



Fiche n°1

J'apprends à démarrer mes cultures



Pourquoi faire ses semis ?

- Être plus autonome au potager ;
- Réaliser des économies ;
- Prévoir des plants en plus grande quantité notamment pour remplacer les plants malades ou "mangés" ;
- Avoir accès à un choix plus large de variétés (légumes, fruits, aromatiques...) ;
- Avoir le plaisir d'observer la germination d'une graine et de la voir devenir un plant !

Comment bien choisir ses graines ?

Il existe différents types de graines :

- **Reproductibles**, appelées aussi semences paysanne, elles se reproduisent à l'identique d'année en année.
- **Autochtones ou locales**, il s'agit de semences issues de la région donc naturellement adaptées à l'environnement local. Elles peuvent être traditionnelles, biologiques ou hybrides.
- **Hybrides F1** - croisement entre deux parents sélectionnés selon leurs caractéristiques particulières (goût, forme, couleur, rendement, etc.) Dites non reproductibles car les graines récupérées d'une variété hybride ne donneront pas le même plant que le plant parent. La graine perd en vigueur et en qualité, il sera donc indispensable d'en acheter d'année en année.
- **OGM (Organisme Génétiquement Modifié)** - variété dont le patrimoine génétique a été modifié en laboratoire. Nous avons peu de recul de leur impact sur la santé humaine et la biodiversité (mise en culture interdite pour les particuliers).

En permaculture, il est conseillé de se fournir en semences reproductibles, si possible biologiques, et de favoriser le partage des graines entre jardiniers (système de troc, grainothèque). Si vous souhaitez plutôt acheter vos graines, recherchez un semencier qui respecte le cahier des charges d'un ou plusieurs labels ou mentions (exemples de label, mentions ou certifications : le label bio français AB, le label européen, la certification Demeter ou la mention Nature & Progrès, etc.)

Où me fournir en graines ?

Via un semencier

Afin de favoriser vos cultures et préserver l'environnement, nous conseillons de choisir les semenciers bio et locaux. En voici quelques exemples :

- **Bio et local (Nord & Belgique) :** Bocquet (quelques graines certifiées AB), Graines de Flandres, Semailles, Cycle en Terre.
- **Bio (autres régions) :** La Ferme de Sainte Marthe, Biau Germe, l'atelier des bons plants, Essem'bio, Germinance, Graines del Païs, Graines de folie, Kokopelli, la bonne graine, la semence bio, le comptoir des graines, le potager d'un curieux, le potager de santé, etc.

Via une Grainothèque

La Grainothèque propose un système de troc de graines potagères, florales, aromatiques, sauvages, etc. Le troc n'est pas simultané, il est possible de prendre des graines sans en donner et de venir en déposer lorsque vous aurez récolté vos propres graines ou que vous en aurez à échanger !

- **La Grainothèque de Villeneuve d'Ascq - tenue par l'APC en partenariat avec la ville et la Ferme d'en Haut, la Grainothèque propose deux types de semences :**
 - Semences issues de dons de jardiniers amateurs, cultivées et récoltées en région lilloise. Elles sont donc adaptées au climat et au sol du Nord ;
 - Semences issues du semencier régional Bocquet.
- **Autres Grainothèques à proximité :** Grainothèque de la MRES, Grainothèque de la Corderie à Marcq-en-Baroeul, Grainothèque de Lille, la Madeleine, Bouvines, la Grainothèque de la Pépinière de Tournai.

Retrouver les grainothèques répertoriées sur : <https://www.grainesdetroc.fr/> - rubrique Agir local.

Grainothèque de Villeneuve d'Ascq



Semences à partager !

Prenez et déposez librement les graines qui vous plaisent

La Grainothèque tient une permanence tous les premiers jeudis du mois de 18h15 à 19h30 à la Ferme d'en Haut. Elle est également présente sur différents événements villeneuvois.

Comment réussir mon semis : les règles de base !

Tout d'abord, il faut savoir que les graines ont besoin uniquement de deux choses pour germer :



Eau



Chaleur

La température de germination varie d'une espèce à l'autre c'est pourquoi il est recommandé de respecter les périodes de semis mais aussi de veiller à la température du lieu où l'on met nos précieux semis. Voir rubrique "Boîte à ressources".

