

François Gariépy

50 plantes utiles

au jardin • à la maison • à la cuisine

ÉDITIONS
MICHEL
QUINTIN



Table des matières

Introduction

Bénéficiez des propriétés des plantes 7

Aménagements et conseils 11

Des jardins pour tous les goûts 12

Les terreaux..... 18

Quatre techniques de propagation des plantes 19

La récolte et le séchage des herbes 21

Les préparations à base de plantes 23

Les arrosoir et les vaporisateurs 28

Des plantes utiles à découvrir 31

Absinthe (insecticide, répulsif)..... 34

Ail (culinaire, fongicide, insecticide) 37

Aunée (fumigation, ornemental, répulsif) 41

Basilic (culinaire, ornemental, répulsif) 43

Camomille allemande (culinaire, fongicide, insecticide)..... 46

Capucine (culinaire, ornemental, répulsif) 49

Cataire (culinaire, ornemental, répulsif) 52

Eucalyptus (désinfectant, insecticide, parfum, répulsif) 55

Grande camomille (antimoustiques, insecticide,
ornemental, répulsif) 58

Hysope (culinaire, ornemental, répulsif) 61

Laurier (culinaire, parfum, répulsif) 64

Lavande (culinaire, ornemental, répulsif) 67

Mélisse (ou citronnelle) (aromatique, insectifuge, répulsif) 70

Menthe pouliot (répulsif)..... 73

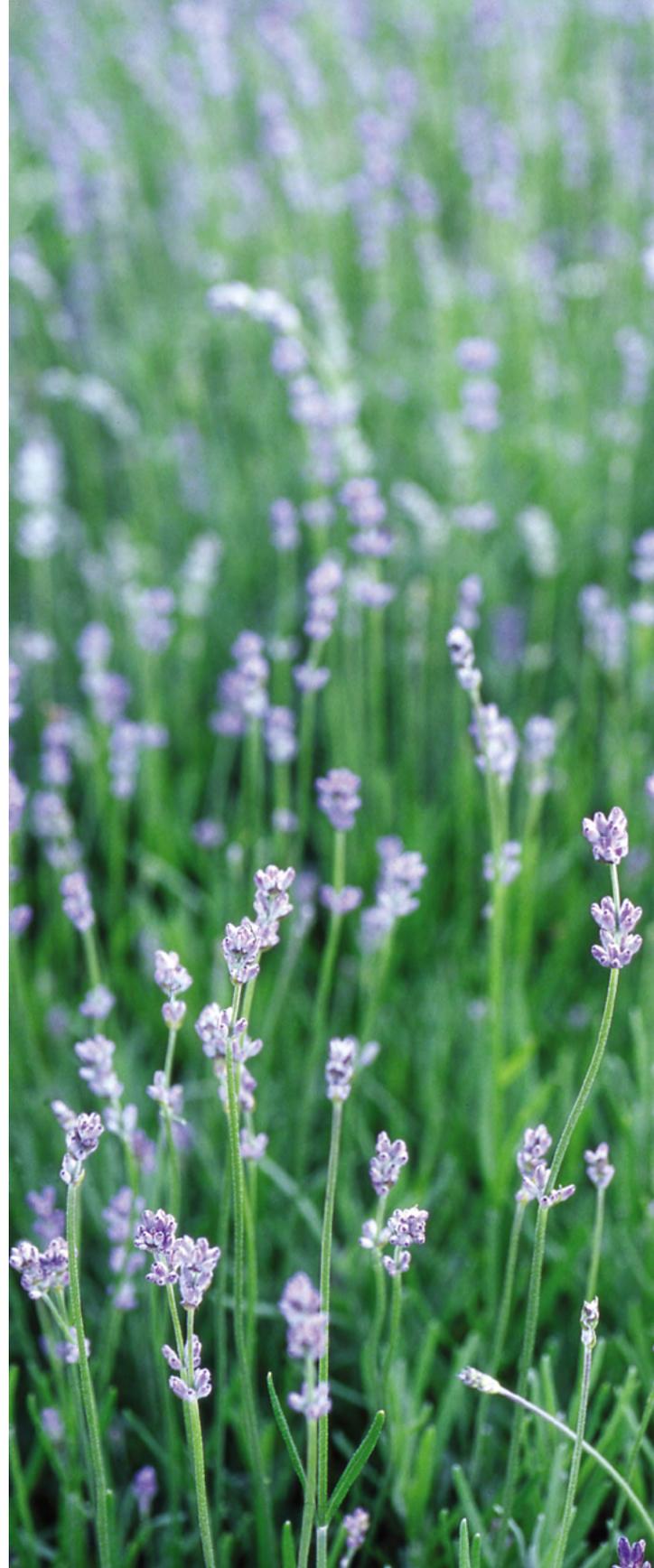
Neem (bactéricide, fongicide, insecticide)..... 76

