



Terre & Humanisme
l'agroécologie se cultive

Agroécologie & permaculture



**GUIDE
PRATIQUE
POUR BIEN
DÉMARRER**



POURQUOI & POUR QUI EST FAIT CE GUIDE ?



Nous avons conçu ce guide pour vous qui souhaitez

- vous reconnecter au vivant,
- mettre les mains dans la terre,
- vous rapprocher de l'essentiel.

Nous y définissons l'agroécologie comme une approche globale qui réconcilie l'agriculture, l'environnement et l'être humain, mais aussi comme un **ensemble de pratiques concrètes à adapter à l'échelle de son jardin potager ou de son balcon :**)



Difficile de savoir par quoi commencer quand l'idée de jardiner germe dans un esprit fertile...

Pour vous aider dans ce casse-tête, profitez des **conseils de jardiniers et jardinières** qui ont déjà fait toutes les erreurs que vous pourriez faire si vous ne lisiez pas cet e-book !

Vous y trouverez **des réponses à vos questions** pour débuter au potager, progresser, éviter les écueils et prendre chaque jour du plaisir à voir pousser vos plantes.

Prenons ensemble un temps pour ralentir, et nous tourner tout simplement vers la nature, cette source inépuisable de vie dont nous faisons partie.

C'est parti !





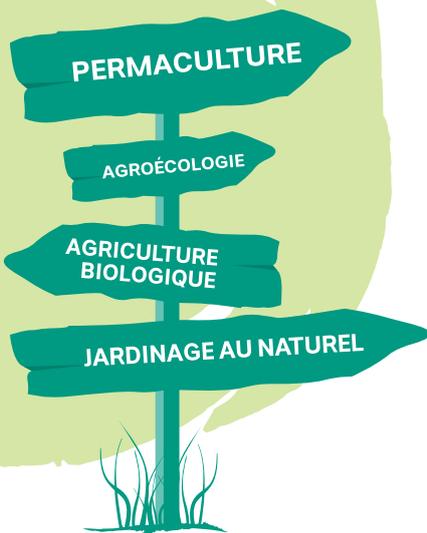
SOMMAIRE

1. DÉCOUVRIR L'AGROÉCOLOGIE ET LA PERMACULTURE	4
1.1 – L'agroécologie quésaco ?	5
1.2 – La permaculture	7
1.3 – Le rôle du paysan et la place de l'alimentation dans nos sociétés	8
2. L'AGRICULTURE ET LE RÔLE DE L'AGROÉCOLOGIE	10
2.1 – Etat des lieux de l'agriculture dans le monde	11
2.2 – Quelques chiffres	12
2.3 – Résultats concrets de l'agroécologie à l'échelle des jardins de Terre & Humanisme	13
3. L'AGROÉCOLOGIE ET LA PERMACULTURE DANS VOTRE VIE	14
3.1 – Le sol vivant : la base d'un jardin en bonne santé	15
3.2 – Les conséquences du conventionnel sur votre jardin	16
3.3 – Pourquoi jardiner au naturel (selon les pratiques agroécologiques) ?	19
4. AVANT DE COMMENCER... ..	20
4.1 – Quels sont vos objectifs ?	21
4.2 – Quel temps souhaitez-vous consacrer à ce projet ?	22
5. LES PREMIÈRES ACTIONS POUR VOTRE PROJET DE JARDIN AGROÉCOLOGIQUE	24
5.1 – Ressentez	25
5.2 – Observez	25
5.3 – Dessinez	28
5.4 – Programmez / planifiez	29
5.5 – Approvisionnez-vous	31
6. POUR ALLER PLUS LOIN	33
7. LE FONCTIONNEMENT DE TERRE & HUMANISME	36
8. LE DICTIONNAIRE DU POTAGER AGROÉCOLOGIQUE	39



Découvrir l'agroécologie & la permaculture

.....



Comment s'y retrouver dans tous ces termes ?

Ces différentes approches ont des histoires et des origines différentes mais un **objectif commun : faire changer radicalement nos manières de produire et de consommer**, qui ont montré leurs limites et leurs impacts négatifs depuis les suites de la révolution verte.

1.1 – L'AGROÉCOLOGIE QUÉSACO ?



Basée sur l'observation des écosystèmes, l'agroécologie est une **méthode agronomique sophistiquée et efficace** pour réconcilier agronomie et écologie, au service de l'épanouissement de l'être humain et du vivant.



En plus d'être une technique agricole respectueuse de l'environnement, l'agroécologie s'inscrit dans une **démarche globale qui consiste à prendre soin de la terre et du vivant autant que de l'humain**, et à veiller à la qualité et à l'harmonie des relations entre les éléments de ces différents écosystèmes, naturels et sociaux.

APPLIQUER L'AGROÉCOLOGIE C'EST :



Pratiquer l'agriculture en s'appuyant sur le **fonctionnement des écosystèmes naturels**.

Elle nécessite une connaissance théorique mais les techniques agricoles restent **simples, économes et accessibles à tous**.



Travailler conjointement **avec la nature** dans son plein potentiel, pour produire de la nourriture en impactant un minimum l'environnement.

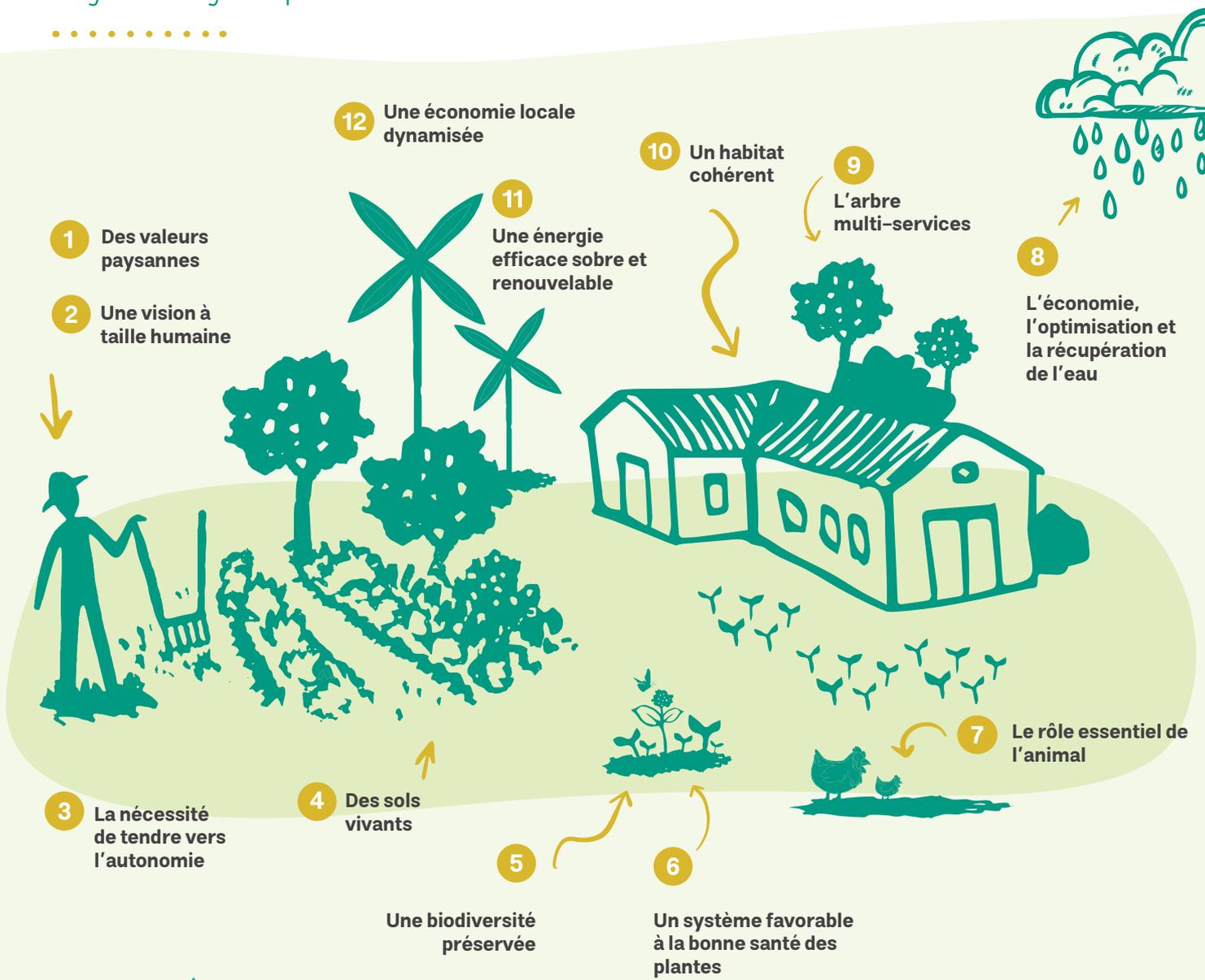
Elle se base sur une **observation fine de la nature**, liée à une compréhension des mécanismes biologiques.



