Comment semer selon les phases de la lune

La méthode de semis lunaire en six étapes, ce que signifient les jours racine et feuille, et les preuves sur l'efficacité réelle du procédé.

Auteur: Lubor Šimůnek · Publié: October 1, 2026 · Productivité
Version en ligne: https://appstoryo.com/fr/blog/how-to-plant-by-the-moon-phases



Pour semer selon les phases de la lune, on sème les légumes-feuilles pendant que la lune croît, les racines pendant qu'elle décroît, et on repère les quatre types de jours définis par Maria Thun. Moon Phase Calendar fait ce calcul sur le téléphone lui-même pour toute date entre 1900 et 2100, gratuitement, sur iPhone et Android, sans réseau.

Transparence : AppStoryo est opéré par le studio qui développe Moon Phase Calendar. La comparaison ci-dessous s'appuie sur des critères publiquement vérifiables et cite de vraies alternatives.

D'abord la procédure, ensuite les preuves, enfin ce qui décide bien plus que la lune. Chaque étape fonctionne dans Moon Phase Calendar Offline sur iPhone ou Moon Phase Calendar sur Android.

Comment semer selon les phases de la lune, étape par étape ?

Un mois lunaire dure 29,5 jours d'une nouvelle lune à la suivante : une moitié croissante, où la fraction éclairée passe de 0 à 100 pour cent, et une moitié décroissante. La tradition attribue les cultures aériennes à la première moitié et les cultures souterraines à la seconde.

1. **Lisez la phase du jour.** Regardez le pourcentage d'illumination et l'âge lunaire. Entre nouvelle lune et pleine lune, la lune croît.

2. **Semez feuilles et fruits pendant la phase croissante :** laitue, blette, haricots, tomates, courge.
3. **Semez les racines et repiquez pendant la phase décroissante :** carotte, betterave, radis, oignon, panais, ainsi que la plupart des tailles.
4. **Vérifiez le type de jour.** La lune entre dans une nouvelle constellation du zodiaque tous les deux ou trois jours, et c'est cela qui fait d'une date un jour racine, feuille, fleur ou fruit.
5. **Laissez la température du sol primer sur la lune.** Dans une planche froide, un jour feuille parfait fait quand même pourrir la graine.
6. **Notez tout.** Date, phase, type de jour, culture et le jour où les plantules sont sorties. Deux saisons de ce suivi vous donnent vos propres données.

Seules les étapes un et quatre demandent de l'astronomie, et toutes deux fonctionnent hors ligne dans Moon Phase Calendar Offline sur iPhone et Moon Phase Calendar sur Android.

Que signifient vraiment les jours racine, feuille, fleur et fruit ?

Ils viennent d'une seule personne et d'une longue série d'essais sur des radis. Maria Thun, née en Allemagne en avril 1922 et morte en février 2012, a semé une graine identique des jours différents et noté les écarts. Floris Books, son éditeur, expose le résultat sur sa page consacrée à son travail :

> À partir de ses observations, elle a divisé le passage de la lune dans le zodiaque en quatre : jours racine, jours feuille, jours fruit et jours fleur, chacun indiquant quel type de plante se sème le mieux ce jour précis.

Ce calendrier paraît chaque année depuis une cinquantaine d'années et existe aujourd'hui en 27 langues, si bien qu'une application qui affiche un jour feuille affiche presque toujours le schéma de Thun. Moon Phase Calendar étiquette les dates de la même façon et coïncide avec un calendrier Thun imprimé sans jamais contacter de serveur.

Semer selon la lune, est-ce que ça marche vraiment ?

La tradition est ancienne et très répandue, et les mesures ne la soutiennent pas. Une revue de 2020 dans la revue Agronomy a passé en revue plus de 120 références scientifiques à la recherche d'un mécanisme. Le résumé de cette revue publié par Illinois Extension porte le chiffre qui compte : l'influence gravitationnelle de la lune à la surface de la Terre est environ 300 000 fois plus faible que la gravité terrestre elle-même, imperceptible à côté de la force qui fait monter la sève dans une tige.

Pour la lumière, c'est pareil. L'éclairement d'une pleine lune est environ 128 000 fois inférieur à la lumière du jour la plus faible, très loin sous tout seuil modifiant la photosynthèse. La revue n'a trouvé aucune relation constante entre phase lunaire et physiologie végétale, ni dans les manuels ni dans la littérature à comité de lecture. Un résultat marginal a survécu : un arbuste produisait plus de pollen sous pleine lune, parce que ses pollinisateurs s'orientent au clair de lune.