Ortie (fertilisant, fongicide) 79

Patience à feuilles obtuses (fongicide)..... 82

Pélargonium (culinaire, insecticide, répulsif, parfum) 84

Piment de Cayenne (culinaire, fongicide, insecticide, répulsif)	88
Prêle des champs (fongicide, fortifiant, insecticide, abrasif)	91
Pyrèthre (insecticide, ornemental)	94
Romarin (culinaire, ornemental, répulsif)	97
Rue (répulsif)	100
Santoline (insecticide, fleurs séchées, ornemental)	103
Sarriette d'hiver (culinaire, mellifère)	106
Sauge (culinaire, insecticide, répulsif)	109
Tanaisie (insecticide, insectifuge, ornemental, répulsif)	112
Thym (culinaire, ornemental, répulsif)	115
D'autres plantes à la rescousse	119
Achillée millefeuille (antifongique, ornemental, répulsif)	120
Anis (répulsif)	120
Ansérine ambrosiine (répulsif)	121
Aurone mâle (ornemental, répulsif)	121
Balsamine (ornemental, répulsif)	122
Cèdre (ornemental, répulsif)	122
Citron, lime et orange (répulsif)	123
Clou de girofle (répulsif)	123
Coriandre (répulsif)	124
Gingembre (répulsif)	124
Marjolaine (ornemental, répulsif)	125
Oignon (antifongique, répulsif)	125
Origan (répulsif)	126
Ptériidium des aigles (antifongique, ornemental, répulsif)	126
Quassia (insecticide)	127
Raifort (antifongique, répulsif)	127
Rhubarbe (ornemental, répulsif)	128
Scrofulaire (antifongique, répulsif)	128
Sureau (antifongique, ornemental, répulsif)	129
Tagette française (antinématode, ornemental, répulsif)	129
Tagette mexicaine (répulsif)	130
Tomate (répulsif)	130
Ressources	131
Glossaire	132
Pour en savoir plus	133
Index	134





Introduction

Bénéficiez des propriétés des plantes

De nos jours, les pesticides de synthèse sont considérés de plus en plus comme une menace pour la santé. Le mot d'ordre : réduire et même éliminer le recours à ces poisons. Cependant, les maladies et les insectes qui menacent nos jardins ne disparaissent pas pour autant. Certes, il existe sur le marché quelques pesticides écologiques, mais ils ne suffisent pas à résoudre tous les problèmes.

Ce livre vous fait découvrir les mille et un usages des plantes utiles. En outre, il vous donne des moyens stratégiques pour combattre les maladies et les ravageurs du jardin et de la maison. À preuve, plusieurs recherches sur les produits de remplacement aux pesticides de synthèse sont menées dans diverses universités et entreprises. Parmi elles, des chercheurs d'un institut suisse de recherche pour l'agriculture biologique (Schweizer Forschungsinstitut für biologischen Anbau) ont observé l'efficacité de la patience à feuilles obtuses à prévenir les maladies dues aux champignons.

Plus près de nous, des chercheurs du département de biologie de l'Université d'Ottawa évaluent les propriétés insecticides de certaines plantes tropicales comme le poivre; à l'Université de la Colombie-Britannique, des travaux portent sur les propriétés insecticides de certaines huiles essentielles et d'une plante appelée neem (*Azadirachta indica*). Au Québec, des entreprises privées travaillent également à mettre au point un insecticide élaboré à partir d'huile essentielle de plantes qui peuvent être cultivées au Canada.