Appliquer des techniques **pour éviter** le recours aux produits chimiques, **respecter** la vie des sols, **gérer** l'eau en bonne intelligence.

Elle invite à s'inspirer, dans son champ, son jardin ou sur son balcon, de la **diversité de la nature**.

Selon Terre & Humanisme, l'agroécologie repose sur 12 fondamentaux



Et sinon, en ce qui concerne l'agroécologie appliquée au jardin potager ?

Nous résumons les techniques fondamentales sur lesquelles elle se base, dans la suite de ce guide !

1.2 – LA PERMACULTURE



Le terme de **permaculture**, culture de ce qui est permanent, apparaît en 1970 en Australie, employé pour la première fois par Bill Mollison et David Holmgren, qui s'étaient eux-mêmes inspirés du japonais Masanobu Fukuoka.

La **dimension agricole de la permaculture** est assez semblable à celle de l'agroécologie. On peut y ajouter une dimension, peut-être plus présente, concernant l'**autonomie** et l'**autosuffisance**, ainsi que la notion de **design permacole***.



Pour Terre & Humanisme, l'agroécologie et la permaculture sont 2 concepts, 2 mots de vocabulaire pour définir 1 même démarche.

Démarche ayant trouvé ses origines dans **différents mouvements de pensée**, et à **divers endroits du globe**, mais qui a le **même objectif commun** : **améliorer les conditions de vie des humains, et des non-humains dans leur environnement.**



1.3 – LE RÔLE DU PAYSAN ET LA PLACE DE L'ALIMENTATION DANS NOS SOCIÉTÉS

Comme décrit plus haut, en plus d'être une technique agricole, l'agroécologie s'inscrit dans une **démarche holistique intégrant les systèmes sociaux et accordant une grande place à l'être humain au sein des écosystèmes.**

Cette posture lui permet d'apporter, selon les territoires, les climats, les sols, les organisations sociales, les clés pour une réussite collective de la transition vers une **société équilibrée et durable, résiliente, conviviale et de proximité.**

Chaque région, en France ou ailleurs, a ses spécificités naturelles et culturelles.



Pendant des siècles, les paysan·nes, indispensables à la souveraineté alimentaire des pays, ont été des **innovateurs et des expérimentateurs**. Fins connaisseur·ses de leurs terroirs, ils ont sélectionné, au fil du temps, les semences les mieux adaptées au sol et au climat local, transmettant leurs savoirs et leurs expériences aux générations suivantes. L'injonction de ces dernières décennies à se concentrer sur le résultat comptable de leurs « exploitations » a fortement impacté leur travail, leur rôle local, leur estime d'eux-mêmes-elles-mêmes et leur image dans la société.



La démarche agroécologique est, à l'inverse, une **source de résilience** à tous les niveaux. **Exigeante en connaissances et à la fois accessible**, elle est aussi un véritable **stimulant de la vie sociale, économique et culturelle des territoires**, créant passerelles et liens entre les univers et les humains. Le paysan en agroécologie, passeur de savoirs et expérimentateur dans son champ, retrouve un travail d'utilité sociale avec la fierté de proposer un produit de qualité. Il offre aux citoyens.nes / consommateurs-rices la possibilité de bénéficier d'une alimentation saine et locale à un prix accessible.



D'aucuns diront que l'agroécologie ou la permaculture ne sont pas des modèles "rentables" pour nourrir la population mondiale, que ces techniques demandent des efforts colossaux en comparaison à l'agriculture conventionnelle mécanisée. De nombreuses études ont pourtant déjà montré le bénéfice et l'efficacité d'un modèle agroécologique à l'échelle mondiale ⁽¹⁾.

CE MODÈLE INTÈGRE,
POUR ÊTRE DURABLE, DES
DIMENSIONS SOCIALES,
ÉCONOMIQUES ET
ÉCOLOGIQUES.

L'accompagnement des jeunes populations vers l'emploi agricole, l'aide à l'installation et l'accès au foncier, en parallèle d'une revalorisation des métiers paysans sont les piliers de cette transition agricole pour sortir d'un schéma de "rentabilité" qui ne fonctionne plus.

SOCIALE



ÉCOLOGIQUE



ÉCONOMIQUE

Soyons plus
nombreux à
cultiver !





L'agriculture & le rôle de l'agroécologie

.....

2.1 – ETAT DES LIEUX DE L'AGRICULTURE DANS LE MONDE

NOUS SOMMES DANS UNE SOCIÉTÉ EN MUTATION AVEC DE NOMBREUX DÉFIS À RELEVER QUI NÉCESSITENT UNE ÉVOLUTION DE NOS PRATIQUES MAIS AUSSI DE NOTRE RELATION AU MONDE QUI NOUS ENTOURE.



L'agriculture tient à elle seule une place centrale, et si le modèle productiviste, industriel et mondialisé n'a pas su convaincre de sa durabilité, il est désormais urgent et nécessaire de changer de modèle agricole et de repenser le rôle des paysan·nes dans le monde actuel.



Il y a plusieurs décennies, des personnalités s'alarmaient déjà des dégâts sociaux et environnementaux d'une telle agriculture et de son corollaire agroalimentaire. L'actualité leur a donné raison, tant en termes de réchauffement climatique que de pollution des eaux, d'érosion des sols, d'appauvrissement de la biodiversité mais aussi de santé publique ou encore d'emploi.



Dans ce contexte, l'agroécologie démontre par les actes sa **capacité à répondre aux enjeux actuels et à opérer le changement nécessaire de l'agriculture vers un modèle durable et désirable**, au Nord comme au Sud. **Aujourd'hui reconnue par les milieux scientifiques comme une discipline incontournable, elle est hissée par les autorités mondiales au premier rang des solutions face aux dérèglements climatiques.**

2.2 – QUELQUES CHIFFRES



1/3

de la surface
terrestre

&



75 %

de la ressource
en eau douce

sont destinées à
l'**AGRICULTURE**
ou à l'**ÉLEVAGE**
en 2019 ⁽²⁾

Sur l'ensemble
de la surface terrestre,
la **DÉGRADATION DES SOLS**
réduit de

23%

la **PRODUCTIVITÉ** ⁽²⁾



En France,
près de

100 %

des **EAUX**
SOUTERRAINES
sont aujourd'hui
CONTAMINÉES par
l'utilisation massive
de pesticides sur des
décennies ⁽³⁾



Dans le monde,
L'**AGRICULTURE** est
responsable de

10 à 12 %

des émissions
de **GAZ À EFFET**
DE SERRE ⁽⁴⁾



En Europe,
L'**AGRICULTURE** occupe la **3^è PLACE**
en matière d'émission de **GAZ À EFFET**
DE SERRE ⁽⁴⁾

1	Combustion des carburants fossiles	55,1 %
2	Transports	23,2 %
3	Agriculture	10 %

2.3 – RÉSULTATS CONCRETS DE L'AGROÉCOLOGIE À L'ÉCHELLE DES JARDINS DE TERRE & HUMANISME

A Terre & Humanisme, nous ne donnons pas de recette...

Jardiner, cultiver, accompagner le vivant c'est accepter que rien n'est systématique.



Sur un sol déjà bien vivant, vous pouvez avoir de très bonnes récoltes dès la première année, tout l'enjeu va être ensuite d'entretenir cette fertilité.



Sur un sol maltraité depuis des années ou dans des zones difficiles, il faudra plus de temps et d'efforts pour obtenir des récoltes satisfaisantes.

A notre arrivée sur le lieu actuel de l'association en 1999, le sol était totalement dégradé, très peu vivant, mal structuré, bref, pas l'endroit idéal pour faire un potager... ça tombait bien ! **C'est ce que nous cherchions : un sol fatigué pour montrer que les techniques agroécologiques pouvaient le redynamiser et le rendre à nouveau nourricier !**



Efforts, patience, respect & récolte

Avec beaucoup d'huile de coude, du temps et un respect profond pour le vivant, nous avons commencé à obtenir des **récoltes conséquentes au bout de 5 ou 6 ans.**



Sol fertile & structuré

Aujourd'hui nous contemplons un **sol fertile et structuré sur environ 25 cm de profondeur et nos 1000 m² de potager et verger produisent un peu plus d'une tonne de fruits et légumes chaque année**, alors même que leur objectif premier n'est pas la production mais bien la pédagogie !



Biodiversité végétale & animale

La **biodiversité végétale et animale s'est, elle aussi, considérablement améliorée** depuis notre arrivée.



De nombreuses études tendent à prouver qu'un modèle agroécologique pourrait nourrir le monde tout en respectant notre environnement. Cela sera d'autant plus possible que nous ferons évoluer nos modes de consommation (moins de viande mais de meilleure qualité, moins de produits transformés, plus de produits de saison et locaux, ...) et que nous accompagnerons le monde paysan dans cette voie ⁽⁵⁾.



L'agroécologie & la permaculture dans votre vie

.....

3.1 – LE SOL VIVANT : LA BASE D'UN JARDIN EN BONNE SANTÉ

JARDINER EN AGROÉCOLOGIE, C'EST JARDINER SUR UN SOL VIVANT !

C'est sur un sol vivant que poussent des plantes en bonne santé. Milieu peu connu, peut-être car tout ce qu'il s'y passe est de l'ordre de l'invisible, **le sol est le théâtre d'une vie foisonnante, riche en interrelations, et doté d'une biodiversité incroyable.**

Bien souvent, **micro-organismes* et plantes coopèrent**, les premiers échangeant minéraux et eau contre des molécules complexes fabriquées par les secondes. Les végétaux peuvent aussi héberger et nourrir les microorganismes pour que ceux-ci les défendent des attaques de prédateurs.



Point de rencontre du monde végétal, animal et minéral, le sol est issu des décompositions de la roche mère en profondeur et de la matière organique en surface.

En surface, les débris des végétaux sont broyés par la faune du sol, créant l'humus. Cette **matière organique** recyclée sur place permet de nourrir les plantes et animaux.



1. Eau
2. Nutriments
3. Oxygène
4. Micro-organismes
5. Macro-organismes

En profondeur,

la **roche mère**, minérale, se décompose par l'action du gel, de l'eau et aussi des racines et des micro-organismes.

3.2 – LES CONSÉQUENCES DU CONVENTIONNEL SUR VOTRE JARDIN



LES PESTICIDES

Les pesticides peuvent donner une illusion de facilité, de rapidité, d'efficacité pour éliminer les ravageurs... Mais dans les faits, ils **détruisent tout sur leur passage** : le sol, les autres végétaux et créent petit à petit un milieu qui n'est plus bénéfique pour l'ensemble de ses habitants, nous y compris 😞.

- Les pesticides peuvent rester plusieurs années dans le sol et se retrouvent dans les légumes que l'on mange.
- En tuant la vie du sol, ils nous privent de notre meilleur allié pour un jardin en bonne santé.

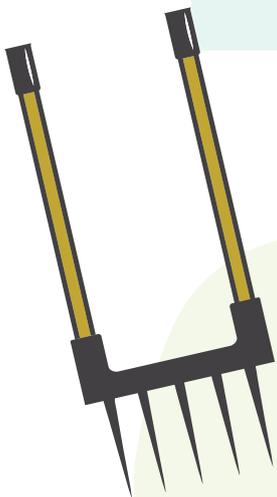


LE MOTOCULTEUR

Nos grands-pères nous le diraient : le motoculteur a été une petite révolution pour les jardins autrefois. Plus besoin de se casser le dos pour retourner sa terre avant la mise en culture !

Mais ce progrès amenait son **lot de dégâts**, dont on prend de plus en plus conscience :

- Inversion des couches du sol, destruction des vers de terre, création d'une couche de sol hermétique,...
- Bruit, gaz d'échappement nauséabonds, dépendance au pétrole et vibrations agressives pour le corps du jardinier,...



Heureusement, il y a quelques années, une autre révolution est arrivée : l'**aérobêche***. Cet outil à deux manches et 4 ou 5 dents, permet sans effort d'aérer son sol en vue des plantations et semis.

Contrairement au motoculteur, l'aérobêche permet d'aérer le sol sans le retourner, les couches du sol sont conservées dans le "bon ordre", la vie du sol est préservée. On appelle aussi cet outil une **grelinette**, du nom de son inventeur M. Grélin.



LES ENGRAIS CHIMIQUES

Encore perçus souvent comme un progrès considérable, les engrais chimiques ont certes permis des rendements importants, des productions de légumes plus gros, mais surtout de ne pas trop se poser de questions sur la fertilité et la vie des sols. On sait pourtant aujourd'hui que :

- Les engrais minéraux **affaiblissent les plantes** car elles synthétisent moins leurs défenses naturelles.
- En leur présence, les plantes limitent également largement leur symbiose (= coopération) avec la vie du sol, ce qui **contribue à dévitaliser le milieu** et par conséquent à affaiblir encore un peu plus le végétal.
- Des études récentes prouvent que les **qualités nutritionnelles** des plantes boostées aux engrais chimiques sont **très basses et inférieures aux légumes cultivés naturellement** ⁽⁶⁾.



LE SOL À NU

Avez-vous déjà vu, en pleine forêt, un sol à nu ? Bien sûr que non, car la nature est bien faite ! Un sol à nu **craint les rayons trop forts du soleil** qui l'assèchent, **craint le ruissellement d'une forte pluie**, qui l'érode.

Le cycle du vivant est bien fait : lorsqu'un végétal ou un petit animal meurt, il retourne à la terre, d'abord en une couche de litière posée à la surface du sol, puis digéré par les microorganismes pour créer de l'humus, sol fertile.

En agroécologie, on s'inspire de cette nature : on ne laisse jamais un sol à nu. Paillage, mulch, tontes de gazons, feuilles mortes feront l'affaire pour protéger le sol de votre potager, autour de vos semis et plants.





SEMENCES HYBRIDES, SEMENCES NON BIO

Les semences hybrides sont issues du croisement de deux parents, choisis pour leurs caractères complémentaires et intéressants. Mais elles ont des limites et sont problématiques :

- Les semences issues d'une plante hybridée seront **stériles** ou **ne ressembleront plus à leurs parents et perdront fortement en vigueur**.
- Les hybrides recèlent un **patrimoine génétique "appauvri"**, les rendant beaucoup moins résilientes aux aléas.
- Les semences non bio sont issues de plantes **traitées aux pesticides**, donc souvent **moins résistantes**. Elles sont souvent traitées après récolte pour garantir leur transport et leur stockage. Elles bénéficient donc de beaucoup moins de micro-organismes pour les aider dans les premiers temps de leur croissance.



3.3 – POURQUOI JARDINER AU NATUREL, SELON LES PRATIQUES AGROÉCOLOGIQUES ?

QUE VOUS AYEZ UN JARDIN OU UN POTAGER INDIVIDUEL, PARTAGÉ OU BIEN JUSTE UN BALCON EN VILLE, L'AGROÉCOLOGIE EST FAITE POUR VOUS !