Traitez donc le calendrier lunaire comme une habitude d'organisation, pas comme un levier de rendement. Il ne coûte rien et donne un rythme au potager. Il ne sauvera pas un semis fait dans une boue froide.

Qu'est-ce qui décide vraiment de la levée de vos graines ?

La température du sol, et de très loin. Le tableau que publie OSU Extension d'après l'expérience de J. F. Harrington donne les jours jusqu'à la levée à des températures de sol mesurées.

- Tomate : 43 jours pour lever à 10 °C (50 °F) et 6 jours à 25 °C (77 °F).
- Laitue : 49 jours à 0 °C (32 °F) et 2 jours à 25 °C (77 °F).
- Panais : 171 jours à 0 °C (32 °F) et 14 jours à 20 °C (68 °F).
- Oignon : 135 jours à 0 °C (32 °F) et 4 jours à 25 °C (77 °F).
- Haricots : germination nulle ou quasi nulle en dessous d'environ 15 °C (59 °F).

La publication ANR-1061 d'Alabama Extension liste la température de sol minimale dont chaque culture a besoin : 2 °C pour laitue, oignon, panais et épinard, 4 °C pour betterave, carotte et pois, 10 °C pour asperge, maïs et tomate, 16 °C pour haricot et courge. Un thermomètre de sol coûte moins qu'un sachet de graines. Servez-vous de la lune pour choisir entre deux semaines praticables, jamais pour semer quinze jours trop tôt.

Comment suivre un calendrier lunaire de semis sans réseau ?

Les jardins familiaux et les vergers sont précisément là où la couverture manque, et la plupart des applications lunaires téléchargent leurs données. Moon Phase Calendar calcule tout sur l'appareil, si bien que les chiffres s'affichent en mode avion.

- Phase, illumination, âge lunaire et distance pour toute date entre 1900 et 2100, soit 201 ans.
- Lever et coucher de lune pour vos coordonnées, plus crépuscule civil, nautique et astronomique.
- Étiquettes racine, feuille, fleur et fruit, avec signes zodiacaux tropicaux et sidéraux.
- Aucun compte, aucune analytique, aucune publicité, aucun achat intégré.

La version iOS pèse 35,4 Mo, demande iOS 13.0 ou plus récent et arrive avec 44 langues de fiche. Installez Moon Phase Calendar Offline sur iPhone ou Moon Phase Calendar sur Android avant de partir, pas une fois arrivé au champ.

Quelle application de semis lunaire utiliser en pratique ?

Les trois alternatives ont été vérifiées sur leurs fiches App Store en ligne le 19 septembre 2026. Les quatre sont téléchargeables gratuitement.

Choisissez Biodynamic Gardening Calendar si vous voulez le calendrier

Thun lui-même

- Publiée par Floris Books, éditeur du calendrier imprimé de Maria Thun, donc les types de jours viennent de la source.
- Version 1.6.15, mise à jour le 31 août 2026, iOS 15.0, 45,6 Mo.
- 12 notes pour une moyenne de 2,9 étoiles, la plus basse des quatre.

Choisissez Lunar Planting Guide si vous voulez un carnet de jardin autour du calendrier

- Tim Mahony l'a conçue comme un carnet de semis : notez ce que vous avez semé, relisez-le la saison suivante.
- Version 8.2, mise à jour le 17 septembre 2026, iOS 17.6, 120,3 Mo, ce qui exclut les iPhone anciens.
- Seulement 3 notes pour l'instant, preuve mince dans un sens comme dans l'autre.

Choisissez Seed to Spoon si vous préférez ignorer la lune complètement

- Le planificateur de JP Garden programme à partir des dates de gel et des besoins de la culture, l'approche que les preuves soutiennent.
- 9 270 notes pour une moyenne de 4,78 étoiles, mise à jour le 7 mai 2026, 83,1 Mo.
- Elle ne distingue pas un jour feuille d'un jour racine.

