

JARDINAGE FACILE

Trouver, cueillir et repiquer des plantes sauvages

Reverdifier son jardin ou son balcon



LES DOSSIERS DE



NATURE & AUTONOMIE

Plantez... des mauvaises herbes

Quand on pense « jardinage », on pense aussi « jardinerie » : c'est-à-dire que la majorité des plantes que l'on fait pousser proviennent de graines ou d'espèces domestiquées, génétiquement modifiées, vendues en magasin.

Les fleurs, les arbustes, le gazon : tout s'achète, et il vient rarement à l'esprit d'aller les chercher ailleurs...

Alors qu'il y en a des centaines qui poussent naturellement autour de nous, toute l'année :

- Même en ville
- Même en automne ou en hiver
- Sans le moindre arrosage

Il suffit littéralement de se baisser et d'essayer de les repiquer, en ayant les bons conseils : elles poussent toutes seules !

La preuve en image, dans les pages qui suivent.

Le pari de ce guide est simple.

À une saison où on pense que rien ne pousse, vous aider à reverdir votre balcon, votre petit parterre ou carrément votre potager, uniquement avec des plantes sauvages.

Celles qui poussent près de chez vous, que vous soyez en ville, à la campagne, ou quelquepart entre les deux.



Ce carré sauvage a été entièrement réalisé à partir de « mauvaises herbes », fin novembre

Au programme

1. Ou cueillir ?	3
2. Trouver la bonne combinaison de plantes sauvages	4
3. Quelques espèces sauvages faciles à repiquer	5
4. La bonne technique pour déterrer vos plantes facilement.....	9
5. Conseils de repiquage	10
6. Entretien	11



1. Où cueillir ?

Autour de vous !

Comme il ne s'agit ni de manger, ni de préparer ces plantes pour en faire un usage médicinal, il n'y a pas le moindre risque de contamination.

Alors n'hésitez pas à cueillir ce que vous trouvez : dans les friches, les rues, les champs abandonnés, votre jardin : peu importe. Faites avec ce que vous avez sous la main.

Dans un endroit au temps d'ensoleillement similaire à celui où vous voulez les planter

Pour faire simple : une plante d'ombre aura du mal à s'épanouir en plein soleil et vice-versa.

Tout réside donc dans l'observation de l'espace dont vous disposez pour votre « jardin sauvage » : si c'est un balcon en plein soleil, choisissez plutôt des plantes sauvages qui poussent sur un plateau bien dégagé, le long d'un chemin sans arbres ou d'une voie de chemin de fer bien dégagée. Si c'est un petit parterre dans l'ombre, allez cueillir vos plantes dans des parterres ou des rues plus sombres.



Toutes les espèces qui ont servi à réaliser notre « carré sauvage » ont été cueillies dans cette friche, en pleine ville, aux abords d'une ancienne voie ferrée.

2. Trouver la bonne combinaison de plantes sauvages

Les espèces qui ont été sélectionnées pour réaliser ce carré de plantes sauvages ne représentent qu'une combinaison parmi des centaines d'autres, elles sont le reflet d'un climat et d'un écosystème donné.

Voici quelques conseils pour construire la vôtre, et la plus adaptée à votre jardin, balcon ou parterre.

Inspirez-vous des combinaisons de la nature

Ce premier conseil peut sembler idiot, mais pourtant, on a souvent tendance à l'oublier. Les plantes que vous voyez pousser l'une à côté de l'autre dans la nature auront plus de chance de bien s'adapter à leur nouveau milieu si elles restent à proximité les unes des autres dans votre jardin, ou sur votre balcon.

Par exemple, pour réaliser le parterre cité plus haut, seules des plantes qui poussaient à maximum 200m ont été ramassées, et toutes les espèces sélectionnées vivaient les unes à côté des autres à l'état sauvage.

Ramassez des espèces qui poussent près de chez vous

C'est le meilleur moyen de s'assurer qu'elles pousseront bien dans votre jardin, sur votre balcon ou dans votre parterre. Puisqu'elles poussent à l'état naturel avec les mêmes températures, le même environnement, le même ensoleillement, etc.

Moins vous irez loin pour les cueillir, plus vous vous assurerez que vos plantes sauvages s'adapteront vite à leur nouvel environnement



3. Quelques espèces sauvages faciles à repiquer, courantes et résistantes

Les plantes sauvages sont beaucoup plus résistantes qu'on ne se l'imagine. La preuve ? Elles parviennent à s'épanouir en plein automne, même dans des zones en friche, même avec des températures qui frôlent les 0 degrés.

Voici celles qui ont servi à l'élaboration du carré sauvage, parmi les plus courantes en France et quelques autres possibilités :



La Vergerette annuelle, *Erigeron annuus*

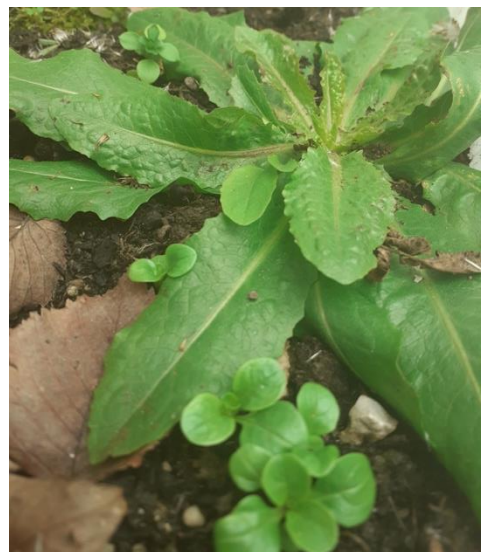
Lieux favoris : surfaces ouvertes, aires de retournement, bords de routes, tas de terre et de pierres, espaces verts, friches, jachères.

Ses fleurs ressemblent à celles de la marguerite et elles fleurissent jusqu'en automne !

La Laitue vireuse, *Lactuca virosa*

C'est tout simplement une espèce sauvage de laitue. Elle pousse dans toute la France dans tous les lieux délaissés, ville ou campagne : décombres, bords de routes, champs et jardins.

Elle est bisannuelle : si vous la plantez une année, il y a de fortes chances pour qu'elle refleurisse l'année suivante.





La Morelle Noire, *Solanum nigrum*

En France, elle fleurit de juin à décembre (!), c'est pour ça qu'on l'a sélectionnée.

Elle a besoin d'une assez grande quantité d'eau, mais elle grandit très rapidement, soit en plein soleil, soit en mi-ombre.

Mousse, *Bryophyta*

La mousse est particulièrement pratique pour tapisser le sol de votre jardin, jardinière ou petit carré de terre.

Elle demande assez peu d'entretien, si ce n'est une bonne dose d'humidité (des vaporisations ou des arrosages fréquents)



Le Sénéçon du Cap, *Senecio inaequidens*

Plante extrêmement robuste, elle est très pratique à avoir sur son balcon car elle fleurit jusqu'à novembre si les températures le permettent.

Il s'adapte à un grand nombre de milieux : secs, humides, sol calcaire et sol acide. On le trouve en très grande quantité le long des chemins de fer et des cours d'eau.

La lépidie densiflore, *Lepidium densiflorum*

C'est une mauvaise herbe ultra-courante, elle croît surtout dans les sols sableux et assez légers et aime le plein soleil.



La Chicorée sauvage, *Cichorium intybus*

Elle est très courante en bord de chemin, particulièrement dans le sud de la France. On en trouve aussi souvent en ville, dans les replis du goudron, sur le trottoir, dans les friches.

A besoin d'une exposition plein soleil, mais ne demande strictement aucun entretien.

La Pariétaire officinale, *Parietaria officinalis* L.

Comme son nom l'indique, la pariétaire aime les pierres et les vieux murs.

Elle préfère aussi l'ombre, alors repiquez-la de préférence dans un endroit qui n'est pas trop exposé aux rayonnements directs du soleil.





Gaillet gratteron, *Galium aparine*

On trouve du gaillet gratteron dans les friches, les haies, les bordures des champs et les broussailles, et en ville : au pied des murs et des arbres.

C'est une plante de demi-ombre, qui s'accommode très bien du repiquage. Elle ne montera jamais très haut, mais recouvre aisément les murs, sols, petites surfaces.

Géranium herbe à Robert, *Geranium robertianum*

Cette espèce aime les sous-bois à proximités des habitations, les friches un peu ombragées en ville (au pied des murs et des murets) et les bords de chemins.

Il se plaira mieux dans un endroit demi-ombré, assez humide.



4. La bonne technique pour déterrer vos plantes facilement

Allez-y après une bonne pluie

La terre sera plus meuble, et vous aurez moins de chance d'abîmer les racines au moment de déterrer vos plantes.

Il sera globalement plus simple de préserver le système racinaire de votre plante, et vous devrez « tirer » moins violement sur la tige. Pas besoin de bêche, de pelle, ou d'autre outil : vos mains sont vos meilleures alliées.

Portez des gants

Les espaces où poussent ces espèces sont souvent en friche, laissés à l'abandon et vous risquez de tomber sur des morceaux de verre, de plastiques, des déchets ... Les gants évitent toutes les blessures ☺



Choisissez les spécimens les plus jeunes, si possible

Les plants encore jeunes et de petite taille prendront racine plus facilement et « repartiront » plus vite une fois repiqués dans leur nouvel environnement.

5. Conseils de repiquage

Observez la terre où poussent naturellement ces espèces et... essayez de l'imiter

Ce n'est pas toujours faisable, mais essayez au maximum de « dupliquer » les conditions de vie de ces plantes sur votre balcon, dans votre jardin, votre parterre.

Si elles poussent entre des pierres, des débris, dans les failles du goudron : ramenez avec vous un peu de cailloux pour le mélanger à votre terre.

Si vous voyez que la terre est très légère, sableuse : n'hésitez pas à ajouter un peu de sable à votre terreau.

Ou, si vous avez le courage, ramenez carrément un gros échantillon de terre jusqu'à chez vous.

Dans tous les cas, **comme ce sont des plantes très résistantes, elles devraient pouvoir s'accommoder d'un grand nombre de sols** : terreau universel, terre récupérée dans votre jardin, etc.

Faites tremper vos plantes avant de les mettre en terre

Cela vous permettra d'y voir plus clair quant à l'étendue de leurs racines, et d'éviter que la plante ne s'assèche le temps que vous prépariez la terre, le bac, etc.

Remplissez simplement une bassine d'eau, et pendant au moins 30 minutes, laissez vos plantes se gorger de toute l'eau dont elles ont besoin.

Arrosez-les généreusement une fois plantées dans leur nouvelle terre, c'est capital.

Laissez-leur la place de « respirer »

Évitez de trop serrer vos différents plants lorsque vous les mettez en terre. Cela laissera la place à leurs racines et à leurs feuilles de mieux se développer.

Nous sommes en automne, mieux vaut protéger votre terre du froid



Le but est de ne pas laisser la terre nue, en la couvrant avec un élément organique, vous pouvez utiliser :

- Des feuilles
- De la paille
- Des copeaux de bois
- De l'herbe coupée...

Peu importe, tant que la terre est couverte !

6. Entretien

Laissez-les pousser à leur rythme, et s'il fait sec pendant trop longtemps, donnez-leur un peu à boire... C'est tout !

C'est l'avantage des mauvaises herbes : elles savent très bien comment pousser toutes seules.

Vous verrez, certaines sont bisannuelles et tiendront même plusieurs années de suite sans que vous ayez besoin d'en replanter de nouvelles.

Avec les saisons, d'autres laisseront échapper quelques graines dans votre terre, et « se ressèmeront » toutes-seules !



Les plantes sauvages sont partout

J'ai la certitude que c'est dans la nature que se trouvent les réponses aux crises que nous vivons.

Dans ces gestes qu'on a peu à peu oubliés : cueillir, planter, faire soi-même.

C'est pour ça que je veux transmettre ce que je sais des plantes sauvages, des fruits des bois, des champignons pour permettre de retrouver un savoir qui se perd.

Comment les reconnaître, les cueillir, les conserver, fabriquer des remèdes naturels avec, les préparer pour en tirer tous leurs bienfaits.

Et peu-importe la portion de nature dont vous disposez : un jardin public, une forêt, un jardin, un parterre, un balcon. La nature pousse partout, il suffit de bien observer et de savoir comment l'utiliser.

Pour accompagner et vous guider dans ces découvertes, j'ai créé une revue papier de 16 pages que je publie chaque mois.



Je me suis fixé ces objectifs

1. Vous aider à repérer les plantes sauvages qui poussent autour de chez vous

De la bardane, de l'alliaire, de la consoude, de la chélidoine, de la balsamine... Je pourrais faire une liste de 3 kilomètres.

2. Ne plus vous tromper d'espèce

Chacun de mes articles sera fait pour vous empêcher de vous tromper : avec des images, des schémas, et des explications simples, mais précises.

3. Vous apprendre à les utiliser

C'est bien de reconnaître ces plantes, c'est mieux de savoir ce qu'on peut faire avec elles.

Et comment faire.

4. Vous aérer la tête

J'ai voulu parler avec des hommes et des femmes qui vivaient dans la nature, grâce à elle ou pour elle. Les interviewer et vous raconter leurs parcours qui vous inspireront.

Cette revue réunit aujourd'hui plus de 9'000 lecteurs-cueilleurs. Rejoignez-nous !

[Je veux rejoindre les lecteurs de Cueillir, se nourrir, se soigner](#)

(cliquez sur le bouton pour en savoir plus)

Crédits photo : photos privées et @Shutterstock

Les dossiers de Nature & Autonomie et de son équipe

Guide gratuit : Carré nature

Directeur de la publication : Sébastien de Dianous

Directrice de la rédaction : Mathilde Combes

Totale Santé SA

Adresse : Place Saint François 12bis, 1003 Lausanne
Suisse

Registre du commerce : CHE-390.144.123

Capital : 100.000 CHF