Elle peut vous aider à :



Tendre vers l'autonomie alimentaire

Pour être totalement autonome en légumes sur l'année, il faut environ **50 à 100 m² de potager par personne**... mais quelques bacs potager peuvent déjà vous nourrir en partie, surtout en été.



Contribuer à la préservation de la biodiversité et des ressources naturelles

Jardiner en agroécologie, c'est faire en sorte d'**accueillir une faune et une flore diversifiées** en leur offrant gîte et couvert, protégées de la pollution.

C'est aussi **prendre soin du sol, de l'eau et de l'écosystème** en général. Bref, cultiver son potager, c'est participer à la préservation de l'environnement.



Améliorer votre bien-être et votre santé par le lien à la nature et aux aliments sains

C'est aujourd'hui prouvé scientifiquement, **mettre les mains dans la terre, s'occuper de plantes font du bien, au physique et au moral.**

Voir une graine germer, une plante pousser, un sol se transformer, plonger les mains dans un bon compost font partie des plaisirs sans cesse renouvelés du jardinier.

De la même manière, **produire des légumes au naturel vous nourrira de façon très saine** : aucun pesticide, un circuit ultra-court (du jardin à l'assiette !) et aucun euro à déboursier 😊.



Mieux comprendre les paysans et se réappropriier son alimentation

Lorsque l'on commence à jardiner, **on se reconnecte aux saisons**, aux aléas climatiques, à certains ravageurs des cultures.

On prend alors plus **conscience de la vraie valeur de notre nourriture** et de l'importance de porter plus de **reconnaissance au monde paysan**, essentiel à nos sociétés.



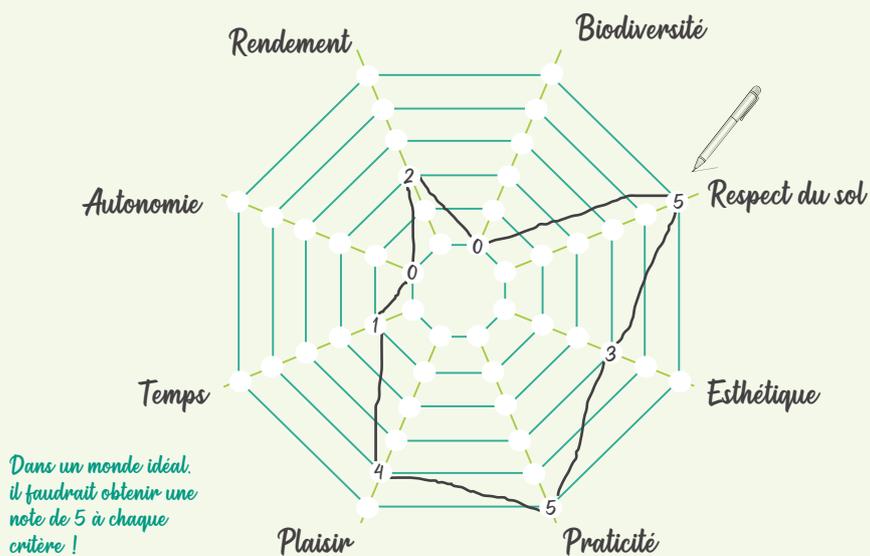


Avant
de commencer...

.....

4.1 – QUELS SONT VOS OBJECTIFS ?

On dit souvent qu'un jardin ressemble à son jardinier ou sa jardinière. Jardiner est donc aussi une manière de s'exprimer et de se connaître. On peut dire qu'il y a autant de manières de jardiner que de jardiniers·ères. **Faire un potager en agroécologie, c'est recourir à des techniques qui satisfont le maximum des critères suivants :**



Pour vous aider, vous pouvez vous même évaluer une technique grâce au graphique ci-contre.

- ✓ Si votre technique ne remplit pas du tout un critère, sa note est 0
- ✓ Si elle le respecte parfaitement, sa note est 5.

La technique parfaite remplira totalement la toile d'araignée.

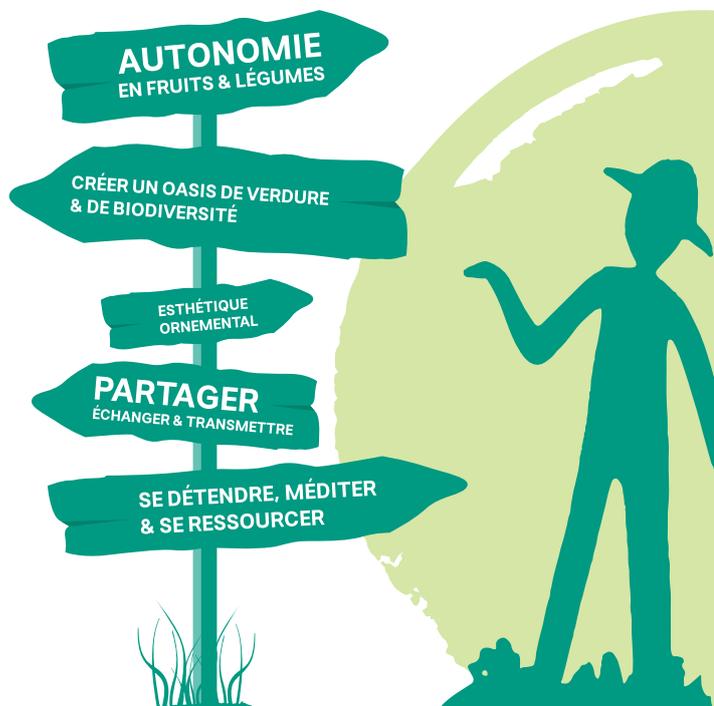
La technique idéale est celle qui vous permet :

-  de produire beaucoup
-  sans dépenser beaucoup d'argent au préalable (autonomie)
-  sans passer trop de temps
-  de respecter la vie du sol et la biodiversité

Elle vous aura en plus permis de **prendre du plaisir**, son résultat visuel sera **esthétique, respectueux de la vie du sol et de la biodiversité** ! Bien sûr, selon les contextes, rares sont les techniques idéales. Mais gardez en tête que dans votre jardin, vous avez un peu le rôle du **chef d'orchestre**, vous choisirez parfois de laisser les "mauvaises" herbes qui sont très bonnes pour la biodiversité et le sol mais qui nous semblent moins esthétiques.

C'est un équilibre à trouver !

Avant de commencer, il est important de vous mettre au clair avec vous-même. Qu'attendez-vous de votre jardin ? Ses vocations peuvent être multiples !



4.2 – QUEL TEMPS SOUHAITEZ-VOUS CONSACRER À VOTRE PROJET DE JARDIN ?



“

C'est une question d'organisation, de matériel etc. Une fois qu'on a tout, jardiner prend beaucoup moins de temps que ce qu'on peut imaginer au départ. Si je veux de tout temps avoir un potager magnifique, alors ça me prendra plus de temps. Moi j'ai beaucoup de plantes vivaces, légumes perpétuels et sauvages comestibles, cela me prend peu de temps finalement de s'en occuper. Ce qui prend du temps c'est plutôt les légumes annuels. Moins on a de connaissances, et plus ça prend de temps aussi car il faut toujours faire, refaire, observer, se tromper et recommencer.

”

Témoignage d'Herbé Chabert

Stagiaire LPAE, Permaculture et auteur du livre « Mon balcon en permaculture » (Éditions Terre Vivante, 2019).



Temps et saisonnalité

En fonction du temps dont vous disposez pour vous occuper de votre parcelle ou de votre bac, **vous ne planterez pas les mêmes éléments.**

⋮ Cela dépend aussi de la
⋮ **période de l'année** : en été,
⋮ il vous faudra passer plus de
⋮ temps à arroser et l'hiver,
⋮ votre jardin sera relativement
⋮ au repos.

⋮ **Généralement, la période la plus chargée au jardin est au début du printemps** : vous préparez votre sol, faites vos semis, mettez en place les différents éléments pour lancer votre potager.

.....

GLOBALEMENT, SI VOUS AVEZ MOINS DE TEMPS À INVESTIR DANS VOTRE JARDIN-POTAGER

- **Achetez vos plants** plutôt que de faire vos semis
- **Choisissez des variétés vivaces, des légumes perpétuels ou des aromatiques**, qui donneront des récoltes sur de longues périodes et même plusieurs années et demanderont moins de soin
- **Ne vous lancez pas directement sur une très grande surface** : il vaut mieux voir plus petit et être content du résultat que voir trop grand et ne pas pouvoir gérer
- **Prévoyez d'y passer plus de temps au printemps-été qu'en hiver** (pour l'arrosage, les récoltes, les semis, le travail du sol !)

Avec plus de temps et d'expérience, vous pourrez aussi :



Agrandir votre surface cultivée



Commencer à faire vos propres semis



Multiplier vos propres graines

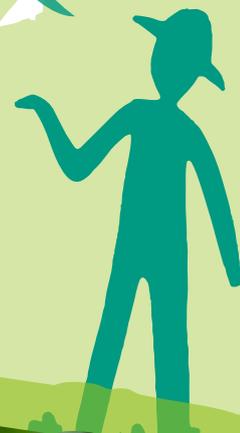


Commencer un jardin d'hiver en plus du jardin d'été



Construire des aménagements ou un système d'irrigation

A vous de jouer !





5

.....

Les premières
actions pour votre
projet de jardin
agroécologique

.....

5.1 – RESSENTEZ

Le cerveau est bien plus efficace après avoir été mis au repos...

Avant de vous lancer dans d'intenses cogitations sur le plan de jardin, sur quoi faire en premier, sur quelles plantes choisir,...

Baladez-vous, allongez-vous, contemplez l'endroit qui va devenir votre potager, sans aucun enjeu, sans aucune attente, et laissez-vous le temps d'apprécier !

Inconsciemment vous percevrez certains paramètres essentiels pour le jardin : le frais, le chaud, l'ombre, le sec, l'humide, ou simplement là où vous vous sentez bien.



Cette **première étape est un préalable indispensable** au développement de l'empathie nécessaire au soin des plantes, ce que l'on appelle communément "la main verte" 😊 !

5.2 – OBSERVEZ

On n'observe jamais assez avant d'agir. Certains préceptes permacoles préconisent de **s'asseoir régulièrement sans rien faire, quelques minutes, pendant 1 an, au milieu de son terrain**, juste pour mieux comprendre comment il vit au rythme des saisons.

On est d'accord, difficile d'attendre 1 an, alors organisons nos observations :



L'orientation



Le sol



La pente, le relief



La ressource en biomasse



La ressource en eau





Observez l'orientation

Où se lève le soleil (est), où se couche-t-il (ouest), où sont les endroits constamment éclairés (sud), quelles places sont toujours à l'ombre (nord) ?

Vous n'installerez pas les mêmes plantes selon l'exposition. Si votre jardin est sur une pente, comment est-elle orientée ?



L'idéal en général est que le potager « regarde » vers le Sud ou le Sud-Est.



Observez la pente, le relief

Terrain à plat ou terrain en pente ? Selon les cas, vous n'aborderez pas les choses de la même manière. Sur le premier, peu de contraintes. Sur le second, il faudra limiter la perte des éléments fertiles par ruissellement de l'eau.

Un principe : une goutte d'eau qui tombe dans votre jardin doit mettre le plus de temps possible à en sortir...

Mais comment une goutte d'eau peut-elle sortir de votre jardin ? Soit par évaporation, lorsque le sol n'est pas couvert, soit par ruissellement sur les sols en pente.



Observez le parcours de l'eau lorsqu'il pleut. Il faudra ramener de l'horizontalité dans votre jardin, éventuellement réaliser des buttes de culture suivant les courbes de niveau. Identifiez aussi les zones de creux, souvent plus fertiles et les zones "de crêtes", plus arides.



Observez la ressource en eau

Y a-t-il une source, un puits, une mare, un forage ? Sinon, comment allez-vous pouvoir récupérer un maximum d'eau de pluie ?

Une pluie de 20 mm sur un toit de 10 m² peut représenter 200 litres d'eau ! Renseignez-vous aussi sur le régime pluviométrique de votre région :

Pleut-il 400 mm par an ou 1200 ? Pleut-il un peu tout le temps, ou rarement, mais en grande quantité d'un coup ?



Repérez les endroits où vous pourriez installer des cuves, des bidons pour récupérer un maximum d'eau lorsqu'il pleut.

Si vous dépendez totalement de l'eau du réseau, alors **où allez-vous placer votre potager en fonction de l'emplacement du point d'eau, et avec quoi allez-vous arroser ?**

Du balcon au jardinet, un arrosoir suffit, il peut même être rempli avec l'eau de rinçage des légumes, ou avec un seau placé dans la douche pour récolter l'eau froide en attendant l'eau chaude. Vous serez impressionné.e de toute l'eau jetée alors qu'elle pourrait servir encore une fois ! C'est un challenge sympa à réaliser avec ses enfants 😊.

Pour les jardins plus grands, tout un panel de solutions existe : du tuyau d'arrosage à l'irrigation automatique, en passant par l'arrosage gravitaire si la ressource en eau est au-dessus de votre potager.



Observez le sol

98 % de notre alimentation en est issue, on marche dessus tous les jours... Et pourtant, on ne le connaît pas.

Profitez de votre envie de jardiner pour mieux connaître et comprendre votre sol. Dans un jardin, observez les zones où les plantes sauvages paraissent plus grasses, plus épanouies : ici le terrain est sûrement plus fertile. **Vous voyez de la mousse, des plantes rabougries ?** C'est que le sol doit être bien fatigué !



Faites des trous de 60 cm à différents endroits et faites fonctionner vos sens pour comprendre si la terre est vivante, fertile et structurée.

Mettez-vous à la place d'une racine ou d'une graine (oui, c'est possible) et demandez-vous simplement si le milieu vous paraît « confortable ».

Y a-t-il des vers de terre, des insectes ? Si personne n'y habite, c'est un signe de pauvreté du milieu. Vous allez ainsi identifier les zones du jardin les plus propices à accueillir vos légumes ou engager une réflexion sur la fertilité de votre sol et le nourrir en conséquence grâce au compost*, au paillage, aux engrais verts* ou aux extraits fermentés*.



Sur un balcon, dans des bacs ou dans des pots, il va falloir créer un sol... "hors sol". Pour cela, un mélange d' 1/3 de terre végétale, 1/3 de compost, 1/3 de terreau* peut convenir.



Observez la ressource en biomasse*

Pour manger de bons légumes, il faut que le potager trouve aussi à manger.

Chez vous, autour de chez vous, chez vos amis qui ont un grand jardin... Réfléchissez à ce que vous pourriez récupérer pour nourrir votre jardin !

Vous allez alors devenir un "chasseur de biomasse". La biomasse, c'est la matière fabriquée par des organismes vivants, qu'ils soient végétaux ou animaux.



Chez vous, les épluchures de légumes peuvent être transformées en lombricompost* ou en compost. Le carton brut peut être réduit en morceaux pour faire un bon paillage ; les noyaux, coques de noix ou noisettes peuvent aussi être récupérés pour couvrir la terre de vos pots.

Vous avez un espace vert en bas de chez vous, un parc, des arbres ? Ce qui est un déchet pour les autres peut devenir une ressource pour un agroécologiste en devenir, comme vous 😊.



Ramassez les feuilles mortes avant la commune (qui souvent n'en fait rien), curez les fossés des routes peu fréquentées pour en récolter la matière organique. Interceptez vos voisins qui partent pour la déchetterie la remorque remplie de déchets verts, pour en récupérer le contenu !

5.3 – DESSINEZ

Que vous ayez la fibre artistique ou non, un beau dessin pour les poètes ou un schéma pour les matheux seront toujours un bon moyen de se projeter dans la réalité.

Délimitez les zones de cultures, les chemins, éventuellement la zone pour le compost, repérez les points d'eau, indiquez les points cardinaux, symbolisez la pente.

