

PRÉFACE

Se mettre en accord pour respecter le vivant

L'autonomie alimentaire... Vaste programme que Sabine Becker et François Rouillay nous exposent dans ce livre. Ils démontrent la nécessité de mettre en accord notre conduite personnelle avec ce qui nous semble être bon pour tous, c'est-à-dire ce qui respecte le vivant. Un plaidoyer complètement d'actualité qui concerne aussi les générations à venir. La notion de « biens communs » a disparu pour laisser place à l'envie insatiable de posséder pour avoir l'impression d'exister, mais cette attitude se fait au détriment de notre propre santé, de celle de l'autre et de celle de la Terre, entraînant la disparition de milliers d'espèces absolument nécessaires aux équilibres de la vie.

L'intuition ne nous a-t-elle pas quittés au profit d'un modèle suicidaire, celui qui nous a façonnés depuis l'après-guerre et qui nous a fait perdre ce fil nous reliant à l'écosystème dont nous sommes entièrement dépendants : la Nature ?

Forts de leur histoire, de leur expérience et de leur lucidité, Sabine et François se proposent de nous emmener dans le champ des possibles. C'est-à-dire d'aller à la rencontre d'initiatives concrètes et de modèles qui ne sont plus à discuter mais à développer, à adapter, et surtout à mettre en pratique et à transmettre, comme une voie de transformation intérieure individuelle et également collective. Ils ont su ordonner le message et le rendre accessible.



Fabien Tournan, chercheur et formateur en régénération végétale.

Transmettre à qui ? Rééduquer les adultes semble un peu difficile, même si bon nombre d'entre eux sont lucides et conscients des problèmes que l'humanité rencontre aujourd'hui. Transmettons alors aux enfants, depuis l'école maternelle jusqu'à l'université ; aidons-les à devenir des écocitoyens responsables, à montrer le pas, à faire la preuve que leur investissement en accord avec la Nature est le seul avenir possible, et même le seul présent supportable.

Aidons, soutenons, encourageons les administrations, les municipalités, les responsables scolaires, les directeurs de structures sociales... à mettre en

place des activités citoyennes autour de la santé, de la nutrition, des cursus de production alimentaire au sein de leurs établissements ou dans les quartiers, afin que ces jeunes, instruits et motivés, fassent à nouveau le lien entre le sol et l'assiette, la graine et le repas.

Découvrez dans ce livre des interpellations mais aussi des solutions, des techniques, des initiatives, collectives, individuelles ou sociales concrètes, nées du constat de l'urgence à mettre la main à la pâte pour restaurer notre environnement. Cependant, loin d'un anthropomorphisme néo-baba-cool voulant sauver Gaïa, alarmant par monts et par vaux, concentrons-nous sur le besoin de nous adapter rapidement à ces enjeux cruciaux pour la sauvegarde des générations futures et tout simplement de la vie sur Terre.

Le fil conducteur de ce guide porte sur l'émersion de ce qui existe déjà, qui est là, partout dans le monde, expérimenté, pratiqué, enseigné, mais masqué par

le vacarme du modèle qui domine : le modèle marchand. Il nous conduit à nous informer, à communiquer, à nous reconnecter à la terre : pas à celle, objet de spéculations, que nous triturons et exploitons, ni à celle des loisirs, qui fait de la nature un terrain de jeux et de divertissements ; mais à celle qui nous nourrit, que nous devons préserver, respecter et entretenir, celle dont nous devons prendre soin.

C'est un livre qui nous invite ainsi à rencontrer la paix.

Merci à Sabine et François pour leur investissement sincère, leurs travaux de terrain en collaboration avec les acteurs les plus pertinents, leur capacité à rendre accessible l'information et leur dévotion à cette noble tâche, sur le chemin des possibles...

Qui voit la nourriture pousser à portée de son nez dormira tranquille.

L'autonomie alimentaire, à l'usage des familles, des villes et des territoires, suivez le guide...

Fabien Tournan

AVANT-PROPOS

Et si on changeait de cap ?

François Rouillay et Sabine Becker – Chers lecteurs, permettez-nous de vous souhaiter la bienvenue à bord, comme si vous embarquiez sur un navire pour une grande traversée d'un continent à un autre. C'est une invitation au voyage qui vous est faite, que vous vous faites, par la lecture de ce livre sur la voie du retour à l'autonomie alimentaire. Il durera plusieurs jours, qui nous permettront d'avancer ensemble, et il sera tout aussi physique qu'initiatique : il requiert volonté et persévérance, car produire de la nourriture ou avoir accès à une alimentation saine demande de s'engager, mais également de comprendre et d'accepter ce voyage intérieur. Nous partagerons des méthodes et des aspects pratiques, tout en parlant aussi de voyage de la conscience. Nous parlerons même de retournement de la conscience, de changement de regard.

SB – Pourrais-tu nous en dire plus sur ce changement de regard ?

FR – Nous verrons en quoi le monde dans lequel nous vivons fonctionne à l'envers. Il suffit d'observer dans quel état se trouvent la planète, les animaux, les sols, les océans, mais aussi une grande partie de l'humanité. Combien de gens aujourd'hui ne mangent pas à leur faim ou souffrent d'une alimentation inappropriée et même dangereuse pour leur santé ! Si nous étions dans un monde en évolution, tout cela n'existerait pas, il n'y aurait pas une seule personne sur terre qui ne mangerait pas à sa faim ! Or force est de constater qu'aujourd'hui, malgré toutes les promesses qui nous ont été faites par ceux qui, en grande majorité, dirigent ce monde, plus le temps passe, plus la santé des gens se dégrade, plus les ressources naturelles sont gaspillées, et plus la biodiversité s'effondre. On parle même d'une nouvelle science, celle de l'effondrement des espèces, voire de notre civilisation : il s'agit de la « collapsologie ».

Changer notre trajectoire

SB – Vois-tu malgré tout des raisons d'espérer ?

FR – Oui justement ! Cette invitation au voyage est une proposition à prendre notre destin en main, à être le changement que nous voulons voir dans ce monde sans attendre que la réponse vienne d'en

haut, ou de je ne sais où ! Nous sommes responsables de ce que nous créons, à chaque instant de notre vie. Nous avons la main (ou la barre du bateau), et c'est une bonne nouvelle. Nous pouvons changer notre trajectoire et ainsi notre destinée. Vous n'imaginez pas l'immense pouvoir que peuvent avoir les petites actions mises bout à bout.

de la biodiversité, de la connaissance des plantes sauvages, de la plantation de haies... Les centres permanents d'initiation à l'environnement (CPIE) jouent aussi un rôle important en matière de sensibilisation et de formation du public.

SB – Je me souviens du témoignage de Claudette Guillanneuf²⁰ à Amiens, qui s'est formée auprès du CPIE de sa commune et a appris à l'âge de 70 ans comment cultiver des légumes dans son jardin, en permaculture. Elle est manifestement très heureuse et sa vie en a été transformée. Et curieusement, son mal de dos a disparu. Devant tous ces bienfaits, elle a décidé de se porter volontaire pour intervenir comme animatrice jardin dans le groupe de logements sociaux situés près de chez elle et comme conseillère auprès de ses voisins directs.

Il existe aussi des associations spécialisées en matière d'environnement, de conservation des variétés anciennes, ou encore des personnes qui œuvrent pour la santé des abeilles. Souvent la presse locale se fait l'écho d'initiatives portées par des personnes-ressources. Vous pouvez vous rendre sur le site internet de vos journaux locaux pour trouver des informations utiles à partir de mots-clés comme « zéro phyto », « autonomie alimentaire », « développement durable », « jardinage bio », « biodiversité », « Amap »...

20 – Le témoignage vidéo de Claudette est disponible en ligne : <http://www.autonomiealimentaire.in.fr/action-2-permis-de-vegetaliser-la-ville-en-paysage-nourricier/>

Action 3

AGORA D'AGRICULTURE URBAINE

FR – L'aménagement d'une agora est une action majeure dans toute démarche participative citoyenne d'agriculture urbaine à l'échelle d'un quartier, d'une ville ou même d'un village. Elle est un espace de rencontres et de partage de connaissances dont il est important de disposer parallèlement au jardin potager à vocation pédagogique. Elle permet ainsi de mettre au même niveau d'information les personnes engagées dans la cocreation d'un système résilient d'autonomie alimentaire.

Elle est la plupart du temps à ciel ouvert, de façon à favoriser le contact avec les éléments. Une construction en gradins est privilégiée et sa forme circulaire ou semi-circulaire, aux dimensions adaptées aux échanges de proximité (pas besoin de microphone), facilite les échanges entre les personnes les plus expérimentées (enseignants ou autres), les participants en soif d'apprentissage, et encore les visiteurs occasionnels. Elle peut aussi accueillir des réunions de concertation entre professionnels impliqués dans la production locale et engagés dans une approche holistique de régénération des sols.

Trouver un lieu adapté

Les programmes qui fonctionnent le mieux, dans la durée, sont ceux qui occupent une position stratégique au sein de la commune, par exemple dans la proximité d'une médiathèque. Ils ont d'autant plus de succès que l'agora a été aménagée avec les habitants, de manière créative et ingénieuse.

La plupart sont construites en forme de cercle. J'ai ainsi vu en Australie un jardin

dont le centre comportait des botes de pailles disposées en cercle, d'un diamètre d'environ 8 mètres. Derrière les botes, se trouvaient de petits troncs d'arbres plantés dans le sol et reliés entre eux par des branches sur lesquelles couraient des vignes. Les enfants des écoles ou des classes vertes qui venaient prendre une leçon de jardinage dans ce potager pédagogique avaient plaisir à s'asseoir sur les botes de paille, sortir leur cahier, recevoir les consignes de l'animateur, prendre des notes, poser des questions et entamer le dialogue.

Un jardin pilote en Corse

En décembre 2018, un programme pilote a démarré à Appietto, près d'Ajaccio, sur le terrain d'un particulier, Pierre-Marcel Sicurani, désireux de contribuer au bien vivre alimentaire sur l'île. Il s'agit d'un lieu de recherche développé sous la responsabilité de Fabien Tournan. Ce lieu a trois vocations : la production maraîchère écologique intensive, l'aggradation des sols avec la mise au point de systèmes anti-érosion et la formation de futurs maraîchers dans le but de développer des microfermes urbaines et de contribuer par ce biais à l'autonomie alimentaire de la région d'Ajaccio. Un partenariat s'est mis en place entre collectivités locales, services de l'État, structures scolaires, organismes de formation et acteurs du monde économique.

Une agora a été aménagée à partir de gros blocs de granit provenant d'une ancienne carrière et de vieux équipements industriels récupérés, notamment une grosse pièce de concasseur (autrefois utilisé pour faire du gravier et du sable) qui a été reconvertie en réceptacle pour faire du feu ou servir de table.

Le caractère innovant de cet espace d'agriculture urbaine attire les visiteurs



Visage de l'agriculture du futur, une agriculture jardinée, étagée, écologique et familiale : le jardin pilote d'Appietto, en Corse, en avril 2019.

qui viennent découvrir le jardin à vocation pédagogique et les serres. Les visites se terminent systématiquement par un temps convivial à l'agora : moment d'imprégnation et de riches échanges. Ainsi aménagé, cet espace favorise la création de liens entre les personnes autour de cette question centrale : comment réapprendre à produire localement une nourriture saine ?

Retrouver le sens commun

SB – J'admire l'ingéniosité de ces personnes qui aménagent des agoras en partant des ressources disponibles localement et souvent avec peu de moyens. L'agora est tout compte fait un espace de création, de liberté et de démocratie vivante ; avec son environnement végétal, elle offre une respiration dans la course folle de nos vies citadines. L'atmosphère

Un outil précieux pour la transition alimentaire

FR – Le poulailler collectif est un élément majeur dans la perspective d'une transition alimentaire durable. Veiller à l'état sanitaire des poules nous permet également de développer des connaissances de base sur les conditions d'hygiène et de santé animales, ainsi que sur la chaîne alimentaire. Se réappropriier la connaissance et les pratiques nous rend plus vigilants et nous permet de prendre du recul par rapport au système que l'on tente de nous imposer. Nous devenons des citoyens consommateurs coresponsables éclairés. Le poulailler est aussi un outil de connexion au peuple animal dans la chaîne alimentaire. Cette prise de conscience nous amène à exiger que la production de protéines animales soit respectueuse du bien-être des animaux.

