

Charles HERVÉ-GRUYER

# Se nourrir de son jardin

Une année  
au potager permaculturel



ulmer



# Sommaire

1 Des récoltes généreuses en toute saison.....	11
2 Le potager permaculturel .....	17
3 Les buttes de culture permanentes.....	25
4 Les outils, les équipements.....	35
5 Les cycles de la nature.....	43
6 Comment se nourrir de son jardin, 12 mois sur 12 ?..	51
7 Une année au potager permaculturel.....	59
Janvier.....	61
Février .....	77
Mars .....	87
Avril.....	95
Mai .....	105
Juin .....	117
Juillet .....	127
Août.....	135
Septembre.....	143
Octobre .....	149
Novembre .....	157
Décembre .....	163
8 L'art du potager.....	167
Notes, bibliographie .....	170
Remerciements.....	173



# 1

## Des récoltes généreuses en toute saison

*Si tu veux être heureux une soirée, bois un coup.*

*Une semaine, tue ton cochon.*

*Six mois, marie-toi.*

*Toute ta vie, cultive ton jardin.*

**Ancien proverbe français**

« Si tu veux être heureux toute ta vie, cultive ton jardin », disaient les anciens. Quoi de plus vrai ! Produire avec amour ses fruits et légumes est le meilleur antidote contre la morosité ambiante. C'est aussi l'engagement le plus positif que nous puissions prendre en faveur de notre planète. Mais comment prendre soin, 12 mois sur 12, du jardin qui nous donne tant de bonheur ? Comment atteindre cette autonomie alimentaire qui nous fait rêver ?

Tous les jardiniers-maraîchers savent qu'il est facile de produire à la belle saison, mais que remplir des paniers de légumes au cœur de l'hiver est une autre histoire... C'est pourtant possible, nos anciens le faisaient ! Ils ne disposaient le plus souvent que de peu d'outils, mais ils étaient riches de

connaissances transmises de génération en génération. Pas de supermarché à l'époque, chaque famille rurale produisait à peu près tout ce dont elle avait besoin pour vivre. De nos jours, nous avons accès à des semences et des équipements dont ne disposaient pas les jardiniers d'antan, mais nous avons largement perdu leur expertise. Alors, pourquoi ne pas tenter de retrouver ces savoirs oubliés ? Les anciens nous ont transmis de multiples témoignages. Nous pouvons les croiser avec les connaissances d'aujourd'hui, notamment les sciences du vivant qui progressent à une vitesse fulgurante. Reprendre le chemin du jardin en toute saison, en associant le meilleur des techniques du passé et ce que l'on sait aujourd'hui du fonctionnement de la nature, quelle belle aventure !

## LA FERME DU BEC HELLOUIN

Ce guide est inspiré par notre expérience de maraîchers bio, à la Ferme du Bec Hellouin, en Normandie. Lorsque nous sommes devenus paysans, pendant une décennie, nous n'interrompions la livraison de nos paniers de légumes qu'entre Noël et le 1<sup>er</sup> janvier. Produire en toute saison était une nécessité économique, mais également un vrai défi lorsque la météo plongeait vers des températures pouvant atteindre -18 °C durant les hivers les plus rigoureux. Il a fallu apprendre, tâtonner, progresser laborieusement. Nous avons commis toutes

les erreurs possibles, perdu nombre de récoltes et connu des moments d'intense découragement. Autant d'invitations à chercher, expérimenter, encore et encore!

Nous avons glané les plus précieuses informations sur les cultures hivernales dans les écrits des jardiniers-maraîchers parisiens du XIX<sup>e</sup> siècle. Ces virtuoses des cultures légumières (il semble que personne n'atteint aujourd'hui leur niveau d'expertise), nous ont laissé des écrits décrivant leurs pratiques<sup>1</sup>. Mais nous nous sommes également mis à l'école de maîtres contemporains, notamment d'un maraîcher nord-américain, Eliot Coleman, qui



*Dans notre quête d'une écoculture totalement naturelle, nous nous intéressons beaucoup aux outils et techniques pré-industriels. Cette charrette à bras bien pratique est même équipée d'un harnais pour... humain !*

est devenu un ami<sup>2</sup>. Et peu à peu, les repères se sont mis en place. Les récoltes étaient au rendez-vous.

En mettant en synergie les savoirs d'autrefois et ceux d'aujourd'hui, nous avons pu faire d'heureuses découvertes ! L'alliance des serres et voiles de protection contemporains aux couches chaudes et aux cultures associées des anciens, par exemple, nous a permis un véritable bond en avant.

**Nous avons fait le choix de travailler entièrement à la main**, avec des outils économiques, mais terriblement efficaces. La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible d'atteindre un très haut niveau de productivité en se passant de moteurs et de pétrole, avec des techniques simples et de bon sens. L'un des mérites de cette approche est qu'elle peut être mise en œuvre tant par un jardinier dans un minuscule potager familial que par un maraîcher. Elle est également accessible aux cultivateurs des pays du Sud — n'oublions pas que, dans le monde, environ 80 % des fermes font moins de 2 hectares et qu'un milliard de paysannes et de paysans travaillent entièrement à la main : l'approche décrite dans ces pages leur est particulièrement bien adaptée. Alors que la faim dans le monde ne diminue pas (plus de 800 millions de personnes en souffrent), une méthode entièrement naturelle, qui ne nécessite pas de capitaux ni d'équipements

sophistiqués, qui ne crée pas de dépendance vis-à-vis de technologies complexes ou d'intrants polluants, qui de plus permet de régénérer l'environnement local, présente d'immenses intérêts.

Ce guide s'adresse donc à tous ceux qui cultivent des légumes, qu'ils soient amateurs ou professionnels.

## LA NATURE POUR MODÈLE

Les jardins et les fermes innovants produisent de la nourriture, mais aussi des connaissances. Nous entretenons des échanges avec nombre de paysans et de scientifiques, tout autour du monde. Ensemble, nous cherchons des solutions naturelles pour produire des végétaux de qualité sans recours aux énergies fossiles ou à la chimie. À dire vrai, notre objectif n'est pas juste de faire moins de mal à la planète, nous cherchons à lui faire véritablement du bien, à réparer les erreurs que nos générations ont pu commettre. Subvenir aux besoins des humains tout en contribuant à régénérer la biosphère, voilà notre quête !

Au Bec Hellouin nous n'avons rien inventé, juste butiné les meilleures techniques d'agriculture naturelle aux quatre coins du monde. Le vivant est notre modèle. Les concepts de la **permaculture**, une approche qui propose d'imiter la nature pour inventer une civilisation durable (permaculture = culture permanente), nous permettent de penser la ferme,

son fonctionnement interne, ses échanges avec son environnement. Mais la permaculture n'est pas un ensemble de techniques agricoles. Pour produire, les maraîchers que nous sommes ont recours à des savoirs, des techniques, des outils qui, ensemble, constituent une nouvelle forme d'agriculture que nous appelons **écoculture**.

### LIBÉRER DE L'ESPACE

L'efficacité de l'écoculture maraîchère élaborée au Bec Hellouin a été validée par une dizaine de programmes de recherches scientifiques conduits avec de grands organismes comme l'INRAE, Agro-ParisTech ou l'Université de Gembloux (Belgique). D'autres programmes sont toujours en cours. Ces études ont montré que, grâce aux techniques manuelles et bio-inspirées, nous produisons environ 10 fois plus de légumes par unité de surface que nos confrères ayant recours à un tracteur (54 € de légumes

au m<sup>2</sup>, pour être précis<sup>3</sup>). Produire autant sur moins d'espace permet de libérer une partie significative du jardin ou de la ferme pour d'autres usages: planter des arbres fruitiers, des haies, élever des animaux, creuser une mare... Cet espace libéré est une fabuleuse opportunité.

Un jardin maraîcher cultivé à la main avec des buttes de culture permanentes, ne ressemble guère à une culture mécanisée. Il est petit mais très luxuriant et productif, et fait la part belle aux arbres fruitiers et aux buissons de petits fruits.

Conçus selon les principes de la permaculture, le jardin ou la ferme deviennent des ensembles diversifiés, riches de potentialités, plus résilients face aux aléas climatiques. Les études menées au Bec Hellouin ont montré que la fertilité des sols s'est très rapidement améliorée. La ferme est un puits de carbone efficace (le carbone est stocké dans l'humus des sols et dans les arbres), elle contribue ainsi à la lutte contre le changement climatique. Et puis le paysage complexe, offrant de nombreuses niches écologiques, est devenu très accueillant pour la biodiversité: oiseaux, abeilles sauvages, batraciens, vers de terre y sont plus nombreux que dans les territoires environnants. Un agroécosystème stable (du fait du non-travail du sol et de la priorité donnée aux plantes pérennes),

*La permaculture propose d'imiter la nature pour inventer une société durable.*

*L'écoculture est une agriculture qui prend la nature pour modèle.*





*Vivre dans la beauté est essentiel. La nature est somptueuse, les jardins et fermes bio-inspirés ne peuvent donc qu'être beaux et harmonieux, à son image.*

défavorise les bio-agresseurs des cultures et se révèle plus hospitalier pour les auxiliaires utiles. L'état sanitaire du jardin est donc naturellement bien meilleur.

Après 16 années de pratique, je cherche toujours les inconvénients de cette approche naturelle ! Certes, elle demande davantage de connaissances sur l'écologie du jardin, le fonctionnement des sols et des plantes... Mais l'observation du jardin est si passionnante ! L'écoculture est donc aussi une agriculture de la connaissance. Elle suggère de remplacer les moteurs pétaradants et les bidons de produits chimiques par l'expertise de la nature. Joli programme, non ?

## VIVRE AVEC LA TERRE

C'est cette approche naturelle et efficace que je souhaite partager avec vous. Ce guide vient en complément de nos précédents livres, en particulier de *Vivre avec la Terre*<sup>4</sup>. Nous avons travaillé 6 années durant à l'écriture de ces 3 gros pavés (1 048 pages et 5 kg). *Vivre avec la Terre* traite en détail des cultures maraîchères et fruitières. J'invite les lecteurs cherchant des bases techniques approfondies à s'y reporter. Toutefois, dans ces volumineux ouvrages, nous n'avons pas abordé la gestion du potager au fil des mois, le calendrier des semis, des cultures et des travaux à accomplir. C'est l'objet de ce guide.



# Le potager permaculturel

*Un petit jardin bien entretenu  
vaut mieux qu'un grand champ abandonné.*

Proverbe marocain

Prenons quelques instants pour définir ce qu'est un potager permaculturel, du moins la perception que j'en ai — le sujet mérite un livre entier et fera l'objet d'un guide « Résiliences ».

L'approche permaculturelle repose sur la réalisation d'un design, d'un projet patiemment mûri intégrant les caractéristiques du site et les besoins des plantes et des animaux qui l'habitent. J'intègre les humains dans la catégorie des animaux, mais à la différence des poules ou des chevaux, c'est nous qui définissons les objectifs et créons le design... S'il est réussi, tous s'y épanouiront dans les meilleures conditions ! Réaliser un design permaculturel, c'est donc habiter la Terre en conscience, s'engager pour toutes les formes de vie.

Chaque personne étant unique, il existe autant de designs que de permacultrices et de permaculteurs !

Et c'est très bien comme cela. Certains adoreront un espace sauvage laissé en libre évolution, d'autres (j'en fais partie), soucieux d'obtenir des récoltes abondantes, exerceront un contrôle plus fort sur certaines portions du paysage, tout en sanctuarisant d'autres espaces au profit de la biodiversité.

## **Le concept des zones est le plus fort du design permaculturel.**

Si simple et tellement efficace ! Le territoire est organisé en plusieurs zones, définies selon l'intensité des soins qu'elles reçoivent et l'usage qui en découle. La zone 1, celle qui présente les conditions les plus favorables (proximité d'un habitat, fertilité du sol, microclimat...), est dédiée à la culture des légumes. Un poulailler, qui nécessite davantage d'attention qu'un arbre fruitier ou une mare, sera positionné de manière à être visité facilement, dans une zone 2. Les autres zones sont dévolues à des usages qui

Tendre vers l'autonomie alimentaire est la base de la résilience. Mais se nourrir de son jardin tout au long de l'année est un sacré défi. Charles Hervé-Gruyer présente, mois par mois, ce qu'il faut faire au potager pour obtenir des récoltes abondantes. Des soins au sol au choix des variétés, dans une vision permaculturelle, il détaille toutes les étapes pour penser son jardin nourricier et le réaliser.

*Charles HERVÉ-GRUYER est paysan et explore la thématique de la résilience depuis 18 ans à la Ferme du Bec Hellouin. Cette dernière se consacre, désormais presque exclusivement, à la recherche afin d'explorer ce que pourrait être la ferme résiliente de demain.*



*Vivre avec une seule planète*

ISBN : 978-2-37922-226-9



PRIX TTC FRANCE: 16,90 €