



**Comment désherber  
naturellement  
(et ne plus désherber)**



Saine Abondance

# Comment désherber naturellement (et ne plus désherber)

## Sommaire

Avant toute chose, changeons nos habitudes .....	3
Mieux connaître son ennemi pour mieux s'en débarrasser .....	5
Les meilleures solutions pour désherber efficacement au naturel .....	6
Choisissez la technique la plus adaptée à chaque espace de votre extérieur ! .....	12
Les 3 commandements pour un jardin sans désherbage .....	16

## Avant toute chose, changeons nos habitudes

Nous sommes tous d'accord sur une chose : les désherbants sont des produits nocifs, pour les êtres humains, la biodiversité et l'environnement.

Les eaux superficielles et les nappes profondes sont polluées par les pesticides. Depuis une dizaine d'année ? Cette pollution ne cesse d'augmenter et la biodiversité ne cesse de baisser. Il n'en résiste qu'une flore banale et peu résistante aux désherbants.

Et si nous pouvions, à notre échelle, faire un petit geste ?

Jardiniers amateurs et particuliers ont leur part de responsabilité dans ces phénomènes. Quand nous déversons sur notre jardin nos désherbants, ces derniers se retrouvent rapidement dans les rivières...

Or, les désherbants ne sont pas nécessaires à l'entretien de notre extérieur ! Ce dossier cadeau est là pour vous le prouver. On vous explique comment désherber sans polluer et surtout, comment limiter le désherbage.

Vous en sortez gagnant ! Moins de temps passé le dos courbé, un sol mieux nourri, des parterres plus fleuris et un extérieur harmonieux et équilibré !

### Changez votre regard sur les fameuses « mauvaises » herbes !

---

Inesthétiques ? Envahissantes ? En concurrence avec les plantes que vous souhaitez cultiver ?

Elles se développent en général pour deux raisons :

- Un sol laissé nu
- Une terre chamboulée, tassée et appauvrie

## Où et quand ? Nuancez votre traitement !

---

Une même plante peut être tout autant être « indésirable » que « désirable ». Tout dépend d'où elle se trouve !

Les orties, par exemple. Lorsqu'elles pointent leur nez au beau milieu de nos parterres de fleurs, elles sont souvent mal accueillies... En revanche, qu'elles poussent à leur guise dans ce recoin de jardin, personne n'y verra rien à redire !

- **Conseil**

Avant de les éliminer, demandez-vous si cela est bien nécessaire !

## Et si on optait pour le non-désherbage ?

---

Horreur ! Laisser prospérer ces mauvaises herbes partout et dans tous les sens ?

Relativisons ! Certaines plantes spontanées, en plus d'être jolies, sont pleines d'avantages ! Elles attirent, nourrissent et protègent des insectes auxiliaires et butineurs qui vous donnent bénévolement un coup de main au jardin !

Attention toutefois, ne les laissez pas prendre trop leurs aises.

- **Conseil**

Faites des coupes à 10 cm de haut régulièrement (tous les 6 mois, 1 an ou 2 ans).

## Le non-désherbage pas à pas

Pour commencer, pourquoi pas arrêter de tondre en bordure de haies et bosquets ? Vous verrez s'y développer l'herbe sauvage, avec son cortège de fleurs, qui protège les oiseaux nichant près du sol, les hérissons, les musaraignes, les batraciens...

## Mieux connaître son ennemi pour mieux s'en débarrasser

Vous souhaitez vaincre les plantes vivaces qui parsèment votre jardin ? Apprenez à mieux les connaître ! En comprenant leur cycle de vie, vous pourrez lutter de manière plus efficace.

	<b>Plantes annuelles</b>	<b>Plantes bisannuelles</b>	<b>Plantes vivaces</b>
<b>Cycle végétatif (durée de vie de la plante)</b>	Court (< 1 ans)  Exemples : mouron blanc, lamier pourpre, séneçon commun, liseron, amarante...	Court (entre 1 et 2 ans)  Exemples : cirse lancéolé, chélidoine, molène...	Pluriannuel (plusieurs années de suite)  Exemples : liseron, chiendent, chardon, pissenlit, trèfle...
<b>Lutte préventive</b>	Paillage	Paillage	Arracher les jeunes plantules Pailler la terre
<b>Lutte curative</b>	Coupe au ras du sol ou arrachage	Coupe au ras du sol ou arrachage	Arrachage de la plante avec ses racines (cela peut être laborieux) Essayer de comprendre les causes de leur présence (terre pauvre en azote, trop compacte, acide, humide...)



# Les meilleures solutions pour désherber efficacement au naturel

## Fini les produits chimiques !

---

Une large gamme de choix s'offre à vous : on se sert de ses mains, on occulte, on paille, on couvre son sol ou on plante des engrais verts. A votre guise. Inspirez-vous des techniques qui vous correspondent le mieux !

