

## AVEC 3 À 5 H DE SOLEIL, EST-IL POSSIBLE DE PRODUIRE DES LÉGUMES ET DES FINES HERBES ?

On lit souvent qu'avec moins de 6 heures d'ensoleillement il est difficile de faire pousser des légumes. Cette information est partiellement fautive, car certains légumes et des fines herbes poussent dans un endroit où les heures de soleil sont réduites. Certaines aiment carrément ce genre de situation.

### Définir l'ensoleillement

Les plantes de plein soleil reçoivent de 6 à 8 heures de soleil durant la période chaude de la journée. Celles qui sont exposées de 3 à 5 h de soleil par jour, certains auteurs parlent de 4 et 5 heures, sont qualifiées de plantes de mi-ombre. Au potager il serait plus juste de parler de plantes de soleil tolérant une ombre légère. En dessous de 3 heures d'ensoleillement, il est très difficile de faire pousser des plantes potagères. Seuls les cressons alénois et les mâches peuvent produire. Si certaines plantes peuvent s'adapter, elles donneront toutefois un rendement beaucoup moins élevé.

On devrait aussi prendre en compte la nature de l'ombre. Alors que l'ombre faite par un bâtiment ou un arbre à feuillage dense est « compacte », celle produite par un feuillage léger laisse filtrer de la lumière. On devrait aussi prendre en considération que certains espaces, même s'ils sont à l'ombre, sont lumineux. Ils permettent donc aux plantes de recevoir plus de lumière.

Afin de quantifier la durée de l'ensoleillement, on évalue son déplacement et sa projection au sol aussi bien au fil de la journée qu'au fil des saisons. En fait, 4 heures de soleil en plein milieu de la journée sont plus bénéfiques pour les plantes que 2 heures de soleil le matin et 2 heures de soleil le soir, l'intensité lumineuse au milieu de la journée étant plus forte

## D'autres influences

La nature du sol peut aussi avoir des effets sur la croissance des plantes. Par exemple, un sol humide, lourd, compact, qui garde donc plus d'eau, et qui est situé à la mi-ombre, sera en général plus froid qu'un sol bien drainé. Les rendements peuvent s'en trouver affectés.

Il faut aussi prendre en compte le fait que la situation géographique a des impacts sur la température à la fois de l'air et du sol. Plus un potager est exposé au nord, moins le soleil fournit de la chaleur. La lumière, apportée par le soleil, est vitale, car c'est grâce à elle que, par la photosynthèse, les plantes métabolisent environ de 80 à 95 % de leur besoin en nourriture.

## **La mi-ombre, une alliée ?**

Pour bien des jardiniers, l'ombre est considérée comme un problème, mais il existe quelques plantes pour lesquels, en été, la mi-ombre est bénéfique. Les [choux asiatiques](#) (pak choï), les [épinards](#), les [laitues](#), les [pois](#) et les [radis](#) sont des plantes qui poussent habituellement dans des climats aux étés frais. Dans les régions où la période estivale est chaude, voire caniculaire, ils ont de la difficulté à produire. En les semant ou en les plantant à la mi-ombre durant les mois les plus chauds de l'été, on leur offre des conditions mieux appropriées à leur croissance :

## **Les légumes qui poussent avec 3 à 5 heures de soleil**

Chez les légumes-feuilles, les [céleris à côtes](#), les [chicorées](#), les [choux frisés](#), les [poireaux](#), les [rhubarbes](#) et les [roquettes](#) s'accommodent de cette situation. Du côté des légumes-racines, les [choux-raves](#), les [navets](#), les [panais](#), les radis à racines blanches et les rutabagas poussent dans de telles conditions.

Ces légumes, qui peuvent aussi produire quand ils sont exposés à plus de 6 heures d'ensoleillement, présentent parfois un rendement moins élevé avec 3 à 5 heures de soleil.

Ce sont principalement les légumes-feuilles et les légumes-racines qui poussent en condition de lumière restreinte. Les légumes-fruits ont généralement besoin de soleil.

## Les fines herbes qui poussent avec 3 à 5 heures de soleil

Les [agastaches](#), les [cerfeuil des jardins](#), les [ciboulettes](#), les [coriandres](#), les [hysopes](#), les [livèches](#), les [marjolaines](#), les [mélisses](#), les menthes, les [moutardes](#), les [oseilles](#), les [persils](#) et les [sauges](#) poussent dans de telles conditions. Toutefois, dans certains cas, on note une diminution des arômes dégagés par le feuillage.

## Pas leurs conditions de vie idéale

Quelques plantes peuvent pousser dans des conditions limitées de lumière, mais leur goût et leur rendement peuvent s'en trouver affectés. On les plante donc dans ces conditions quand on n'a pas d'autres choix. C'est le cas des [bettes à cardes](#), des [betteraves](#), des [échalotes](#) et des [topinambours](#). Dans le cas des pommes de terre on choisit des variétés de petit calibre et à chair tendre.

Du côté des fines herbes, les [origans](#) et les shisos ou périllas poussent dans les endroits moins ensoleillés. La verveine citronnelle peut être plantée à la mi-ombre afin de la protéger des situations venteuses qu'elles redoutent.

## Encore plus d'ombre!

Une classe de plantes affectionne particulièrement l'ombre : ce sont les champignons. Il existe sur le marché des solutions qui permettent de cultiver des champignons à l'extérieur.

## Sortir du potager

Plusieurs plantes comestibles non cultivées poussent dans les forêts du Québec. Nombre d'entre elles, et en particulier les [champignons](#), poussent à l'ombre. Les Jardins de l'écoumène en collaboration avec [Vitaforêt](#) proposent des ateliers de découvertes des ressources comestibles forestières. Un bon moyen d'élargir sa palette gustative.