

## LES 3 SOEURS

### UNE TECHNIQUE ANCESTRALE DE CULTURE ASSOCIÉE



La technique dite des 3 sœurs est une technique de culture de plantes compagnes. Elle nous vient d'Amérique où elle était pratiquée de manière empirique par les Indiens pour faire pousser les 3 principaux légumes à la base de leur alimentation : le maïs, les haricots et les courges.

Au fil du temps, ils constatèrent que plantées ensemble ces trois plantes donnaient le meilleur d'elles-mêmes.

Cette technique voit un renouveau dans le domaine agricole de nos jours car elle assure d'excellents rendements avec un renfort moindre au niveau des produits phytosanitaires.

Ces 3 plantes cultivées ensemble sont en effet complémentaires les unes par rapport aux autres et vont s'entraider mutuellement :

- Les hautes tiges solides du maïs serviront de support de croissance aux haricots (pas besoin d'implanter de tuteurs).
- Les racines du haricot, comme toutes les autres légumineuses, enrichissent le sol en azote grâce à une symbiose avec des bactéries, ce qui profitera à la croissance des deux autres plantes.
- Les courges vont étaler leur feuillages au sol ce qui aura pour effet, d'une part d'empêcher le développement des mauvaises herbes, et d'autre part de former une sorte de paillage végétal naturel qui va retenir l'eau et maintenir l'humidité du sol en le protégeant des rayons du soleil. Certaines espèces à épines protégeront même les cultures des animaux indésirables.

D'un point de vue nutritionnel, on peut aussi noter que ces 3 légumes constituent un régime alimentaire équilibré, haricot et maïs apportant par exemple à eux deux tous les acides aminés essentiels nécessaires à une alimentation équilibrée.

La mise en place de cette technique de culture est simple :

- Lorsque le sol est assez réchauffé, en mai/juin (ces cultures demandant un minimum de chaleur), former des buttes aplaties au sommet d'une vingtaine de cm de hauteur et semer les graines de maïs au sommet, en poquet de 3.
- Une semaine ou deux après la germination, ne conserver que le plant de maïs le plus vigoureux et éliminer les autres.
- Quand le maïs atteint une quinzaine de cm, semer les haricots sur la partie plate de la butte, autour du maïs. Planter 3 pieds de haricots par plant de maïs semble correct, pour éviter que le poids des gousses à maturité ne mette le maïs à terre.
- Une semaine après, mettre en place les courges au pied de la butte.

Il n'y a plus qu'à laisser ces 3 plantes compagnes s'entraider et attendre le moment de la récolte.