



La feuille de chou

Petit journal de l'association
La graine et le potager

Sommaire

Couverture : Forêt gourmande de DICONNE ; nous y étions. Un feuilleton à lire à l'ombre

2 Visite à DICONNE, comme si vous y étiez !

7 Editorial

8 Vos attentes. Recettes :
Le vin de sureau ;

9 Trucs et astuces

10 Informations de
l'association

11 Association SOLAGRO

12 Jardiner, c'est bon pour
la santé !

13 Courrier des lecteurs

14 : Latulu ? Jardiner sans
se fatiguer.



VISITE DE LA "FORET GOURMANDE À DICONNE EN SAÔNE ET LOIRE

Vendredi 2 juin 2023

Qu'est-ce qu'un jardin-forêt ? C'est un paysage étagé, luxuriant, proposant une incroyable gamme de comestibles. (fruits, graines, tubercules, feuillages, fleurs, médicinales, produits de la ruche...) Les plantes, majoritairement pérennes, permettent un faible entretien et donnent au système sa durabilité. Un jardin presque sans jardinier ! Certaines zones resteront ensoleillées, d'autres, toujours productives, seront ombragées. Clairières potagères et mares alimentaires émailleront l'espace boisé. Ces nouveaux jardins, de taille adaptable, prendront place à la campagne comme en ville, sur de petites surfaces ou de grands territoires, en répondant à des besoins privés ou collectifs, commerciaux, pédagogiques ou vivriers.

La Graine et le Potager a visité et apprécié en groupe de choc la visite de nos hôtes. A lire notre grand dossier en trois épisodes qui vous dit tout.

LES ACTEURS

Fabrice DESJOURS est jardinier-chercheur en écosystèmes comestibles, auteur, conférencier et concepteur de la Forêt Gourmande. **AURÉLIE** est conceptrice de jardins avec une prédilection pour les jardins naturels et nourriciers.

AUDREY, notre guide, qui est « tombée » sur ce jardin il y a cinq ans, nous fait faire un tour dans une (petite) partie des 2,5 ha de ce jardin-forêt aux mille espèces alimentaires. Les premières plantations datent de 12 à 13 ans, sur ce qui était une prairie, avec un sol limono-argileux typique de la Bresse, présentant des problématiques de stagnation d'eau, notamment l'hiver, mais avec des qualités fertiles s'il est bien soigné, bien nourri.

La forêt gourmande est une association avec deux salariés, qui se développe petit à petit par le biais de stages, de formations, de visites organisées pour 12 personnes maximum.

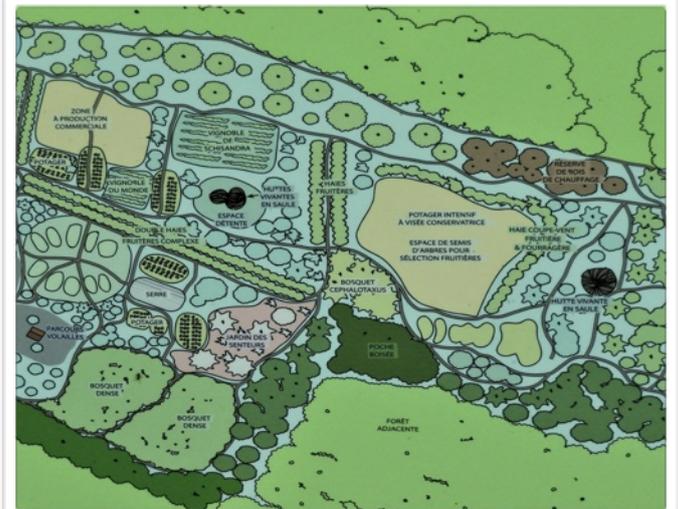
La forêt gourmande est une forêt militante

L'endroit cherche à être une pépinière d'idées, un espace boisé de réflexions, de créations, d'études, d'essais, d'expérimentations pour changer nos regards sur le monde, sur nous-mêmes, sur nos sociétés industrielles et prédatrices, tout en régénérant les sols et en protégeant le vivant.

Par la création de jardins-forêts, à la campagne comme dans les villes, nous pouvons, tous ensemble, reforester de manière intelligente et créative, en utilisant des espèces stratégiques et pérennes pour produire notre nourriture. Et ces techniques agroforestières, à la fois si anciennes et si modernes, comme de solides rouages vertueux, créent l'abondance, tout en permettant de vivre en harmonie avec les autres espèces. En outre, contrairement à nos croyances collectives de l'ère industrialisée, nous faisons partie intégrante de la nature et avons un rôle écologique bienfaiteur et majeur à jouer.

Nous pouvons redevenir les gardiennes et gardiens de la biosphère, à l'image des peuples premiers de climat tropicaux ou tempérés... Dans les combats écologiques et géopolitiques à mener, les plantes et le savoir des peuples premiers sont d'ailleurs nos meilleurs alliés. C'est donc tout naturellement à eux et à toutes les générations à venir que nos travaux et nos essais sont dédiés !

Extrait de <https://foretgourmande.fr/>
<https://www.youtube.com/channel/UCzhHKynL4PRTGtELubIKP7Q>



La forêt gourmande de DICONNE

<https://foretgourmande.fr/>

Nous ne sommes que 11 aujourd'hui pour découvrir le concept, visite offerte par « la graine et le potager » : Monique Morel, Clotilde de Min, Béatrice et Jean-Marc Zambotto, Eric Saunier, Yvonne Boujut, André « dédé » Rossignol, Marianne Chabosson, Sylvie Germain, Danièle Pasteur et moi-même, Adrien, qui vous rapporte notre balade, au cours de laquelle nous devons obéir à deux règles : bien suivre les

sentiers, même s'ils sont étroits, du fait des plantations à ne pas écraser, et demander avant de goûter, pour éviter d'appeler le SAMU...