## Avec les mains !

---

Dans le meilleur des mondes, les herbes non-désirées ne sont qu'une légende. Mais, à défaut d'en avoir trouvé la clef, on est coincé ici avec toutes ces adventices ! Alors, comment on fait ?

Vous l'avez bien vu venir : la première solution, curative, reste les outils ou directement les mains. C'est loin d'être toujours plaisant, je vous l'accorde. Mais si vous devez y avoir recours, ne rendez encore plus pénible cette tâche déjà fastidieuse, prenez ces quelques conseils :

Outils	Utilisation	Lieux
<b>Balai</b>	Pour les jeunes plantules	Entre les dalles, les pavés, le long des murets et bordures...
<b>Racloir triangulaire</b>	Racler : terre, mousse et herbes	Comme pour le balai
<b>Griffe ou croc</b>	Pour extirper les organes souterrains des vivaces	Partout dans le jardin
<b>Tondeuse</b>	Sur l'herbe bien sûr, mais peut aussi servir à broyer les feuilles mortes, les brindilles...	Pour le gazon du jardin ou sur les nouvelles surfaces à cultiver
<b>Désherbeur mécanique</b>	Arrache les racines de la plante par un effet de levier	Partout dans le jardin

<b>Fourche à bêcher</b>	Pour arracher les racines profondes	Partout dans le jardin
<b>Binette</b>	Pour couper les plantules annuelles ou bisannuelles	Partout dans le jardin
<b>Débroussailleuse</b>	Pour couper efficacement les herbes	Bordures de massifs, de haies, pieds des arbres
<b>Faucille, cisaille à gazon</b>	Pour couper les herbes hautes Gardez ces herbes coupées pour faire du foin !	Sur les prairies, dans le jardin

Mais, comme l'objectif de **Saine Abondance** est de rendre agréable et fructueuse votre vie au jardin, on vous propose les meilleures solutions préventives.

Votre dos saura vous dire merci.

## L'occultation (ou la cure d'obscurité)

---

Exit les efforts ! Avec l'occultation, on évite le désherbage par **privation de lumière**.

Pour préparer vos zones de culture, vous pouvez utiliser les méthodes suivantes :

Mais attention ! Une fois votre zone occultée désherbée, ne la laissez pas à nu. La nature a peur du vide !

## Les lasagnes désherbantes

Non, il ne s'agit pas d'un nouveau plat.

Mais vous pouvez en tirer tout autant de plaisir ! Les lasagnes qu'on vous propose vous permettent de :

- détruire les herbes en place par occultation ;
- nourrir la vie du sol et faire travailler la terre par les laboureurs du sol.

Pour cela, mettez-les en place **4 à 6 mois minimum** avant la mise en culture.



Voici les étapes de la recette idéale :

1. **Tondez ou débroussailliez** la végétation en place à l'endroit souhaité de la lasagne
2. Ajoutez du **compost** sur l'herbe coupée (2 à 3kg/m<sup>2</sup>)
3. Ajoutez par-dessus des **déchets verts** (2 à 3 cm minimum, 10 cm dans l'idéal).
4. **Recouvrez** le tout d'une couche de carton ou d'une bâche plastique noire pour garantir l'opacité de la lasagne et éviter la repousse des herbes à détruire.

- **Astuce**

Pour étouffer des plantes vivaces, privilégiez la bâche tissée noire !

5. Pour cacher le carton, rajoutez une couche de **débris végétaux**
6. Lorsque les herbes à détruire semblent mortes et la terre moins dure qu'à l'origine, enlevez les restes non décomposés et déposez-les sur le compost
7. Décompactez et émiettez la terre avec une fourche bêche sans la retourner, extirpez les dernières racines

- **Astuce**

Pour ne pas blesser les vers de terre au cours de l'opération, placez-les dans un seau avec de la terre.

8. Votre sol est prêt à cultiver !

### Le bâchage intégral

Si certaines plantes vivaces font de la résistance à votre lasagne, le bâchage saura en venir (presque) à bout !

La méthode est simple : couvrir le sol d'une bâche opaque poreuse durant 1 voire 2 ans. Les plantes ne raffolent pas de ce petit sauna obscur. La chaleur et le manque de lumière les épuiseront.

**Attention aux trous !** Les plantes n'en manqueront aucun.

Enfin, lors de la mise en culture, arrachez dès leur apparition les éventuelles repousses.

- **Astuce**

Pour un résultat optimal, apportez du compost ou de la matière organique fraîche entre la bâche et le sol !

Variante : la simple pose de plusieurs couches de carton à même le sol (minimum 6 mois avant la mise en culture).

## Le paillage

En plein dans l'esprit permaculture !