Même s'il reste encore des connaissances à acquérir dans le domaine de la lutte contre les maladies et les insectes ravageurs, vous pouvez dès maintenant exploiter les propriétés de certaines



plantes. Le jeu en vaut la chandelle, car il permet de combattre les maladies et les insectes indésirables sans recourir aux pesticides de synthèse.

Dans une démarche claire, rendue étape par étape et abondamment illustrée, *50 plantes utiles* expose les résultats des recherches menées à ce jour. Il témoigne également des expériences de plusieurs jardiniers sur le terrain, dont celles de l'auteur, jardinier, journaliste et photographe, qui travaille depuis plus de 15 ans à réduire l'usage des pesticides dans les jardins. Tout au long de la préparation de cet ouvrage, celui-ci a également profité de l'expertise de Jean Duval, agronome et spécialiste des méthodes de remplacement des pesticides de synthèse, qui a abondamment publié sur le sujet. Ne cherchez pas plus loin, les meilleures techniques sont ici !

Ainsi, l'ouvrage propose une panoplie de préparations à base de plantes. Avant toute chose, lisez cependant les mises en garde qui se trouvent dans les fiches. Bien que naturelles, certaines préparations peuvent présenter des risques pour la santé si elles ne sont pas utilisées adéquatement.

Enfin, vous trouverez une foule d'utilisations quotidiennes de plantes connues, comme la capucine, ou plus rares, comme l'hysope et la tanaisie. Par exemple, plusieurs herbes peuvent servir à rehausser diverses préparations culinaires, à aromatiser huiles et vinaigres, en plus de parfumer les pièces et d'éloigner certains insectes de la maison. Et c'est aussi pour cette raison qu'on les appelle des plantes utiles.

Si une plante ou l'autre ne fait pas de différence pour vous, vous verrez, en consultant nos « fiches d'identité », que chaque plante a sa propre personnalité !





Aménagements et conseils

Vous songez à cultiver des plantes utiles ? Vous pouvez concevoir une variété infinie d'aménagements pour les intégrer au potager et aux plates-bandes de fleurs ornementales. Certains designs sont innovateurs, alors que d'autres s'inspirent des traditions anciennes. Voici des exemples d'aménagement et de précieux conseils sur la culture, la transformation et la conservation de ces plantes.

-
- ◀◀ Souvent idéales pour le compagnonnage, les plantes utiles attirent au potager les bons insectes tout en éloignant ceux qui dévorent les végétaux. Vous pouvez les planter directement en terre ou les cultiver en contenant. Au besoin, surélevez les pots : la plante répulsive doit dégager sa fragrance à la même hauteur que celle de la plante que vous souhaitez protéger des ravageurs.

Des jardins pour tous les goûts

Le jardinier aménage ses plates-bandes ou son potager en tenant compte des couleurs, des textures et des formes des végétaux. Il porte également attention aux périodes de floraison. C'est pourquoi nous indiquons généralement pour chacune des plantes de la section « Des plantes utiles à découvrir » la couleur de ses fleurs et ses périodes de floraison.



Dans ce potager de banlieue, les plantes utiles sont cultivées en pots qui peuvent être déplacés à volonté. Par exemple, plusieurs plantes peuvent être placées côte à côte afin de créer une barrière contre les insectes ravageurs. Les plantes envahissantes, comme la prêle des champs et l'ortie, sont confinées dans des plates-bandes isolées.

Les plantes utiles, comme la sauge pourpre (en haut à droite), le thym rampant (en bas au centre) et le pélargonium (en bas à gauche), s'agencent élégamment aux autres plantes de rocaille.



Dans les jardins urbains, les espaces perdus peuvent accueillir des plantes utiles telles que le pélargonium, dont la qualité ornementale est indéniable.





◀◀ La lavande en fleur ajoute de l'éclat aux plates-bandes de vivaces.

Les échinacées (à l'arrière-plan) se marient bien aux plantes du genre *Artemisia* dans un jardin à l'anglaise. ▶▶

◀◀ Les plantes utiles s'intègrent très bien dans une plate-bande fleurie à l'anglaise. Ici, de l'avant vers l'arrière, lychnis (fleur rouge), lavande (fleurs mauves juste derrière), grande camomille (fleurs blanc et jaune) et hysope (fleurs violettes).





Quand le jardinage devient art. Les adeptes de la mosaïciculture, expression avancée du jardinage formel, font bon usage du feuillage gris de la santoline, une plante méconnue au feuillage décoratif qui supporte les tailles fréquentes. ▶▶

◀◀ Les capucines font parfaitement l'affaire comme plantes de bordure ou pour couvrir des murets.

Plusieurs plantes utiles conviennent à la culture en contenant : pélagonium, tanaïsie, absinthe, capucine, basilic, eucalyptus, lavande, sarriette, thym et romarin. En plus de vous permettre de rentrer à l'intérieur les plantes moins rustiques, ce mode de culture produit des rendements suffisants pour fabriquer des pesticides écologiques, des pots-pourris, des sachets antimites et pour apprêter vos plats. Vous pouvez en faire un petit jardin d'herbes en associant, par exemple, marjolaine, sarriette, thym, hysope et origan. Pour ralentir l'évaporation, ajoutez à la surface du terreau un paillis de petits cailloux pâles ou blancs, ou encore des écorces. ▶▶





Les terreaux

En général, les terreaux destinés aux plantes utiles sont moins riches que ceux qui servent à la culture des légumes.

Le terreau de semis

Vous pouvez utiliser un terreau constitué de compost très décomposé, de sable et de vermiculite, qui a d'ailleurs servi aux semis effectués pour cet ouvrage. Il est préférable d'employer un compost commercial vendu en sac, car il est habituellement exempt d'herbes indésirables et de maladies. Cependant, assurez-vous qu'il est parfaitement décomposé, sans quoi il risque d'entraver la germination. Par exemple, si vous trouvez des traces évidentes d'excréments de mouton dans un compost à base de fumier, laissez-le vieillir jusqu'à ce qu'il devienne complètement homogène.

Les proportions des ingrédients de base varient selon les jardiniers. Voici celles que nous suggérons :

- de 40 à 50 % de compost très décomposé
- de 40 à 50 % de vermiculite moyenne ou fine
- de 5 à 10 % de sable
- de la mousse de tourbe (au besoin)

Si vous désirez un terreau plus acide, ajoutez un peu de mousse de tourbe au mélange.



Le terreau de semis doit être composé de compost, de vermiculite, de sable et, au besoin, de mousse de tourbe.

Le terreau de repiquage

Il est constitué sensiblement des mêmes ingrédients que le terreau de semis, mais les proportions varient un peu :

- de 50 à 60 % de compost très décomposé
- de 35 à 45 % de vermiculite
- de 5 à 10 % de sable
- du gravier fin (au besoin)
- de la mousse de tourbe (au besoin)

Pour chacune des plantes vedette de la section « Des plantes utiles à découvrir », nous mentionnons s'il est nécessaire de modifier la proportion de ces ingrédients ou encore d'ajouter du gravier ou de l'argile.



Le terreau de repiquage contient à peu près les mêmes ingrédients que le terreau de semis.

Le terreau de transplantation

En utilisant le terreau de transplantation qui convient à chaque plante, vous augmentez grandement vos chances de réussite. Préparez-en un semblable à celui dans lequel la plante pousse à l'état sauvage. Dans la section « Des plantes utiles à découvrir », nous indiquons pour chacune d'elles le type de sol approprié. Vous remarquerez que la plupart des végétaux ne nécessitent pas de terreau riche et humide. Au contraire, ils requièrent plus souvent du sable et du gravier que de l'argile et de l'humus.

Quatre techniques de propagation des plantes

Le jardinier désireux de multiplier ses végétaux peut le faire de plusieurs façons. Voici quatre techniques de propagation courantes.