RASSEMBLEMENT SOUS LES ARBRES

Audrey nous demande ce *citer les arbres et végétaux que nous connaissons* : un regard à 360° nous permet de répondre un chêne, un noisetier, un pêcher, un noyer, de la ciboulette, de l'absinthe, de la berce, de la livèche (céleri perpétuel), des tomates, un poivrier pourpre du Sichuan (dont nous goûtons les feuilles, qui peuvent assaisonner nos plats : « c'est fin, mais costaud », apprécie Clotilde). Elle nous fait découvrir l'arbre aux faisans, appelé ainsi car les grappes de fruits comestibles, colorés, rappellent la queue du faisan. Elle nous montre de la



vigne, une ronce de Chine. Devant une hosta, qui pousse dans les endroits ombragés, nous apprenons que toutes les variétés sont comestibles, certaines étant plus goûteuses que d'autres. On mange les jeunes feuilles qui sont plus tendres, en salade, mais aussi les fleurs. C'est une plante

pérenne, qui évite qu'on récolte ses graines, qu'on les sème, qu'on repique, qu'on protège des limaces, comme on doit le faire pour les salades. L'hémérocalle est comestible. Il faut bien le distinguer du lys, dont les fleurs et l'odeur sont différentes.

Nous évoquons le fait que manger des baies, des



noyaux, des pépins, ne devrait jamais être toxique ni mortel à condition de consommer en petite quantité... comme l'alcool !

Dédé, voyant trois pêcheurs n'ayant aucune cloque, demande si c'est normal : Audrey l'informe que les premiers noyaux introduits ont été sélectionnés de parents résistants à la cloque. D'autre part, ces pêcheurs n'ont pas été taillés, on utilise donc un escabeau roulant lors de la cueillette.

Les arbres se développent seuls, par déjections d'oiseaux ou dissémination de glands, de

noix, de noyaux sur le sol. Dans la forêt-jardin, chacun garde les noyaux des fruits qu'il mange (pêche, cerise, noix, châtaigne...) pour un jour les balancer à la volée : 90% seront prédatés (écureuils, oiseaux), certains vont germer et se faire manger par les chevreuils, les lapins, mais sur les 10% restants, il y aura des arbres très résistants car ils auront germé sur place, n'auront jamais à être arrosés.

Des clairières potagères permettent aux légumes qui aiment le plein soleil, comme la tomate, de croître. C'est parce qu'elles sont stressées que les tomates développent du

goût, c'est parce qu'elle est mégastressée que la vigne, en plein soleil, sans eau, développe des tanins, des molécules pour se défendre contre les attaques solaires.

Nous avons vu beaucoup d'arbres exotiques, car les jardiniers forestiers recherchent ceux qui ont les mêmes biomes, les mêmes biotopes d'origine, en Amérique du Nord, un peu dans la cordillère des Andes, dans certaines zones en Australie et surtout dans la partie centrale de l'Asie.. Ils se font envoyer des graines, car les transports de plants présentent des risques et sont très réglementés. Un des objectifs

futurs de ce jardin forêt serait de conserver les graines obtenues. (il pourra alors adhérer et participer à La graine et le potager?!). Les espèces étant pérennes et non greffées pour l'essentiel, ce serait d'autant plus intéressant.

Plusieurs formes de jardins-forêts peuvent exister

selon la volonté des propriétaires, mais ici c'est plutôt éco-centré, parce que le terrain est vaste et le personnel en très petit nombre. Sans doute que dans d'autres contextes, avec d'autres objectifs, il serait pertinent de tailler les arbres fruitiers, d'aménager de plus larges allées, de désherber plus... Ici Fabrice, qui à l'origine ne pensait pas faire visiter son terrain, se dit que l'arbre se débrouille très bien sans intervention humaine. C'est un espace où l'on va imiter le fonctionnement d'une forêt, en s'arrêtant avant le stade de la forêt mature. On plante un maximum d'essences comestibles, mais aussi médicinales, tinctoriales, du fourrage pour animaux, de quoi construire des cabanes, on peut y mettre des ruches, prévoir des petits espaces pour les animaux... On va imiter la succession écologique naturelle en France, quand on passe d'une friche à une forêt sans intervention humaine, car il pleut à peu près partout en France plus de 500 mm d'eau par an. Ce sont les forêts qui sont adaptées à une telle pluviométrie. A chaque fois qu'on voit un champ, on sait qu'un ancêtre est passé par là et



a brûlé ou coupé la forêt pour ses cultures. La mise en place du jardin s'est faite grâce à un paysagiste qui apportait des bennes de coupes, de déchets verts récoltés après des travaux chez des particuliers. Fabrice était seul à l'époque. Il y a deux trois ans, l'équipe a commencé à intervenir pour jouer sur les entrées de lumière, a sélectionné les espèces qui intéressaient, sans enlever complètement les « indésirables », appelées ici « AFI » (Architecturales, Fertilisantes, Ingénieuses). Les



plantations sont faites sur plusieurs strates, on a ainsi

plusieurs étages de végétation, de haut en bas, des grands arbres, des arbustes en dessous, des lianes, des herbacées. Il y a des légumes, mais aussi des arbres à légumes. Ici on a planté en gros un tiers d'essences locales, un tiers d'essences plus sudistes et un tiers d'essences plus nordiques.

