

## QUELLES GRAINES CHOISIR POUR RÉUSSIR SON POTAGER ?

COMPARATIFS PRODUITS

[mise à jour : 02/2024]



**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**

La biodiversité, ça commence avec les graines ! Cultiver une variété de plantes aide à conserver une diversité de goûts et de formes. Ça permet aussi d'avoir des végétaux adaptés aux aléas, maladies, intempéries, sol et climats locaux. Face à la perte de biodiversité, le choix des semences est donc essentiel.

#### **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.

> **Voir : [Récolter les graines de son potager en 5 étapes.](#)**

## **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 qu'elles sont « oubliées » mais qu'on les sélectionne naturellement au fil des années. Leurs légumes sont généralement très gouteux et se conservent bien. En Belgique, [Cycle en Terre](#) et [Semailles](#) sont des semenciers qui produisent des graines locales, bio et reproductibles.



*De multiples variétés de tomates au Tomato festival*

## **Bio**

Comme les plantes locales sont bien acclimatées, elles se passent de produits chimiques. On privilégie 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...). Quand elles ont l'appellation « bio », cela signifie que les graines, ainsi que la plante à l'origine de celles-ci, n'ont pas été exposées à des pesticides de synthèse.

## Des semences « maison » et citoyennes

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



Graines du [réseau des jardins semenciers bruxellois](#)

Où s'en procurer?

- Via d'autres jardiniers, des voisins ou des amis, qui veulent bien partager des graines de leur jardin ou de leur potager.
- Via des groupes comme le [Réseau des jardins semenciers](#) de Bruxelles ou la [maison de la Semence de Nature et Progrès](#) qui tente de sauvegarder des variétés anciennes.
- Via des grainothèques ou des bourses aux plantes, pour un prix souvent dérisoire. Le Potager du Gailleroux a répertorié les **grainothèques de Wallonie et de Bruxelles** dans cette carte interactive :

[Cartes des grainothèques réalisée par le Potager du Gailleroux.](#)

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

Et si on produit soi-même de nombreuses semences, on peut les partager bien sûr !

## 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 bio**. Elles portent le [label bio européen](#) :



Quand on acquiert des semences pour le potager, 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

Il s'agit des graines les plus vendues en Europe (80% des productions seraient des F1)<sup>[1]</sup>.

. 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 afin d'avoir une lignée "pure", c'est-à-dire que les caractéristiques de chaque plants soient les mêmes. Une fois stabilisés, ces « parents » sont croisés afin d'obtenir des hybrides dits F1, qui auront les caractères voulus des deux "parents".

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, identiques, avec un bon rendement.

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.

[1] " [L'histoire de la semence en quelques lignes](#) » Pensez sauvage

## En savoir plus

- [Récolter les graines de son potager en 5 étapes](#)
- Dossier d'écoconso « [Vive les semences libres !](#) »
- [Mon premier potager bio : par où commencer ?](#)
- [Faire ses semis pour le potager : 9 questions-réponses](#)
- [Préparer le sol pour un potager en pleine terre ou sur balcon](#)

## 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:ederenne@ecoconso.be>
- [2] <https://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus>
- [3] <https://www.ecoconso.be/fr/content/recolter-les-graines-de-son-potager-en-5-etapes>
- [4] <https://cycle-en-terre.be/>
- [5] <https://www.semaille.com/fr/>
- [6] <http://www.ecoconso.be/fr/content/manger-bio-est-aussi-meilleur-pour-la-sante-0>
- [7] <http://www.ecoconso.be/fr/content/recolter-les-graines-de-son-potager-en-5-etapes>
- [8] <https://passeursdesemences.wordpress.com/>
- [9] <https://passeursdesemences.wordpress.com/a-propos/>
- [10] <https://www.natpro.be/maison-de-la-semence/>
- [11] <https://www.lepotagerdugailieroux.com/grainotheques-wallonie-bruxelles-belgique/>
- [12] <http://www.ecoconso.be/fr/Contacter-ecoconso>
- [13] <http://www.ecoconso.be/fr/Le-label-bio-europeen>
- [14] <http://www.ecoconso.be/fr/Vive-les-semences-libres>
- [15] <https://pensezsauvage.org/la-production-de-graines-potageres/l-histoire-de-la-semence-en-quelques-lignes>
- [16] <https://www.ecoconso.be/fr/content/mon-premier-potager-bio-par-ou-commencer>
- [17] <https://www.ecoconso.be/fr/content/faire-des-semis-pour-le-potager-9-questions-reponses>
- [18] <https://www.ecoconso.be/fr/content/preparer-le-sol-pour-un-potager-en-pleine-terre-ou-sur-balcon>
- [19] <http://ias.biodiversity.be/species/all>
- [20] <http://ias.biodiversity.be/species/show/60>
- [21] <http://www.alterias.be/fr/plantes-invasivesn/faq>

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons

