



Fiche technique N°10 : **Plantes associées**

Auteure : Gosso Laurette - Présidente du CEPAZE - Membre du GTD

Description :

L'association de certaines plantes (fleur, légume, aromatique) entre elles permet d'obtenir de belles récoltes et d'avoir un potager très productif en évitant l'utilisation d'engrais chimiques et pesticides. C'est la base de l'agriculture biologique. Il s'agit ici de plantes que l'on trouve essentiellement en Europe. Bien qu'une base de données des plantes africaines existe, une liste des associations favorables et non favorables, en dehors de celles ci-dessous, ne semble pas exister à ce jour mais il est possible de faire des recoupements selon les familles auxquelles elles appartiennent (cf. ci-dessous). Cette méthode est issue de l'observation et de la pratique qui aboutit à la conclusion que les plantes s'influencent réciproquement par leurs odeurs, les gaz et acides qu'elles émettent. De même, la rotation des cultures évite la multiplication des nuisibles et l'appauvrissement de votre sol. Ne pas négliger l'arrosage, si possible goutte à goutte, avec de l'eau de pluie récupérée et de mulcher pour éviter les adventices et les nuisibles.

Technique :

Pour bien associer les plantes, quelques principes sont à connaître :

- Les Légumineuses enrichissent le sol en azote. Les associer à des plantes comme la tomate ou les cucurbitacées, qui ont besoin de cet apport.
- Les Légumineuses enrichissent le sol en azote. Les associer à des plantes comme la tomate ou les cucurbitacées, qui ont besoin de cet apport.
- Les Liliacées (essentiellement des fleurs) et les Légumineuses doivent être séparées car elles ne font pas bon ménage.



Adresse : 32 rue Georges Clemenceau 91310 Leuville sur Orge

Adresse mail : contact@cepaze.org



Fiche technique N°10 : **Plantes associées**

Auteure : Gosso Laurette - Présidente du CEPAZE - Membre du GTD

La diversité est en outre une source de perturbations pour les parasites et prédateurs qui sont désorientés par des odeurs différentes. Donc ne pas hésiter à insérer des fleurs (oeillets d'Inde et soucis notamment car leurs racines sécrètent une substance nématocide et insecticide et les feuilles repoussent aleurodes, altises et pucerons et dont les fleurs attirent les syrphes aux larves qui mangent les pucerons, mais aussi sauge, armoise, basilic, lavande, mélisse...) dans les plantations, de préférence très serrées. Certaines plantes aromatiques, notamment l'ail, grâce à leurs odeurs particulières, peuvent éloigner voire éliminer des insectes nuisibles.



Avantages :

L'ail éloigne les insectes en général. Il s'accorde avec les carottes, betteraves, fraisiers et tomates. Ne jamais planter d'ail près des choux, haricots et pois.

L'aneth protège les carottes et concombres. N'hésitez pas à les planter ensemble.

Adresse : 32 rue Georges Clemenceau 91310 Leuville sur Orge

Adresse mail : contact@cepaze.org



Fiche technique N°10 : **Plantes associées**

Auteure : Gosso Laurette - Présidente du CEPAZE - Membre du GTD

Le basilic est un fort répulsif des mouches et moustiques. Il s'associe parfaitement avec les tomates, asperges, poivrons, piments, aubergines.

La bourrache attire les abeilles, fait fuir les limaces, réduit les doryphores, éloigne les vers des tomates. Elle est appréciée des pommes de terre, courgettes, choux, fraisiers, tomates.

La capucine attire les pucerons (il vous suffira ensuite d'arracher les capucines et de les brûler), éloigne les punaises des courgettes et citrouilles. Elle s'accommode avec les radis, courgettes, choux, tomates.

Le cerfeuil réduit l'invasion des limaces.

La lavande éloigne les pucerons.

Les œILLETS d'Inde protégeront la plupart de vos plantes (pommes de terre, tomates, asperges, haricots, choux) des insectes nuisibles. A planter en bordure de votre jardin.

Le thym éloigne les mouches blanches, protège les choux et brocolis.

Les associations favorables :

- Ail : betterave, fraisier, laitue, carotte, tomate
- Artichaut : fève
- Asperge : haricot, persil, tomate
- Aubergine : haricots vert
- Carotte : poireau, oignon, laitue, pois, radis, tomate, haricot nain, ciboulette, coriandre, scorsonère, romarin
- Céleri branche : poireau, tomate, chou fleur
- Céleri rave : radis, betterave, pois, haricot
- Ciboulette : carotte, concombre
- Courge : maïs, laitue
- Cresson : radis
- Echalotte : betterave, fraisier, laitue, tomate
- Epinard : betterave, fraisier, laitue, haricot à rame
- Fraisier : bourrache, épinard, laitue, haricot nain, tomate, thym
- Fève : artichaut, maïs
- Haricot : pomme de terre, carotte, concombre, chou-fleur, fraisier, aubergine, maïs, chou, betterave, céleri, épinard, sarriette
- Laitue : chou-fleur, aneth, carotte, radis, fraisier, concombre, courge, poireau
- Mâche : poireau, oignon blanc
- Maïs : pomme de terre, concombre, courge, pois, fève
- Navet : pois, romarin, menthe
- Panais : oignon
- Persil : asperge, tomate
- Poireau : oignon, tomate, carotte, laitue, céleri, mâche
- Pois : navet, concombre, carotte, radis, maïs, pomme de terre, chou-rave
- Pomme de terre : haricot, maïs, chou, pois, fève, raifort
- Radis : pois, laitue, carotte, cresson, épinard
- Tomate : ail, oignon, carotte, asperge, céleri, poireau, basilic, persil
- Tournesol : concombre

Adresse : 32 rue Georges Clemenceau 91310 Leuville sur Orge

Adresse mail : contact@cepaze.org



Fiche technique N°10 : **Plantes associées**

Auteure : Gosso Laurette - Présidente du CEPAZE - Membre du GTD

Les associations défavorables :

- Absinthe : carvi, sauge, anis, fenouil
- Ail : pois, haricot, fève, lentille
- Basilic : rue officinale
- Betterave : haricot à rame
- Carotte : betterave
- Cerfeuil : radis
- Chou : fraisier, tomate, oignon
- Chou-rave : haricot, tomate
- Concombre : pomme de terre, tomate
- Courge : pomme de terre
- Échalote : pois, haricot, fève, lentille
- Fenouil : tomate, chou-rave, absinthe, coriandre, carvi, haricot, pois, échalote
- Haricot : oignon, ail, échalote, tomate, fenouil
- Laitue : tournesol, persil
- Melon : concombre, courge
- Oignon : pois, haricot, fève, lentille
- Poirée : poireau
- Pois : ail, échalote, oignon, poireau
- Pomme de terre : tomate, courge, carotte, oignon, framboisier, arroche, tournesol
- Radis : cerfeuil
- Tomate : haricot, concombre, chou-rave, pomme de terre, betterave

Tableau récapitulatif des associations bénéfiques et maléfiques