Le paillage a de très nombreux atouts. Aujourd'hui, c'est sa capacité à limiter drastiquement les besoins de désherbage qui nous intéresse. Comme pour l'occultation, le paillage joue sur la privation de lumière pour empêcher la germination des graines.

Voici quelques exemples de paillis :

	<b>Efficacité (temps de décomposition)</b>	<b>Caractéristiques</b>	<b>Utilisation optimale</b>
<b>Tontes de pelouse</b>	1 à 6 mois	Décomposition rapide Fournisseur d'azote pour les jeunes plantes	Au potager, sous les massifs de fleurs. Humides, en couche fine. Sèches, en couche épaisse.
<b>Feuilles mortes</b>	6 mois à 2 ans	Fourni un excellent humus	Arbres et arbustes, cultures longues, potager...
<b>Broyat de branches</b>	1 à 3 ans	Facile à étaler, produit un bon humus Attention : nécessite l'utilisation d'un broyeur à végétaux	Vivaces, arbres, arbustes, rosiers
<b>Et tout le reste...</b>	<b>Fougères</b> : (6 mois d'efficacité) très bon paillage <b>Aiguilles de pin</b> : (1 à 2 ans) partout, mais surtout sous les fraisiers et myrtilles ! <b>Feuilles de bambou</b> : (6 mois à 1 an) elles sont adaptées partout !		

### • Mais n'oubliez pas

Le meilleur paillis est celui qui est disponible chez vous !

Pour être tranquille pendant plusieurs mois (voire années !) :

1. **Désherbez** soigneusement la zone (attention à ne pas enfouir les herbes non désirées)
2. Si la terre est tassée, décompactez-la avec une fourche à bêcher

3. **Nourrissez votre sol** avec un peu de compost si la terre manque d'humus
4. **Egalisez bien** votre surface à l'aide d'un croc
5. **Paillez** aussitôt avec une couche de **5 cm minimum**
6. **Arrosez copieusement** si la terre n'était pas déjà humidifiée

### Le couvre-sol

Et si au lieu de chercher à enlever, on ajoutait ? Prenez les devants et plantez ! Si les plantes non-désirées ne trouvent aucun espace libre, on ne risque pas de les voir pointer leur nez !

C'est le principe même du couvre-sol. Plus de corvée de désherbage !

C'est LA méthode d'éradication sur le long terme !

En plus d'avoir un avantage esthétique, les couvre-sol sont : vivaces à fort pouvoir couvrant ; rustiques ; résistants ; rarement malades et nécessitent peu d'entretien.

Céraiste, consoude naine, épimède ou fleur des elfes, géranium à grosses racines et tant d'autres sont parmi nos favoris.

Comment les mettre en place ? Retirez les herbes et racines en place, parsemez de compost, plantez, paillez et... le tour est joué !

### La technique de l'engrais vert :

Double bénéfique ! Avec l'engrais vert, vous luttez préventivement contre les herbes indésirables (en ne laissant pas votre sol à nu) et vous nourrissez votre sol avant la mise en culture.

Le principe : planter des espèces à croissance rapide sur les zones de cultures.

Si vous êtes en quête d'inspiration, ces quelques exemples d'engrais vert pourraient vous plaire : moutarde, navette fourragère et colza d'hiver, phacélie, sarrasin...

# Choisissez la technique la plus adaptée à chaque espace de votre extérieur !

Pour un petit tour des lieux du propriétaire, c'est par ici, suivez-moi !

## La maison et ses alentours

---

Pensez allées, entrées de garage, terrasses...

### Les solutions curatives

Plusieurs options s'offrent à vous :

Les plus simples et naturelles restent l'eau bouillante et les mains !

Le désherbage électrique est aussi efficace... mais très chronophage ! Préparez-vous à sacrifier votre sieste.

### Parce qu'il vaut mieux prévenir que guérir

Vous avez peut-être déjà entendu parler du feutre géotextile : il évite la remontée de la terre, l'enracinement des herbes et est efficace une dizaine d'année !

Ou, tout simplement : **paillez**, **engazonnez** ou **fleurissez**, allées, murets et joints ! Vous n'en tirerez que des bénéfiques : simple, efficace et esthétique !



## Du côté de la pelouse

---

Si les plantes spontanées deviennent trop envahissantes à votre goût, il vous est conseillé de :

### Choisir la hauteur de tonte idéale

De 5 à 6 cm en région océanique.

De 7 à 8 cm en région aux étés secs et chauds.

- **Des avantages d'un gazon tondu assez haut**

Un gazon tondu assez haut a une meilleure résistance : aux herbes envahissantes, à la sécheresse, aux mousses, aux insectes ravageurs et aux maladies cryptogamiques !

## Nourrir les êtres vivants du sol

Un peu de matière organique vous garantit une belle pelouse verte pendant de nombreuses années.

