

Les 7 Associations de Plantes qui Fonctionnent Vraiment



Les 7 Associations de Plantes qui Fonctionnent Vraiment

Le compagnonnage au potager pour un jardin plus productif et naturel

Par Éric – Jardin Productif
www.jardinproductif.fr

Introduction

Le compagnonnage, aussi appelé « cultures associées », est une technique ancestrale et éprouvée qui consiste à cultiver ensemble des plantes ayant des effets bénéfiques les unes sur les autres.

Pourquoi associer les plantes ?

- Protection naturelle contre les parasites et maladies
- Amélioration du sol grâce à des interactions symbiotiques
- Meilleur rendement avec moins d'effort
- Économie d'espace dans le potager
- Saveurs rehaussées des légumes et fruits

Ce mini-guide vous présente les 7 associations les plus efficaces, testées et approuvées par des jardiniers expérimentés. Simple, pratique et accessible à tous, même les débutants.

Association 1 : Tomates & Basilic



Le Duo incontournable

Figure 1 : Tomates et Basilic : une association classique et efficace

Pourquoi ça fonctionne :

- Le basilic repousse les mouches blanches, pucerons et certains acariens
- Le basilic améliore la saveur de la tomate
- La tomate offre de l'ombre légère au basilic en été

Comment les planter :

- Plantez le basilic au pied ou à proximité des pieds de tomate
- Espacez-les de 20 à 30 cm
- Semez le basilic après que le sol soit bien réchauffé (avril-mai)

Avantages pratiques :

- Les deux se récoltent en même temps (juin à septembre)
- Utilisez-les ensemble en cuisine (sauce tomate-basilic)
- Un seul arrosage pour les deux
- Durée de croissance similaire

Conseil : Pincez régulièrement le basilic pour éviter qu'il ne monte en graines trop vite.

Association 2 : Carottes & Poireaux

La Protection Mutuelle



Figure 2 : Carottes et Poireaux : une association gagnante

Pourquoi ça fonctionne :

- La carotte repousse la teigne du poireau (parasite principal)
- Le poireau éloigne la mouche de la carotte
- Aucune concurrence racinaire (racines à profondeurs différentes)
- Excellent gain de place

Comment les planter :

- Semez les carottes et poireaux en rangs alternés
- Alternance : 1 rang de carottes, 1 rang de poireaux
- Espacement standard : 15 cm entre les rangs

Calendrier de culture :

- Février-mars : semis des carottes
- Avril-mai : repiquez les poireaux à côté
- Récoltez les carottes en juillet-août
- Les poireaux se récoltent de septembre à mars

Avantages pratiques :

- Double récolte sur le même espace
- Protection naturelle sans produit
- Minimise l'occurrence des maladies
- Rotation facile à mettre en place

Conseil : Cette association offre une rotation de 18 mois idéale pour vos parcelles.

Association 3 : Les Trois Sœurs (Maïs, Haricot, Courge)

L'Association Traditionnelle Ancestrale



Figure 3 : Les Trois Sœurs : maïs, haricot grimpant et courge

Pourquoi ça fonctionne :

- **Le maïs** : sert de tuteur naturel aux haricots grimpants
- **Le haricot** : fixe l'azote atmosphérique, enrichissant le sol pour tous les trois
- **La courge** : couvre le sol avec ses grandes feuilles, limitant les mauvaises herbes et gardant l'humidité

Cette combinaison crée un système auto-suffisant et harmonieux.

Comment les planter :

1. **Première étape (fin mai)** : semez les grains de maïs en cercle ou en carré
 - Espacez-les de 30 cm
 - Enfoncez à 3-4 cm de profondeur
 - Laissez-les germer 1 à 2 semaines
2. **Deuxième étape (mi-juin)** : une fois le maïs bien établi (15-20 cm)
 - Semez les haricots grimpants au pied du maïs
 - 3-4 haricots par pied de maïs
 - Les haricots devraient être mûrs en août
3. **Troisième étape (fin juin)** : semez la courge/courgette
 - Plantez à 1 mètre de distance du maïs
 - La courge s'étalera progressivement

Récoltes :

- Juillet-août : premiers haricots verts

- Août-septembre : maïs et haricots secs
- Septembre-novembre : courges et courgettes

Avantages pratiques :

- Trois récoltes sur un même espace (2-3 m²)
- Aucun engrais nécessaire (le haricot fait le travail)
- Rendement spectaculaire
- Technique éprouvée depuis les Aztèques

Conseil : Cette association demande un peu d'organisation, mais elle vaut vraiment le coup. Testez-la sur une petite surface avant de l'étendre.

