

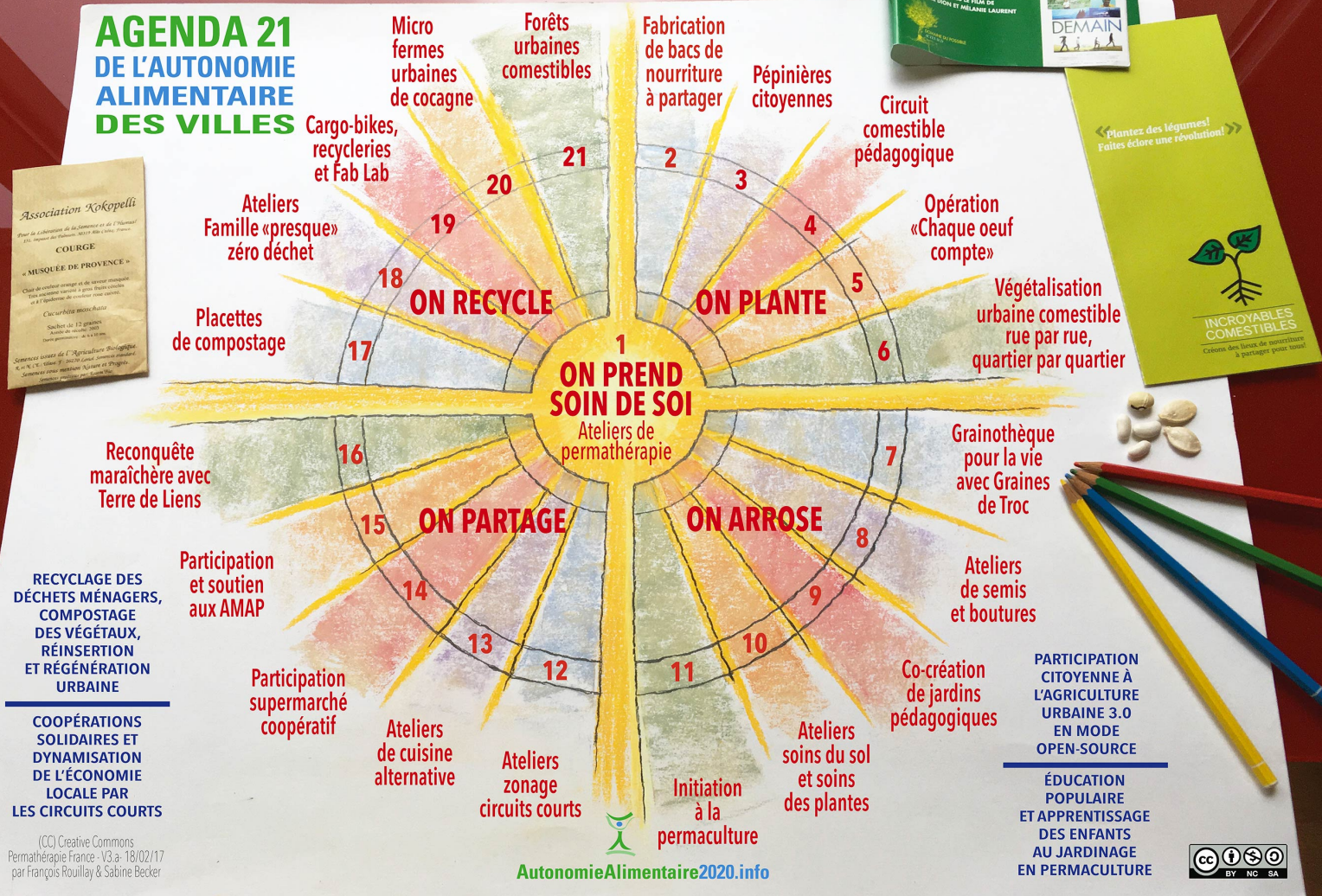
L'agenda 21 de l'Autonomie Alimentaire des Villes à l'horizon 2020, un guide pour l'action collective



Les Cercles Vertueux
École
Française de
Permathérapie

Feuille de route pour 2020

AGENDA 21 DE L'AUTONOMIE ALIMENTAIRE DES VILLES



La permathérapie comme outil pédagogique pour prendre soin de Soi, de l'Autre et de la Terre



Les Cercles Vertueux
École
Française de
Permathérapie



Une nouvelle source d'inspiration pour imaginer la ville nourricière de demain !