- **Conseil**

Laissez de temps en temps l'herbe coupée à même le sol et faites de même pour une partie des feuilles tombées à l'automne. Utilisez le temps passé à les ramasser pour vous prélasser !

### Le saviez-vous ?

La mousse que vous pouvez apercevoir au milieu de votre pelouse est bénéfique pour la biodiversité. Elle fait le bonheur de plusieurs habitants : les oiseaux – qui s'en servent pour faire leur nid – mais aussi les batraciens, musaraignes et autres carabes qui apprécient sa fraîcheur et y trouvent refuge.

## Et pour une pelouse parfaite ?

---

Astuce : pour les amoureux d'une pelouse impeccable, vous pouvez, tous les 2 à 3 ans, apporter 200 à 500g/m<sup>2</sup> de compost sur votre pelouse, au mois d'octobre, après une tonte de préférence.

- **Conseil**

Si vous lisez ce dossier cadeau alors que vous en êtes au stade de semis de votre gazon, choisissez un gazon de qualité, adapté à votre utilisation (résistant pour la détente, le jeu, le sport ; composé de graminées fines et courtes à croissance lente pour une pelouse de « prestige »...).

## Du côté du jardin d'ornement et du verger

---

Ici, la meilleure technique est celle du paillage, du couvre-sol et des plantations imbriquées. Adaptez les paillis aux fleurs, arbres et arbustes du jardin !



## Et le potager ?

---

Haut lieu de la recherche de productivité du jardin, votre potager doit assurer des récoltes abondantes. Surveillez-y bien toutes les plantes entrées sans invitation.

Si votre potager a été pris d'assaut par les « mauvaises » herbes et qu'elles y ont bien installé leur règne, vous allez devoir vous armer de patience et

surtout... d'une fourche à bêcher, d'un racloir, d'une binette et de tout autre allié qui pourra vous être utile.

Si vous souhaitez privilégier une méthode pacifique, reportez-vous aux techniques d'occultation développées plus haut !

Une fois la reconquête achevée, organisez votre potager de manière à limiter ou faciliter le désherbage ! Vous pouvez structurer vos allées, dédier une petite parcelle de culture aux semis, semer en rangs étroits, planifier les engrais verts... mais aussi pailler, pailler et repailler !

## Les 3 commandements pour un jardin sans désherbage

Désherber sans produits chimiques c'est bien, mais ne plus (ou presque) avoir besoin de désherber, c'est mieux !

Réfléchir à la conception de nos extérieurs en est le meilleur moyen !

Ce n'est pas toujours facile de refaire son extérieur, mais vous pouvez picorer et vous nourrir de quelques astuces parmi ces principaux conseils :

- 1.** Autour de la maison, limitez la présence de joints ou peut se loger de la terre nue et comblez- les. Si le ciment est une option, pourquoi pas ajouter de la couleur et de la vie avec quelques plantes vivaces qui habilleront joliment vos terrasses, murs et murets et qui vous éviteront l'apparition de plantes non désirées ? Des allées paillées et des joints enherbés sont aussi une jolie méthode facile d'entretien !
- 2.** Pour l'entretien du gazon :
  - On ne rase pas ! Taillez suffisamment haut votre pelouse, à 5 cm minimum. Vous limitez la prolifération des plantes indésirables.
  - Nourrissez votre pelouse ! Comme au potager, favoriser l'activité biologique du sol permet d'obtenir un gazon bien vert et en bonne santé.

- 3.** Au jardin potager, d'ornement et au verger : paillez ! Le paillage est LA solution durable, écologique, économique et permacole qui vous fera gagner un temps considérable passé au jardin !

Mais, si ces plantes indésirables ne vous importent pas, que leur côté spontané vous plaît et que vous trouvez à leur présence une certaine harmonie, grand bien vous fasse ! Une cohabitation est tout à fait possible. A vous de définir la relation qui vous convient, soyez libre !





Pour obtenir des récoltes naturelles spectaculaires,  
il existe des centaines d'autres choses à connaître.

Bien sûr, il faut commencer pas à pas.  
J'ai créé pour vous quelque chose d'unique.

**Quelque chose qui n'existe encore nulle part ailleurs,  
pour vous aider à jardiner en permaculture, quel que soit votre  
niveau !**

Où je vous partage tout ce qu'il faut faire et tout ce qu'il ne faut pas faire  
**CHAQUE MOIS** pour créer un jardin comestible ou un potager, en ville  
comme à la campagne !

Afin d'avoir des récoltes abondantes en en faisant le minimum possible !

Vous découvrirez par exemple quoi planter et à quel moment !  
Pour chaque plante, vous bénéficierez de mes astuces, de tutos  
de plantations et de calendriers de semis et de récoltes.

Et ce n'est qu'un exemple !

[Cliquez ici pour en savoir plus](#)