

- N°06 -

REVUE des LIANES

La Milpa

L'alliance du maïs, du haricot
et de la courge

07/05/2026



À lire à ce sujet

• Vandana Shiva,
Monocultures de l'esprit,
Wildproject Editions, 2022

Déjà paru

- N°05 -

Prendre soin du campus
Janvier 2026

À propos de la Revue

Revue mensuelle accompagnant
le projet du Jardin d'Ève
et de la reconsidération du
vivant sur notre campus.

Équipe de la Revue

Rédaction et illustrations :

Emilie Gauthier
Alicia Guesneau

Conception graphique et maquette :

Sarah Berrouineub
Loana Vibert

Direction de la publication :

Sandra Fiori
Estelle Morlé
Bertrand Rétif

Impression :

Frédéric Gilet
Service reprographie ENSAL

Partenaire

Fondation Ève Marre

*Trois cultures sœurs pour
une agriculture durable et
nourricière*



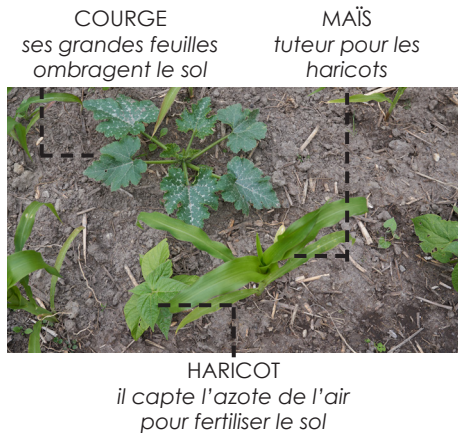
ÉCOLE
NATIONALE SUPÉRIEURE
ARCHITECTURE
LYON

LYON
ARCHITECTURE
URBANISME
RECHERCHE
LAURé
ENSA LYON - UMR EVS 5600

La technique de la Milpa

La milpa est un système de culture qui, sur une même parcelle, associe traditionnellement trois variétés de légumes : **le maïs, le haricot à rames et la courge**. À mesure de leur croissance, les tiges rigides du maïs servent de tuteur aux haricots qui, en retour, contribuent à couvrir les besoins en azote du maïs, tandis que les courges rampantes servent de couvre-sol.

Le maïs est semé en premier, au printemps, puis, lorsqu'il grandit, les haricots et les courges sont plantés à son pied en alternance.



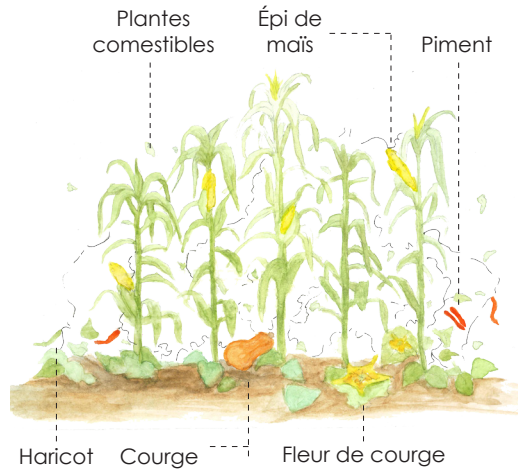
Origine

Née en Amérique du Nord et centrale, la culture des « **trois sœurs** » est le pilier de l'agriculture précolombienne.

L'association du maïs, des haricots et des courges offre un équilibre nutritionnel complet (glucides, protéines, vitamines) et des récoltes faciles à stocker. Cette synergie alimentaire servait de base à la *sagamité*, le ragoût quotidien essentiel au peuple iroquois.

Intérêts syntropiques

Syntropie : « Action convergente de plusieurs facteurs. Dans le cas de l'agriculture syntropique, il s'agit de créer un système de cultures dense et complexe, pour aboutir à un équilibre entre les plantes et obtenir une production en abondance. »



La réhabilitation de cette méthode ancestrale répond aux **principes de syntropie recherchés en permaculture**. En exploitant simultanément trois strates verticales, ce système maximise la capture de l'énergie solaire et génère un gain de place considérable. La parcelle évolue ainsi vers une densité de biomasse élevée, caractéristique des **écosystèmes les plus productifs**.

Cette dynamique crée un équilibre durable où les interactions biologiques assurent la fertilité globale. Le maintien permanent d'un sol vivant et protégé favorise la résilience du système face aux aléas climatiques. La milpa incarne alors une agriculture régénérative, capable d'enrichir le milieu à chaque cycle de culture grâce à la coopération des plantes.