quels effets sur la santé ?

Les pesticides pénètrent dans notre organisme par voie cutanée, par ingestion ou encore par inhalation et peuvent avoir des effets directs immédiats (intoxication aiguë) ou pouvant se faire ressentir ou se manifester sur le long terme (effets chroniques).

- Les effets aigus

Une intoxication aux pesticides peut entraîner différents symptômes tels que vomissements, troubles respiratoires, réactions allergiques cutanées ou oculaires, toux, irritations de la peau ou des muqueuses, troubles neurologiques, vertiges...

L'intoxication domestique par les pesticides est également un facteur de risque important.

- Les effets à long terme

Cancers – Depuis une vingtaine d'années, de nombreuses études montrent que les utilisateurs de pesticides ont plus de risque que les autres d'avoir certains types de cancers (risque pouvant être multiplié par 7). L'Union Européenne, l'OMS et les États-Unis, ont d'ailleurs classé une centaine de substances actives comme cancérigènes « probables » ou « possibles » mais des centaines restent à évaluer.

Parkinson et Alzheimer - Des liens entre l'exposition aux pesticides et la maladie de Parkinson, qui est également reconnue comme maladie professionnelle liée aux pesticides, ont été démontrés à plusieurs reprises.

Problèmes de fertilité - De nombreuses études scientifiques démontrent les liens entre exposition aux pesticides et problèmes de fertilité masculine (baisse de la qualité du sperme) et féminine.

De même, l'exposition d'une femme aux pesticides pendant sa grossesse peut avoir des répercussions sur la santé de son enfant :

- risque plus élevé de fausse couche,
- mort prématurée du fœtus,
- nombreuses malformations de l'enfant, notamment à la naissance (faible poids, faible circonférence crânienne, malformation génitale).

Les effets comportementaux et cognitifs - Plusieurs études montrent que l'exposition d'enfants de milieux agricoles à des pesticides par leur voisinage peut conduire à une baisse des performances intellectuelles (retard d'âge mental, QI plus bas...). L'exposition à des pesticides semble aussi augmenter le risque d'autisme.

Pesticides et perturbateurs endocriniens

Les perturbateurs endocriniens sont des « *substances ou mélanges de substances modifiant la (les) fonction(s) du système endocrinien (hormonal) et provoquant ainsi des effets sanitaires nocifs dans un organisme intact, sa descendance, ou sur des populations* ».

En clair, malformations génitales, stérilité, puberté précoce, cancers hormono-dépendants (sein, prostate, cerveau...), obésité, diabète, etc, peuvent être liés à l'exposition à ces substances, que l'on retrouve notamment dans les aliments provenant de l'agriculture conventionnelle.

a) Deux incontournables de l'armoire à pharmacie du jardinier

Ce guide préconise essentiellement l'usage de matières autoproduites, renouvelables et inscrites dans le cycle de la vie ou plus simplement de plantes.

Seuls deux produits devront être achetés pour réaliser certaines des recettes proposées. Ils sont biodégradables, exempts de toxicité pour l'environnement et d'origine naturelle : calcaire et sel gemme pour le bicarbonate de sodium, pâte d'olive, sel et potasse pour le savon noir fabriqué traditionnellement.

Savon noir :

il sert de mouillant et de dispersant (tensio-actif) indispensable pour une bonne répartition sur la surface des feuilles et donc une bonne pénétration sans perte et homogène (l'homogénéité évite les brûlures des feuilles). L'huile d'olive présente dans le savon noir traditionnel a en outre une activité insecticide propre.

Bicarbonate de sodium :

Il a de nombreuses propriétés dont l'une est de neutraliser l'acidité d'un milieu. Mildiou et oïdium ne supportent pas ce changement d'acidité. Le bicarbonate a donc une action fongistatique (qui bloque le développement du champignon).

b) Quelques précisions sur les dilutions

Certaines recettes de ce guide indiquent que les préparations réalisées (purin, macération ou tisanes) doivent être diluées avant utilisation. Des taux de dilution sont précisés (généralement 5% ou 10%). Voici un petit tableau pour vous aider :

Dilutions :

En pourcentages	En dixième	En litres	En volumes
5,00%	1/20e	5 cl pour 1 L 25 cl pour 5 L	1 volume de potion pour 19 volumes d'eau
10,00%	1/10e	10 cl pour 1 L 50 cl pour 5 L	1 volume de potion pour 9 volumes d'eau
20,00%	1/5e	20 cl pour 1 L 1l pour 5 l	1 volume de potion pour 4 volumes d'eau

c) Les bons outils

Les macérations et les purins se préparent au choix dans des récipients en plastique, en verre ou en terre. Il ne faut en aucun cas utiliser de seau en fer ou de fût métallique, aluminium compris, à cause de l'oxydation.

