

Je prépare mes potions pour le jardin

Purins, badigeons, traitements

La nouvelle édition du best-seller vendu à plus de 60000 exemplaires ! Ce livre est un véritable grimoire de potions... pour le jardin ! Avec 12 plantes incontournables (ail, consoude, ortie, tanaisie...) et des produits simples, naturels (argile, gros sel, savon noir...), les auteurs expliquent comment réaliser 60 préparations bon marché, voire gratuites, pour l'entretien d'un jardin sain et productif.

À l'aide d'explications détaillées et de photos, ils donnent à réaliser décoctions, purins, macérations, badigeons, etc. Ces potions ont des vertus répulsives, insectifuges, stimulantes, fertilisantes, cicatrisantes...

Cette nouvelle édition apporte mises à jour, précisions et nouvelles recettes, ainsi qu'un zoom sur les plantes d'intérieur.

Brigitte Lapouge-Déjean est jardinière en bio ; **Serge Lapouge** est jardinier et photographe. Ensemble, ils sont auteurs de nombreux livres de jardinage aux éditions Terre vivante et ils collaborent aussi au magazine *Les 4 Saisons*. Ils ont créé les Jardins de l'Albarède (Dordogne) qui ont obtenu le prix « Coup de cœur » 2010, décerné par l'Association des Journalistes du Jardin et de l'Horticulture (AJJH) pour leur caractère novateur et bio.

144 pages – 14 € - coll. Facile & bio
en librairies, jardinerie, magasins bio et sur www.terrevivante.org

Le 14 avril 2021



**Ce livre bénéficie de la nouvelle maquette
de la collection *Facile & bio* !**



Introduction

Les préparations à base de plantes

Des préparatifs indispensables
Les macérations
Les infusions
Les décoctions
Les extraits fermentés ou purins de plantes
Les préparations aux huiles essentielles
Zoom sur les plantes d'intérieur
Les plantes indispensables à cultiver chez soi

Des produits simples au secours du jardinier

L'argile
La chaux
Le bicarbonate de soude
La bière
Les cristaux de soude
Le gros sel
L'huile de colza
Les noix de lavage
Le savon noir et le savon de Marseille

L'art d'utiliser les restes

Les algues
La bouse de vache
La cendre de bois
Le lait
Le marc de café et les petits fortifiants « maison »
Le thé de compost
L'urine

Conclusion

Annexes

Portrait de Jean-François Lyphout
Portrait du Battement d'Ailes et de Marceau Bourdarias
Bonnes adresses
Bonnes lectures
Index général
Index des maladies
Tous les traitements d'un seul coup d'oeil
Petit rappel

DES PRÉPARATIFS INDISPENSABLES

Profiter des propriétés des plantes demande l'extraction de leurs principes actifs. C'est une opération simple, mais dirigée et contrôlée pour n'extraire que le meilleur. Il ne s'agit pas de laisser mariner trois poignées d'ortie dans un bidon d'eau tout l'été.

Vous prendrez soin de travailler avec de l'eau de bonne qualité, qu'elle soit de pluie ou de source, car c'est un des éléments clés de la réussite des potions.

UNE EAU DE QUALITÉ

La provenance

Il n'est pas question d'acheter de l'eau en bouteille, mais de s'en tirer au mieux avec ce que l'on a à disposition.

- **L'eau de pluie**, idéale pour les préparations à base de plantes. À récupérer tout simplement avec des bidons sous les descentes de gouttières, en la filtrant pour qu'elle soit propre. Elle est souvent légèrement acide, ce qui ne pose aucun problème.
- **L'eau de source**, si son pH est correct (jusqu'à 7,2). Il faut simplement veiller à l'utiliser à la bonne température (voir ci-après). Si l'eau est trop calcaire (avec un pH trop élevé), il suffira d'abaisser le pH avec du vinaigre (voir encadré p. 12).
- **L'eau du puits**. C'est aussi une bonne solution. À utiliser dans les mêmes conditions que l'eau de source, après les vérifications d'usage (pH et température).
- **L'eau de la rivière**. Elle convient très bien quand on n'a pas besoin de gros volumes et que la rivière est proche. À utiliser comme pour l'eau de source.