Les espèces dites « froides » peuvent se semer en pleine terre, à l'extérieur, lorsque les températures dépassent les 10°C. Pour les espèces dites « chaudes » il est recommandé de réaliser des semis sous abris (serre) ou dans la maison au chaud. Ces légumes, frileux, seront repiqués au jardin après la mi-mai ! Pour les courges, haricots ou maïs, on peut aussi attendre le mois de mai pour les semer directement en pleine terre.

| Espèce froide | Température (en °C) | Espèce chaude | Température (en °C) |
|-----------------------|---------------------|------------------|---------------------|
| Chou | 16 à 22 | Aubergine | 20 à 30 |
| Ciboulette | 15 à 20 | Basilic | 20 à 30 |
| Epinard | 10 à 20 | Concombre | 20 à 30 |
| Fève | 5 à 10 | Courge/Courgette | 20 à 30 |
| Laitue (voir variété) | 10 à 20 | Haricot | 20 à 30 |
| Persil | 10 à 20 | Maïs | 20 à 30 |
| Poireau | 12 à 20 | Poivron / Piment | 20 à 30 |
| Pois | 12 à 16 | Tomate | 20 à 30 |

Réaliser un semis en contenant



1 . Choisir le bon terreau (ou substrat) : l'idéal est d'utiliser un terreau pour semis qui aura la particularité d'être plus fin que les autres. Si vous n'en n'avez pas à disposition ou que vous ne souhaitez pas en acheter, vous pouvez utiliser de la terre de jardin tamisée que vous mélangerez avec un peu de sable.

Ne pas avoir une terre ou terreau lourd est important surtout pour les graines de petites tailles. Les graines de grande taille se débrouilleront pour trouver leur chemin.



2. Choisir le bon contenant : différents contenants sont possibles (plaque alvéolée, godet, mini motte pressée, terrine, caisse, etc.). Le contenant peut être acheté, fabriqué (ex : papier journal), récupéré (ex : caisse, bac à glace, godet en plastique). Il est même possible de fabriquer un presse motte maison avec deux bouts de tuyaux !

La taille du contenant doit être adaptée aux graines que vous voulez faire pousser afin de favoriser le développement racinaire. Généralement, plus les graines sont grosses (exemple: courge, courgette), plus il faudra des contenants larges et profonds.



3. Bien arroser le terreau : il ne faut pas être timide sur l'arrosage du terreau. Certains jardiniers laissent tremper le fond de leur contenant près de 24h avant leur semis mais un arrosage abondant juste avant de semer suffit.



4. Ne pas semer trop de graines dans un godet ou une motte. En général, on sèmera une seule graine au centre du godet ou de la motte. Il est également possible, comme pour les semis en caisse ou bac, de semer plus densément et d'éclaircir ensuite.



5. Respecter les besoins de la graine : nous avons parlé de la chaleur attendue pour chaque variété, il faut aussi prendre en compte la **profondeur** à laquelle chaque graine doit être plantée. Plus une graine est petite, plus elle doit être placée en surface. Généralement, on ne sèmera pas à plus de trois fois l'épaisseur de la graine.



6. Arroser : si le terreau a bien été imbibé lors du semis, il n'y aura pas besoin de beaucoup d'arrosage. Il faut veiller, si possible quotidiennement, à ce que le terreau reste humide et arroser quand il ne l'est pas !



7. De la lumière, s'il vous plaît ! Après la levée de la plantule, celle-ci aura besoin de lumière pour bien se développer et éviter que les semis ne filent et deviennent trop fragiles. Pour cela, placer vos semis derrière une fenêtre là où il y a le plus de lumière (plein sud, si possible).



Boîte à ressources

**Disponible sur le site internet de l'APC (<https://apcvilleneuvedascq.fr/>)
Rubrique Grainothèque**

- **Calendrier des semis**
- **Tableau “besoins des graines & des plants”**

Autres ressources

- **La Grainothèque de Villeneuve d'Ascq - Venez nous rencontrer lors des permanences ou lors d'évènements - nous essayerons de vous conseiller au mieux !**
- **Site Graines de troc : <https://www.grainesdetroc.fr/>**
- **La culture sans pot grâce à un presse-mottes maison : <https://www.rustica.fr/outils-et-gestes-jardiniers/idee-recup-fabriquer-presse-motte-tube-evacuation,15714.html>**