

Bien démarrer ses cultures : choisir ses graines et réaliser ses semis



POURQUOI FAIRE SES SEMIS ?

- Gagner en autonomie au potager ;
- Réaliser des économies ;
- Produire un plus grand nombre de plants, notamment pour remplacer ceux qui sont malades ou ont été "mangés" ;
- Accéder à un choix plus large de variétés (légumes, fruits, plantes aromatiques, etc.) ;
- Avoir le plaisir d'observer la germination d'une graine et de la voir se transformer en plant.

COMMENT BIEN CHOISIR SES GRAINES ?

Il existe différents types de graines :

- **Les graines reproductibles (ou semences paysannes)** : elles peuvent être ressemées d'une année sur l'autre en conservant les mêmes caractéristiques de la plante d'origine.
- **Les graines autochtones ou locales** : il s'agit de semences issues d'une région donnée, naturellement adaptées aux conditions climatiques et au sol locaux. Elles peuvent être reproductibles, issues de l'agriculture biologique ou hybrides.
- **Les hybrides F1** : ce sont des croisements entre deux plantes sélectionnées pour leurs caractéristiques spécifiques (goût, forme, couleur, rendement, etc.). Elles sont dites non reproductibles, car les graines récoltées ne donneront pas des plants identiques à la plante mère. Les générations suivantes perdent en vigueur et en qualité, ce qui oblige généralement à racheter des semences chaque année.
- **Les OGM (organismes génétiquement modifiés)** : il s'agit de variétés dont le patrimoine génétique a été modifié en laboratoire. Leur impact sur la santé humaine et la biodiversité reste encore débattu. Leur culture est interdite aux particuliers.

En permaculture, il est recommandé de privilégier des semences reproductibles, idéalement issues de l'agriculture biologique. Il est également encouragé de favoriser les échanges entre jardiniers, par exemple via des systèmes de troc ou des grainothèques. Si vous préférez acheter vos graines, il est conseillé de vous tourner vers des semenciers respectant un ou plusieurs cahiers des charges reconnus, associés à des labels ou certifications. Parmi eux : le label bio français AB, le label biologique européen, la certification Demeter ou encore la mention Nature & Progrès, entre autres.

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 País, 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 d'échange de graines potagères, florales, aromatiques, sauvages, etc. Ce troc n'est pas nécessairement simultané : il est possible de prendre des graines sans en déposer immédiatement, puis d'en apporter plus tard, une fois vos propres récoltes effectuées ou lorsque vous aurez des semences à partager.

La **Grainothèque de Villeneuve-d'Ascq**, gérée par l'APC et les jardiniers de Villeneuve-d'Ascq, en partenariat avec la ville et la Ferme d'en Haut, propose deux types de semences :

- des semences issues de dons de jardiniers amateurs, cultivées et récoltées dans la région lilloise, et donc adaptées au climat et au sol du Nord ;
- des semences fournies par le semencier régional Bocquet.

Autres grainothèques à proximité :

Grainothèque de la MRES, grainothèque de la Corderie à Marcq-en-Barœul, grainothèque de Lille, de La Madeleine, de Bouvines, ainsi que la grainothèque de la pépinière de Tournai.

Vous pouvez retrouver l'ensemble des grainothèques répertoriées sur le site : <https://www.grainesdetroc.fr/> (rubrique « Agir local »).



Où trouver la Grainothèque de Villeneuve d'Ascq ?

- **Tous les premiers jeudis du mois**, de février à octobre, de 18h15 à 19h30, à la **Ferme d'en Haut**, en même temps que la distribution de l'AMAP Vasq'AMAP.
- **Tous les deuxièmes lundis du mois**, de février à octobre, de 17h30 à 19h, à la **Maison Nelson Mandela** des droits de l'homme et des associations, 89 chaussée de l'Hôtel de Ville (à côté de la médiathèque).
- Lors de différents événements et manifestations organisés sur la commune : Fête de la nature, Rencontres au vert, Foire aux plaisirs, braderies, événements autour des jardins partagés, etc.

Retrouvez toutes les infos sur le site
de l'APC – Rubrique Échanger des
graines et des plants

<https://apcvilleneuve-d'ascq.fr/grainothèque>



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 selon les espèces. C'est pourquoi il est recommandé de respecter les périodes de semis, mais aussi de veiller à la température du lieu où sont installés les jeunes semis.

Les espèces dites « froides » peuvent être semées en pleine terre, à l'extérieur, lorsque les températures dépassent 10 °C.