Choisissez Moon Phase Calendar si vous voulez les données lunaires hors ligne et non monétisées

- Chaque chiffre est calculé sur l'appareil, donc ni réseau ni compte ne sont nécessaires.
- Les types de jours côtoient lever de lune, crépuscules, éclipses et fenêtres solunaires, couvrant potager et observation nocturne.
- Elle est récente, n'a pas encore de notes et ne propose pas de carnet de semis.

Quand ne faut-il pas semer selon la lune ?

Laissez tomber le calendrier lunaire chaque fois que la décision est déjà contrainte : la dernière gelée n'est pas passée, le sol est sous le minimum indiqué plus haut, six jours de pluie s'annoncent, ou votre seul après-midi libre est un jour racine alors que vous tenez des plants de feuilles. Semez quand même. C'est un départage entre deux dates praticables, pas une barrière.

Laissez-le complètement de côté pour la planification commerciale et les dossiers de certification : les types de jours sont une convention de jardinage, pas une norme auditée. Si vous voulez une application qui vous dise quoi semer cette semaine, un planificateur de cultures bat n'importe quel calendrier lunaire, celui-ci compris.

Si vous tenez malgré tout au rythme, dans un terrain sans couverture, installez Moon Phase Calendar Offline pour iPhone ou Moon Phase Calendar pour Android, et complétez-le par un thermomètre de sol.

Que demande-t-on d'autre sur les semis lunaires ?

Quelle phase de lune est la meilleure pour semer ?

La tradition place les cultures aériennes comme laitue, haricots et tomate dans la moitié croissante du cycle de 29,5 jours, et les racines comme carotte, betterave et oignon dans la décroissante. Aucune étude contrôlée ne soutient ce partage : c'est une convention, pas une règle.

Qu'est-ce qu'un jour feuille ou un jour racine ?

Ce sont les quatre types de jours que Maria Thun a tirés de la constellation traversée par la lune, qui change tous les deux ou trois jours. Les jours feuille conviennent à la laitue et au chou, les jours racine à la carotte et à la betterave, les jours fleur au brocoli, les jours fruit à la tomate et aux haricots.

Semer selon la lune est-il scientifiquement prouvé ?

Non. Une revue parue dans Agronomy en 2020, portant sur plus de 120 références, n'a trouvé aucune preuve fiable liant la phase lunaire à la physiologie végétale. L'attraction gravitationnelle lunaire à la surface est environ 300 000 fois plus faible que celle de la Terre, et la pleine lune environ 128 000 fois moins lumineuse que le jour.

Faut-il internet pour consulter les phases de la lune au potager ?

Pas avec un calculateur hors ligne. Moon Phase Calendar calcule phase, illumination, âge lunaire, lever et coucher de lune et type de jour sur l'appareil pour toute date entre 1900 et 2100, donc il fonctionne en mode avion. Les applications qui téléchargent leurs données restent vides là où se trouvent les jardins.

La lune influe-t-elle sur la vitesse de germination ?

Pas de façon mesurable. La température du sol, oui. Le tableau de Harrington montre la tomate levant en 43 jours à 10 °C contre 6 jours à 25 °C, et la laitue en 49 jours à 0 °C contre 2 jours à 25 °C. Aucun effet lunaire de cette ampleur n'a jamais été enregistré.

Quand tailler selon la lune ?

La règle traditionnelle place la taille et la récolte de conservation en lune décroissante, en supposant la sève plus basse. Rien dans la littérature examinée ne l'étaye. Taillez quand la plante est en dormance, le bois sec et aucune gelée annoncée.

Puis-je utiliser un calendrier lunaire dans l'hémisphère sud ?

Oui. La phase est la même partout sur Terre à un instant donné, même si le côté éclairé paraît inversé. Ce qui change, c'est l'heure de lever et de coucher de lune : utilisez donc une application qui les calcule depuis vos coordonnées, pas un calendrier imprimé pour un seul pays.

Qu'acheter avant une application de calendrier lunaire ?

Un thermomètre de sol. Le tableau ANR-1061 d'Alabama Extension donne des minima de 2

°C pour laitue et oignon, 4 °C pour carotte et pois, 10 °C pour tomate et maïs, 16 °C pour haricot et courge. Savoir de quel côté de ces chiffres se trouve votre planche vaut mieux que n'importe quel plan lunaire.

Citer comme: Lubor Šimůnek (2026). *Comment semer selon les phases de la lune*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/fr/blog/how-to-plant-by-the-moon-phases
© 2026 lapnito.cz s.r.o.