Dans *les grands arbres qui nous entourent*, lesquels vont rester à terme ?

Un pommier, un noyer proche ; il faudra en éliminer un, car si l'on veut garder le pommier, il faut éliminer le noyer qui va monter et lui faire de l'ombre. Beaucoup de chênes : ils sont trognés, coupés, pour ne pas empêcher le développement des autres arbres. Quand on enlève une partie supérieure à un arbre, il perd aussitôt son équivalent sous terre, un équilibre se créant ainsi entre l'aérien et le souterrain. Nous observons une angélique en arbre, qui se comporte comme le bambou, drageonne en bas, on peut ainsi couper les jeunes pousses qu'on

mangera cuites. Il est encore en fleur en août, au moment où il n'y a plus tellement d'arbres en fleurs, et provoque donc de sacrés bourdonnements !

Vus aussi : un figuier, une viorne aubier, avec les petits fruits en préparation, **un argousier** (dont les plants femelles produisent et le mâle proche pollinise, et dont les fruits début septembre permettront de faire du sirop).

Les saules, les aulnes, sont les fameuses plantes « AFI » (voir plus haut), qui aident à la mise en place du jardin, mais ne resteront pas à terme. Les aulnes sont taillés en boule chaque année, et fournissent ainsi de la biomasse, mais leurs racines qui vont mourir aussi seront directement présentes pour les arbres à côté, leur permettant de se nourrir directement dans le sol. Les saules ont le rôle hivernal « ingénieur » de boire l'excédent d'eau, de filtrer. Les branches coupées, laissées en place sous l'arbre, seront également des éponges en hiver qui restitueront de l'eau en été, abriteront des insectes xylophages.



Voici du **gingembre du Japon** (*Zingiber mioga*), rustique, résistant jusqu'à -10°C pour peu

qu'on paille, dont on peut manger les feuilles et les racines.

L'holboellie de l'Himalaya, holboellie à grandes feuilles ou liane à courgette, ou à saucisse, une petite liane qui grimpe aux arbres, avec des feuilles un peu dures, persistantes, colorant ainsi le jardin en automne - hiver, donne des fruits qu'on mange comme une pastèque, et dont l'extérieur se mange cuit comme une courgette. Dans la lavatère tout se mange, la feuille, les boutons, la fleur, qui reste très longtemps. Elle a des propriétés médicinales, contre le mal de gorge entre autres. Une armoise, l'aurone (ou arquebuse), dont le goût rappelle le coca cola, peut être utilisée en purin (au pied des rosiers pour éliminer les pucerons) ou en boisson. L'asiminier, dont on voit les petits fruits pointer, donnera des fruits comme des mangues, les asimines. lourds de 100 à 400 grammes en fonction de la variété choisie. Celui-ci est



planté depuis 6/7 ans et donne des fruits depuis 3 ans. Le sumac grimpant, herbe à puce, bois de chien, **sumac vénéneux** ou poison ivy (*Toxicodendron radicans*, anciennement *Rhus radicans*), toxique comme son nom l'indique, est utilisé pour sa sève qui deviendra du vernis pour laquer les meubles. La

scrofulaire noueuse est indicatrice de milieux humides et a un goût de fumé. Le magnolia grandiflora little gem fait des quantités de fleurs avec lesquelles on fait de très chouettes préparations. Le faux indigo, un amorphe buissonnant, mellifère, contient un pigment bleu indigo, avec lequel on peut



faire des teintures, mais en trop faible quantité pour l'exploiter commercialement. C'est une espèce envahissante quand elle se trouve le long des cours d'eau. Le kaki ne prend pas trop le gel car il débourre tard, les feuilles sont tardives et sont seulement en fleur maintenant (on est en juin). Le plaqueminier produit au mois de novembre, de gros fruits. Il fait partie de la catégorie des arbres fruitiers qui

n'est pas une rosacée, et est donc exempt de tavelures, d'oïdium.

Originare d'Asie, on en trouve en Amérique du nord, il y en avait en France avant la dernière glaciation (on a trouvé des bambous, des plaqueminiers) et il a été réintroduit en 1850. Il faut réfléchir au support des kiwaïs

(kiwi de Sibérie). Ici il était imbriqué dans un aulne (fameux « AFI » qu'on ne compte pas garder mais qui aident à la croissance des autres) qu'on a coupé, et s'est adossé à un prunier, dont il pourra sans conséquence étrangler une ou deux branches en hauteur. Les lianes comme la vigne ont des vrilles pour s'accrocher, pas le kiwaï.

Voici deux chalefs d'automne, fixateurs d'azote en plein soleil, l'*elaeagnus umbellata*, qui produisent une quantité considérable de fruits qu'on peut récolter deux à trois ans après la plantation. Un autre *elaeagnus* (*multiflora*), le goumi du Japon, est une variété proche qui donne aussi quantité de fruits à manger crus, en confiture.