Vous pouvez vous aider de vues aériennes disponibles sur internet pour partir d'un dessin à l'échelle.

Pour les terrasses et balcons, demandez-vous comment agencer vos bacs et vos pots pour gagner de la place, tout en arrosant et en récoltant facilement. L'espace peut bien souvent être optimisé !

En ligne, en courbe ou en rond, tout cela n'est qu'affaire de sensibilité. Peu importe ce que vous choisissiez, gardez à l'esprit ces quelques conseils :

Accessibilité

Chaque zone cultivée doit être accessible à bout de bras.

Volume

Jouez sur les hauteurs : des plantes hautes peuvent faire de l'ombre aux plantes sensibles à trop d'ensoleillement.

Hiérarchie

Les petits devant, les grands derrière : difficile de récolter des salades derrière un mur de haricots à rame.

Cheminement

Pensez aux chemins entre les zones de culture : une largeur correspondant à votre pointure de pied est un minimum.

Verticalité

Dans les petits espaces, misez sur la verticalité pour gagner de la place : courges, haricots, concombres peuvent être tuteurés ou palissés.

Praticité

Pensez à l'accessibilité avec un tuyau : lorsque l'on tire dessus, un tuyau d'arrosage prend toujours le chemin le plus court et a vite fait de "faucher" les cultures en place !

Logique

Contre les murs orientés au sud, installez les légumes exigeants en chaleur.



5.4 – PROGRAMMEZ, PLANIFIEZ



Attention ce paragraphe sera certainement le moins drôle de tout cet e-book hilarant 😊 !

Vos zones de cultures sont définies, vous avez maintenant une idée de la surface totale cultivable. Mais qu'allez-vous y planter ? Comment tout cela va-t-il s'enchaîner ? Que semer, quand, et où ?

Cette étape de planification n'est pas indispensable et vous la ferez d'autant mieux que vous aurez de l'expérience. Mais il est toujours bon de savoir combien de temps se passe entre le semis et la récolte, vous vous forgerez peu à peu des automatismes et vous optimiserez l'occupation de l'espace dans votre potager. Un jardin productif est un jardin où chaque endroit est valorisé, tout le temps.

CALENDRIER DES SEMIS

Pour commencer, rien de tel que de faire connaissance avec un calendrier des semis, vous vous rendrez mieux compte de la saisonnalité des légumes.

CATÉGORIES DE PLANTES

Ensuite, faites le tri entre plusieurs catégories de plantes :

Les annuelles* à cycle court

Entre le semis et la récolte, il y a moins de 4 mois. Idéales pour les débutants, elles vous donneront vite de la satisfaction et produiront beaucoup sur une faible surface. *Roquette, radis, laitue...*



Les annuelles à cycle long en semis

Elles restent elles aussi en place entre 6 mois et 1 an. Elles sont semées directement*. Pour avoir une récolte satisfaisante, il faut en semer un grand nombre. *Carottes, fèves, haricots, pois, oignons, navets, betteraves, poireaux...*



Nous vous conseillons celui de l'association Kokopelli, très clair, disponible gratuitement sur leur page Facebook ou sur leur site. Vous en trouverez facilement d'autres aussi en ligne ou dans des livres de jardinage.

Les annuelles à cycle long en plants

Elles restent en place entre 6 mois et 1 an, prennent souvent de la place, au moins 50 cm². Beaucoup d'entre elles sont les légumes que vous affectionnez, elles sont souvent repiquées en plants et donnent plusieurs légumes par plant. *Tomates, courgettes, aubergines, poivrons, choux...*



Les plantes vivaces* comestibles

Légumes ou aromatiques, elles restent en place plusieurs années, sont souvent peu exigeantes, ne prennent pas trop de temps en entretien et donnent des récoltes presque toute l'année. *Poireau des vignes, cardon, ail rocambole, oseille-épinard + oignon rocambole, romarin, sauge, serpolet...*





PLACE DE CHACUN

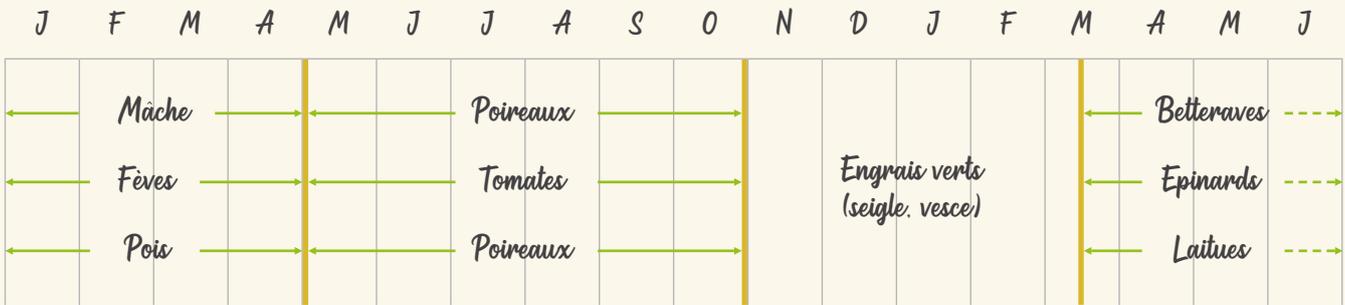
Renseignez-vous enfin sur **la place que prend chaque légume** : un plant de tomate a besoin de 60 cm², les laitues doivent avoir une quinzaine de cm autour d'elles, 3 cm entre chaque radis sont indispensables à leur bon développement.

Avec toutes ces informations, vous êtes en mesure de concocter **VOTRE propre calendrier de VOTRE propre potager** 😊!



VOICI UN EXEMPLE DE ROTATIONS POUR UNE PLANCHE DE CULTURES

Nous appellerons le premier bac "Jean-Sébastien" (vous l'avez ?)



Vous êtes encore perdu-e ?

Voici quelques légumes à cultiver pour commencer sur une toute petite surface :



Laitues : semez-en quelques-unes toutes les 2 semaines.



Radis : semez-en un peu toutes les semaines.



Tomates-cerises : quelques pieds dont vous vous délecterez tout l'été.



Courges : 1 ou 2 plants peuvent produire une dizaine de courges, n'en plantez pas trop !



Haricots : à partir de mai, semez au moins 10 graines tous les 15 jours.



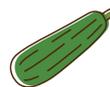
Fèves : idéales à semer en automne dans le sud de la France.



Pois : idéal à semer en automne dans le sud de la France.



Blettes : 1 ou 2 pieds peuvent déjà vous procurer des récoltes intéressantes.



Courgettes : à partir de mai, semez 1 ou 2 graines tous les 15 jours.



Ne vous aventurez pas dès la 1^{ère} année sur la carotte (culture un peu compliquée), ni sur les pommes de terre (demandent une grande surface pour une récolte significative). En attendant, achetez vos carottes et pommes de terre bio et locales chez votre producteur préféré !

5.5 – APPROVISIONNEZ-VOUS

Maintenant que **vous savez quoi planter, quand et où**, que **vous savez quelles ressources en biomasse* vous manquent**, et **comment récupérer de l'eau**, mettez-vous **en quête du meilleur pour vous et votre jardin !**

Les graines

Privilégiez des producteurs de **semences bio**, les plus proches de chez vous, et des **graines non hybrides**. Pour vous y retrouver, vous pouvez consulter l'annuaire édité par le réseau « Semences paysannes ». Évitez les grandes surfaces.

Le compost

L'idéal est de **le fabriquer** ou d'**en récupérer** auprès des composteurs de quartier. Renseignez-vous, il y a sûrement un guide ou un maître composteur* près de chez vous.

Les outils de jardin

⚠ Attention aux arnaques, les outils peints avec des couleurs flashy ne servent qu'à séduire votre œil, ils sont fragiles et leur peinture se délite dans votre sol. L'idéal est de trouver des **vrais vieux outils** sur les petites annonces ou sur les vide-greniers.