Le semis

C'est la technique la plus connue. Dans les fiches de la section « Des plantes utiles à découvrir », nous montrons comment semer les graines, parfois minuscules, à l'aide de la petite enveloppe dans laquelle elles sont livrées. Il est alors plus facile de les répartir dans le sillon ou sur le terreau.



Tapotez légèrement l'enveloppe pour faire tomber les graines dans le sillon.

Le bouturage

Le bouturage consiste à prélever l'extrémité de la tige d'une plante et à la placer dans un substrat d'enracinement humide afin qu'elle y développe ses racines.



Évitez d'écraser la tige de la bouture durant la manipulation.



Pour le bouturage, le substrat d'enracinement doit être maintenu humide.

La plupart de nos plantes vedette se bouturent assez facilement. Pour ce faire, coupez l'extrémité de la tige, sur une longueur de 7 à 15 cm, à l'aide de ciseaux. Taillez ensuite les feuilles inférieures.

Plantez cette tige dans un substrat d'enracinement humide composé soit de sable, de vermiculite ou de perlite. Il est très important de le maintenir humide afin de favoriser le développement des racines. Les boutures dans le sable et la perlite demandent un peu plus d'attention que celles qui sont dans la vermiculite, car ces substrats s'assèchent rapidement lorsqu'il fait chaud. En ce qui a trait aux plantes vedette de la section « Des plantes utiles à découvrir », la période de développement des racines varie de 2 à 36 semaines. Elles sont alors prêtes à être transplantées au jardin ou dans des contenants.

Plusieurs jardiniers achètent des produits qui favorisent le développement des racines. En plus d'une hormone de croissance, ils contiennent parfois des fongicides de synthèse. Vous pouvez vous passer de ces produits. Certes, le taux de réussite du bouturage sans hormones est inférieur à celui obtenu avec les hormones de croissance. Cependant, vous pouvez compenser la perte de rendement en préparant de trois à quatre fois plus de boutures que de plants désirés.

Le marcottage

Avec cette technique, vous reproduisez une plante à partir d'une de ses tiges vivantes. Vous dirigez vers le sol une longue tige du plant mère, vous en enfouissez une partie, et vous laissez l'extrémité exposée à la lumière. Parce qu'elles ont tendance naturellement à se courber vers le sol, la lavande, la mélisse, le thym, la sauge et la santoline se prêtent bien au marcottage.



La santoline se prête bien au marcottage.

Enlevez les feuilles de la partie à enfouir, car, en pourrissant, elles pourraient perturber le développement des racines. Afin de maintenir la tige en terre, utilisez une petite cheville de bois ou une pierre. Arrosez.

Lorsque les racines sont développées, coupez la tige entre la marcotte et le plant mère, puis transplantez-la dans un contenant ou au jardin. Vous pouvez aussi la laisser en terre près du plant mère.

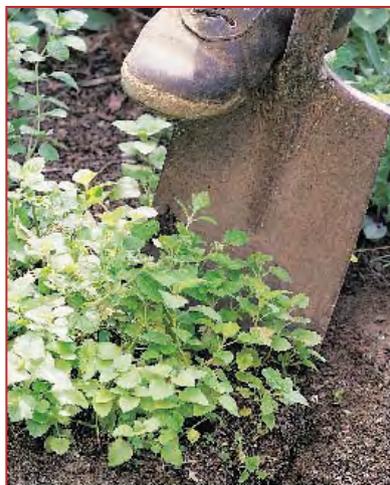


Avant d'enfouir la tige, enlevez-en les feuilles.

La division des plants

La division vous permet de cultiver des plantes pendant de nombreuses années sans recourir au semis, au bouturage ou au marcottage.

Lorsque les plants deviennent trop gros et que leur centre durcit et produit moins de tiges, il est souvent nécessaire de procéder à leur division. Le travail doit être fait au transplan-toir ou à la pelle.



On procède à la division des plants avant l'éclosion printanière des bourgeons ou à l'automne.

Divisez le plant en deux ou quatre parties selon sa grosseur. Ces nouveaux plants produiront quantité de tiges feuillues et de fleurs. En général, évitez de diviser pendant la saison de croissance. Attendez plutôt les périodes de ralentissement de l'activité biologique: avant l'éclosion printanière des bourgeons ou à l'automne.