L'arbre aux pois, le pois de Sibérie, présente des gousses comme des haricots, qu'on consomme jeunes. Si on laisse mûrir, on consomme la graine, comme les petits pois. C'est une fabacée, une légumineuse, qu'on peut cuisiner en graines germées, en Tempé, en fermentation avec un champignon, en fromage



végétal : c'est un arbre substitut du soja qui résiste entre - 40 et + 40°C. On dit qu'il n'est pas bon de marier le noyer avec n'importe qui, ni de faire une sieste dessous, c'est parce qu'il sécrète une molécule, la juglone (du latin *juglans* « noyer »), qui empêche autre chose de pousser au pied, et c'est surtout problématique dans les noieraies près de Grenoble, du fait de la concentration de cette substance. Cela n'aura évidemment pas le même impact avec un noyer de ci de là.

Une astuce pour récolter plus de fruits est de choisir des variétés à fruits jaunes (chalef d'automne, framboise, cerise, tomate...) car ils sont moins prédatés par les oiseaux, qui, comme beaucoup d'humains, préfèrent les rouges. (pour le vin, ça se discute... c'est affaire de goût...)

mucilagineuses) ou que l'on prépare en pesto. La cédrele de Chine (*Cedrela sinensis* syn. *Toona sinensis*), donne des feuilles à goût de cacahuète ou de bouillon cube !! Elle va monter jusqu'à 15 mètres de haut, si bien que les Chinois la trognent chaque année, pour pouvoir récolter facilement le feuillage. Le frêne, l'érable, le saule étaient et peuvent être utilisés ainsi, trognés chaque année, pour du fourrage pour animaux. On trouve pas loin le coin des plantes à tubercules, paradis des campagnols, parfois trop gourmands, avec des patates, des glycines tubéreuses (la seule glycine comestible dont on mange la racine et les fleurs), l'igname de Chine, plus rustique que celui d'Afrique qui craint le gel, et produisant d'énormes tubercules. Comme pour les topinambours, on va prélever en fin de saison, et lors



Certains arbres sont *des arbres à salade*, comme le tilleul à grandes feuilles, *Tilia platyphyllos*, dont on mange les jeunes feuilles (que certaines parmi nous trouvent trop

du prélèvement, un bout se cassera et restera, relançant la pousse l'année suivante. Il va falloir penser à une structure pour l'aider à grimper car l'igname fait une liane., On

mange les feuilles du callopanax, un arbre très épineux, cuites comme des épinards.

En jardin forêt, on peut jouer avec des zones de **micro-climat**, en fonction des expositions et du sol, Ici le sol plein d'eau n'est pas favorable au pêcher, pourtant il y en a beaucoup autour de nous. L'astuce a été de les planter sur butte ! Si on choisit les bonnes variétés d'amandiers et d'oliviers, on peut faire de même et récolter des amandes qu'on pourra torréfier.

Face à une parcelle de vigne plantée en rangs, on remarque plein de vigne dans la haie, entrelacée entre les branches, et dont on voit les grappes en préparation. Normal, vitis vinifera est une liane. Il y a deux ans environ, le gel a détruit la vigne plantée en clos, tandis que celle associée aux arbres s'en est sortie.

PROCHAIN EPISODE LE POTAGER DE LA FORÊT GOURMANDE ET SA MARE... A SUIVRE

FAITES NOUS CONNAÎTRE VOTRE CADRE DE JARDINAGE

Avez-vous de l'eau sur place pour arroser votre jardin ?
Gratuite ? Payante ? Bénéficiez-vous d'un ruisseau, d'une rivière ? La récupérez-vous ? La faites-vous venir ? Avez-vous déjà subi une ou plusieurs sécheresses ? Une ou plusieurs inondations ? Comment avez-vous réagi ? Avez-vous une ou plusieurs mares ? En avez-vous creusé ? Avez-vous des conseils à donner pour économiser l'eau ? Votre jardin est-il entouré d'une clôture ? de haies ? Servent-elles de refuges à des animaux ? Avez-vous (re)constitué des haies ? Quels arbustes avez-vous choisis ? Pourquoi ?

Editorial

C'est parti ! Dans l'idée de développer des relations plus fréquentes entre nous, de mieux nous connaître et mieux connaître nos jardins et notre façon de jardiner, de partager nos savoirs empiriques ou théoriques pour les mettre à disposition de tous, de présenter des cultures différentes aptes à nous faire bifurquer ou au contraire rester ancré.e.s dans nos pratiques, ce numéro 1 marque le début d'une aventure associative coopérative !

C'est aussi le pari que de numéro en numéro vous vous joindrez aux auteurs, en proposant des lectures, des films ou des vidéos, en relatant des activités de l'association, en dessinant le plan de votre jardin, accompagné d'un bref historique et d'une explication de vos choix de cultures, en donnant des recettes de famille, en fournissant des trucs ou astuces, en réagissant aux articles du précédent numéro, bref en devenant un jardinier-écrivain ou un écrivain-jardinier, selon le temps que vous consacrerez à l'une ou l'autre de ces activités !

Deux inconscients, qui se chargent de collecter tout ceci et de réaliser la maquette de ce journal sont maintenant accrochés à vos mails et espèrent que vous les rejoindrez vite. Il n'est pas utile d'être jardinier confirmé ou écrivain diplômé pour parler de ses cultures : bien souvent les questions courtes ou naïves sur ce qu'on ne sait pas cultiver vont nous faire progresser plus qu'un exposé indigeste.

Pour la bonne réception des documents, n'oubliez pas d'envoyer vos documents à Adrien (adrien.pr@free.fr) et pour ménager le maquetiste de les transmettre de préférence en format .doc (word) ou .odt (Open Office) et les images en format .jpg ou à défaut .png.

René (maquettage) et Adrien (réception des articles)

VOS ATTENTES SUR LE CONTENU DU JOURNAL

Synthèse de l'enquête flash

Concernant l'association et les adhérents :

Comptes-rendus des activités de l'association (formations, visites de jardins, visites extérieures), détail des graines produites par le réseau des particuliers, actualités locales concernant le jardinage, la biodiversité, l'écologie : expositions, événements, films

Concernant les pratiques de jardinage des adhérents :

Techniques et Astuces (conseils, bons plans, bonnes affaires, promotions, dons, échanges)

Conseils, retours d'expérience, bilan de fin d'année sur ce qui a bien marché dans le potager (variétés), essais et réussites, techniques qui ont fait leurs preuves, photos d'aménagements de terrains, plans de jardins

Les plantations, les difficultés à faire lever certains semis, protection contre les hybridations, traitements, influence de la conduite des légumes sur le goût et la conservation, les auxiliaires, les indésirables (problèmes de limaces, d'altises), les modes de culture d'un légume

Recettes de cuisine avec les légumes et fruits récoltés

Concernant le jardinage en général :

Présentations de livres

La gestion des sols

La biodynamie, les pratiques permacoles, le jardinage sous serre, la confection et l'utilisation des purins

Le jardin en hiver, le jardin selon les mois

Un peu de botanique, les plantes bioindicatrices, les plantes étonnantes de la nature

La préservation des ressources, la gestion de l'eau

La taille (des fruitiers, arbustes...)

Vous pouvez toujours nous indiquer des thèmes que vous aimeriez voir traités, des contenus qui vous semblent importants à partager. Nous mettrons l'équipe de rédaction (dont vous faites partie !) au travail pour vous satisfaire.

L'enquête est disponible sur le site de La Graine et le Potager :

<https://www.lagraineetlepotager.com/members/connect/>



Recette du Vin de Sureau que vous avez pu déguster au Festiv' Troc Vert.

Pour 75 cl de vin blanc sec
(type Chardonnay ou
Sauvignon)

10 belles ombelles de
sureau

125 grammes de sucre de
canne

1 petit verre de Kirsch ou
d'alcool de fruits à 40°

S'assurer que les fleurs
n'hébergent aucun insecte.
Couper les tiges pour ne
garder que les sommités
fleuries. Mettre les fleurs
dans un bocal, verser le vin
par-dessus.

Fermer le bocal et le mettre
au frais pendant 72h.
Remuer chaque jour pour
faire replonger les fleurs au
fond du bocal ; au bout des
72 h, filtrer au travers d'une
étamine ou d'une passoire
très fine, ajouter le sucre et
l'alcool.; bien mélanger
Mettre en bouteille.

Patienter 15 jours avant de
goûter Remarque : il sera
meilleur au bout de 3 mois.

Marie-Christine Lévêque
(15 mai 2023)
oeilouvert.arc@gmail.com

OSEREZ-VOUS LEVER LES JUPES DES TOMATES ?

Pour protéger mes tomates plantées fin avril, j'utilise du film plastique perforé qui s'achète par 5 ou 10 m dans les jardinerie, je le découpe à la bonne taille et le fixe avec de la ficelle sur le piquet à tomate.



Dans la journée, je relève le tout et je fixe avec une seconde ficelle sinon, ça prend trop le vent et ça s'abîme.

La nuit, ou bien s'il pleut, je redescends le sac sur les tomates. Si le pied n'est pas encore trop haut, j'utilise une bouteille de Volvic de 8 litres sur laquelle j'ai enlevé le bec verseur (c'est un peu musclé mais ça se fait) et je l'enfile sur le piquet.

Clotilde De Min. Mai 2023



TRUCS et astuces

ON PEUT AUSSI LES CACHER

Pendant les grandes chaleurs ou sécheresses, je m'arrange pour planter des piquets à la même hauteur, que je relie au sommet par une résille de fil (de clôture en l'occurrence). Je recouvre ensuite, en cas de besoin d'une



canisse légère (photo) ou d'un film de protection blanc ou d'une toile. Les tomates sont ainsi ombrées en tant que besoin et l'évaporation et les "coups de soleil" limités.

En plus, cela les a sauvées de la grêle de mi-juillet.

René Montagnon juillet 2023



Conseil d'Administration

Il s'est réuni le 9 juillet :
Vous pouvez retrouver l'intégralité du compte-rendu sur le site de "La Graine et le Potager" :

Visites de jardins

Elles ont commencé en juillet :

Le 5 à Dijon chez Thierry Martin le matin et l'après-midi à Echevronne chez André Rossignol.

Le 16 à Cessey sur Tille chez Stéphane Leroy le matin et l'après-midi à Tillenay chez Jérémy Balledant.

Le 29, le matin chez René Montagnon à Baubigny (Evelle). avec auberge espagnole, puis l'après-midi à Ladoix Serrigny chez Blandine Voillard.

Elles se poursuivent en août :

Le 12 août, à Bouilland chez Eric Saunier le matin et à Saffres l'après-midi chez Hervé Chabert

Le 17 août le matin à Voudenay chez Paul Deschamps, puis comme prévu peut-être chez Christian Bruley à St prix les Arnay

Des mails de rappels de toutes les visites avec l'organisation précise vous sont

adressés si vous avez coché la case « visites de jardins » sur votre bulletin d'adhésion.

Foires

Nous étions présents à Fragnes (71) pour Le **village des alternatives** (premier village Alternatiba du Chalonnois) dédié aux rencontres et aux initiatives pour une transition écologique et solidaire, qui



rassemblait environ 70 associations et producteurs locaux, répartis en hameaux thématiques.

Beaucoup de contacts pris lors de ce village, et à la clé une douzaine d'adhérents. A noter le très bon film de Marie Monique Robin "La fabrique des pandémies" qu'elle a présenté elle-même et que plusieurs membres de LGLP ont pu voir à cette occasion.

Festival "Atout bout d' champ"

Alternatives agricoles et alimentaires, à **Mâlain les 26 et 27 août**. Voir le programme ci-contre.

Nous y serons avec notre stand habituel de semences, le stand de Martine Desbureaux : dégustation de plantes sauvages, le stand de dégustation de tomates (à 11h le dimanche) et l'exposition des légumes de nos jardins (uniquement le dimanche pour l'expo).

Nouveaux adhérents, passez nous voir et poser vos questions, anciens adhérents, passez nous voir pour tenter d'y répondre ?

<https://alternatives-agriculturelles.fr/festival2023/>

Fête des possibles 2023, du 8 au 24 septembre.

Connaissez-vous la Fête des possibles ?
Voici une présentation de celle de 2022 :
<https://youtu.be/-E0pDe1I a4>

La Fête des Possibles ce sont des centaines d'événements organisés chaque année partout à travers la France et la Belgique pour rendre visibles





Samedi 26 août

	Chapiteau	Forum	Et aussi ailleurs...	
10H00 12H15	« Une île et une nuit » Projection-Débat sur et avec le quartier des Lentillères	La méthanisation à l'assaut de l'agriculture Débat avec Anaël Marrec	Atelier d'acrobatie Cie La Désarmante	Visites activités
12H30 14H00	Agroécologie paysanne et souveraineté alimentaire en pays andins CCFD-Terre Solidaire	Reprenre la terre aux machines carte blanche à F'Atelier Paysan		
14H15 15H45	Sortir du capitalisme par la terre Tanguy Martin	Des soulèvements de la Terre sur tous les territoires !	Déconfinement poétique (3 sets)	Visites activités
16H00 17H30	Habiter la terre en communs Sophie Gossefin	Des initiatives locales pour une Sécurité Sociale de l'Alimentation	Cie de l'Escalier	Visites activités
18H00 18H30	Spectacle "Mûl" cirque contemporain Cie La Désarmante			
18H30 20H15			Fanfare Tapages Noc'burnes	
20H30 22H30	Concert festif et participatif Bibeo			



Et tout le week-end...

Des stands restauration et buvettes pour se régaler, avec du bio, du bon et du local, à des tarifs tout doux : le Foufournil, Le Chauffe-Savates, la gargotte d'Emilien et Julie, des crêpes, des glaces...



Dimanche 27 août

	Chapiteau	Forum	Et aussi ailleurs...	
10H00 12H00	« Champs de luttés, semeurs d'utopie » Film de Mathilde SYRE Débat avec les paysans de Mâlain	Déchets et rejets de la filière nucléaire avec Danièle Cour (CRIIRAD)		
12H15 12H45		Ce que nous construisons ici ! avec le GFA, Risomes, la future SCIC, le collectif paysans... et Amel Bounaceur-Josset		
12H45 13H30	Théâtre paysan « Au temps de la bergère Juliette » Cie Désorientée			Visites activités
13H30 15H00	Le sacrifice des paysans Avec Pierre Bitoun	Financer les alternatives avec la Plate-forme Finances Solidaires Bourgogne	Magie ambulante en groom Cabotin et son acolyte	Visites activités
15H15 16H45	La France qui a faim Bénédicte Bonzi	La bio en crise, quels avenir ? avec Philippe Camburet (FNAB), Yanick Loubet, Agnès Decharentennay	Cie du Clair-Obscur	Visites activités
17H00 18H30	Bal Trad' avec Najar & Grégory Jolivet			



Et en continu tout le week-end...

La Caravane des jeux
Des jeux en bois anciens ou récents, pour tous les âges

Un espace avec des livres et jeux pour enfants

Des animations pour les enfants : maquillage...

toutes les initiatives citoyennes qui construisent une société plus durable, humaine et solidaire.
<https://fete-des-possibles.org/>
Si vous organisez ou participez à une action « potagère » cette année, faites-nous en part !

Retours après stages

Stage des 24 et 25 juin 2023

"J'ai beaucoup apprécié ce stage, je suis débutante et les informations étaient mises à portée de tous. Ambiance top avec beaucoup d'échanges. En suggestion, peut-être des formations sur la conservation et la transformation des récoltes".

Marie Solange Malfroid

L'association Solagro

La nature joue un rôle crucial pour limiter les effets du changement climatique et assurer notre survie. Les écosystèmes naturels en bonne santé résistent mieux aux événements climatiques extrêmes et assurent de nombreux "services" essentiels à la vie : capter le CO2, purifier l'eau, réguler le climat, polliniser les cultures, etc. Ville, mer, montagne, milieu agricole ou forestier, etc...

De multiples Solutions d'adaptation fondées sur la Nature existent, selon le milieu, le secteur d'activité concerné et ses enjeux climatiques. Dans les milieux agricoles, l'enjeu est de préserver des récoltes de plus en plus menacées (par les sécheresses, les pluies extrêmes ou

imprévisibles, le gel tardif...). Diversifier les cultures, miser sur des variétés plus résistantes, couvrir les sols, planter des arbres entre les parcelles... quantité de techniques vertueuses existent, permettant également de restaurer la biodiversité. Elles relèvent toutes de l'agroécologie. *Le concept de "Solutions d'adaptation fondées sur la Nature" (SafN) est récent même s'il se réfère à des pratiques parfois ancestrales. Il se définit comme : "des actions visant à protéger, gérer de manière durable et restaurer des écosystèmes naturels ou modifiés pour relever directement les défis de société de manière efficace et adaptative, tout en assurant le bien-être humain et en produisant des bénéfices pour la biodiversité."*

du développement des énergies renouvelables, l'adaptation des exploitations agricoles au changement climatique, l'accompagnement des territoires dans leur stratégie alimentaire, ou encore la définition de la Stratégie Française pour l'Énergie et le Climat (SFEC)...

J'ai adhéré à Solagro pour 10 € il y a deux ans. J'ai pu bénéficier de formations par webinaires sur des thèmes comme l'avenir de la filière bois, me permettant d'avoir des bases pour comprendre ce sujet et pouvoir les confronter à d'autres points de vue. Sur le site, les documents téléchargeables sont nombreux et fournis, comme le scénario Afterres 2050. En 2023,

Jardiner, c'est bon pour la santé.

Une [étude](#) publiée dans la dernière édition de la revue scientifique *The Lancet Planetary Health* le prouve.

Pour parvenir à cette conclusion, l'équipe de chercheurs a recruté 291 adultes volontaires dans le Colorado (États-Unis), [relate Franceinfo](#). Les personnes étaient en moyenne âgées de 41 ans, sans expérience de jardinage, et issus en grande partie de milieux populaires. La cohorte a été divisée en deux : le premier groupe « contrôle » a continué de mener sa vie comme si de rien n'était, tandis que les membres du second se sont vus confier une petite parcelle d'un potager partagé, un sac de graines, quelques semis et un cours d'introduction au jardinage. Le poids, la tension et l'alimentation de chacun des participants ont été suivis de près pendant six mois.

Résultat des courses : le groupe de jardiniers en herbe a effectué, en moyenne, quarante-deux minutes d'activité physique de plus par semaine. Leur consommation de fruits et légumes a également augmenté de 7 %, au bénéfice de leur santé. Les fibres contenues dans ces aliments stimulent en effet le système immunitaire, et réduisent « *considérablement les risques de diabète et de cancers* », explique l'une des autrices de l'étude, Jill Litt, à nos confrères de *Franceinfo*. Manier la bêche a également réduit durablement le stress et l'anxiété des membres du groupe « test ». Développer les jardins partagés en milieu urbain et permettre à chacun de plonger les mains dans la terre pourrait donc contribuer à la prévention des maladies chroniques et des problèmes de santé mentale, concluent les auteurs.

Reporterre 23 janvier 2023



La double ambition incluse dans ce concept, de limiter les impacts du changement climatique et de restaurer la biodiversité, permet une approche systémique telle qu'elle est défendue par Solagro.

Solagro 75 voie du TOEC CS 27608 31076 Toulouse Cedex 3 www.solagro.org

En 2023, entre autres sujets, seront abordées les questions de préservation de la biodiversité et de la ressource en eau, la gestion de la filière bois, la massification

l'Université Afterres2050 se tiendra les 21 et 22 novembre, l'occasion d'échanger sur les solutions de demain et les études prospectives de l'association. Les Focus adhérent-e-s trimestriels permettent de partager les connaissances avec la communauté d'adhérents sur certaines thématiques phares de l'association.

Adrien Pittion-Rossillon

COURRIER DES LECTEURS



Super initiative ! S'il y a de place, je peux participer. Bon courage, René Montagnon

J'adhère totalement à ce projet de journal qui va créer de nouveaux liens entre les membres de l'association. Effectivement nous partageons beaucoup d'infos, de trucs lors des réunions mais tout le monde n'en profite pas. En attendant des nouvelles de cette chou...ette idée, je souhaite à tous de bons moments de jardinage. Annick Morel

Une excellente initiative que je soutiendrai dans la mesure du temps dont je dispose, autrement dit pas en ce moment, je prépare à l'arrache ma participation à la fête de la Nature entre deux essaimages et ménages dans le gîte. Ici le lien à partager :

<https://fetedelanature.com/edition-2023/cohabiter-avec-le-sauvage>. Martine Desbureaux

Super !!! Très agréable à lire et contenu riche ! Et quel nom bien trouvé ! Yvonne Boujut

C'est drôle, riche (cela peut en décourager certains, mais ils peuvent mettre en attente ce qu'ils veulent lire plus tard) et bien conçu, BRAVO ! Clotilde De Min

J'ai pu enfin parcourir ce numéro zéro : bien ! Il y a beaucoup de matières et de contenu. Je veux bien y apporter ma contribution par intermittence. Jean-Marc Zambotto

Belle idée que ce journal. Marion Devers

Très belle initiative. Manuela Sinssaine

Bravo pour cette initiative. J'ai lu le n° 0 avec plaisir. je fais très modestement quelques suggestions : je débute dans le jardinage et je suis plutôt en position d'apprentissage,

j'essaie de donner un coup de main (plus logistique que compétent) sur le stand dans mon périmètre d'action. Thierry Martin

On va dire les cordonniers sont les plus mal chaussés.... toutes mes excuses pour envoyer à l'heure du gong ma réponse au questionnaire. J'espère que nous ne serons pas trop dans ce cas, je crois que cela vaudra le coup de relancer pour que tous ceux qui tiennent à l'association aient l'occasion de se positionner sur cette feuille de Chou qui sera très utile. Nicolas de Chassey

Le numéro 0 nous a bien plu ! Heidrun ANDREU-ULLRICH & Georges ANDREU

BIEN JOUE ! Félicitation pour numéro 0. J'adhère à certaines des réflexions et je me permettrai d'adresser quelques éléments à présenter ou non dans un prochain avenir de ce canard pour patauger ensemble. Amicalement, Pierre-Charles Lepasant



La feuille de chou

Journal de l'association " La graine et le potager "

<https://www.lagraineetlepotager.com/blog/le-journal-feuille-de-chou/>

Articles et photos à envoyer à Adrien
PITTION_ROSSILLON : adrien.pr@free.fr

Rédaction, Adrien PITTION-ROSSILLON et René
MONTAGNON (mise en page)

Jardiner sans se fatiguer

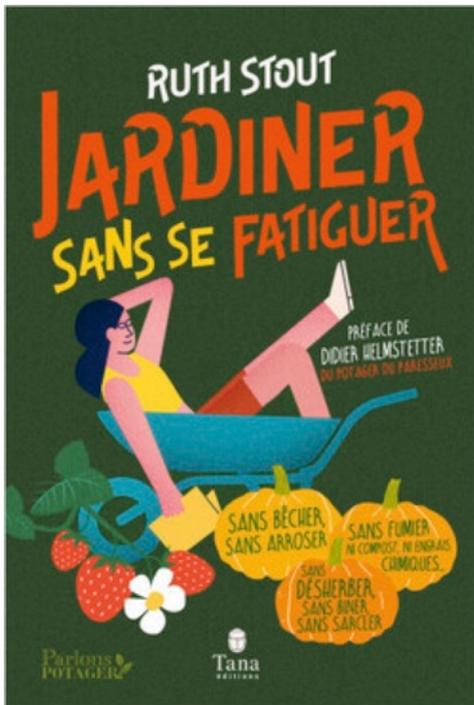
« Comment avons-nous, en France, pu passer à côté de Ruth Stout ? »

s'interroge Didier Helmstetter dans la préface de ce livre, best-seller américain traduit pour la 1^{re} fois en français. Cet Alsacien, ingénieur agronome, est connu pour avoir publié Le Potager du paresseux, un ouvrage dans lequel il expose sa méthode de jardinage : cultiver sous une épaisse couche de foin. Il se croyait un peu l'inventeur de cette technique permettant de récolter des légumes avec très peu d'efforts. Jusqu'au jour où, en 2017, il découvre qu'**aux États-Unis, une vieille dame faisait déjà son potager ainsi dès les années 1950.** Elle s'appelait Ruth Stout, vivait dans le Connecticut, avait écrit, elle aussi, des livres sur ce sujet et était devenue célèbre dans son pays.

Elle pratiqua « le mulch » jusqu'à sa mort, en 1980. Ce

livre a donc été écrit en 1963 par une femme qui n'avait pas de formation scientifique, mais qui s'avait observer la nature et se fier à son bon sens. L'ouvrage est annoté tout au long par Didier Helmstetter afin d'éclaircir certains points avec son regard de

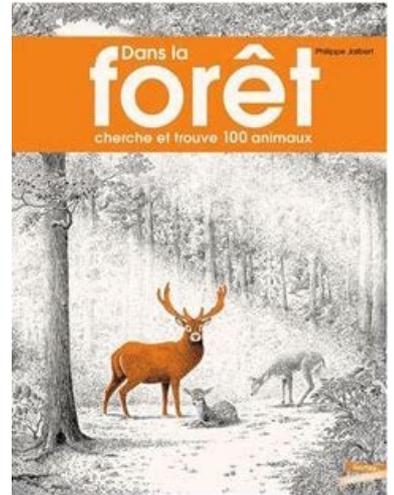
scientifique ou les comparer avec sa propre expérience.



Dans la forêt, cherche et trouve 100 animaux

de Philippe Jalbert, éditions Gautier-Languereau 2021 15,90€

Un couple d'écureuils part à la recherche de ses enfants égarés dans une immense forêt. A chaque page dans un nouveau paysage, ils vont rencontrer différentes familles d'animaux : le cerf, la biche et leur faon, le sanglier, la laie et le marcassin... Au total plus de cent animaux à chercher et des intrus incongrus à découvrir. Un superbe album, entre le documentaire et le jeu « cherche et trouve ». Chaque double page dessinée au crayon offre un paysage fouillé et de nouveaux animaux cachés, pas toujours faciles à trouver. Je l'ai lu avec ma petite fille de 6 ans et demi, on est loin d'avoir tout trouvé, et je lui demande de ne pas aller voir les solutions à la fin du livre. Un régál !



"Adrien et sa petite fille"

Un autre jardin

d'Emma Giuliani aux éditions Les grandes personnes 2022 20 €

Je voudrais un jardin... cette phrase répétée à chaque page ouvre sur un jardin chaque fois nouveau et différent. Un livre à déplier, une invitation au rêve et au voyage. L'enfant se laisse aller à la découverte de nombreux jardins, de nouveaux univers et peut rêver de fleurs, couleurs et senteurs nouvelles.

Un très joli album, une ode poétique à la nature. Un autre régál !