Action 10

LE CHEMIN DE L'EAU

SB – Nous naviguons vers notre cap et tu vas nous parler du chemin de l'eau. De quoi s'agit-il au juste ?

FR – Nous avons besoin d'eau pour cultiver. L'eau tombe du ciel et ruisselle du fait de la gravitation, ce qui a pour conséquence de raviner, d'entraîner les particules fines jusque, finalement, au fond des mers, avec toute cette richesse fertile qui a mis tant d'années à se constituer. Nous constatons de plus en plus que le sol cultivé de manière intensive par le labourage se comporte comme une toile cirée, entraînant des inondations catastrophiques et une perte phénoménale de la terre arable. Pourtant des solutions existent, qui consistent à ralentir la vitesse du ruissellement. L'eau s'évapore également, et lorsque

le soleil chauffe, que l'air est sec, le sol se déshydrate.

SB – Je comprends ces phénomènes physiques et il me paraît de bon sens de faire en sorte que l'eau pénètre davantage dans la terre cultivée au lieu de glisser dessus, ou encore soit empêchée de s'évaporer. Mais comment s'y prend-on, et les grandes exploitations agricoles sont-elles les seules concernées ? Et pourquoi aborder cette question ? Quelle importance a-t-elle pour le retour à l'autonomie alimentaire des familles, des villes et des territoires ?

FR – Que ce soit à petite échelle ou pour de grandes surfaces, nous allons voir que la prise en compte de la topographie joue un rôle très important, et que si nous prenons nos dispositions convenablement, les récoltes en seront améliorées et les sols aggradés.

SB – C'est là aussi un changement de regard complet qui doit s'opérer par rapport à la pratique courante du labour, qui est en général rectiligne car opéré par d'énormes outils mécaniques qu'il est plus aisé de conduire en ligne droite pour semer, récolter, battre.

Apprendre à mieux utiliser l'eau

FR – Il y a beaucoup d'avantages à tenir compte du chemin de l'eau. Lorsque nous sommes dans des conditions d'humidité, de neige importante et de faibles pentes, il sera plutôt question de drainer l'eau pour qu'elle ne stagne pas ; en revanche, dans les autres cas de figure qui composent un grand nombre de régions sur terre, le fait de planter selon des lignes perpendiculaires à la pente a pour effet de ralentir le flux, qu'il soit naturel ou d'arrosage, et de maintenir l'humidité, d'autant plus si le sol est couvert. On peut qualifier cette pratique d'agriculture jardinée. De plus, suivre les courbes de niveau améliore grandement l'aspect



Plan préalable à l'implantation des lits de culture (en jaune et vert) qui suivent les courbes de niveau pour ralentir le ruissellement, établi par Fabien Tournan, pour le jardin pilote d'Appietto en Corse (en médaillon : les lits de culture du jardin d'Appietto).

esthétique du lieu. Ces techniques ont été étudiées et pratiquées dans de nombreux endroits sur la planète.

On les doit en particulier à Percival Alfred Yeomans, un paysan australien qui, dans les années 1970, se trouva confronté à l'érosion des sols agricoles du fait, d'une part, des modes d'agriculture intensive et d'autre part, de longues périodes de sécheresse. Dans ce contexte, lorsqu'il pleut, le peu d'humus qui reste sur le sol est emporté par les eaux de ruissellement dans les rivières, jusqu'à la mer. Saison après saison, le sol perd toute sa vitalité et devient stérile. Ainsi Yeomans eut-il l'idée de créer des « lignes clés » de culture, organisées à partir de « points clés », le long des courbes de niveau, pour ralentir le chemin de l'eau. Méthode d'aménagement des espaces agricoles (et urbains), le *Keyline Design* était né, qui fit ses preuves au point d'être mis en pratique dans de nombreux endroits du monde et constitue une véritable solution écologique de régénération des sols.