On peut diviser le plant en deux ou quatre parties selon sa grosseur.

Basilic

Originnaire de l'Afrique et de l'Asie, le basilic (*Ocimum basilicum*) est cultivé partout dans le monde. Il décore et parfume le jardin et la maison tout en éloignant mouches et moustiques.



Zone	4-10
Cycle	annuel
Hauteur	30-60 cm
Largeur	20-40 cm
Semis	mars-avril
Feuillage	vert, violacé
Floraison	juillet-août, blanc-vert, rose
Sol	pH 6, riche, bien drainé
Emplacement	plein soleil,
Compagnons	tomate, poivron, aubergine, etc.
Utilisation	culinaire, répulsif, ornemental
Soins	arroser régulièrement
Quantité	3

La culture

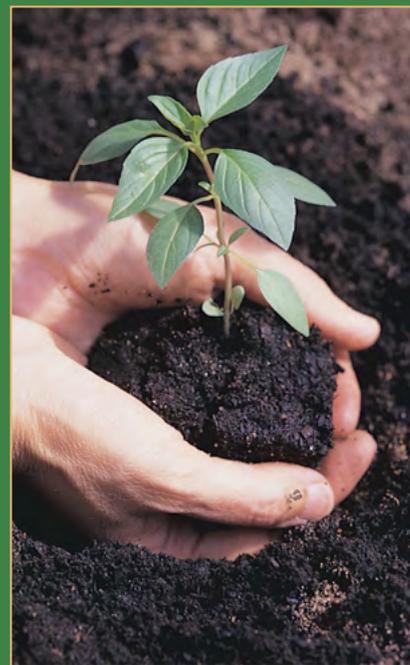
- 1 Semez à l'intérieur environ 8 semaines avant les derniers gels printaniers à 3 mm de profondeur et en espaçant les graines de 2,5 cm. Si vous semez directement à l'extérieur quand les risques de gel sont passés, enfouissez la semence à environ 5 mm de profondeur pour éviter qu'elle ne se fasse déplacer. Les graines se conservent pendant 10 ans au réfrigérateur.



- 2 Repiquez environ 7 jours après la germination dans des caissettes ou dans des pots.



- 3 Transplantez au jardin quand les risques de gel sont passés. Le basilic aime la terre riche, humide et bien drainée. Ajoutez du compost très décomposé. Espacez les plants de 30 à 45 cm. Évitez les apports trop abondants en azote.



- 4 Ajoutez un paillis quand le sol est bien réchauffé. Il aide à limiter la croissance des herbes indésirables et à maintenir le sol humide. Arrosez le plant à la base, sinon l'eau risque de faire brunir le feuillage.

- 5 Coupez ou pincez régulièrement l'extrémité des tiges pour accélérer la croissance des feuilles et retarder la floraison. Vous obtiendrez ainsi des feuilles fraîches tout au long de l'été. Une fois que le plant a fleuri, les feuilles perdent leur goût.



- 6 Cueillez le basilic avant que les bourgeons floraux ne s'ouvrent. Ensuite, rabattez les plants à 15 cm du sol. Si vous désherbez autour des plants, évitez de déranger les racines superficielles. Arrachez les herbes indésirables à la main. Le basilic frais s'utilise en salades, dans les sauces, les soupes et les plats mijotés.



- 7 Faites sécher sur un séchoir à claire-voie en prenant soin de ne pas écraser les feuilles durant les manipulations, sinon elles perdent leur arôme et elles brunissent. Conservez dans des pots hermétiques.

Combat

Insectes nuisibles

criocère de l'asperge, mouche noire, moustique, pou, puceron des rosiers, sphinx de la tomate

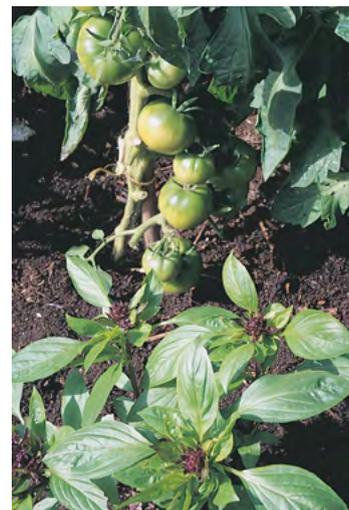


Au jardin

Cultivé en pot ou au jardin pour son arôme, le basilic attire les insectes utiles comme les abeilles et les papillons tout en éloignant les insectes ravageurs. Plantez-en ici et là au potager.

