

TOPNATURE

TOPNATURE

BiO

LE MAGAZINE DE LA CULTURE BIO, C'EST MA VIE EN BIO !

COSMÉTIQUE BIO
LES ACTIFS
QUI NOUS FONT
AIMER NÔTRE ÂGE

BONHEURS DOUX
QUAND LES ARBRES
NOUS INVITENT
EN CUISINE

ÉPLUCHURES, FANES
& TROGNONS
ON EST FANS
DE CES INGRÉDIENTS
TOUT MIGNONS

NAISSANCE
EN CONSCIENCE
LES DOULAS
SONT BIEN LÀ !

UN DÉSIR D'ANCRAGE
À LA TERRE
CULTIVONS
NOTRE JARDIN



Un désir d'ancrage à la terre

CULTIVONS NOTRE JARDIN

Maintenant que le printemps est bien là, il s'agit d'honorer notre lien à la terre en regardant attentivement autour de nous comment se porte la nature. En cultivant notre jardin, à la campagne ou sur notre balcon. Un regard qui scelle une relation rédemptrice, à l'heure où un désir d'ancrage anime le corps et l'esprit.

Un tel besoin d'air, d'ailleurs, de vie, de beauté, de poésie, que nous avons souhaité dessiner ici un sentier pour l'esprit afin qu'il puisse s'évader à tout moment: descendre au jardin.

La culture nous porte, plus encore en ces temps de privation sensorielle prolongée. À travers la permaculture, l'attention à la Terre, bienveillance fertile, induit une proximité entre les êtres vivants qui nourrit nos cellules en attente d'échanges prolongés, de moments partagés, de résonances délicieuses. Comme si l'énergie à l'œuvre, sous terre et à ciel ouvert,

invitait le corps à s'épanouir au présent, dans toute son amplitude.

Langage subtil à portée de regard, le jardinage soutient aujourd'hui avec force et modestie la pulsion de vie qui ne demande qu'à jaillir hors des carcans d'une socialisation réduite. À notre mesure, déclaration d'amour à la nature dans un jardin, sur un balcon, en quelques simples pots à la maison, mais déclaration d'amour quoi qu'il en soit, afin de célébrer notre relation au vivant. En témoignent nos deux belles interviews et notre fructueuse récolte de nouveaux livres dédiés au jardin.





Valéry Tsimba
"CRÉER L'ABONDANCE
ET PARTAGER LES RESSOURCES"

Adapter les principes fondamentaux de la permaculture à tous les domaines de la société constitue l'enjeu numéro 1 de Valéry Tsimba. Sa généreuse vision, nourricière s'il en est, s'applique parfaitement au milieu urbain, ainsi qu'en témoigne son livre Mon balcon nourricier en permaculture.

Quand et comment votre vocation pour la permaculture a-t-elle germé?

Mon intérêt pour la permaculture a débuté il y a environ 20 ans avec des interrogations sur l'alimentation proposée dans les supermarchés et autres commerces, issue de cultures traitées aux pesticides. La question d'une alimentation saine et de qualité prenant soin aussi bien de la Terre que des humains a progressivement fait son chemin dans mon esprit, en même temps qu'une prise de conscience des enjeux liés à l'écologie et à l'état de notre planète. En 2014, j'ai adhéré à une AMAP (Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne). En 2015, la visite de la Ferme du Bec Hellouin a contribué à nourrir mon intérêt croissant pour la permaculture et, en 2017, j'ai suivi un CCP (Cours de Conception en Permaculture), avant de devenir la même année correspondante locale pour les Hauts de Seine de "Brin de Paille".

Quels sont les points forts de la permaculture par rapport au vivant ? Qu'est-ce que recouvre l'idée de permanence, intrinsèque à la permaculture ?