• 10 •

LES PRÉPARATIONS À BASE DE PLANTES

- **L'eau du robinet**. C'est la solution la moins bonne et la plus contraignante, car il faut la débarrasser du chlore avant usage. Ce chlore qui désinfecte l'eau et la rend potable en tuant les bactéries pathogènes va aussi tuer nos bactéries « utiles » pour mener à bien extraits et macérations. Il est donc impératif de laisser évaporer le chlore dans un récipient à l'air libre pendant 2-3 jours, en mélangeant de temps en temps.

Une évidence

Bien sûr, les eaux de puits, de source, d'étangs... polluées ou soupçonnées de l'être ne seront pas utilisées.

La température

Aucune préparation ne peut débuter dans de l'eau trop froide. Pour les extraits fermentés, la température doit être de 15 °C minimum afin de favoriser l'activité des micro-organismes. Il faut donc prendre la précaution de stocker de l'eau à l'avance pour qu'elle monte en température, notamment avec les eaux de profondeur (eau de puits, de source ou de forage).

Au printemps, les préparations se feront à bonne exposition afin d'éviter un refroidissement qui ralentirait le processus. Au contraire, en été, on les mettra à l'abri du soleil pour éviter toute surchauffe qui détruirait les enzymes au travail. Mêmes précautions lors des traitements : il est néfaste pour les plantes de les pulvériser avec un produit à basse température. Imaginez qu'on vous douche à l'eau froide après une belle journée ensoleillée... brrrr... de quoi bloquer le métabolisme ! C'est exactement ce qu'elles font !

L'eau du puits sera laissée à tiédir avant utilisation.

• 11 •

LES EXTRAITS FERMENTÉS OU PURINS DE PLANTES

Remis au goût du jour par une tonifiante déclaration de guerre dite « de l'Ortie », les purins de plantes sont entrés en résistance persistante sous l'appellation propre d'« extraits fermentés ». Peu importe le vocabulaire... Ces potions ont enfin acquis une grande popularité auprès du public et, désormais, la plupart de ceux qui jardinent bio ont recours à leurs bienfaits.

Véritables concentrés nutritifs, ces purins constituent **le meilleur stimulant du jardin** et **bloquent le développement des maladies cryptogamiques**. Ils nous affranchissent de tout besoin de produit phytosanitaire en renforçant les défenses naturelles des plantes. Une assurance de belle vie gratuite pour tout le jardin que nous fait partager Jean-François Lyphout, préparateur confirmé de purins de plantes, expérimentateur et président de l'association Aspro-PNPP (voir présentation p. 134).

Si l'ortie est la plus populaire des plantes utilisées pour les extraits fermentés, mon choix porte toujours en priorité sur la consoude, qui permet d'obtenir une préparation plus équilibrée dopant moins le jardin. La prêle reste incontournable pour ses facultés à renforcer les plantes contre les maladies cryptogamiques. Les autres plantes permettent d'élargir la gamme et de profiter de vertus complémentaires. Les indications de phytothérapie nous livrent de précieux indices pour ouvrir un champ d'expérimentations à la portée de tous les jardiniers curieux.



• 30 •

LES PRÉPARATIONS À BASE DE PLANTES

Check-list pour réussir son purin

Pour réussir un bon purin, inutile d'avoir fait un master de chimie ou de biologie. Il faut juste respecter quelques règles simples pour mener la fermentation à bien, sans en perdre les principes actifs. On retiendra qu'il faut :

- utiliser de l'eau de pluie ou de source ;
- mettre à tremper des plantes fraîchement et finement coupées ;
- préparer chaque extrait séparément ;
- tenir compte de la température ;
- ne pas préparer de trop petits volumes, plus difficiles à réussir ;
- brasser une fois par jour ;
- ne pas laisser mariner sans observer ce qui se passe ;
- filtrer finement ;
- employer dès que c'est prêt !

PURIN DE CONSOUDE

Propriétés et utilisations

- La consoude est riche en potasse, phosphore et calcium. C'est un **excellent stimulant de printemps** sur les semis et les jeunes plants, en association avec l'ortie, en pulvérisation diluée à 5 %.
- Elle **soutient la croissance et la floraison** des rosiers en cours de saison, ainsi que la production légumière sur les légumes fruits (tomates, concombres, melons, etc.) en arrosage diluée à 10 %.
- En cas de rab, arrosez le tas de compost pour en accélérer la maturation !