LA BUTTE DE PERMACULTURE

auto-fertile avec cheminée d'humidification

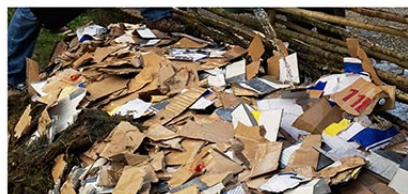


COUPE TRANSVERSALE



- 9 - Paille ou BRF
- 8 - Terreau
- 7 - Terre végétale
- 6 - Feuillages broyés
- 5 - Fumier de cheval
- 4 - Morceaux de carton
- 3 - Coupes de gazon
- 2 - Petit bois en décomposition
- 1 - Gros bois en décomposition
- 0 - Cheminée d'humidification

Pour réussir sa butte de permaculture auto-fertile, il est important d'arroser abondamment les différentes couches et de bien tasser le bois pour laisser le moins de vide possible entre les morceaux. La cheminée d'humidification pourra être réalisée à l'aide d'un fagot de bois de 20 centimètres de diamètre sur environ 1 mètre de longueur. Penser à mettre le fagot en place aussitôt après avoir déposé les branches de bois en décomposition sur les premières couches.

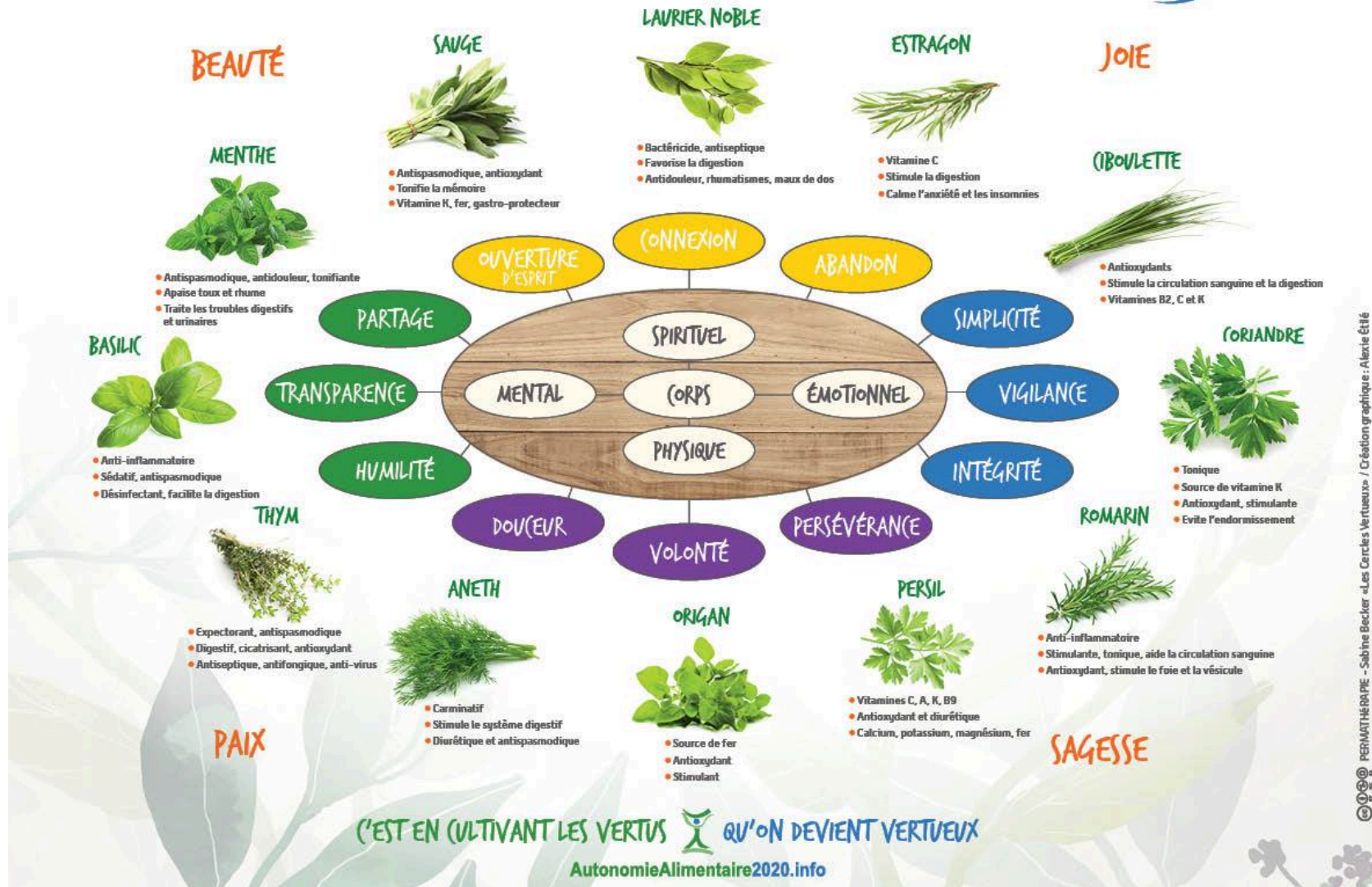


La route des vertus comme outil d'éveil des sens et des consciences avec les plantes aromatiques !