Décoctions et infusions seront réalisées dans des faitouts et casseroles en inox ou en émail munies de couvercles.

Autres ustensiles indispensables pour la préparation des potions :

- Une balance de cuisine précise.
- Un sécateur et un bon couteau de cuisine (pour découper les plantes)
- Des gants
- Des bidons et des cubitainers de récupération pour le stockage

Pour traiter et nourrir :

- Un bon pulvérisateur à porter sur le dos ou à l'épaule de 5 L est suffisant pour un jardin moyen.

d) Tisanes et purins

La macération :

C'est une préparation de plantes faite à froid dans de l'eau de pluie généralement. C'est le moyen le plus simple, le plus économe et le plus rapide d'extraire les principes actifs d'une plante lorsqu'elle s'y prête.

Recette de base :

- Couper la quantité de plante indiquée en petits morceaux pour en extraire un maximum de principes actifs.
- Immerger le tout dans un bocal ou récipient rempli d'eau de pluie. Laisser macérer de 24 à 48 heures selon les recettes à mi-ombre et à température ambiante.
- Utiliser directement, les macérations ne se conservant pas.

L'infusion :

Elle consiste à plonger une ou des parties d'une plante (feuilles, tiges et/ou fleurs) fraîche ou sèche dans une eau chauffée mais pas nécessairement bouillante (vérifier la température indiquée sur la recette).

Recette de base :

- Faire chauffer la quantité d'eau de pluie indiquée à la température précisée dans un récipient en inox ou en émail.
- Couper en morceau la quantité de plante fraîche ou sèche nécessaire.
- Hors du feu plonger votre plante dans l'eau et couvrir.
- Laisser infuser jusqu'à refroidissement.

En pulvérisation foliaire¹ et ligneuse² sur les plantes à traiter.

La décoction :

Concerne les plantes ou partie de plantes les plus coriaces (tiges sèches, racines...), l'ébullition prolongée permet d'extraire les principes actifs mais surtout les minéraux.

Recette de base :

- Couper en morceau la plante (un sécateur peut être nécessaire).
- Mettre dans un récipient en inox ou en émail et recouvrir de la quantité d'eau indiquée dans la recette.
- Porter doucement à frémissement et laisser frémir à couvert pendant 10 minutes.
- Laisser refroidir à couvert.

En pulvérisation foliaire et ligneuse sur les plantes à traiter.

¹ Foliaire : Qui concerne les feuilles des végétaux

² Ligneuse : qui concerne la tige

Les purins ou extraits fermentés de plantes :

Ce sont de véritables concentrés nutritifs qui stimulent les défenses immunitaires des plantes et bloquent le développement des maladies cryptogamiques (rouille, oïdium, mildiou...)

Recette de base :

- couper finement, voire écraser la plante fraîchement cueillie (porter des gants pour l'ortie mais aussi la consoude qui sont toutes deux urticantes).
- Mettre le hachis dans un grand seau et le couvrir d'eau de pluie (5l pour 500g)
- Stocker le seau à l'ombre et à l'abri pour éviter les écarts de température nocturne.
- Le remuer tous les jours. Dès la disparition des bulles (entre 5 et 10 jours selon la température ambiante) c'est prêt !
- Filtrer finement et utiliser rapidement (les résidus de filtration seront mis au tas de compost et accéléreront sa maturation).

I. Des plantes et des potions pour réduire les attaques de pucerons (et autres petites bêtes...)

a) L'ail (*Allium sativum*)

Partie utilisée : le bulbe



Réduit l'appétit des insectes, limite la ponte. Effet répulsif lié à l'odeur. Les principaux insectes sensibles sont : pucerons, larves de doryphores, piéride du chou, teigne, puces, aleurodes et araignées rouges.

En mélange avec du piment, il a un effet répulsif sur le campagnol (semis petits pois, fèves...).

Macération pour éloigner les ravageurs :

Faire chauffer 5 litres d'eau (de pluie de préférence), quand l'eau est très chaude incorporer 30 g de savon noir (2 cuillères à café).