- Pour les espèces dites « chaudes », il est recommandé de réaliser les semis sous abri (serre) ou à l'intérieur, dans un endroit chauffé. Ces légumes, sensibles au froid, seront ensuite repiqués au jardin après la mi-mai.
- Pour certaines espèces comme les courges, les haricots ou le maïs, il est également possible d'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 spécial semis, généralement plus fin et léger que les autres. Si vous n'en avez pas ou ne souhaitez pas en acheter, vous pouvez utiliser de la terre de jardin tamisée, mélangée à un peu de sable.

Une terre trop lourde est à éviter, surtout pour les petites graines. Les graines de grande taille, quant à elles, parviendront plus facilement à se développer.



2. Choisir le bon contenant

De nombreux contenants peuvent être utilisés : plaques alvéolées, godets, mini-mottes, terrines, caisses, etc. Ils peuvent être achetés, fabriqués (par exemple en papier journal) ou récupérés (boîtes, bacs alimentaires, pots en plastique...).

La taille du contenant doit être adaptée aux graines afin de favoriser un bon développement racinaire. En général, plus les graines sont grosses (comme celles des courges ou des courgettes), plus le contenant doit être large et profond (au moins 5 cm).



3. Bien humidifier le terreau

Il est important d'humidifier correctement le terreau. Certains jardiniers font tremper le fond du contenant pendant environ 24 heures avant le semis, mais un arrosage abondant juste avant de semer est généralement suffisant.



4. Ne pas semer trop dense

En règle générale, on sème une seule graine par godet ou par motte. Pour les semis en terrine ou en caisse, il est possible de semer plus densément, puis d'éclaircir par la suite.



5. Respecter les besoins de la graine

En plus de la température, il faut tenir compte de la profondeur de semis. Plus la graine est petite, plus elle doit être semée en surface. En règle générale, elle ne doit pas être enterrée à plus de trois fois son épaisseur.



6. Arroser régulièrement

Si le terreau a bien été humidifié au moment du semis, les arrosages seront limités au début. Il faut cependant veiller régulièrement à ce qu'il reste humide et arroser, de préférence par le bas, dès qu'il commence à sécher.



7. Apporter de la lumière

Après la levée, les plantules ont besoin de lumière pour bien se développer et éviter de s'étioler (devenir longues et fragiles). Il est donc conseillé de les placer près d'une fenêtre bien exposée, idéalement orientée au sud.

TUTO : FAIRE SA POCHETTE À GRAINES

Matériel nécessaire :

- Papier – Astuce zéro déchet : utilise des papiers que tu aurais jetés pour créer tes pochettes et réduire les déchets ! Exemples : feuille imprimée sur un seul recto, enveloppe usagée, reste de papier cadeau...
- Ciseaux (si vous devez recouper le papier)
- Stylo, crayon ou feutre

1.Préparer le papier

Découpe un carré :

Grande pochette : feuille A4 → carré d'environ 21 × 21 cm

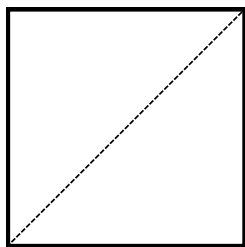
Petite pochette : feuille A5 → carré d'environ 15 × 15 cm

Adapte la taille du carré selon le papier disponible.

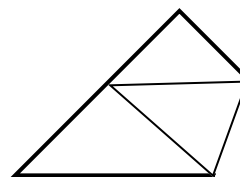
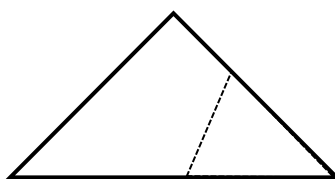
2.Plier le carré

Suis le pliage indiqué ci-dessous pour former ta pochette :

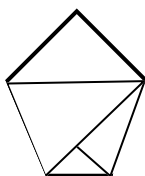
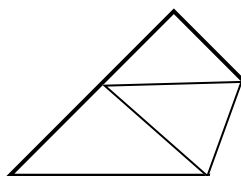
1- Plier le carré en deux pour obtenir un triangle



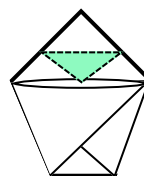
2- Rabattre un premier coin sur le bord opposé du triangle



Rabattre le second coin sur le bord opposé du triangle



Faire glisser la première pointe dans la première doublure (celle qui est située vers vous)



3.Écrire sur le devant de la pochette

- La variété et l'espèce (exemple : tomate noire de Crimée)
- La date de récolte (exemple : 09/2025)
- La provenance (exemple : jardin Villeneuve d'Ascq, semencier Bocquet...)

4.Déposer les graines dans la pochette

5.Refermer la pochette

Glisse la deuxième pointe dans la doublure pour sécuriser sans colle.

Ta pochette est prête ! Elle peut être rangée dans votre grainothèque personnelle ou donnée à la Grainothèque de Villeneuve d'Ascq pour être partagée