SB – Oui, avec les dérèglements climatiques actuels partout sur la planète, force est de constater que nous sommes confrontés à une forte augmentation des glissements de terrains, des inondations, de l'érosion et à l'avancée de la désertification. Je me rends compte que le retour à l'autonomie alimentaire relève du bon sens ! Nous devons apprendre comment procéder puisque notre nourriture provient exclusivement de la terre, et il faut que nous puissions faire confiance à ceux qui la produisent.

FR – C'est par les enfants que passera le changement nécessaire, car ils sont la génération future. Il est impératif qu'ils apprennent dès à présent à l'école comment il est possible de reconstruire et de régénérer des sols abîmés.

SB – Nous devons donc changer notre façon de faire du tout au tout. C'est ce que tu as appelé le retournement, un nouveau cadre de référence de la société, autrement dit un changement de paradigme.



• Au Burkina Faso, Jean Ouedraogo, avec l'association Permaculture itinérante, forme les villageois à la prise en compte du chemin de l'eau en suivant les courbes de niveau pour les plantations et en réalisant des baissières permettant de retenir et ralentir le flux lors des orages. Les trous circulaires creusés en bout de ligne (*keyline*) sont des baissières servant à stoker l'eau. Tutoriel disponible sur le site : <http://www.autonomiealimentaire.info/03-burkina-faso-redonner-vie-sol/>.

dégager de l'espace pour les céréales paysannes anciennes reproductibles cultivées avec la technique du semis sous couvert végétal. Ce modèle très performant est adapté aux zones soumises à forte érosion, notamment dans les terrains pentus ravinés. Il est de toute beauté, productif, très riche en biodiversité, et présente une grande résilience³⁹.

Une solution d'avenir

SB – Ce que tu proposes n'est donc plus la joualle du Moyen Âge, mais la joualle du futur : celle qui combine toutes les vertus des plantes compagnes et crée une symbiose entre les arbres, les fruits, les légumes et les céréales, en respectant le chemin de l'eau, et tout cela sans labour. Donc finis les gros tracteurs ! Mais qui fait le travail alors ?

³⁹ – Voir le livre de Mark Shepard, *Agriculture de régénération...*, Marsac : Éditions Imagine un Colibri, 2016.

FR – On revient à de petites exploitations à taille familiale, s'apparentant à une agriculture jardinée entièrement écologique et régénératrice pour les sols, les espèces végétales et la biodiversité en général, tout en faisant appel à de la main-d'œuvre et en offrant ainsi du travail pour de nombreuses personnes autour des villes.

SB – Et à partir du moment où le lien producteur-consommateur se resserre, la rémunération du travail effectué dans ces conditions devient beaucoup plus équitable.

FR – C'est une pratique vertueuse par l'enrichissement du sol à chaque culture. L'eau s'infiltré mieux par la création du système ralentissant, elle n'est plus polluée par des produits chimiques, la nappe phréatique est régénérée et la qualité de l'eau au niveau des captages des communes s'en trouve améliorée. De même, le sol étant toujours couvert, la perte d'eau par évaporation est grandement limitée. Et lorsqu'il pleut fort,



• École primaire à Marrakech. Fabien explique aux enfants la pente des terrains, les courbes de niveau et le principe de l'écoulement de l'eau. Avec un compas égyptien, les élèves procèdent au piquetage des points de même niveau pour dessiner les *keylines* qui vont être suivies en créant les lignes de culture. Ainsi, lorsqu'il pleut, ou qu'ils arrosent, l'eau sera ralentie et pénétrera mieux dans le sol.

cette couverture évite que la terre ne se tasse, lui conserve l'oxygène nécessaire au développement des bactéries qui soutiennent la vie, évite le ruissellement et la perte de l'humus. La symbiose entre l'eau, le microbiote et les plantes est grandement améliorée. On gagne sur tous les tableaux.

