

Guide Pratique des Associations au Potager

Pourquoi associer vos légumes ?

- Optimisation de l'espace : maximiser le rendement sur de petites surfaces.
- Protection naturelle : certaines plantes repoussent les nuisibles de leurs voisines.
- Amélioration de la santé : favoriser la biodiversité et réduire le besoin en traitements.
- Équilibre nutritif : certaines plantes enrichissent le sol pour les autres.

Les Bons Voisins (Associations favorables)

- Tomates + Basilic : le basilic protège la tomate des pucerons et améliore son goût.
- Carottes + Poireaux : la carotte éloigne la mouche du poireau, et le poireau éloigne la mouche de la carotte.
- Fraises + Ail : l'ail aide à prévenir les maladies fongiques des fraisiers.
- Haricots + Maïs : le maïs sert de tuteur naturel aux haricots, qui enrichissent le sol en azote.
- Salades + Radis : les radis poussent vite et occupent l'espace entre les salades sans les gêner.

Les Mauvais Voisins (Associations à éviter)

- Tomates + Pommes de terre : risque élevé de transmission du mildiou entre ces deux solanacées.
- Oignons/Ail + Pois/Haricots : les alliacées inhibent la croissance des légumineuses.
- Choux + Fraises : une cohabitation qui freine le développement des deux cultures.
- Courges + Pommes de terre : une compétition pour les nutriments qui affaiblit les deux plants.

Conseils pour réussir vos associations

- Prévoyez une rotation des cultures sur 3 ou 4 ans pour ne pas épuiser le sol.
- Intégrez des fleurs comme les œillets d'Inde ou les capucines pour attirer les insectes pollinisateurs.
- Respectez les distances de plantation pour éviter la concurrence racinaire.
- Observez régulièrement vos plantes pour détecter rapidement tout signe de stress ou de compétition.