Ne vous ruinez pas et n'achetez pas une multitude d'outils !

LES ESSENTIELS
DU POTAGER
SUR BALCON

Les plants

Il est possible d'acheter des plants de tomates, aubergines, poivrons, courges, courgettes, concombres, choux, salades, poireaux, aromatiques... Dans l'idéal, achetez-les chez un **petit producteur ou chez un pépiniériste**, ils seront de bien meilleure qualité que dans les jardinerie conventionnelles (et feront fonctionner le commerce local !).

La cuve à eau

Le **meilleur rapport qualité prix est la cuve de 1000 litres**, facile à trouver par petites annonces pour moins de 100 €.

Le terreau

Si vous avez de la place, il est possible d'**en fabriquer en faisant composter des feuilles mortes**. On peut aussi **en récupérer dans des zones d'accumulation de la matière organique**, mais attention, ne « volez » pas dans la forêt, préférez en prélever dans les fossés. Si vous n'en trouvez pas, achetez du **terreau bio** dans une jardinerie.

Le récupérateur d'eau de pluie

A connecter sur les gouttières, il **dérive l'eau vers vos cuves**. A acheter en jardinerie.



“

J'ai eu la possibilité de jardiner depuis mars dernier dans mon potager qui mesure environ 80m² et l'apport de ma semaine de formation avec Terre & Humanisme a été très positif.

Globalement, le poids total de fruits/légumes récolté est le même pour le moment : un peu moins de 300 kilos l'an dernier et j'en suis à 260 kilos environ cette année à mi-parcours. Il me reste une dizaine de kilos de navets, poireaux et choux-fleurs encore en terre, donc le résultat sera légèrement plus élevé. Sauf que mon investissement se verra sur le long terme, et c'est là que c'est intéressant !

- ✓ *J'ai passé nettement moins de temps à désherber (on divise ce temps par 10 !)*
- ✓ *J'ai préparé des buttes parce que la terre est très compacte chez moi, donc le temps passé à créer les buttes assurera une meilleure terre sur plusieurs années.*
- ✓ *J'ai organisé mon jardin sur plusieurs années pour faire tourner les variétés, et maintenir un bon rendement alors que je ne suis pas certaine qu'au fil des ans, j'aurais fait 300 kilos comme l'an dernier parce qu'à terme, j'aurais épuisé mon sol.*
- ✓ *J'ai arrêté de faire la guerre aux araignées, aux escargots... Et il y a beaucoup plus de vie aux pieds des plants que l'an dernier !*
- ✓ *Le potager était nettement plus fleuri cette année, c'était une forêt vierge super jolie !*
- ✓ *J'ai aménagé un point d'eau dans mon potager, pour donner à boire à toutes les petites bêtes et au final, j'ai mis une chaise de jardin à côté tellement l'endroit était agréable.*

Dans mon verger, je n'ai pas traité les arbres quand les pucerons sont arrivés et j'ai laissé les coccinelles et leurs larves arriver. Et pour finir, j'ai moins potassé des bouquins et j'ai plus observé ce qui se passe dans mon jardin, et j'ai plus appris et mieux retenu !

Bref, le résultat est topissime ! Notre objectif de viser l'autonomie alimentaire pour notre famille de 4 est un peu plus atteint, et on s'organisera encore plus tôt dans l'année pour l'an prochain donc je pense que le rendement sera encore meilleur (cette année, j'ai fait mes premiers semis en avril seulement). Que du bonheur !

”

Témoignage de Laurence
Stagiaire Potager agroécologique



Vous voilà presque prêts à vous lancer dans la mise en place de votre potager ou balcon nourricier 😊 ! Il vous manque à présent quelques techniques de jardin plus précises, de la pratique bien sûr et quelques lectures pour agrémenter tout ça.

On espère vous avoir donné envie de mettre les mains dans la terre !
Venez donc nous voir pour en savoir plus !





Pour aller plus loin

LECTURES

Nous vous conseillons de lire ces ouvrages pour en savoir plus sur l'agroécologie.

EN THÉORIE

Rabhi P. L'agroécologie, une éthique de vie.

Entretien avec Jacques Caplat. Editions Babel, 2018. 96 pages.

Doré T., Bellon S. Les Mondes de l'agroécologie.

Editions Quae, 2019. 176 pages.

Dufumier M. L'agroécologie peut nous sauver.

Editions Actes Sud collection Domaine du Possible, 2019. 176 pages.

EN PRATIQUE

Le manuel des jardins agroécologiques.

Editions Actes Sud collection Domaine du Possible, 2012. 176 pages.

Et bien d'autres ouvrages à découvrir sur notre boutique en ligne boutique.terre-humanisme.org

Écrit par nos jardiniers !

Pépin D. Composts et paillis.

Editions Terre Vivante, 2013. 320 pages.

Aspe P. Je sème des engrais verts.

Editions Terre Vivante, 2013. 96 pages. 96 pages.

Pons N. Débuter son potager en permaculture.

Editions Actes Sud collection Je passe à l'acte, 2017. 66 pages.

Chabert H. Mon balcon en permaculture.

Editions Terre Vivante, 2019. 130 pages.

Écrit par l'un de nos anciens stagiaires !

Albouy V. Les animaux utiles au jardin.

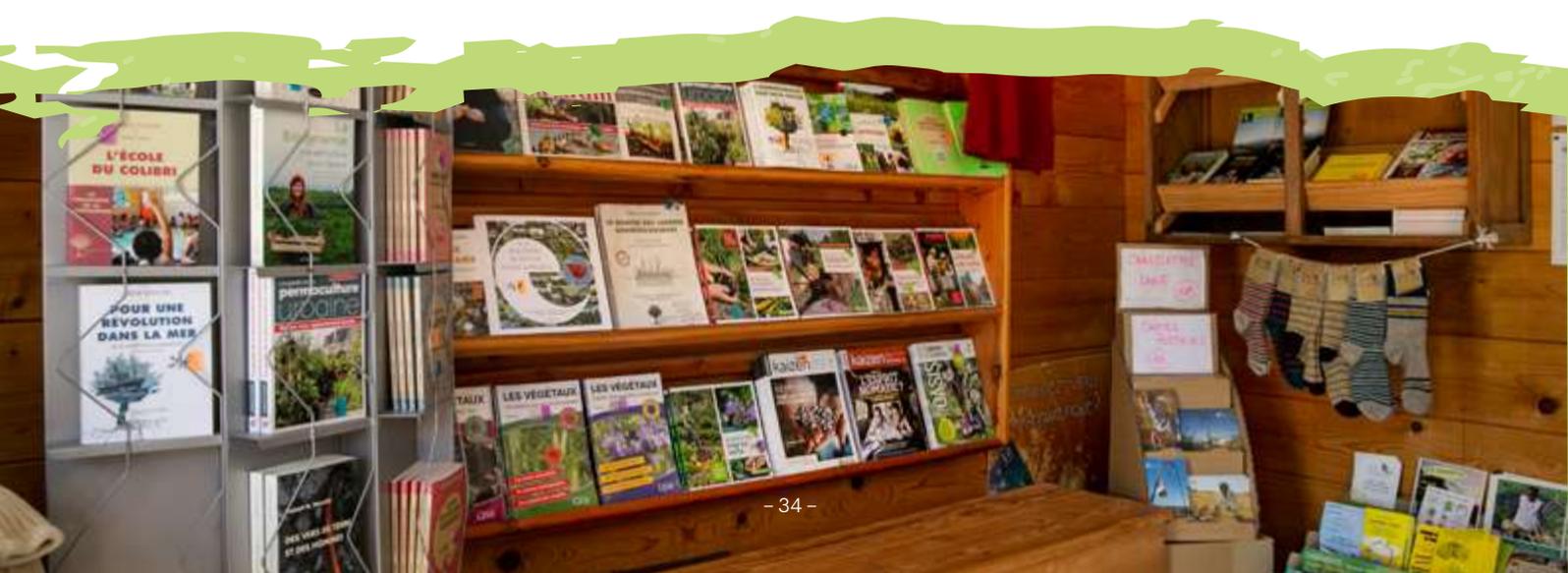
Editions Quae, 2020. 102 pages.

