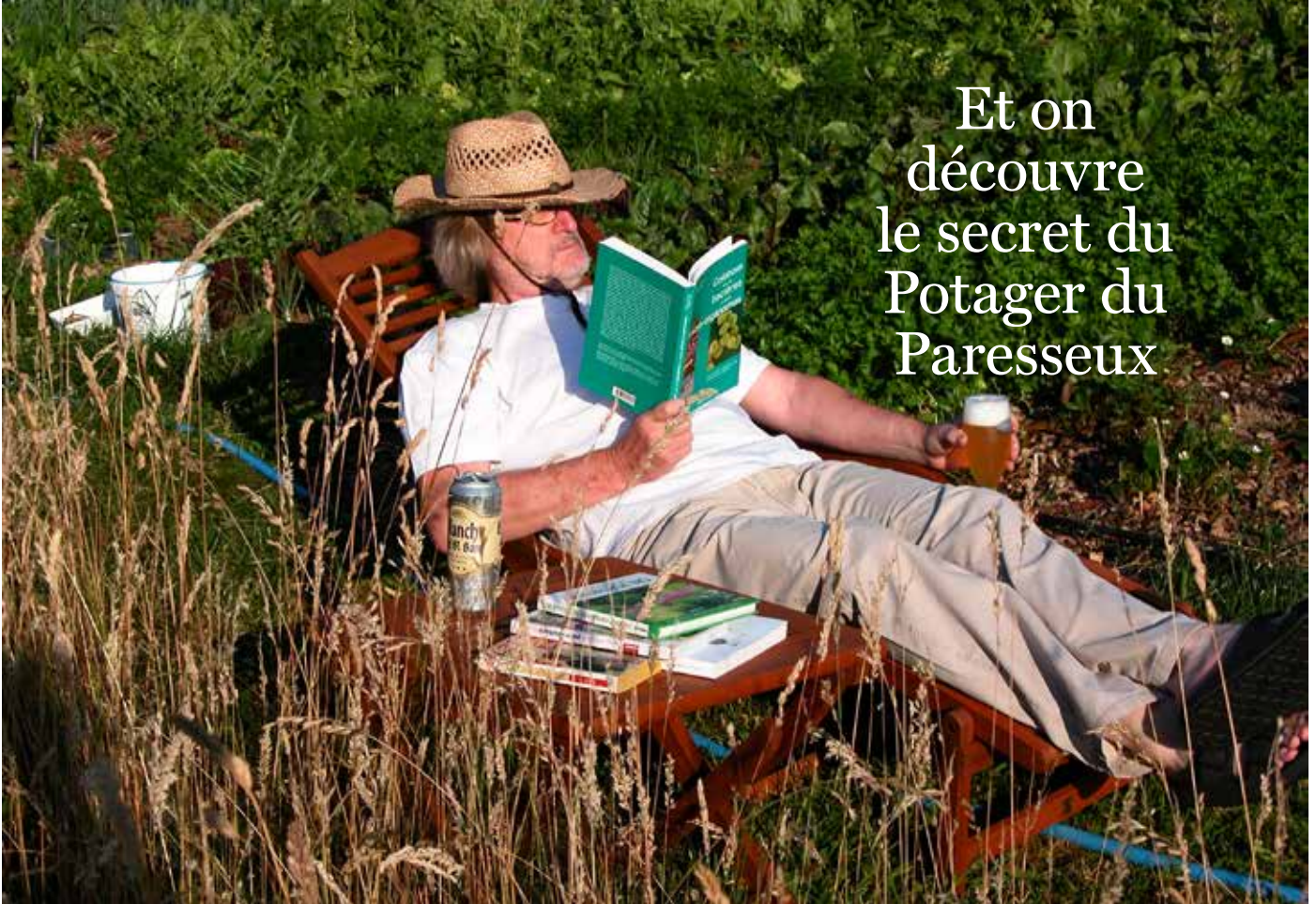


# Et on découvre le secret du Potager du Paresseux



Se nourrir plus sainement: de là à cultiver soi-même son potager, il n'y a qu'un pas, mais comment? Certains, de plus en plus nombreux, s'y mettent. Même en ville. Le secret du Potager du Paresseux peut leur venir en aide.

