



# COMMENT ME NOURRIR AVEC MON JARDIN ?

## En BREF

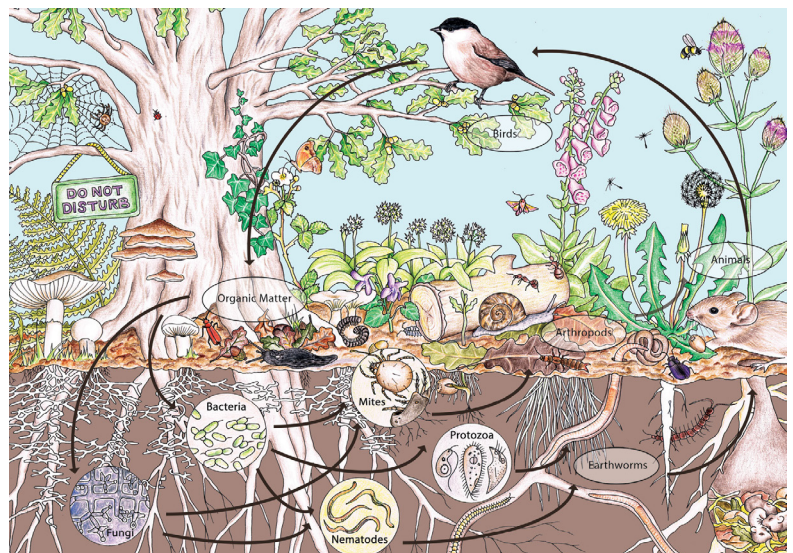
- › Je peux renouer mes liens avec la terre grâce à la permaculture.
- › Je peux cultiver quelques mètres carrés et récolter suffisamment pour toute la famille.
- › Je peux produire des fruits et légumes sains, frais et 100% bio.
- › Je peux cultiver la terre de manière à la rendre toujours plus fertile.

## La permaculture, c'est quoi ?



Les humains ont peut-être inventé l'eau tiède, mais la nature, elle, a été capable de créer **un monde** dans lequel **cohabitent** de nombreuses **espèces végétales, animales et fongiques** (les champignons) ! Et si l'on **observe la nature**, les lois du sol et celles des plantes, on peut **apprendre** énormément de choses et les **appliquer** ensuite dans **son jardin** ! La permaculture c'est prendre conscience que la terre est vivante, qu'elle est constituée de **nombreux écosystèmes durables, autonomes et résilients**. Si on **imite** son fonctionnement, on peut produire de la **nourriture de qualité** et en **quantité suffisante** pour nourrir tout le monde. Et tout cela uniquement grâce à la **force de l'homme** (huile de coude ! ) et aux **rayons du soleil** !

**La démarche permaculturelle c'est apprendre à cultiver son jardin ou son balcon en s'appuyant sur la nature !**



*Avec la permaculture, le vers de terre devient le nouveau meilleur ami de l'homme !*

*Arrête de faire bande à part et viens donc te reconnecter avec la nature. C'est cool la permaculture !*

1.

### Permaculture - MODE D'EMPLOI

› **La culture sur butte.** L'un des grands principes de la permaculture est de faire pousser ses fruits et légumes sur des monticules. Les dimensions des buttes peuvent varier mais leur objectif est le même : plus de hauteur pour les racines, un meilleur drainage, une meilleure captation des rayons solaires, et une meilleure ergonomie pour travailler !



› **Le terrain.** La révolution que propose la permaculture se résume en une phrase : choisis la plus petite parcelle de terre possible et cultive-la exceptionnellement bien. Commence par transformer quelques mètres carrés de terrain et fais-en une parcelle hyper-productive !

› **Association des plantes.** Certaines plantes s'aiment, d'autres pas ! Avec une association judicieuse des plantes entre elles, j'ai un potager plus productif, avec moins de maladies et de ravageurs.

› **Le vers de terre, le meilleur ami de l'homme !** Sans cesse en action, les vers de terre sont d'in-fatigables laboureurs et sont bien plus efficaces que les bêches ou les motoculteurs. Grâce à leur aide précieuse le sol devient plus fertile.

### Pour aller (encore) plus loin !

#### Moi aussi je veux devenir permaculteur !

Je m'inscris à des **cours de permaculture** avec la **Fondation éco jardinage** par exemple.

Je m'inspire de quelques **lectures** :

- › **Permaculture**, de Perrine et Charles Hervé-Gruyer, Actes Sud, Domaine du possible.
- › **Manuel de la culture sur butte**, de Richard Wallner, Rustica éditions.
- › **Le sol, la terre et les champs: pour retrouver une agriculture saine**, de Claude et Lydia Bourguignon, éditions Le sang de la terre.
- › **Des Légumes en hiver**, d'Eliot Coleman, Actes Sud, Domaine du possible.
- › **Le poireau préfère les fraises, les meilleures associations de plantes**, de Hans Wagner, éditions Terre vivante.
- › **Le Guide Terre vivante du potager bio**, de Christian Boué et Jean-Paul Thorez, éditions Terre vivante.
- › **Le pouvoir d'agir ensemble, ici et maintenant**, entretien entre Rob Hopkins et Lionel Astruc sur un nouveau modèle de ville en Transition, Actes Sud.