Les Cercles Vertueux
École
Française de
Permathérapie

LES 12 VERTUS DE «LA NOBLE TACHE» DU TRAVAIL SUR SOI



La route des vertus comme outil d'éveil des sens et des consciences avec les plantes aromatiques !



Les Cercles Vertueux
École
Française de
Permathérapie



Permathérapie
Route des vertus
du travail sur soi

MENTHE

Antiseptique,
anti-douleur, tonifiante

Apaise
toux et rhume

Traite les troubles
digestifs et urinaires



Prenez soin de moi,
je suis de la nourriture
à partager. Cueillez-moi
avec douceur, feuille par
feuille, sans arracher le
plant. Si j'ai soif,
arrosez-moi, merci !

C'EST EN CULTIVANT

LES VERTUS

QU'ON DEVIENT

VERTUEUX

**Nourriture à
partager**

Servez-vous librement, c'est gratuit !

LE PARTAGE

VERTU 8/12 – Le partage est la vertu du don, de l'échange, de la démultiplication car l'abondance est le fruit du partage. Il rétablit la justice, crée du lien, nous conduit à aimer l'Autre, supprime notre propre peur du manque. Il est source de communion et de coopération et met fin à la division, à la concurrence, à la compétition. Avec la transparence, le partage est une valeur fondatrice de la société qui se dessine actuellement.

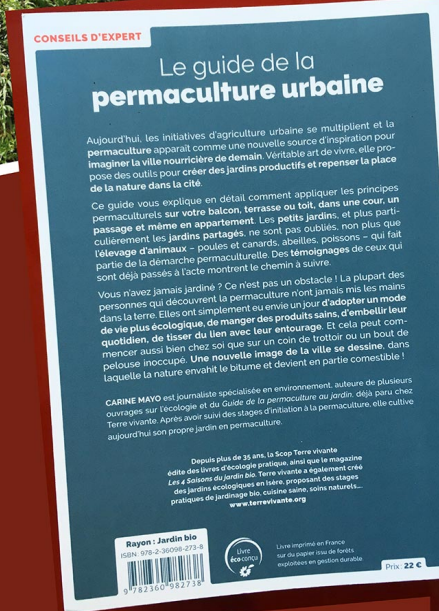


AutonomieAlimentaire2020.info

La marelle de permaculture pour apprendre à fabriquer du sol nourricier aux enfants



Les Cercles Vertueux
École
Française de
Permathérapie



La technique de la marelle nourricière pour apprendre la permaculture aux enfants expliquée avec un schéma pédagogique en coupe !

Pages 97 à 99



AVEC CONSEILS D'EXPERT
- Aux Éditions Terre Vivante -

Apprendre à fabriquer du sol vivant avec la marelle nourricière en 100 jours !



Les Cercles Vertueux
École
Française de
Permathérapie



LA MARELLE NOURRICIÈRE

pour apprendre la permaculture aux enfants en s'amusant



avec la méthode en cinq étapes

1 - On rassemble les déchets qui vont devenir les ressources : vieux cartons, bois en décomposition, coupes de gazons et/ou végétaux broyés, feuilles mortes, épeluchures de cuisine, fumier de cheval. Prévoir aussi du terreau et de la paille pour couvrir.

2. On trace une marelle à la craie sur le sol et on y joue ensemble.

3. On découpe des cartons qu'on place en quatre épaisseurs sur le tracé de la marelle. Des carrés de 50x50 cm.

4. On coffre le pourtour de la marelle avec des planches sur 20 cm de haut.

5. On remplit le lit de plantation en couches successives pour constituer une lasagne de permaculture en alternant les éléments bruns (carbone) et verts (azote) comme c'est expliqué dans le magazine **4 saisons du jardin bio** (*Hors-Série N° 8 spécial permaculture pour les débutants*). Sur les cartons, on place bien serrés des vieux morceaux de bois en décomposition, puis on arrose. On recouvre alors avec les coupes de gazons, puis les feuilles mortes. On peut alors mettre les végétaux broyés, les épeluchures de cuisine et le terreau. On plante alors les patates et on paille le tout.



