

# Tournesol



Le tournesol, hélianthe ou soleil (*Helianthus annuus*) est une herbacée de la famille des astéracées (composées) du genre *helianthus*.

Le Tournesol est cultivé pour ses graines. C'est une plante aux nombreuses propriétés : alimentaire, dépolluante, isolante (fibres de sa tige) et un bon auxiliaire pour le jardin, car le tournesol attire les pollinisateurs, concurrence les adventices de par sa rapide croissance. Son système racinaire (pivot) favorise une bonne structure de sol, notamment dans les argiles et permet également de remobiliser le phosphore en sols calcaire. Bon piégeage du phosphore et potassium. C'est également un excellent tuteur.

Le tournesol se développe rapidement. Il existe des variétés ornementales (Valentine, Sunflower Sunrich Orange, Teddy Bear, Beauté d'automne...)

## Caractéristiques du tournesol

**Cycle** : annuelle

**Hauteur** : jusqu'à 4 m

**Rusticité** : gel (-2°C)

**Besoin en eau** : Arrosage régulier sans excès

**Température de germination** : sol entre 8 et 10°C

**Effet allélopathique** : Effet allélopathique qui concurrence la croissance des végétaux à proximité

**Rôle attractif** : attire les pollinisateurs

**Ses amis** : Melon, concombre, mélisse, menthe

**Ses ennemis** : pomme de terre (le tournesol favorise le mildiou des pommes de terre), radis, tomate, moutarde laitue...

## Plantation du tournesol

**Emplacement** : au jardin en ornemental, au potager ,en permaculture ou en culture

syntropique.

**Exposition** : au soleil

**Type de sol** : Assez riche, bien ameubli et drainé

**Espacement des plans** : tous les 20 cm

**Espacement des lignes** : entre 30 et 45 cm, et 80 cm pour les variétés les plus hautes

**Profondeur** : semis entre 3 et 4 cm de profondeur.

**Rotation** : 3 ans.

**Cultures associée** : Melon, concombre ( le tournesol fournit de l'ombre et de la fraîcheur ), chou cabus, chou rouge.

## Maladies et ravageurs du tournesol

**Maladies** : Mildiou, oïdium

**Ravageurs** : Limaces et escargots pour les jeunes plants. Pucerons

## Calendriers du tournesol

### Tournesol

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Semis en pépinière			M	A								
Semis pleine terre				A	M	J						
Floraison							J	A	S			
Récoltes									S	O		

Son cycle de culture est court. Semis sous abri en mars avril ou directement en place dès le mois de mai. Floraison tout l'été. Récolte des graines à l'automne. Conservation des graines environ 5 ans.