Dans l'eau tiédie, faire macérer 100 gr (une tête) d'ail écrasé (au pilon si possible) dans 5 litres d'eau.

Laisser reposer pendant 12 heures. Filtrer la mixture.

Vaporiser la macération d'ail sur vos plantes infectées, tous les 3 jours (pendant 10 jours).

b) La rhubarbe (*Rheum rhabarbarum*)

Partie utilisée : les feuilles fraîches



Utilisée contre les pucerons et la teigne du poireau.

Macération :

Dans un récipient en plastique avec couvercle contenant 5 litres d'eau de pluie, faire macérer 500 g de feuilles de rhubarbe pendant 72 heures.

Faire chauffer la macération sans bouillir sur le feu, délayer 2 cuillères à soupe de savon noir.

Vaporiser pur sur les plantes infectées

Info : contrairement aux tiges, les feuilles de rhubarbe sont toxiques pour les insectes et l'homme (présence d'acide oxalique et des glucosides d'antraquinone), il est ainsi déconseillé de les mettre au compost. C'est cette toxicité qui fait de ces feuilles un moyen de régulation des pucerons.

c) La tanaisie (*Tanacetum vulgare*) une généraliste

Parties utilisées : les feuilles et fleurs fraîches



Très fréquente dans nos campagnes, la tanaisie s'implante aisément au jardin. Il faut prendre garde de l'éloigner des cultures car elle peut avoir un effet inhibiteur de croissance sur les autres plantes. De la famille du pyrèthre dont on extrait un insecticide naturel bien connu, elle éloigne de nombreux insectes.

Infusion contre les pucerons, la mouche des semis, les fourmis et les acariens :

Faire bouillir un litre d'eau de pluie, ajouter 1 cuillère à soupe de savon noir.

Hors du feu, plonger 100 grammes de feuilles fraîches de tanaisie coupées en morceaux (ou 10 g de feuille sèche).

Couvrir et laisser infuser une nuit. Filtrer avec un linge.

Pulvériser pur sur les feuilles et les tiges infestées. Renouveler la pulvérisation tous les 3 jours pendant une semaine. Traiter par temps sec, renouveler en cas de pluie dans les 24 heures.

d) L'absinthe (*Artemisia absinthium*) et armoise commune (*Artemisia vulgaris*) commune,

Partie utilisée : les feuilles fraîches



Artemisia vulgaris



Artemisia absinthium

Infusion pour repousser limaces et escargots :

Faire bouillir 3 litres d'eau de pluie, ajouter 3 cuillères à soupe de savon noir.
Hors du feu, plonger 300g de feuilles fraîches d'artémisia coupées en morceaux (ou 30g de feuilles sèches).

Couvrir et laisser infuser 12 heures. Filtrer avec un linge.

Pulvériser pur sur les plants trop attaqués ou juste après plantation (les plants repiqués ont généralement un petit coup de mou ce qui aiguise l'appétit des gastéropodes. Traiter par temps sec, renouveler en cas de pluie dans les 24 heures.

e) La santoline (*Santolina chamaecyparissus*) contre les chenilles.

Parties utilisées : les feuilles et fleurs sèches



Plante aromatique attirant les insectes pollinisateurs. Certains disposent des branches à proximité des choux pour éloigner la pyrale (papillon qui pond sur ceux-ci et dont les chenilles font de gros dégâts). Utilisée jadis dans les armoires contre les mites.

Infusion pour stopper les attaques de chenilles :

Pour 5L d'eau de pluie et 100g de feuilles et fleurs séchées,

Faire bouillir l'eau de pluie, ajouter 5 cuillères à soupe de savon noir, puis la plante hors du feu. Laisser refroidir à couvert.

Filtrer et pulvériser pur en cas d'attaque de chenilles.

f) La rue officinale (*Ruta Graveolens*).

Partie utilisée : les feuilles sèches



Très intéressante pour les insectes pollinisateurs notamment l'abeille à miel.

Bénéfique aux rosiers et framboisiers en association.

Efficace contre les pucerons, aleurodes, capricornes, puces otiorhynques, lucanes...

Attention : lors de la préparation des traitements. La sève de la plante contient des propriétés photo-sensibilisantes. Il convient de se protéger la peau contre ses brûlures, particulièrement par temps chaud et ensoleillé.

Infusion en cas d'attaque d'insectes :

30g de feuilles sèches et 1L d'eau de pluie

Faire bouillir l'eau de pluie ajouter 1 cuillère à soupe de savon noir puis la plante hors du feu.