Association 4 : Radis & Laitue

La Rapidité et l'Efficacité

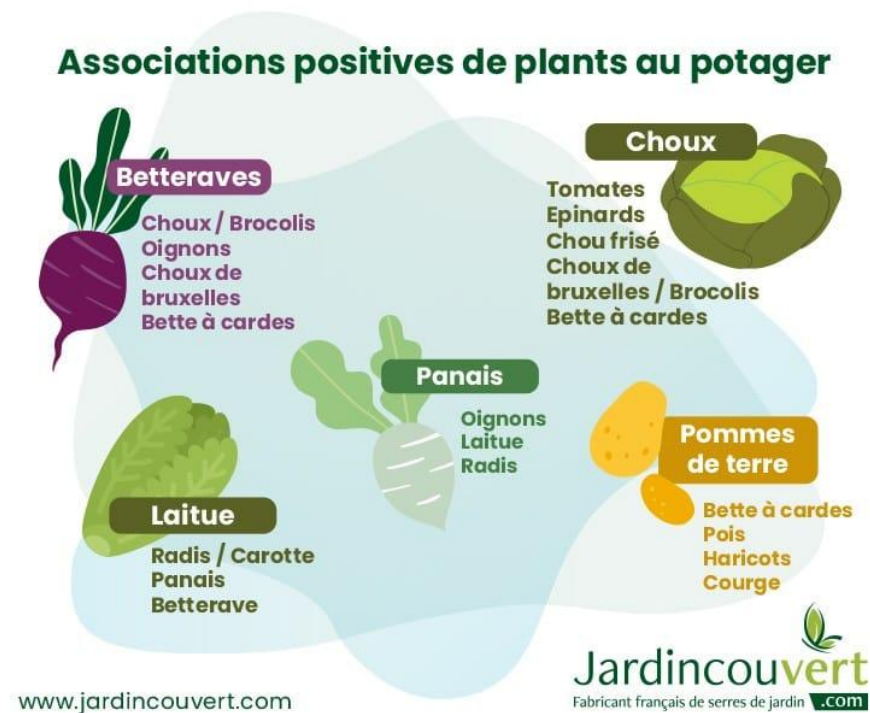


Figure 4 : Radis et Laitue : rapidité et efficacité

Pourquoi ça fonctionne :

- Le radis pousse très vite (25-30 jours) et laisse place à la laitue
- La laitue profite de l'espace libéré
- Aucune concurrence nuisible

- Récoltes échelonnées

Comment les planter :

- Semez les radis densément (tous les 5 cm)
- Semez la laitue à 20-30 cm d'espacement
- Vous pouvez les semer simultanément

Calendrier :

- Mars-septembre : semis possibles à échelonner
- Radis : 25-30 jours après semis
- Laitue : 40-50 jours après semis

Avantages pratiques :

- Parfaite pour les petits espaces
- Idéale en bacs ou jardinières
- Deux récoltes successives sur un même rang
- Solution simple pour débiter

Conseil : Cette association est parfaite pour les enfants, car les radis poussent si vite qu'ils voient les résultats rapidement.

Association 5 : Fraisiers & Bourrache

L'Attrait des Pollinisateurs



Figure 5: Fraisiers avec Bourrache : fleurs bleues et récolte abondante

Pourquoi ça fonctionne :

- La bourrache attire les abeilles et pollinisateurs
- Les abeilles assurent une meilleure pollinisation des fleurs de fraisier
- Les fraisiers couvrent le sol et restent relativement bas
- La bourrache repousse certains nuisibles (vers du fraisier notamment)

Comment les planter :

- Plantez les fraisiers selon votre disposition habituelle
- Semez ou plantez la bourrache à proximité (tous les 30-40 cm)
- Laissez la bourrache monter en fleur pour attirer les pollinisateurs

Calendrier :

- Février-mars : plantation des fraisiers
- Mars-mai : semis de la bourrache
- Mai-juin : premières fleurs de bourrache et fraisiers
- Juin-juillet : premières récoltes de fraises

Avantages pratiques :

- Très simple à mettre en place
- La bourrache est comestible (fleurs dans les salades)
- Excellent pour les abeilles
- Augmente naturellement la récolte de fraises

Conseil : Vous pouvez aussi utiliser la bourrache dans vos infusions ou les fleurs en décoration de salade.