50

Ciel bleu, grand soleil, une chaise longue. Un homme au chapeau de paille à la Van Gogh est mollement allongé au milieu d'un jardin potager. Des papillons dansent autour de son chapeau. Sur ses vidéos de YouTube, Didier Helmstetter symbolise à la perfection le farniente du jardinier, les doigts de pied (moralement) en éventail. Une sorte d'anti-Angélus de Millet, comme un pied de nez hédoniste et narquois à toutes les notions d'effort

indissociables du travail de la terre. On caricature: son message mérite d'être entendu. En substance, l'Alsacien Didier Helmstetter, agronome de profession, dit simplement: *"Pourquoi se fatiguer à mal faire ce que la nature fait si bien? Laissons travailler vers et micro-organismes, ils ne demandent que ça!"* Cultiver le sol sans le retourner, sans binette ni grelinette, récolter sans efforts, ni engrais, ni pesticides des légumes "plus

que bio", c'est ce qu'il fait sur les 600 m<sup>2</sup> de son potager près de Rosheim (Alsace). Didier a en fait été obligé de faire ainsi, par la nature: la sienne. Relevant d'un infarctus, les efforts physiques du jardinage lui étaient interdits. Un jour, il rencontre Manfred Wenz, un agriculteur autodidacte allemand qui cultive 50 hectares sans aucun travail du sol. Et il se met à appliquer ses principes très simples, avec des résultats remarquables.



**UNIVERSITÉ  
EUROPÉENNE  
D'ÉCRITURE  
U.E.E.**

ATELIERS D'ÉCRITURE  
CRÉATIVE ET DE SCÉNARIO  
en horaire décalé

- ÉCRITURE AUDIOVISUELLE : scénario ciné-télé-jeux vidéo, storyboard, scriptdoctoring.
- ÉCRITURE CRÉATIVE : roman, nouvelle, autobiographie, polar, théâtre-dialogue, adaptation théâtrale, scénario de B.D., poésie, chansons, écriture pour enfants, écriture publicitaire, écriture journalistique, expression orale, créativité par auto-hypnose.
- ÉCRITURE FONCTIONNELLE : rédaction de textes, de rapports et de C.V., remise à niveau.
- CHAIRE CHARLES SPAAK.
- PRIX CHARLES SPAAK DE SCÉNARIO.



**27  
ans**

**489 Av. Brugmann • 1180 Bruxelles  
TÉL 02-344.65.70 • uee@skynet.be**

**Langues Vivantes**  
Qualité certifiée au meilleur prix



**Ton avenir se prépare dès aujourd'hui !**

- Programmes High School  
États-Unis, Canada, Australie, Irlande, Espagne  
De 4 semaines à 1 an
- Cours de langue  
Plus de 30 pays et 16 langues  
Toute l'année, dès 1 semaine

**Des questions ?  
Participe à une séance d'information**

- Samedis 24/09, 22/10 et 19/11, de 11h à 13h
- Rue de la loi, 28 - 1040 Bruxelles
- Inscription souhaitée par mail ou téléphone

**info@languesvivantes.com - 02 230 01 90  
www.languesvivantes.com**

YO-SO-CO asbl.

COURS DE YOGA  
SOPHROLOGIE  
CONSEIL EN HYGIÈNE VITALE

Pour enfants et Adultes  
Stages pendant les vacances !

0488 325 699  
info@yo-so-co.com

36 rue général Lotz 1180 Bruxelles  
www.yo-so-co.com

# C'est reparti!





### Bien nourrir les vrais travailleurs du sol

L'idée maîtresse du "potager du paresseux", ce magnifique label, c'est de nourrir les vers et micro-organismes qui travaillent la terre et acheminent les éléments nutritifs vers les plantes, bien mieux que l'homme. En croyant bien faire, en retournant la terre, en enfouissant les débris végétaux, celui-ci perturbe au contraire leur action. En particulier, celle des vers "anéciques" qui, en créant des galeries verticales dans le sol, font du très beau boulot. Lames de bêche et de motoculteur les massacrent. Le travail de la terre est tout aussi dommageable pour les champignons dits mycorhiziens, qui extraient du sol les

éléments minéraux moins solubles. En résumé, l'activité de toute une armada d'organismes enclenche un processus d'"aggradation" du sol, le contraire de sa "dégradation". Si on favorise cette activité, on a naturellement, sans aucun travail, un sol riche, "meuble comme du couscous" selon Didier Helmstetter.