Avec le groupe colibris «**La permaculture pour les enfants**» présent sur facebook

Sur une idée originale de François Rouillay - Avril 2016

LA TOUR DE PERMACULTURE

hors-sol avec unité centrale de compostage

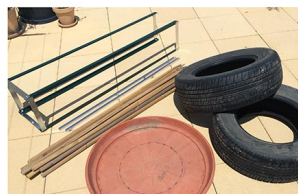


30 salades sur 0,80 m carré



- 9 - Piquets bois extérieurs
- 8 - Colonne d'arrosage (x 3)
- 7 - Cadre métallique
- 6 - Piquets métal intérieurs
- 5 - Grillage plastifié
- 4 - Barre de consolidation
- 3 - Colonne de compostage
- 2 - Planches de fermeture
- 1 - Terre de plantation
- 0 - Toile de jute extérieure

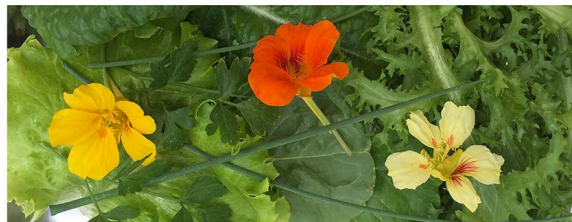
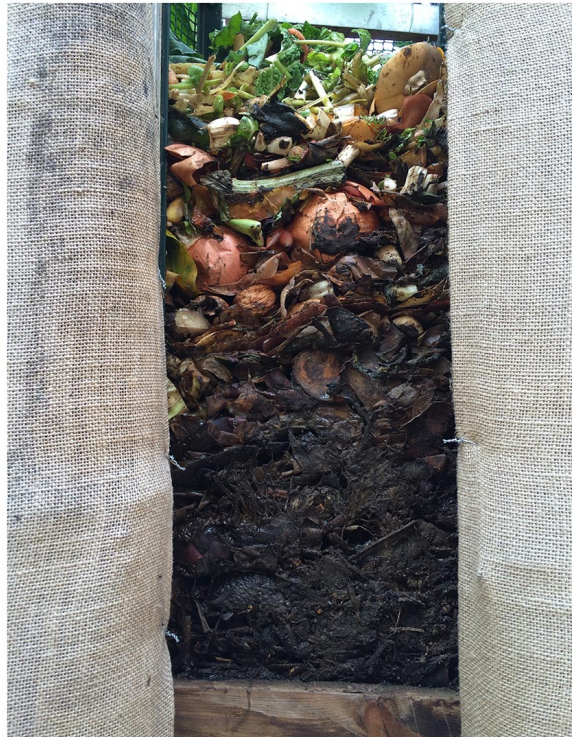
La tour verticale de permaculture avec unité centrale de compostage permet de produire des légumes feuilles toute la saison, du printemps à l'automne, tout en recyclant les déchets organiques ménagers qui viennent alors nourrir de l'intérieur le dispositif de maraichage hors-sol. La technique consiste à ne pas couper les salades entières lorsqu'elles sont arrivées à maturité, mais de prélever uniquement les premières feuilles extérieures pour laisser la plante pousser.



LA TOUR DE PERMACULTURE

avec unité centrale de compostage sur 0,80 m² au sol

**Quand les déchets deviennent la ressource,
on recycle, on arrose et on mange, miam !**



Une vision holistique pour l'autonomie alimentaire des villes. En quatre ans !

Présentation de l'Agenda 21
imaginé par François Rouillay



(R)ÉVOLUTION



Sabine et François à la rencontre des villes au cours de leurs conférences 2017.

1. François Rouillay cultive des fruits et légumes en ville pour les partager. Son but est de faire connaître la permaculture à tous.

2. L'agenda 21 pour 2020 propose des actions éprouvées et opérationnelles, à la portée de toutes les villes, en open-source.

3. La chaîne Arte consacre François Rouillay et les Incroyables Comestibles N° 1 de Génération Solidarité en Europe.



Cyril Dion et Mélanie Laurent lors du tournage du film *Demain*, à Todmorden, remercient François pour leur avoir présenté les Incroyables Comestibles.



Partout dans le monde, des solutions existent comme l'affirme le film documentaire *Demain* plébiscité par plus d'un million de spectateurs. Alors que le premier chapitre montre les innovations majeures sur la planète en matière d'alimentation et d'agriculture, il restait à démontrer comment faire concrètement pour se mettre en marche sur la voie de l'autonomie alimentaire. C'est à présent chose faite avec l'Agenda 21 imaginé par François Rouillay, conférencier-formateur en agriculture urbaine, avec l'aide de sa compagne, Sabine Becker, ingénieure-urbaniste et thérapeute énergétique, à Aigues-Mortes.

Le secret de la réussite, c'est de manger local !

En janvier 2012, François quitte son activité de conseiller de développement territorial pour lancer le mouvement citoyen des Incroyables Comestibles en France qui se répand dans plus de 1200 villes dans le monde au sein d'une trentaine de pays en moins de 5 ans. L'objectif est de faire le choix conscient de manger local, éthique et solidaire. En reliant 21 actions éprouvées et opérationnelles entre elles, il montre comment il est possible d'aller vers l'autonomie alimentaire.