Association 6 : Courges & Capucines

La Défense Naturelle Colorée



Figure 6 : Courges avec Capucines : une association élégante et efficace

Pourquoi ça fonctionne :

- Les capucines attirent les pucerons, les éloignant des courges
- Les capucines repoussent aussi les mouches blanches
- Les capucines sont comestibles (feuilles, fleurs, graines)
- Double production : courges + capucines

Comment les planter :

- Plantez les courges/courgettes en espalier ou au sol
- Semez les capucines autour (tous les 30-40 cm)

- Les capucines vont s'étaler aux pieds des courges

Calendrier :

- Mai : semis des courges
- Fin mai : semis des capucines
- Juillet : premières fleurs de capucine
- Août-octobre : récolte des courges

Avantages pratiques :

- Solution élégante et colorée
- Les capucines créent une barrière visuelle contre les nuisibles
- Fleurs comestibles et décoratives
- Facile à mettre en place

Conseil : Les capucines peuvent devenir envahissantes. Pincez-les régulièrement pour garder de la lumière sur les courges.

Association 7 : Choux & Thym

L'Armure Aromatique



Figure 7 : Choux avec Thym : protection naturelle et aromatique

Pourquoi ça fonctionne :

- Le thym repousse la mouche du chou (ennemi principal)

- Le thym éloigne aussi les piérides (papillons ravageurs)
- Le thym est pérenne et peut servir de sentinelle plusieurs années
- Le thym se récolte toute l'année

Comment les planter :

- Plantez des pieds de thym en bordure de votre parcelle de choux
- Tous les 40-50 cm, un pied de thym
- Créez une « barrière » protectrice autour des choux

Calendrier :

- Février-mars : plantation des choux et semis/plantation du thym
- Avril-mai : premiers pieds bien établis
- Juin-septembre : récolte des choux
- Octobre-novembre : récolte des choux d'hiver
- Toute l'année : prélèvement du thym frais

Avantages pratiques :

- Le thym dure plusieurs années
- Besoin minimal en entretien
- Thym disponible à la demande pour cuisiner
- Solution très naturelle et sans chimie

Conseil : Associez aussi de la sauge ou du romarin autour des choux pour renforcer la protection.

Conseils Généraux pour Réussir le Compagnonnage

Règles de Base

1. **Respectez l'espacement** : Trop serré = concurrence nuisible
2. **Arrosez selon les besoins** : Chaque plante a ses exigences
3. **Observez votre jardin** : Chaque contexte est unique
4. **Commencez petit** : Testez une association à la fois
5. **Notez vos observations** : Carnet de jardinage très utile

Plantes à Éviter Ensemble

Certaines associations nuisent :

- Oignon + Haricot (concurrence racinaire)
- Carotte + Poireau + Échalote (trop d'oignons ensemble)
- Tomate + Chou (maladies communes)
- Fraisier + Absinthe (l'absinthe ralentit la croissance)

Saisons et Rotations

- **Printemps (mars-mai)** : Radis, laitue, carottes, poireaux
 - **Été (juin-septembre)** : Tomates, basilic, courges, haricots
 - **Automne (septembre-novembre)** : Choux, poireaux (récoltés)
 - **Hiver** : Choux d'hiver, poireaux, aromatiques
-

Conclusion

Le compagnonnage n'est pas compliqué. C'est simplement une observation intelligente de comment la nature fonctionne. En associant les bonnes plantes ensemble, vous créez un jardin qui s'auto-équilibre, se nourrit et se protège naturellement.

Ces sept associations sont les plus efficaces et faciles à mettre en place. Commencez par celle qui vous attire le plus, testez-la, observez les résultats... puis enrichissez progressivement votre palette de compagnonnage.

Votre jardin sera plus productif, plus beau, et vous cultiverez avec plus de plaisir.

Bon jardinage ! 🌱

Pour approfondir ces dix fondamentaux, je vous invite à parcourir les articles du blog. Vous y trouverez des conseils pratiques, des retours d'expérience et une approche simple du jardin productif : jardinproductif.fr/blog

*Document rédigé par Éric – Jardin Productif
Conçu pour être modifié et partagé librement*