Laisser refroidir à couvert. Filtrer et pulvériser dilué à 5% en cas d'attaque d'insectes.

II. Stimulantes, fertilisantes et activatrices de compost.

a). La valériane (*Valeriana officinalis*)

Partie utilisée : les fleurs sèches



La valériane est une plante très bénéfique au potager, elle stimule l'activité des vers de terre et, en association, améliore le développement de nombreuses plantes. Ses fleurs à l'odeur envoûtante attirent de nombreux insectes pollinisateurs. C'est aussi une plante médicinale.

Infusion :

50 g de fleurs sèches par litre d'eau.

Filtrer et pulvériser dilué à 5% régulièrement sur les plantes pour les stimuler (phytostimulation) particulièrement lors de stress climatique tel que le gel.

b) La grande ortie (*Urtica dioica*).

Parties utilisées : les feuilles et tiges fraîches



Purin fertilisant (azote et fer), phytostimulant et activateur de compost :

500g d'orties piquantes fraîchement cueillies avec 5 litres d'eau de pluie dans un récipient muni d'un couvercle.

Il faut veiller à ce que la plante reste sous l'eau en posant un poids à sa surface (une assiette par exemple),

Laisser fermenter de 5 à 10 jours selon la température ambiante (5 jours à 30°).

Brasser le mélange tous les jours avec un bâton. De petites bulles remontent à la surface. Quand celles-ci ont disparu, la fermentation est terminée.

Filter et stocker à l'abri de la lumière et du gel dans un récipient bien fermé.

Utiliser en pulvérisation sur feuilles et tiges pour renforcer vos plants (tomate, courgette, artichaut, choux...) dilué à 5% tous les 5 à 10 jours. Comme engrais dilué à 20% 3 ou 4 fois dans la saison de culture. A 10% comme activateur de compost.

c). La consoude (*Symphytum officinalis*)

Partie utilisée : les feuilles et tiges fraîches



Mellifère, fertilisante, phytostimulante et activatrice du sol, la consoude est un incontournable du jardin naturel. Grâce à ses racines qui peuvent descendre à 1m80, elle décompacte le sol et va chercher en profondeur les éléments nutritifs les rendant ainsi disponibles pour les autres plantes. Elle est plus riche en potasse et phosphore que la plupart des fumiers.

Utiliser en purin elle sera très utile pour garantir fructification abondante et santé à vos légumes fruits mais aussi à votre verger.

Purin :

Plonger 500g de feuilles dans 5 litres d'eau de pluie.

Laisser macérer 5 à 10 jours dans un récipient muni d'un couvercle. Il faut veiller à ce que la plante reste sous l'eau en posant un poids à sa surface (une assiette par exemple). Brasser chaque jour.

Filter la préparation puis arroser ou pulvériser diluée à 10% (attention la préparation ne se conserve pas plus d'un mois).

Ce purin permet d'améliorer et de prolonger la floraison. L'allantoïne (composé chimique azoté présent dans la plante) améliore la germination et la multiplication des cellules de vos plantes.

d. L'achillée millefeuille (*Achillea millefolium*)

Partie utilisée : les feuilles et fleurs sèches



Biostimulant³ utilisé en biodynamie⁴, elle bonifie le compost et fertilise le sol. Elle attire les oiseaux, papillons et insectes prédateurs. Elle joue un rôle important dans la mobilité de la potasse dans le sol. Elle améliore la résistance aux maladies ; son seul défaut est de se révéler parfois envahissante.

Infusion (renforce les plants et augmente la résistance aux maladies :

Plonger 150 g de feuilles sèches dans 5 litres d'eau chaude non bouillante (idéalement 80°). Couvrir, laisser refroidir.

Diluer à 5%, pulvériser sur vos plants 4-5 fois dans la saison.

³ Biostimulant : un biostimulant ou un Stimulateur de Défense des Plantes (SDP) est un produit qui stimule préventivement l'activité d'un organisme (végétal dans le cas du SDP) ou qui stimule son immunité

⁴ Biodynamie : Méthode d'agriculture qui utilise le concept d'« organisme agricole » qui consiste à regarder toute ferme comme un organisme vivant, le plus diversifié et le plus autonome possible, avec le moins d'intrants possible (plants, semences, fumure...). Elle se distingue de l'agriculture biologique par une prise en considération de l'influence supposée des rythmes lunaires et planétaires sur la santé des plantes.