En France mais aussi dans les pays semi-arides, l'apparition de longues périodes de sécheresse favorise la progression



• Même sur une terre damée, sèche, de faible surface, relativement plate, le chemin de l'eau est pris en compte dès le départ et le résultat est là, le système régénératif opère et le sol reprend vie. La production est fructueuse.



• Le compas égyptien pour définir les courbes de niveau permettant de créer le *Keyline Design*.

de la désertification, du chômage et de la pauvreté, créant de plus en plus de tensions. Ces techniques régénératives des sols par des systèmes de récupération de l'eau et anti-érosion constituent des réponses intéressantes pour l'activité agricole d'aujourd'hui. Elles nécessitent cependant de mettre en place une politique d'éducation populaire soutenue. Informer sur ces méthodes simples et efficaces et conduire les personnes à les intégrer dans leurs pratiques contribuera à la reconstitution

Travaux pratiques... La butternut au four

SB – Voici une recette toute simple : celle de la butternut. De la famille des courges, elle possède la particularité de se conserver assez longtemps après la récolte et est très nourrissante.

Ma préférence va à sa préparation au four, tout simplement. Si vous êtes pressé, coupez-la en morceaux pour diminuer le temps de cuisson. Sinon, coupez-la en deux, ou en quatre si elle est vraiment grosse, et mettez de côté les graines pour en replanter la saison venue.

Posez les morceaux sans ôter la peau (qui peut se consommer) dans un plat allant au four et au fond duquel vous aurez mis un peu d'eau. C'est tout : inutile d'ajouter quoi que ce soit d'autre.

Laissez cuire à température de 160°C jusqu'à ce qu'elle brunisse légèrement par endroits. Plantez un couteau dans la chair pour apprécier la cuisson. Elle supporte un temps de cuisson assez long, jusqu'à une heure : tout dépend de la grosseur des morceaux.

Vous pouvez ajouter du beurre, de la crème, du sel, du poivre... selon votre goût, mais goûtez-la toutefois avant de l'assaisonner : peut-être serez-vous surpris de découvrir qu'elle se suffit à elle-même !



avec les centres communaux d'action sociale (CCAS) de votre commune pour coordonner les actions en faveur d'une alimentation saine.

Les ateliers peuvent aussi être complètement informels, comme on le voit dans de nombreuses villes, et organisés à l'occasion de manifestations collectives consacrées à ces différents sujets. Ils sont en ce cas un bon moyen pour commencer.

Rechercher des ateliers

Internet, quotidiens régionaux... Vous savez à présent comment retrouver les ateliers de cuisine organisés près de chez vous. Mais si vous êtes déjà en contact avec des personnes fréquentant des jardins partagés, votre quête sera plus conviviale. Des ateliers de cuisine de proximité peuvent aussi facilement être organisés au niveau familial ou entre voisins, de manière informelle, ou au sein de votre groupe de transition alimentaire. Si personne ne sait cuisiner, cherchez à l'extérieur quelqu'un de compétent qui sera ravi de partager son savoir-faire et de rejoindre le groupe. Participer à un jardin partagé crée souvent de belles occasions de questionner les membres pour lancer un atelier de cuisine.

En France, dans les grandes villes, différentes associations proposent des cours du soir sur le sujet. De plus en plus en milieu rural, les CCAS des collectivités organisent des ateliers en ce sens.

Le rôle moteur des mairies

Dans ce contexte de mutation profonde de notre société, il est de bon sens qu'au niveau le plus proche du territoire et des personnes, représenté par l'échelon municipal, le maire et son équipe intègrent la nécessité vitale du retour à l'autonomie alimentaire en coordonnant plusieurs actions qui correspondent finalement aux axes de notre feuille de



Appietto, en Corse. Culture intensive sur bottes de paille.



Rangée de légumes sur des buttes aménagées en courbes de niveaux perpendiculaires au chemin des eaux de pluie.



Conditionnement dans les cagettes après la cueillette pour approvisionner les cantines de la commune en circuits courts.



Lits de culture en cours de plantation après mise en place d'un système d'arrosage en goutte à goutte.