NOUVEAUTÉ - A PARAÎTRE

Dantine V. Manuel de la Litière Forestière Fermentée.

Editions du Rouergue, 2021. 144 pages.

Écrit par l'un de nos jardiniers !



GARDONS LE LIEN

Venez vous former avec Terre & Humanisme !

Découvrez notre **catalogue complet de formations** par date, par thème, par lieu ou par durée. Choisissez le thème qui vous intéresse et venez vous former dans les jardins de Terre & Humanisme ou dans l'un des 8 lieux partenaires ailleurs en France !

Inscrivez-vous à la newsletter de Terre & Humanisme

Pour être tenu informé-e **mensuellement** de nos **dernières actualités**, projets de sensibilisation et de solidarité en France ou à l'international, de nos événements partout en France.

Retrouvez tous les articles & vidéos sur notre blog !

Recettes, astuces, interviews et articles en tout genre viennent agrémenter ce blog au fil des mois... Vous y trouverez sûrement de l'inspiration pour vous lancer :)

Découvrez nos fiches pratiques pour commencer à jardiner

<https://terre-humanisme.org/publications/#ressourcespedagogiques>





Le fonctionnement de Terre & Humanisme

UN ÉCOSYSTEME ASSOCIATIF

Terre & Humanisme est une **association loi 1901 à but non lucratif** créée en 1994.

LES ACTIONS

L'association travaille dans plusieurs champs d'intervention.

La sensibilisation du public

Via les **séjours d'immersion, accueil de "volonterres"** dans les jardins, **visites guidées, conférences**, rédaction de **livres** et **outils pédagogiques**.

L'accompagnement et la coordination de projets en France

Jardins solidaires à destination de personnes en précarité avec le mouvement Habitat et Humanisme, avec **création et animation de jardins** dans des résidences d'accueil du réseau et **animation d'ateliers jardin**. Mais aussi le projet d'expérimentation de la Litière Forestière Fermentée avec développement des suivi-expérimentations sur le terrain, partenariats avec des instituts de recherche scientifiques afin de valider la méthode et diffusion dans le monde paysan.

La formation du public

Via son organisme de formation, avec **une vingtaine de thématiques de stages autour du jardinage, permaculture, cuisine végétarienne etc.**, mais aussi une **formation certifiante d'animation en agroécologie** pour former des animateurs qui transmettront à leur tour l'agroécologie.

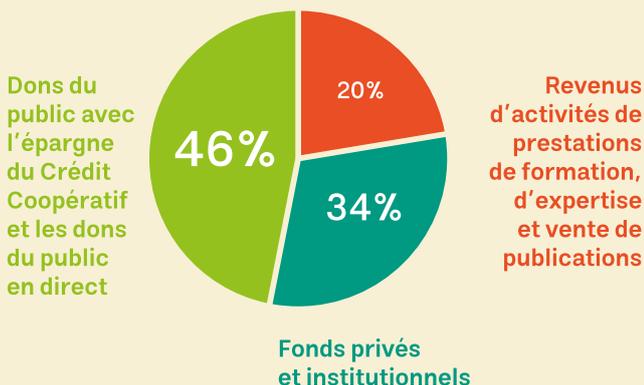
L'accompagnement et la coordination de projets à l'international

Avec des partenaires présents **dans 10 pays d'Afrique de l'Ouest et du pourtour méditerranéen**, Terre & Humanisme soutient des projets de formation d'animateurs en agroécologie, l'accompagnement d'organisations paysannes dans la transition, l'installation de paysans et la fourniture en petit matériel, la mise en place et le suivi de système de certification participative des produits, la mise en place de circuits-courts, le développement de fermes-écoles en agroécologie et bien d'autres choses pour favoriser la diffusion de l'agroécologie sur ces territoires. L'objectif ? Accompagner l'autonomie alimentaire des populations et des familles, lutter contre la désertification et les changements climatiques et soutenir les populations dans leur indépendance face aux agro-industries et au système mondialisé.

En vous inscrivant à nos formations, vous participez à l'autofinancement de l'association et le surplus sert à financer nos projets de solidarité en France ou à l'international. Retrouvez tout le détail de nos financements, éthique et projet associatif sur notre [site web](#).

LE MODÈLE ÉCONOMIQUE

Le modèle économique de Terre & Humanisme est comme un jardin : **diversifié pour être équilibré !** Nos finances proviennent de sources multiples.





Le dictionnaire
du potager
agroécologique

DÉFINITIONS

Aérobêche - Outil qui permet d'aérer le sol sans le retourner. Ergonomique, il remplace la bêche ou le motoculteur, qui déstructurent le sol et abîment le dos. Aussi appelé grelinette.

Annuelle - Plante réalisant son cycle de végétation en moins d'un an.

Biomasse - Ensemble des matières issues des organismes vivants. Ex : feuilles mortes, cadavre, excréments, paille, bois, etc.

Compost - Substance obtenue suite à la décomposition de la matière organique dans de bonnes conditions. Il est utilisé pour nourrir et structurer le sol.

Design permacole - Conception, planification et aménagement de son jardin en permaculture (le zonage, ou la méthode Obredim sont par exemples des méthodes de design reconnues en permaculture).

Engrais vert - Plantes que l'on cultive pour améliorer la qualité du sol. Entre deux cultures, elles sont plantées puis fauchées, avant de se décomposer et laisser une terre enrichie à la culture suivante.

Extraits fermentés - Préparations naturelles réalisées à partir de plantes pour soigner et stimuler les plantes.

Faire des semis en pépinière - Faire germer les graines en pot ou godet dans du terreau avant de les repiquer en pleine terre.

Faire des semis en pleine terre - Mettre les graines directement dans la terre.

Lombricompost - Décomposition des déchets de cuisine par des lombrics. On s'en sert comme engrais pour nourrir les plantes. Technique de valorisation des déchets de cuisine particulièrement adaptée aux appartements car dans des bacs fermés.

Maître et guide composteur - Ambassadeurs de la prévention et de la gestion de proximité des bio-déchets qui participent essentiellement aux opérations de gestion domestique des bio-déchets d'une commune.

Micro-organismes - Ensemble des êtres vivants invisibles à l'œil nu et qui jouent un rôle essentiel dans l'équilibre des écosystèmes. Les bactéries, les champignons sont les plus connus.

Pailler - Couvrir le sol de matière organique (feuilles mortes, paille, broyat de bois) pour le protéger.

Pluviométrie - Quantité d'eau qui tombe en un lieu donné. Elle est exprimée en mm et peut être mesurée avec un pluviomètre. Une pluie de 10 mm équivaut à 10 litres tombés sur 1 m². Il est intéressant de connaître la pluviométrie annuelle de sa région.

Repiquer - Mettre en terre des plants préalablement poussés en pot ou godet.

Terreau - Support de culture généralement utilisé pour remplacer la terre pour les semis, le repotage et les cultures des plantes en hors sol (pot, bac, et jardinière). Il est bon lorsqu'il abrite une vie microbienne importante.

Vivaces - Plantes qui vivent plusieurs années.

SOURCES

(1) <http://www.fao.org/3/i4729f/i4729f.pdf> (2) IPBES 2019 (3) www.chroniques-cartographiques.fr/2017/10/carte-stations-pesticides.html (4) Extrait du compte à rebours Greenpeace - juin 2019 (5) https://reporterre.net/L-agriculture-bio-et-locale-pourra-nourrir-l-Europe-en-2050-selon-une-etude-scientifique?utm_source=actus_lilo (6) https://reporterre.net/L-agriculture-bio-et-locale-pourra-nourrir-l-Europe-en-2050-selon-une-etude-scientifique?utm_source=actus_lilo

CONTACT

471, chemin du mas de Beaulieu

07230 Lablachère

04 75 36 64 01

www.terre-humanisme.org



Cet ouvrage a obtenu le label RITIMO
avec le soutien de l'Agence Française de Développement