La permaculture est à la fois une philosophie de vie, un art de vivre et une méthode qui vise à concevoir des installations humaines durables et résilientes en prenant pour modèle les écosystèmes naturels. La permaculture s'appuie sur une éthique qui repose sur 3 piliers fondamentaux :

- Prendre soin de la terre
- Prendre soin de l'humain
- Créer l'abondance et partager les ressources

De ces 3 piliers interdépendants découlent des principes conceptuels.

La permaculture est applicable à tous les domaines de notre société comme l'habitat, les outils et la technologie, l'enseignement et la culture, la santé et le bien-être, la finance et l'économie, le foncier et la gouvernance et, enfin, les soins à la nature et la Terre.

Le jardinage BiO s'inscrit dans ce dernier domaine. Il peut s'illustrer notamment à travers les principes conceptuels tels que "Se servir de la diversité et la valoriser", "Utiliser des solutions lentes à petite échelle", "Ne produire aucun déchet"...

Ces principes vont se traduire au jardin, par exemple, par le fait d'encourager et préserver la diversité du vivant en cultivant une multitude de variétés potagères, aromatiques et florales afin d'attirer et nourrir les auxiliaires plutôt que d'utiliser des pesticides, de reproduire ses graines, d'associer les cultures ou encore d'utiliser les déchets de celles-ci en guise de paillage. Le jardinage BiO est donc une des composantes de la permaculture.

En quoi la permaculture nourrit-elle différemment votre quotidien ? Votre vision des autres, du futur, par exemple, a-t-elle changé grâce à la permaculture ?

La permaculture nous donne les clés pour vivre dans un monde durable et résilient. Cette philosophie me nourrit et m'accompagne au quotidien car je m'efforce de passer chacune de mes décisions dans le filtre de l'éthique de la permaculture. Je me demande constamment si mes actions prennent soin de la Terre, de l'humain et comment je peux, à mon niveau, créer l'abondance et partager les ressources, qu'elles soient matérielles ou immatérielles.

Cela passe, entre autres, par le fait de tendre vers un mode de vie zéro déchet et d'aller vers la "sobriété heureuse" afin de préserver les ressources de notre planète pour les générations à venir, ou encore de transmettre ma passion du jardinage au naturel à travers des ateliers destinés à tous les publics *

* « Brin de Paille » est une association qui œuvre depuis 2008 pour le développement de la permaculture en France et dans les pays francophones limitrophes.



MON BALCON NOURRICIER EN PERMACULTURE

Valéry Tsimba
Photographies : E. Merle et V. Tsimba

"Des récoltes abondantes sur 4m²" ? Valéry Tsimba a vite fait de nous convaincre. L'ambiance de son livre est tellement joyeuse et contagieuse que l'on ne peut résister à l'envie d'organiser sur le balcon un jardin nourricier comme le sien. Grâce à elle, les personnes qui vivent en ville se sentent

concernées par cet appel à la permaculture qui fleurit au printemps, sur une planète en attente de considération et de réparation. "La permaculture comme source d'inspiration" prônée par l'auteur est transmise dans ces pages avec un sens de la méthode essentiel et pour autant toujours en mouvement. Du terreau aux contenants, des outils au choix des variétés, et, surtout, des semences, Valéry Tsimba partage volontiers les fondements de son appétissante permaculture urbaine à petite échelle. Particulièrement pédagogique, elle nous incite à devenir, comme elle, jardiniers de demain.

Éditions Ulmer. 142 p. 14,95 €



Récolte de pois à rame "Capucine" (ou "Blauwschokker"). Valéry Tsimba crée des merveilles sur son balcon.

© Valéry Tsimba



© Léa Garson

Julie Bernier
**"LA PERMACULTURE
 BOUSCULE NOTRE RAPPORT
 AU VIVANT"**

Reconsidérer notre rapport au vivant, le ressentir comme le point de départ de tout, et non plus comme un environnement : voilà l'intention de la permaculture vécue par Julie Bernier, auteure de "Permaculture, le manuel pour un jardin vivant & productif"

Quand et comment votre vocation pour la permaculture a-t-elle germé ?

Sur un balcon parisien ! Cela a été le fruit d'un processus inconscient : l'étouffement progressif du béton, l'impression grandissante de perdre mon lien avec la nature. J'étais très engagée dans le militantisme à l'époque, mais je ne savais plus vraiment ce que je défendais. Je pense que l'on ne peut défendre ce que l'on aime, la biodiversité et les espaces sauvages sont détruits parce qu'on apprend davantage à aimer l'argent qu'à se stupéfier de la perfection du vivant ou de la grandeur des paysages. À force d'être coupée de ce que je voulais défendre, j'avais perdu la force de le faire. Planter quelques plantes sur mon balcon m'a permis de recréer une petite bulle d'oxygène paisible au milieu du chaos de la ville. Je me suis tellement prise au jeu que j'ai aussi créé un potager chez mes parents, puis j'ai déménagé dans le Sud-Ouest. À l'époque, je devais avoir 1/2m² de culture cumulées sur mon balcon. 3 ans plus tard, j'ai créé un design permacole pour un terrain de 2,6 hectares sur lequel je m'apprête à proposer des formations à la permaculture. C'est fou comme ça peut aller vite quand on trouve véritablement sa voie !

Quels sont les points forts de la permaculture par rapport au vivant ? Qu'est-ce que recouvre l'idée de permanence, intrinsèque à la permaculture ?

La permaculture bouscule entièrement notre rapport au vivant. Il n'est pas considéré comme "l'environnement" (qui signifie

littéralement "ce qui est autour"), il est le point de départ. C'est une philosophie qui nous pousse non plus à "limiter notre impact négatif", mais à maximiser notre impact positif. À agrader, plutôt que de dégrader. Dans les jardins, cela signifie notamment que l'on va régénérer les sols les plus abîmés par les pratiques agricoles modernes, y ramener la vie, car elle est la base même de la pérennité et de la fertilité de nos sols, de la vie sur terre. On tentera d'attirer les oiseaux avec des abris, de la nourriture, des haies, des baies, la petite faune sauvage avec des abris, également, ainsi que du bois, des pierres sèches, les insectes avec des fleurs, les batraciens avec des points d'eau etc. C'est en intégrant, plutôt qu'en séparant, que la permaculture exerce sa magie. La "permanence" induit des systèmes résilients, capables de se développer et de s'entretenir par eux mêmes, sans excès, et dans lesquels nous n'avons (presque) pas de rôle à jouer.

En quoi la permaculture nourrit-elle différemment votre quotidien ? Votre vision des autres, du futur, par exemple, a-t-elle changé grâce à la permaculture ?

La philosophie permacole regroupe 3 piliers : prendre soin de l'humain, prendre soin de la terre, et partager les ressources. D'un point de vue personnel, en parallèle de l'apprentissage de la permaculture au jardin, j'ai appris à utiliser une communication plus positive, à davantage partager mes besoins et mes émotions, et à être plus attentive à celles des autres. Je l'essaie en tous cas. Dans mon projet actuel, c'est la première fois que j'ai le rôle de "manager", et j'essaie de faire au mieux pour instaurer des espaces de partage, d'intelligence collective, de résolution de problèmes. Je fais aussi attention à ce que les outils soient bien utilisés pour éviter que quelqu'un se blesse. J'ai également adapté le potager aux personnes en fauteuil roulant, et nous allons offrir une partie des places disponibles en formations à des personnes en difficultés financières. Tout cela, et bien plus encore, fait partie intégrante de la philosophie permacole : l'inclusivité, le partage, la bienveillance. ✨



**PERMACULTURE
 LE MANUEL POUR UN JARDIN
 VIVANT & PRODUCTIF**

Julie Bernier

Auteure à succès du manuel *Zéro déchet*, Julie Bernier récidive avec un foisonnant guide de permaculture. Préfacé par Vandana Shiva (rien de moins !), son nouvel ouvrage se révèle naturellement fertile. Bien

structuré, bien nourri, bien écrit, il nous donne sur le champ l'impression à la fois rassurante et dynamique que, cette fois-ci, on va tout comprendre malgré la densité du propos. Cultiver un sol vivant, imaginer son projet, devenir des gens qui sèment, stimuler et prendre soin, accueillir le vivant : tout est dit dans le découpage de ce manuel. Expliquée, illustrée et actée, la (perma)culture est bien visible, et le désir de transmission lumineux. Nul doute que le sens de la pédagogie est une qualité majeure de Julie Bernier, alimentée par une inspiration concrète à souhait.

Éditions Solar. 240 p. 15,90 €

RÉCOLTER ET SEMER SES GRAINES POTAGÈRES

Julie Soucail

Édité en partenariat avec la Ferme de Sainte Marthe, emblématique lieu de naissance de l'Agriculture Biologique, ce guide témoigne

de l'esprit qui a germé dans les années 70, sous la houlette de Philippe Desbrosses, véritable pionnier parmi les pionniers. Il s'agit ici de construire un futur, de le nourrir, de le porter, de l'incarner. En produisant ses propres semences potagères ainsi qu'y invite concrètement cet ouvrage, chacun d'entre nous contribue à préserver les variétés anciennes et locales, la diversité des cultures, le respect du vivant : une liberté durable ancrée dans l'autonomie. Grands principes de la reproduction végétale, méthode de conduite de culture pour 30 des principales variétés potagères, calendrier à l'appui : on se sent accompagné et soutenu par une expérience tissée de passion. Quand un acte militant individuel, fertile comme celui-ci, sème l'avenir avec autant de modestie que de ténacité, l'objectif de partage des ressources à l'échelle de l'humanité prend tout son sens.

Éditions La Plage. 120 p. 17,95 €



MON JARDIN S'ADAPTE AU CHANGEMENT CLIMATIQUE

**Pierre Nessmann
Photographies :
Brigitte et Philippe
Perdereau**

Le réchauffement climatique exerce

d'ores et déjà un impact visible sur nos jardins. Nul besoin d'être un jardinier en chef pour constater qu'aucune région n'y échappe. Comment, dans ce contexte, aménager, repenser nos espaces d'arbres, de fleurs et plantes ? Comment les concevoir d'emblée s'ils font partie d'un projet et non d'une réalité déjà existante ? Jardinier-paysagiste, l'auteur propose des techniques de jardinage accessibles, agréables à mettre en œuvre avant, pendant et après un épisode caniculaire comme nous en connaissons de plus en plus fréquemment, de plus en plus intensivement. Les nombreuses photographies de végétaux en situation qui jalonnent cet ouvrage permettent de concevoir autrement son jardin sans sacrifier le plaisir de sa propre vision esthétique. Ne reste plus qu'à plonger sans attendre dans le sujet, tant qu'il reste de l'eau !

Éditions Delachaux et Niestlé. 160 p. 19,90 €



LE JARDIN JUNGLE ARCHE DE BIODIVERSITÉ

Dave Goulson

Traduction de Denis Beneich et Ariane Bataille

Ce livre est un régal ! Il ne se lit pas, il se savoure. On le voit grouiller de vie, de petits bonheurs inimaginables, comme des vers de terre chers à l'auteur. Le chapitre qui leur est consacré respire d'ailleurs la biodiversité épanouie. On les aime, on aime tout dans ce livre. Roman de nature mené de main de maître - et de traducteurs car l'auteur, enseignant de biologie à l'université du Sussex,

est britannique -, cet ouvrage au rythme qui transporte le cœur, est un enchantement à la gloire des espèces animales. Insectes, arachnides, tout petits mammifères : ce monde parfois invisible, dont dépend la survie sur la planète de notre propre espèce, Dave Goulson s'emploie avec brio à nous expliquer comment le protéger, lui offrir cette arche de résistance à l'extinction que représente un jardin jungle dont nous sommes heureux de représenter un hôte désirable.

Éditions du Rouergue. 352 p. 23 €



MON JARDIN AU NATUREL

Brigitte Lapouge-Déjean

Jardinière-paysagiste en Dordogne, Brigitte Lapouge-Déjean est l'une de nos auteures préférées. Son expérience est telle que ses propos induisent spontanément une proximité avec le jardin d'une contagiosité inattendue. À la lire, on a toujours l'impression que la terre nous tend les bras, qu'elle nous attend patiemment pour s'épanouir un peu plus, et nous avec elle. Ici, ses conseils pour apprendre à prendre vraiment soin de son jardin confirment ce sentiment que nous pouvons tout faire nous-mêmes, conformément au titre de la collection. Chaque double page décrit avec précision, clarté et simplicité une technique très concrète de saison : éloigner les ravageurs avec le sureau entre mars et juin, prévenir les maladies des fruitiers avec le purin de raifort d'avril à juillet, bouturer dans l'eau du printemps à septembre, fertiliser toute l'année avec des algues... Mon jardin au naturel devient, dès la lecture, notre jardin à nous. Brigitte Lapouge-Déjean est plus encore qu'une pédagogue : une fée du jardin !

Éditions Albin Michel. 144 p. 12,90 €



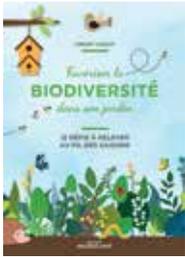
LÉGUMES ET CANICULE

Blaise Leclerc

Jean-Jacques Raynal

Adapter le potager à l'accélération du réchauffement climatique est devenu une priorité au jardin. Au premier plan des solutions préventives à mettre en œuvre, la question de l'eau. Si elle doit être reconsidérée à travers l'optimisation des techniques du paillage et d'utilisation du compost qui, l'une et l'autre, limitent l'arrosage, le choix des légumes les mieux adaptés à la chaleur, les plus résistants, compte également pour beaucoup dans la viabilité d'un jardin potager d'aujourd'hui, tout comme le fait de favoriser l'ombrage, à l'abri des grands arbres. Installé dans le sud de la France, l'auteur se trouve en première ligne de ce combat et il invite à définir une approche écologique élargie. Travailler autrement au jardin mais, également, augmenter sa propre production de légumes afin de réduire les déplacements liés aux courses, adopter une alimentation plus végétale et plus sobre contribue à faire reculer la canicule ou, tout au moins, à freiner son impact.

Éditions Terre Vivante. 96 p. 14 €

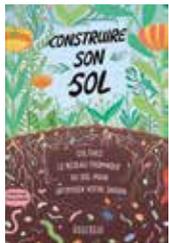


FAVORISER LA BIODIVERSITÉ DANS SON JARDIN

Vincent Albouy

Vincent Albouy fait partie de nos auteurs naturalistes favoris. Qu'il parle d'insectes, d'oiseaux ou de jardinage naturel, qu'il s'adresse aux adultes ou bien aux enfants, il éduque par ses livres à la protection de la biodiversité sous toutes ses facettes. Dans ce nouvel ouvrage pratique, il lance 12 défis à relever au fil des saisons, un par mois de l'année, afin de préserver la nature, ses cycles et les interdépendances qui l'animent. En mars, il suggère de mettre en place une haie champêtre, et il explique quels arbustes choisir, comment les planter et à quoi elle va servir. En avril, il s'agit d'aménager une zone humide naturelle - une mare -, et de la végétaliser, avec une option "marais en conteneur de balcon" pour ceux et celles qui n'habitent pas à la campagne. Chaque défi comprend son adaptation en terrasse, balcon ou rebord de fenêtre. Naturellement, il n'est pas obligatoire de se lancer dans tous les défis en même temps sous prétexte qu'il y en a un par mois : l'essentiel réside dans la prise de conscience de la vie autour de nous. Et la bienveillance qui va de pair.

Éditions Mosaïque-Santé. 208 p. 15,90 €



CONSTRUIRE SON SOL

Diane Miessler

Le compost a besoin d'amour. Tout est dit. Chaque élément a besoin d'amour dans un jardin, même le compost ! Même les mouches soldat noires et leurs larves grosses comme des asticots. Même. Diane Miessler met du cœur à l'ouvrage pour faire entendre que le jardinage est une histoire d'amour et d'alliance. Celle de l'être humain avec les êtres non humains, la faune locale qui a besoin pour vivre d'un toit, d'une ventilation, de nourriture. C'est dans le sol que tout se joue et celui-ci possède un étonnant réseau trophique décrit dans cet ouvrage : ensemble de chaînes alimentaires reliées entre elles au sein d'un écosystème - qu'il convient de construire et d'entretenir afin de faire prospérer les cultures. "Le meilleur ami du jardinier", déclare l'auteure au sujet de ce réseau de micro-organismes qui œuvrent en coulisses à sauver la planète comme des grands.

Éditions du Rouergue. 176 p. 19 €



PURINS & FERTILISANTS NATURELS

Calouan

C'est fou ce que l'on peut préparer soi-même comme purins et fertilisants naturels ! Au-delà de ceux que nous connaissons déjà, d'ortie ou de consoude, par exemple, les purins présentés dans ce guide bien "carré", aussi simple qu'efficace, n'en finissent pas de nous surprendre et d'ouvrir les portes d'un monde toujours plus généreux. Absinthe, capucine, menthe poivrée, navet : des purins, qui l'eût cru ? En traitement préventif ou curatif, en macération, décoction, ou infusion, chacune des 30 plantes décrites dans ces pages agit contre les maladies, les parasites, et favorise la croissance des végétaux. Les cultiver, les conserver, les produire et les appliquer : bien accompagné par cet ouvrage, on se réjouit de soutenir ainsi nos plantations.

Éditions Artémis. 64 p. 8,90 €



LES ANTI-SÈCHES DE TERRE VIVANTE

Quelle bonne idée ! Des petits carnets à spirales, solides, bien fournis et très lisibles, sur des sujets aussi divers (et aussi prioritaires au jardin BiO) que les Aromatiques, les Fruits & petits fruits, les Légumes, et, bien sûr, les Ravageurs & maladies : l'indispensable par excellence en matière de soins naturels des plantations. Pour ce carnet d'anti-sèches, on apprend à reconnaître maladies et ravageurs, comme le titre l'indique, et, au verso, à profiter de l'aide apportée par les auxiliaires et les plantes par rapport au ravageur en question. Pour les Fruits, la fiche est consacrée au recto, à la botanique du végétal et, au verso, à ses propriétés, sa conservation, son utilisation, recette à l'appui. Si nécessaire, la collection se consulte aisément sur le terrain : elle est faite pour ça.

Éditions Terre Vivante. 8 €



GASTON LA LICORNE MON JARDIN DE PATIENCE

Aurélie Chien Chow

Disons-le tout net : nous adorons Gaston la licorne ! Si la collection invite à "Bien grandir", nous sommes d'accord pour continuer de grandir en même temps que les enfants à qui ce coffret se trouve destiné. Deux petits pots en terre cuite, deux sachets de graines de coquelicot et de bleuet, un sachet de terre vermiculite (substrat de culture minéral), des étiquettes à découper pour personnaliser les plantations, et un livret pédagogique pour apprendre à jardiner, à petite échelle mais avec patience : illustratrice et sophrologue, l'auteure de cette création exerce en école maternelle, et sa formation se ressent dans son propos. Incitation à l'attention et à l'observation, sa démarche est ludique, poétique, et... non genrée car "la" licorne est un garçon, et sa crinière est arc-en-ciel !

Éditions Hachette Enfants. Coffret : 16,95 €

TOPNATURE

LE MAGAZINE DE LA CULTURE BIO, C'EST MA VIE EN BIO !