Le purin de consoude stimule la production de légumes fruits.

• 31 •

INSECTICIDE

Autre utilisation du bicarbonate : la lutte contre les acariens. Ces minuscules bestioles, cachées dans les feuilles de certaines plantes, piquent et sucent leur sève, surtout par temps sec, arrivant ainsi à détruire un beau tipi de haricots en quelques jours !

Recette

- Pour 1 l de préparation, mélangez 1 cuillerée à soupe de liquide vaisselle bio et 1 cuillerée à soupe d'huile de colza dans un récipient. ① ②
- Battez au fouet pour rendre le tout bien homogène. Ajoutez 1 cuillerée à soupe de bicarbonate et dissolvez petit à petit avec 1 l d'eau de pluie. ③
- Versez la préparation dans un pulvérisateur et secouez bien. Pulvérisez sur feuillage sec, éventuellement plusieurs fois, à 2 jours d'intervalle.

Quand l'utiliser ? À quelle fréquence ?

De juin à août, au besoin.



• 92 •

DES PRODUITS SIMPLES AU SECOURS DU JARDINIER

DÉSHERBANT

Comme nous l'avons vu précédemment, le bicarbonate est un sel, donc il brûle ! Voilà qui devient très intéressant quand on veut se débarrasser d'herbes indésirables...

- Par temps sec, saupoudrez l'endroit à désherber de bicarbonate agricole et mouillez d'un coup de jet d'eau pour qu'il commence à fondre. Les jeunes herbes seront grillées et il limite pendant quelques mois de nouvelles germinations.
- Pour vous débarrasser de quelques plants de mauve, mouillez leur feuillage, poudrez au bicarbonate en utilisant un cercle de carton comme cache pour éviter les projections sur les plantes alentour. Recouvrez d'un pot en terre renversé pour protéger de la pluie. Recommencez au besoin au bout d'un mois.



Une utilisation ciblée

Il ne s'agit pas d'épandre du bicarbonate partout, mais de cibler les parties posant vraiment souci, comme les interstices entre des pavés, les petites cours, les terrasses. N'attendez pas de miracle sur les herbes vivaces déjà bien installées, car il est surtout très efficace sur la levée de plantules. Pour les indésirables installées, il faudra compléter à la binette ou au couteau de jardin !

- ① Travaillez un jour sans vent pour ne pas en épandre partout.
- ② Un désherbant, même écologique, ne sert que dans des parties non cultivées.

• 93 •

TOUS LES TRAITEMENTS D'UN SEUL COUP D'ŒIL

Ce tableau vous présente les différents traitements que vous découvrirez au fil des pages. Si vous avez besoin d'un remède bien précis, il vous suffit de suivre le guide ! Les plantes signalées en **gras** font l'objet d'un portrait (voir p. 57 à 69).

Potions	Insectifuge (éloigne les insectes)	Insecticide (tue les insectes)	Fongicide (tue les champignons)	Engrais/ stimulant	Répulsif
Potions à base de plantes					
Macération p. 15	• Ortie (contre pucerons et acariens) • Oignon (contre pucerons, mouche de la carotte) • Rhubarbe (contre pucerons, chenilles, limaces) • Saugue sclérée	• Ail (contre pucerons, acariens, doryphores, etc.) • Piment et épices	• Achillée millefeuille • Capucine • Oignon • Raifort	• Achillée millefeuille	• Ail • Piment et épices
Infusion p. 23	• Absinthe (contre pucerons, piérides, etc.) • Lavande (contre pucerons) • Menthe • Origan • Prêle • Santoline • Tanaisie (contre pucerons, altises, chenilles, etc.)	• Absinthe • Santoline (contre pucerons, acariens, aleurodes) • Menthe • Fougère • Ortie (pucerons) • Prêle • Saponaire • Tanaisie	• Origan • Prêle • Tanaisie		• Fougère (contre les limaces)
Décoction p. 27	• Absinthe (contre pucerons, etc.) • Ail • Prêle • Saponaire (contre pucerons) • Sureau	• Ail • Consoude (contre pucerons) • Fougère aigle (contre pucerons) • Prêle • Tanaisie (contre pucerons, altises, chenilles, etc.)	• Ail • Ortie (racine) • Prêle • Sureau	• Consoude	

ANNEXES

Potions	Insectifuge (éloigne les insectes)	Insecticide (tue les insectes)	Fongicide (tue les champignons)	Engrais/ stimulant	Répulsif
Extrait fermenté (purin) p. 30	• Fougère • Lavande (contre pucerons et fourmis) • Tanaisie (contre pucerons, altises, chenilles, etc.)	• Absinthe (contre pucerons, piérides, etc.) • Fougère aigle • Saponaire (contre pucerons)	• Absinthe (contre mildiou) • Bardane (contre le mildiou) • Pissenlit • Prêle	• Absinthe • Bardane • Consoude • Fougère aigle • Ortie • Prêle • Pissenlit • Sureau	• Sureau (contre taupes)
Préparation à base d'huile essentielle p. 48	• Citronnelle de Java (contre mouches et moustiques)	• Ail (contre pucerons, fourmis, chenilles défoliatrices et insectes xylophages en injection) • Camphre (contre xylophages) • Citronnelle de Java (contre pucerons) • Géranium rosat (contre pucerons, cochenilles, aleurodes) • Lavande aspic (contre pucerons) • Menthe poivrée (contre pucerons, chenilles) • Piment de la Jamaïque (contre pucerons, cochenilles, insectes xylophages) • Rue officinale (contre pucerons, insectes xylophages) • Saugue officinale (contre pucerons, chenilles)	• Ail (oïdium) • Cyprès • Origan • Sarriette (cloque du pêcher en préventif, mildiou, chancres des arbres fruitiers et d'ornement) • Serpolet (chancres, mildiou, oïdium) • Tanaisie (rouille, éventuellement en association avec un fortifiant au cuivre sur les rosiers, roses trémières, mauves...)		• Ail • Piment



Terre vivante

Il y a 40 ans, nous semions la première graine d'écologie...

Créée en 1979 par un groupe d'ingénieurs et de passionnés, Terre vivante invite à préserver l'environnement au quotidien. En 1980, paraît le premier numéro du magazine **Les 4 Saisons - Jardin bio, permaculture et alternatives**, bimestriel 100 % bio, 100 % pratique. Il compte aujourd'hui 30 000 abonnés et est disponible en kiosque.

Puis **des livres** proposent des solutions concrètes et faciles à mettre en œuvre pour jardiner bio, manger sain, construire de façon écologique et se soigner au naturel. Aujourd'hui, le catalogue comprend plus de 300 ouvrages rédigés par des praticiens, des techniciens, des scientifiques, des journalistes spécialisés : tous les sujets sont traités et testés avec l'ambition de faire avancer l'écologie.

Depuis sa création, Terre vivante imprime ses livres, son magazine ainsi que tous ses documents en préservant au maximum l'environnement : papier recyclé ou certifié PEFC, avec des encres à base d'huiles végétales, chez des imprimeurs respectueux de l'environnement, dont 95 % localisés en France. D'autres démarches visent à limiter l'empreinte écologique de Terre vivante (bâtiments économes en énergie, chauffage au bois, lombricompostage, tri des déchets, promotion des vélos électriques, etc.).

En 1994, Terre vivante crée un **Centre écologique de 50 hectares** au pied du Vercors. Faisant d'idées et de créativité, les potagers et les jardins sont de véritables petits laboratoires participant au changement de notre société, pensés comme de petits écosystèmes : aucun produit chimique n'est utilisé, les eaux de pluie sont récupérées, l'accueil des animaux auxiliaires est largement favorisé. L'équipe de jardiniers fait bénéficier *Les 4 Saisons*, la maison d'édition et les visiteurs de son expérience. De mars à octobre, le Centre propose **des stages** pour mettre en application les techniques proposées dans les publications. Il accueille également les particuliers, les professionnels et les scolaires.

Terre vivante est une coopérative (SCOP) employant 30 salariés. Elle est donc largement engagée dans la mise en valeur de l'environnement et du développement durable. Sa mission principale est la transmission de savoir-faire pour une écologie positive et à la portée de tous.



▶ La SCOP en vidéo