En compagnonnage

Le basilic repousserait le criocère de l'asperge, le sphinx de la tomate, les pucerons des rosiers, les mouches noires et les poux. On prétend qu'il aide à la croissance des tomates, des poivrons et des aubergines.



À la maison

En Haïti, on secoue le basilic sur les murs des portiques et sur les planchers pour éloigner mouches et moustiques et pour parfumer les pièces. En Inde, il fut utilisé pour combattre le paludisme, car il chassait les insectes.

Cultivez le basilic sur le seuil des fenêtres afin d'éloigner mouches et moustiques de vos moustiquaires. Vous pouvez aussi vous frotter les bras et les jambes à l'aide de feuilles de basilic afin de les repousser. Testez d'abord sur une petite partie exposée de la peau et surveillez l'apparition d'irritations. L'application du jus de ses feuilles soulage les morsures et les piqûres d'insectes. Jetez-en quelques feuilles ou fleurs dans l'eau chaude du bain pour la parfumer.

Le pot-pourri

Pour parfumer les pièces de la maison et éloigner les insectes, préparez un pot-pourri à base de basilic, de pélagonium, de thym, d'eucalyptus et de sauge (voyez page 87).

L'huile essentielle de basilic comme antimoustiques

Pour éloigner mouches et moustiques, mélangez quelques gouttes d'huile essentielle de basilic à de l'huile de massage et frictionnez votre peau. Attention: les femmes enceintes devraient éviter cette lotion antimoustiques, car l'application d'huile essentielle de basilic sur la peau est contre-indiquée durant la grossesse.



À la cuisine

Le vinaigre au basilic

Dans un pot en verre de 1 L, placez de 250 à 500 ml de feuilles fraîches. Ajoutez 1 gousse d'ail entière ou broyée. Remplissez de vinaigre jusqu'à environ 2,5 cm du bord. Couvrez et faites macérer pendant 3 semaines. Filtrez, puis versez dans des pots contenant quelques tiges de basilic frais.

L'huile au basilic

Faites chauffer à feu doux l'huile de votre choix. Déposez quelques tiges de basilic séché dans une bouteille propre et sèche. Versez-y l'huile chaude. Bouchez à l'aide d'un liège. Laissez refroidir, puis utilisez dans vos salades et vos préparations.

Le vin au basilic

Ce vin sert à déglacer et à aromatiser les préparations culinaires. Pour ce faire, ajoutez 1 poignée de feuilles de basilic frais à une bouteille de vin (blanc ou rouge). Couvrez et faites macérer pendant 1 semaine à la noirceur. Filtrez, embouteillez et conservez au frais.

Le pesto

Une des meilleures façons de conserver le basilic! Combinez 250 ml de feuilles de basilic frais, 3 cuillerées à table de noix de pin ou de noix de Grenoble, 3 cuillerées à table de parmesan râpé et 2 ou 3 gousses d'ail. Broyez au mélangeur ou au robot en ajoutant de l'huile d'olive pour en faire une pâte liquide. Utilisez dans la soupe, les plats de pâtes, le riz et avec le poisson. Se conserve au réfrigérateur durant 1 semaine. Si vous congélez le pesto, préparez-le sans ail, parce qu'il risque de devenir amer après 3 mois; ajoutez de l'ail frais au moment de servir.

La tisane au basilic

Peu de gens pensent à faire de la tisane au basilic, qui est pourtant excellente. Pour 250 ml de tisane, ébouillantez 1 cuillerée à table d'herbe fraîche ou 1/2 cuillerée à thé d'herbe séchée. Couvrez et laissez reposer de 10 à 15 minutes. Filtrez et dégustez après le repas.

