

## QUELLES GRAINES CHOISIR POUR RÉUSSIR SON POTAGER ?

COMPARATIFS PRODUITS

[mise à jour : 04/2017]



**Pour réussir son potager, il faut bien choisir ses graines. On préfère les semences traditionnelles, locales et bio pour une récolte au top.**

Choisir de bonnes graines pour son potager a toute son importance. Les bonnes semences donneront de bons légumes à la récolte.

### **Privilégier les semences traditionnelles, de variétés locales et bio**

#### **Traditionnelles**

Les semences **traditionnelles, ou paysannes**, sont des variétés naturelles. Elles descendent des plantes sauvages et sont cultivées depuis des générations. Elles sont diversifiées, ce qui leur permet d'évoluer et de s'adapter à leur environnement.

Les plantes évoluent à l'air libre, au contact de la nature. Sélectionnées simplement, elles se reproduisent et donnent des graines. On peut récolter les semences pour assurer sa propre production.

## Les variétés locales

Les semences locales, issues du terroir, sont adaptées au climat, au sol... Les variétés sont souvent anciennes, ce qui ne veut pas dire « oubliées » mais qu'on les sélectionne naturellement au fil des années. Leurs légumes sont généralement très gouteux et se conservent bien.

## Bio

Comme les plantes locales sont bien acclimatées, elles se passent de produits chimiques. On privilégie toujours des semences [issues de l'agriculture biologique](#) ou, à défaut, écologiques (comme les semences en transition biologique, les semences de son voisin qui ne sont pas certifiées bio mais cultivées sans produits chimiques...).

## Des semences « maison » et citoyennes

Chacun peut [récolter ses propres semences](#). On assure alors tout le cycle de vie de la plante : de la graine à la graine. On contribue à la **sauvegarde des variétés locales** bien adaptées à nos régions.

Sans avoir la main verte, on peut bénéficier du savoir-faire d'autres jardiniers. Voisins ou amis peuvent fournir des graines de leur jardin ou de leur potager. Des citoyens échangent aussi leur production de graines dans des grainothèques ou pour un prix souvent dérisoire lors de bourses aux plantes.

Différentes associations et organismes mettent aussi des semences à disposition des jardiniers amateurs. [Contactez le service-conseil d'écoconso](#) pour obtenir des bonnes adresses ou la liste des grainothèques.

## Le compromis : choisir d'autres semences traditionnelles

On trouve sur le marché de nombreuses semences issues de la sélection traditionnelle. Certaines ne sont pas locales mais bien adaptées à nos climats.

Des **variétés anciennes** proviennent d'autres pays, comme la courgette striato d'Italie ou la laitue brune de Gascogne. Il existe aussi des **variétés récentes sélectionnées** pour les besoins de l'agriculture biologique. Elles sont standardisées et sont cultivées dans toutes les régions. Si elles peuvent perdre en saveur, certaines sont très productives ou résistantes à de nombreuses maladies.

Pour choisir ces semences, on privilégie des **graines issues de l'agriculture biologique**. Elles portent le [label bio européen](#) :



Quand on acquiert des semences potagères, on **évite les plantes inconnues**. Certaines peuvent devenir trop envahissantes. Elles sont alors dites « invasives ». Elles se développent à l'excès et finissent par détrôner les plantes locales. Certaines amènent des maladies ou modifient le milieu qu'elles colonisent. C'est le cas du topinambour<sup>[1]</sup> (*Helianthus tuberosus*) originaire d'Amérique du Nord<sup>[2]</sup>. Il s'est répandu dans la nature où il forme de grands massifs, étouffant les autres plantes. Bien que cette variété fasse encore l'objet de recherches, le topinambour figure aujourd'hui sur la

liste des espèces invasives de plusieurs pays européens.

## Éviter les semences hybrides F1

On les reconnaît à la **mention « F1 » indiquée sur les sachets** de graines. Les semences hybrides sont issues de **croisements artificiels**. Pour les créer, il faut forcer les plants « parents » à s'autoféconder pendant plusieurs générations. Une fois stabilisés, ces « parents » sont croisés afin d'obtenir des hybrides dits F1.

L'avantage est de réunir les qualités de ses parents (jolie couleur, longue durée de conservation...) dans une seule plante. Cette technique permet d'obtenir rapidement de nouvelles variétés où toutes les plantes sont vigoureuses et identiques.

Mais cela à un prix :

- Les hybrides F1 sont souvent **stériles** ou incapables de se reproduire correctement. La génération suivante, dite F2, donne des plants aux formes très différentes. Il est impossible d'en récolter les graines pour assurer ses cultures. On doit donc en racheter chaque année.
- Les hybrides F1 **nécessitent beaucoup de pesticides**. Comme l'évolution naturelle des plantes est interrompue, elles ne s'adaptent plus à leur environnement. Les semences F1 sont souvent enrobées de produits chimiques dès leur récolte. Cela permet d'assurer une longue conservation des graines.

Tout ceci rend ces semences controversées pour la santé et l'environnement. Sans compter [les questions éthiques, sur le brevetage du vivant notamment](#).

### Des semences hybrides bio ?

Il est possible de trouver des hybrides F1 issus de l'agriculture biologique. Les deux sont compatibles. Mais même bio, **ces semences restent déconseillées**. En effet, la production des F1 a souvent besoin d'un coup de pouce. Les intrants et autres engrais sont nécessaires à leur vigueur. En bio, leur culture demande alors davantage de travail au jardinier.

## En savoir plus

- Dossier d'écoconso « [Vive les semences libres !](#) »

## Sources

- [Liste des espèces invasives de Belgique](#) sur la plateforme belge de la Biodiversité
- Adams F., 2010, « Récolter ses propres semences », éd. Nature&Progrès.
- Trédoulat T., 2011, « Le traité Rustica du jardinage avec la lune », éd. Rustica.
- Thorez J.-P., 2008, « Pucerons, mildiou, limaces... Prévenir, identifier, soigner bio », éd. Terre vivante.

- - - - -

[1] <http://ias.biodiversity.be/species/show/60>

[2] <http://www.alterias.be/fr/plantes-invasivesn/faq>

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | [info@ecoconso.be](mailto:info@ecoconso.be) | [www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be)

---

### Liens

[1] <mailto:amelchior@ecoconso.be>

[2] <https://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus>

[3] <http://www.ecoconso.be/fr/content/manger-bio-est-aussi-meilleur-pour-la-sante-0>

[4] <http://www.ecoconso.be/fr/content/recolter-les-graines-de-son-potager-en-5-etapes>

[5] <http://www.ecoconso.be/fr/Contacter-ecoconso>

[6] <http://www.ecoconso.be/fr/Le-label-bio-europeen>

[7] <http://www.ecoconso.be/fr/Vive-les-semences-libres>

[8] <http://ias.biodiversity.be/species/all>

[9] <http://ias.biodiversity.be/species/show/60>

[10] <http://www.alterias.be/fr/plantes-invasivesn/faq>

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons

