

Introduction

« Le jardin, c’est la plus petite parcelle du monde et puis c’est la totalité du monde. »

Michel Foucault,
Dits et écrits

Chacun trouve son bonheur où il peut. Pour les uns, ce sera en dégustant une glace ou en regardant un film. Pour les autres, en jouant aux jeux vidéo. D’autres encore auront le sentiment qu’il s’agit d’un graal inaccessible et que ce n’est pas pour eux... Mais pour un nombre croissant de personnes, citadins en mal de nature ou personnes ayant fait le choix de changer de vie, le bonheur consiste très simplement à créer un jardin nourricier. Un rêve d’autosuffisance ? Pas seulement. C’est sans doute aussi un moyen de se réapproprier le cours de son existence ballotée dans un monde de plus en plus incertain. En nous permettant de retrouver le chemin de la nature, en nous apprenant à observer notre jardin et à nous adapter à notre environnement, la permaculture nous ouvre la voie. Il ne s’agit pas de tomber dans l’optimisme béat, mais au contraire de faire le plein d’énergie pour faire face à un avenir qui s’annonce difficile. Plus nous saurons tisser des liens avec la nature et mieux nous saurons aborder les sécheresses, les inondations, les tempêtes, accroître notre résilience et notre autonomie alimentaire.

Revenir à l’essentiel

En s’immergeant dans le jardin, on peut prendre de la distance, s’éloigner du tumulte de la ville pour se concentrer sur ce qui est autour de soi. Le jardin est un poste d’observation idéal pour comprendre combien on s’est coupé de la nature, combien nous vivons une vie artificielle, sollicités sans cesse par les écrans, engagés dans une course folle, empêtrés dans des obligations qui nous minent insidieusement, à commencer par celle de se rendre tous les jours sur notre lieu de travail. Il suffit de quelques jours passés dans cette nature de proximité pour voir le monde autrement. Et si l’on travaillait moins pour gagner moins et consommer moins ? La mise en œuvre de la démarche permaculturelle nous incite à

prendre le temps de la contemplation, de la pratique et de l’expérimentation : cueillette, réalisation de bons petits plats, fabrication d’objets du quotidien... Une expérience individuelle qui crée du lien grâce au partage des récoltes et des savoir-faire. Ainsi se trouve mise en application l’éthique de la permaculture : prendre soin de la Terre, prendre soin des humains et partager équitablement ses ressources et ses récoltes.

Affiner ses perceptions

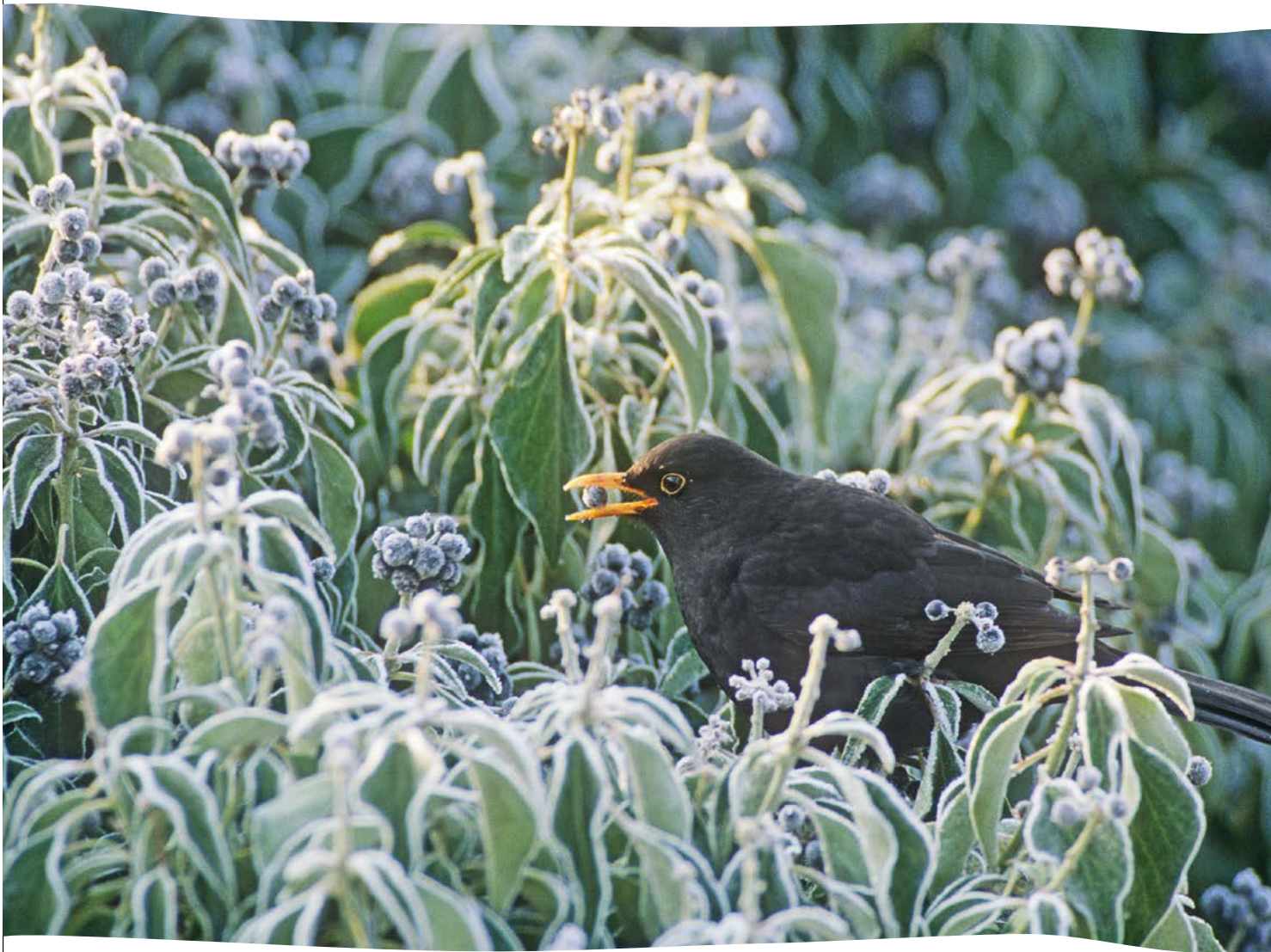
À force d’observer, d’écouter, on devient plus attentif. On apprend à nommer les plantes qui composent la haie ou la prairie, à reconnaître le chant mélodieux du rossignol, du merle ou de la fauvette, à découvrir la famille de mésanges qui niche en face de sa maison. On devient plus sensible aux odeurs : le délicat parfum des violettes ou celui, plus puissant du sureau... On prend conscience de l’infiniment petit (les milliards de bactéries à l’œuvre dans un sol vivant) et de l’infiniment grand (les étoiles qui peuplent notre ciel et celles que l’on ne voit pas mais que l’on imagine).

L’immersion dans la nature fait du bien

Ce que beaucoup d’amoureux de la nature ressentent profondément est désormais confirmé par la science : le fait de vivre à proximité d’espaces verts réduit le risque de mortalité prématurée¹. Le lien entre notre mode de vie sédentaire et la santé est de plus en plus pointé du doigt. Ainsi, de nombreux troubles sont associés au manque d’activité physique et de contact avec la nature : obésité, maladies cardio-vasculaires, diabète, dépression, stress... Pour la journaliste et essayiste Pascale d’Erm², pas de doute : la nature nous soigne et nous rend plus heureux. Le sentiment de bien-être grandit au sein d’une forêt ou d’un jardin. Et cela va bien au-delà d’un simple plaisir égoïste.

À force
d’observer,
d’écouter,
on devient
plus attentif.

1. Selon une vaste étude parue en 2019 dans *The Lancet Planetary Health*, compilant les données de neuf publications scientifiques.
2. Auteure de *Natura* (éditions Les liens qui libèrent, 2019).



Prendre le temps... pour saisir le regard d’un merle se nourrissant de baies de lierre.

Jardiner avec le

Le soleil est une formidable source d'énergie vitale. Non seulement il donne aux plantes la vigueur nécessaire à leur croissance, mais il influence aussi notre comportement. C'est un trésor précieux qu'il ne faut pas gaspiller, même si parfois il peut se faire trop brûlant. Savoir composer avec le soleil est nécessaire pour la santé du jardin comme pour celle du jardinier !

soleil

Jardiner avec le soleil



Un coin de fraîcheur pour se ressourcer lorsque le soleil est au zénith.

« Laissons, laissons
entrer le soleil... »
Extrait de la comédie
musicale *Hair*

Comme
les plantes,
les êtres
humains
réagissent
à la lumière.

C'est le printemps. Le soleil entre à flots dans la maison et l'on se sent prêt à soulever des montagnes, on a envie de sortir pour exposer son visage à la caresse des rayons ou de filer au jardin pour semer, repiquer... Comme les plantes, les êtres humains réagissent à la lumière. L'exposition au soleil induit la sécrétion de sérotonine, qui influe sur l'humeur, tout en bloquant la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil. C'est pourquoi la lumière naturelle nous éveille et nous met de bonne humeur. Le problème, c'est que nous ne savons pas toujours goûter les bienfaits de ces rayons lumineux. Nous avons une source de bien-être gratuite à notre porte, mais au lieu d'en profiter, nous passons de longs moments enfermés à travailler, pianoter sur notre ordinateur ou regarder la télévision en oubliant parfois même d'ouvrir les volets... Ce mode de vie, coupé de l'extérieur, a des conséquences sur notre santé : si l'exposition au soleil nous permet de recharger nos batteries, à l'inverse, le manque de lumière nous plonge dans la déprime. Ne vaudrait-il pas mieux mettre toutes les chances de son côté en profitant au mieux de la lumière du jour ? Rien de tel que le jardinage pour entrer en connexion avec la nature et apprendre à profiter du moindre rayon.

La source de la vie

L'énergie du soleil est à l'origine de la vie. C'est elle qui fait évaporer l'eau qui retombe sous forme de pluie, c'est elle qui crée le vent en réchauffant l'air et conditionne notre météo. Sur Terre, les plantes en sont les premières bénéficiaires. Ce sont de véritables centrales solaires. Grâce à la photosynthèse, elles transforment l'énergie du soleil en sucres qui vont leur apporter l'énergie nécessaire pour croître et se reproduire. Toute leur vie est régie par la présence du soleil. Au printemps, lorsque les jours rallongent et que la pluie tombe, elles poussent intensément, pour le plus grand bonheur des animaux qui vont s'en nourrir ou s'y abriter. L'été, lorsque le soleil se fait

trop brûlant, elles ralentissent leur activité. Puis, lorsque l'ensoleillement diminue, la plupart d'entre elles meurent. En se décomposant, elles vont alimenter de nombreux animaux et micro-organismes et devenir source d'énergie pour eux. Mais elles auront pris soin avant cela de transmettre la vie en laissant des graines ou continueront de vivre grâce à leurs parties souterraines.



L'énergie du soleil permet aux plantes de croître.

Oser la nudité

Si l'on a la chance d'être dans un espace isolé, à l'abri du regard des voisins, quel plaisir de se dévêtir et de se livrer à la caresse du soleil et au souffle du vent. Les fondateurs du mouvement naturiste en Allemagne, au XIX^e siècle, considéraient cette pratique comme un moyen de se relier à la nature et de renforcer la santé. Être nu, c'est revenir à l'état originel, se délivrer des contraintes : plus de vêtement qui serre, qui tient chaud, plus de peur de se salir, de ne pas paraître assez bien aux yeux des autres. On est soi, tout simplement, débarrassé de son corps social, plus disponible, prêt à se concentrer sur ses sensations. Un bon moyen de se reconnecter à la nature ! Il est vrai que ce n'est pas toujours simple, tant nous sommes habitués à nous soucier du regard des autres, à nous réfugier derrière nos vêtements ou notre tenue de jardinage : gants de protection, genouillères... Cela demande un peu de lâcher-prise : dire adieu à la peur des autres, de la nature, et peut-être de cet autre soi-même que l'on ne connaît pas très bien. Une première étape peut être déjà de laisser tomber les gants de jardinage. En repiquant un plant à mains nues, on peut sentir si la terre est collante, friable et utiliser ses doigts pour créer une petite rigole autour de la plante, l'enfoncer

dans le sol pour qu'elle adhère au substrat, bien dégager son collet... Une autre étape est de quitter ses chaussures. En marchant pieds nus, on peut sentir les endroits où le sol est plus humide, ceux où la terre se craquèle à cause de la sécheresse, savoir s'il y a eu de la rosée au petit matin, si l'herbe est fraîche et si la température a baissé. Possédant plus de 7 000 terminaisons nerveuses chacun, nos pieds sont capables d'envoyer de nombreuses informations à notre cerveau¹. Libérés de leurs chaussures, ils vont se déplier et s'ancrer dans le sol, assurant une meilleure stabilité à notre corps et nous épargnant au passage quelques douleurs dans le dos. Bien sûr, il peut y avoir quelques petits désagréments : un caillou pointu, une plante qui pique... Mais avec le temps, le regard va s'exercer et saura détecter la pierre, l'ortie, la ronce ou le char-don avant que le pied ne s'y pose. Et quand il s'agit de remettre ses chaussures après plusieurs mois d'été, on s'aperçoit qu'il est souvent plus inconfortable de marcher chaussé que de vivre avec les doigts de pied en liberté !

1. Voir Marc Giraud, *Le bonheur est dans la nature*, éditions Delachaux et Niestlé, 2019.



Être en contact avec la nature... tout simplement.

Fabriquer une douche solaire

Qu'il est bon de se doucher au jardin quand il fait chaud ! L'eau qui coule sur la tête apporte sa fraîcheur bienfaisante et plein d'images surgissent. On se croirait dans un lac ou une rivière... Et plutôt que de chauffer l'eau avec de l'électricité nucléaire, du gaz ou du fioul, pourquoi ne pas utiliser une douche solaire ? Rien de plus facile à fabriquer.

Matériel

Un réservoir sombre pour capter la chaleur (par exemple un cubi de vin) et un pommeau de douche. Celui-ci peut être acheté dans le commerce, récupéré ou encore fabriqué à partir d'une pomme d'arrosoir ou d'une petite bouteille en plastique dont on aura percé le fond de petits trous.

Réalisation

1. Relier le réservoir au pommeau de douche avec un tuyau souple.
2. Accrocher le tout à la branche d'un arbre ou sur une poutre, en veillant à ce que le robinet reste à portée de main, et c'est tout ! Pour monter et descendre plus facilement le réservoir, qui est assez lourd une fois rempli d'eau, suspendre ce dernier à l'aide d'une poulie et d'une corde fixée à un poids sur le sol. On peut aussi, si l'on a une serre, installer la douche à l'intérieur. Cela permettra d'utiliser ce dispositif une bonne partie de l'année, car une serre chauffe vite et l'on y est à l'abri du vent. Si l'on a la chance d'avoir un puits relié à une pompe solaire, on peut même se doucher avec l'eau du puits.

Un système écologique et économique

Une douche classique consomme facilement 50 litres d'eau chaude, tandis qu'un réservoir de type cubi ou poche en plastique (si l'on achète sa douche solaire dans le commerce) contient **10 à 20 litres d'eau**, ce qui est amplement suffisant.

Bien sûr, tout cela ne vaut que si l'on utilise un **savon écologique**. Préférez un savon de Marseille, élaboré avec de l'huile d'olive et de la soude (on distingue les vrais savons de Marseille en regardant la liste des ingrédients qui doit commencer par *Sodium olivate* et être la plus courte possible). Ce sera moins agressif pour votre peau et pour l'environnement que la plupart des savons classiques qui contiennent des produits trop décapants et difficilement biodégradables.

Une douche de luxe !

Quel plaisir de se doucher au milieu de la végétation même en plein mois de février ! Et dire qu'il y a des personnes qui paient très cher pour se baigner dans des piscines avec vue sur des montagnes enneigées ! Et qu'importe s'il n'est pas possible de profiter de la douche solaire quand les nuages envahissent le ciel ! Le jour où l'on reprend une douche dans sa salle de bains, celle-ci n'en paraît que meilleure, car on mesure davantage la valeur de cette eau chaude qui coule à flots et l'énergie qu'il a fallu pour l'amener jusqu'au robinet.



Jardiner avec la pluie

« La vie, ce n'est pas
d'attendre que les orages passent,
c'est d'apprendre à danser
sous la pluie »

Sénèque

Tip-tap, tip-tap, tip-tap... Les gouttes qui se mettent à tambouriner sur le sol chassent les passants qui se réfugient dans les maisons. Dès qu'il pleut, notre réflexe est de nous abriter à l'intérieur. Pour la plupart des adultes, la pluie apparaît comme une perturbatrice qui vient déranger leur activité. Oublié le bonheur de sentir l'eau couler sur la peau, de patauger dans la boue, de sauter dans les flaques! Et si l'antidote constituait à renouer avec l'enfant qui est en nous, accueillant avec jubilation cette eau venue du ciel et s'amusant à jouer avec la terre? En se décidant à sortir malgré les gouttes, on va apprendre peu à peu à percevoir la vie qui continue sous la pluie : les petits animaux détritivores qui s'activent dans la litière du sol dont l'humidité favorise la décomposition, les merles qui se régalent d'insectes et de vers, isolés par le rideau de pluie de leurs congénères et des humains, les renards qui chassent dans les prés... Et si l'on essayait de se mettre au diapason de cette vie qui palpète?

Oser braver les intempéries

Il y a quelque chose de délicieusement transgressif à exposer son visage aux gouttes. Combien de fois avons-nous entendu cet interdit quand nous étions petits : « ne reste pas sous la pluie, tu vas être trempé! ». Accepter de

se mouiller, c'est accepter de sortir de son confort pour se confronter à cette eau tantôt généreuse, tiède, tantôt fine, froide... C'est découvrir de nouvelles sensations, se libérer des conventions.

En se décidant
à sortir malgré
les gouttes, on
va apprendre
peu à peu à
percevoir la vie
qui continue
sous la pluie.

Une expérience tonifiante dont on va sortir grandi, renforcé, heureux de se sentir en communion avec la nature, d'écouter le bruit assourdi des gouttes sur les feuillages, de sentir le doux parfum de la terre mouillée...

Des effets bénéfiques

Il pleut, il mouille, c'est la fête à la grenouille! Pour certains animaux, cette eau venue du ciel est une bénédiction. Les grenouilles et les crapauds apprécient cette humidité, car leur peau est sensible à la déshydratation. C'est une chance de voir ou d'entendre ces amphibiens, car ils sont de plus en plus rares dans nos campagnes. De plus, ils sont friands d'escargots et de limaces, et constituent des auxiliaires précieux pour les jardiniers. Rien de tel qu'une mare dans son jardin pour les inciter à rester!

Pour les plantes, la pluie est bienvenue après plusieurs jours de sécheresse, car elle va nettoyer leurs feuilles de la poussière qui s'y est accumulée, obstruant les stomates par lesquels s'effectuent la photosynthèse et la respiration. Une sorte de remise en forme qui ne sera achevée que lorsqu'elles retrouveront suffisamment d'eau dans le sol pour abreuver leurs racines et faire circuler la sève dans leurs vaisseaux. Chez celles qui ont des racines superficielles, comme les graminées qui peuplent les prairies, le résultat est spectaculaire : il suffit de quelques jours de pluie pour voir l'herbe reverdir. Et souvent, au jardin, c'est le signe d'un nouveau départ : les semis lèvent, les légumes produisent plus de feuilles. Certains végétaux, comme la rhubarbe, sont conçus pour profiter au maximum des précipitations. Avec ses grandes feuilles en entonnoir et ses tiges creuses, elle concentre l'eau à son pied. C'est ce qui va aider son rhizome souterrain à se développer en constituant des réserves nutritives qui lui permettront de vivre durant



L'eau est indispensable au jardin, vive la pluie !

plusieurs années. Mais attention, tant que celui-ci n'est pas suffisamment développé, la rhubarbe peut être très sensible à la sécheresse les premières années suivant sa plantation! D'autres, comme l'artichaut, ont des besoins en eau importants, mais craignent l'humidité à leur pied. Ils poussent surtout au printemps en plaine quand alternent le soleil et les précipitations, leurs longues feuilles au port étalé leur permettant de bien s'exposer au soleil et de répartir l'eau tout autour d'eux.

Toutes les pluies ne sont pas efficaces

En été, la moindre goutte d'eau apparaît comme une bienfaitrice. Mais prudence avant de crier victoire! Si l'ondée rafraîchit l'air, ce ne sont pas 4 ou 5 mm d'eau dans le pluviomètre (soit 4 ou 5 litres d'eau au mètre carré)

Les mots pour le dire

Un peu comme les Inuits qui ont un grand nombre de mots pour qualifier les différents états de la neige, nous avons nous aussi, dans la langue française, de nombreux termes pour désigner les précipitations. Et si l'on apprenait à les distinguer pour mieux évaluer leur effet sur la nature?



qui vont abreuver la terre et les racines des plantes. En cas de sécheresse, la plupart des légumes du jardin auront encore besoin d'être arrosés. En effet, lorsque la pluie tombe aux beaux jours, une partie des précipitations est interceptée par le feuillage des arbres, puis évaporée, une autre partie est évaporée par le sol, tandis qu'une petite partie seulement s'infiltre dans la terre. Il faut vraiment une bonne pluie (au moins 10 mm) pour que la nature commence à reverdir. Mais l'effet sera ponctuel. Seules les pluies d'hiver sont vraiment efficaces et capables de recharger les nappes phréatiques, car il n'y a plus ni feuillage aux arbres, ni évaporation. C'est pourquoi, si un hiver est peu arrosé, la sécheresse est beaucoup plus importante l'été suivant. Aussi, les précipitations hivernales sont les bienvenues, même si l'on trouve parfois le temps un peu long!

- **L'averse** se déclenche brusquement, forte, entrecoupée d'accalmies. Tout d'un coup, il pleut des cordes (ou des hallebardes, ou des trombes d'eau), surtout en cas d'orage, puis l'averse s'arrête aussi vite qu'elle est venue. Elle peut être constituée de pluie, de neige, de grêle.
- **La bruine** est formée de fines gouttelettes de moins de 0,5 mm, qui semblent en suspension dans l'air.
- **Le crachin**, qui nous picote la peau, se manifeste surtout le long des rivages océaniques. Il est constitué de pluies très fines et de bruine.
- **La giboulée** est une brève averse qui se produit le plus souvent à la fin de l'hiver ou au début du printemps et à laquelle peuvent se mêler de la neige fondue ou des grêlons. Elle intervient quand l'atmosphère est instable et qu'il y a une différence de température importante entre les basses couches de l'atmosphère qui commence à se réchauffer et l'air froid qui persiste en altitude.
- **L'ondée** est une pluie soudaine et de courte durée. Simple « pipi d'oiseau » ou chute d'eau plus importante, elle ne mouille pas beaucoup le sol.
- **La pluie** tombe à grosses gouttes (de 0,5 à 2 mm), de manière plus longue et plus régulière.

Lorsqu'il pleut, un nouvelle vie s'active au jardin.