III. Réguler les maladies cryptogamiques (Mildiou, rouille oïdium)

a) La Sauge officinale (*Salvia officinalis*)

Partie utilisée : les feuilles fraîches



Agit préventivement et curativement de manière efficace contre le mildiou et l'oïdium. La sauge est également une plante mellifère et médicinale, c'est une bonne compagne du chou au potager.

Infusion :

Faire chauffer 2 litres d'eau de pluie,

Après ébullition ajouter 10g de bicarbonate de soude (une bonne cuillère à soupe) et 2 cuillères à café de savon noir.

Hors du feu ajouter 50 g de feuilles de sauge officinale fraîche (une poignée)

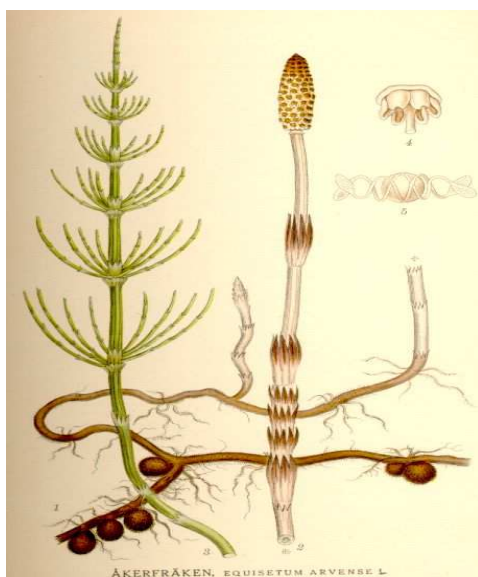
Couvrir et laisser infuser jusqu'à refroidissement. Filtrer les feuilles de sauge.

Vaporiser la solution sur vos pieds de tomate (mildiou) et cucurbitacées (oïdium).

Ce mélange permet de traiter une quinzaine de pieds. Le traitement est à renouveler après chaque pluie si la température est inférieure à 25°.

b) La Prêle (*Equisetum arvense*).

Parties utilisées : les feuilles et tiges sèches



Souvent décriée par les jardiniers car très envahissante la fameuse queue de renard constitue un excellent apport nutritif (potasse, alumine, manganèse, fer, soufre, calcium, magnésium et surtout silice) mais aussi elle agit préventivement contre de multiples maladies cryptogamiques : septoriose, rouille, tavelure, fonte des semis, oïdium, cloque, tâches noires, botrytis.

Décoction. :

Faire macérer 50 g de feuilles et tiges sèches dans 5 litres d'eau de pluie, pendant 24 heures

Faire bouillir le mélange pendant 10 minutes. Laisser refroidir à couvert.

Traiter en pulvérisant sur vos plantations 4 à 5 fois dans la saison.

Pour prévenir la fonte des semis arroser le terreau avec cette préparation en le mélangeant.

c) Sarriette des montagnes (*Satureja montana*).

Parties utilisées : les feuilles et fleurs sèches



Aromatique et comestible, la sarriette est également une des meilleures plantes contre les champignons. Plante hôte de plusieurs lépidoptères (papillons), abeilles et autres insectes pollinisateurs. Riche en antioxydants, la sarriette est aussi antibactérienne. Elle est riche en fer et manganèse ce qui en fait également un fertilisant. A utiliser contre la rouille, le mildiou, l'oïdium et la cloque.

Infusion :

Faire chauffer 5 litres d'eau de pluie à 90°. Plonger 100 g de plante, couvrir.

Après refroidissement, filtrer, diluer à 5% et pulvériser sur vos plantations.

Pour aller plus loin :

- *Produire des graines bio. Légumes, fleurs et aromatiques.* Christian Boué. Éditions Terre vivante.
- *Des tisanes pour les plantes.* Alain Chavoix. Éditions Le goût des autres.
- *Je prépare mes potions pour le jardin. Purins, badigeons, traitements...* Brigitte Lapouge-Déjean et Serge Lapouge. Éditions Terre vivante.
- *Faites tourner ! Les rotations dans mon potager.* Blaise Leclerc. Éditions Terre vivante.
- *Stop aux ravageurs dans mon jardin ! Solutions préventives bio et curatives.* Denis Pépin. Éditions Terre vivante.
- *Soigner les plantes par les huiles essentielles et les huiles végétales et minérales.* Eric Petiot. Editions du Terran