### Une couverture nourrissante permanente, selon la culture

Ce sol, comment le nourrir et, partant, ses habitants? La clé du système, pour 80 % des cultures, est de recouvrir la terre d'une épaisse couche de foin permanente. Pas de paille, compost, écorces, feuilles mortes: du foin. Il est à lui seul un engrais organique très complet, bien plus riche en éléments que la paille et même que le fumier. "Le fumier n'est que ce qui reste du foin quand il a traversé le tube digestif des animaux, qui y ont prélevé leurs nutriments, mélangé à de la paille, plus pauvre encore", souligne Didier. Le foin issu de prairies naturelles n'a, en général, pas été traité au contraire de la paille de céréales. En se décomposant lentement sur le sol, au rythme des saisons, la couverture de foin ne fait pas que le nourrir. Opaque,

elle bloque les adventices annuelles, qui ne germent plus. Pas besoin de biner ou de bêcher. Elle favorise aussi la formation de "grumeaux" (agrégats) qui ne sont pas dégradés par la pluie. Même sous des orages violents, malgré la pente, il n'y a aucune trace d'érosion, pas de particules fines emportées; la fertilité reste. Protégé du vent et du soleil, le sol est maintenu humide, ce qui favorise l'activité des organismes et la croissance des végétaux. Il reste meuble et aéré, sans devoir sarcler.

Pour d'autres cultures, comme fraisières ou framboisiers, on utilisera plutôt en couverture du BRF (Bois Raméal Fragmenté), qui stimule spécifiquement l'activité des champignons.

Le Jardinier Paresseux a quand même un peu de travail: après avoir couvert le sol, il faut encore semer ou planter, récolter. Un peu d'entretien, bien sûr: des vivaces perceront à travers la couverture et il faudra les arracher, comme il faudra protéger les jeunes semis contre les oiseaux amateurs de vers de terre. Et surtout, se documenter sur ces notions moins simples qu'il n'y paraît. Pour une bonne approche du Potager du Paresseux, voir comme nous l'avons fait l'excellent site [Econologie.com](http://www.econologie.com) et les vidéos de Didier Helmstetter sur YouTube. Didier prépare également un livre mais bon, tout ça prend du temps. Et là, il n'y a pas de micro-organismes zélés pour donner un coup de main... S.P.

**Plus d'infos sur [www.econologie.com](http://www.econologie.com): <http://tinyurl.com/z3sw8h9>  
Sur YouTube: <http://tinyurl.com/zyfd7bz>  
Ou, encore plus simple, tapez Potager du Paresseux dans votre moteur de recherche.  
Didier Helmstetter sera ravi de vous faire visiter son potager si vous passez en Alsace. Son adresse mail: [helmstetter.rosheim@orange.fr](mailto:helmstetter.rosheim@orange.fr)**



CHANT ♦ DANSE ♦ THÉÂTRE ♦ SPECTACLES

Cours pour enfants et jeunes (5 à 18 ans)

La plus grande école de comédie musicale de Bruxelles et du Brabant Wallon, pour enfants et jeunes, ouvre une deuxième école à La Hulpe en septembre 2016 !

[www.ecoledelascene.be](http://www.ecoledelascene.be)

[Renseignements et inscriptions](#)

UCCLE : LA HULPE :

Amandine Everaert Clémence Penelle  
[amandine@ecoledelascene.be](mailto:amandine@ecoledelascene.be) [clemence@ecoledelascene.be](mailto:clemence@ecoledelascene.be)  
0494 / 19 15 10 0472 / 26 18 72