

# En route pour l'autonomie alimentaire

Guide pratique à l'usage des familles, villes et territoires

Disponible le 11 février 2020

L'autonomie alimentaire, c'est l'affaire de tous, ça s'apprend et ça s'organise ! Les auteurs invitent aussi bien les habitants des villes et des territoires que les élus locaux et les forces vives, à reprendre la main et à s'investir pour retrouver l'autonomie alimentaire.

Ils proposent une feuille de route de 21 actions testées et éprouvées : végétalisation de la ville et paysages nourriciers, pépinières citoyennes, potagers pédagogiques, production de biomasse et aggradation des sols, plantations de forêts nourricières, jardins de semences, ateliers de cuisine et de conservation des aliments, organisation des circuits courts, création de zones d'activités nourricières...

Une approche à la fois globale et très concrète pour que chacun se réapproprie son alimentation et devienne acteur de son territoire.

224 pages – 23 € – coll. Conseils d'expert

En librairies, jardinerie, magasins bio et sur [www.terrevivante.org](http://www.terrevivante.org)



**Découvrez le livre en vidéo**

Contact presse

Agathe Béon : [agathe.beon@terrevivante.org](mailto:agathe.beon@terrevivante.org) - 04 76 34 26 60



## François Rouilly

**François Rouilly** est chercheur et conférencier en agriculture urbaine. Très actif dans la mise en oeuvre de l'écologie à l'échelle du territoire, il a porté plusieurs casquettes : auteur, consultant en développement territorial, en évaluation des politiques publiques et en gestion de crises, formateur en communication d'entreprises et conduite de projets participatifs à la Fondation des Sciences Politiques de Paris.

Initiateur du mouvement participatif des Incroyables Comestibles en France, il a accompagné le développement de collectifs citoyens d'agriculture urbaine dans plus de 1 200 villes à travers 40 pays.

Depuis, il a cofondé l'Université Francophone de l'Autonomie Alimentaire et a notamment été reçu à l'Université de la Terre au siège de l'UNESCO et à l'ONU dans le cadre du forum de Genève en 2017.



## Sabine Becker

**Sabine Becker** est ingénieure-urbaniste, thérapeute et autrice-conférencière. Elle a longtemps été en charge du développement et de l'aménagement des territoires. Elle apporte une vision holistique de l'autonomie alimentaire du point de vue des producteurs de nourriture et de ceux qui la mangent.

Préface de **Fabien Tournan**, chercheur et formateur en régénération végétale.

**Préface : Se mettre en accord pour respecter le vivant**

par Fabien Tournan

**Avant-propos : Et si on changeait de cap ?**

**Préambule : Ça suffit, nous ne sommes pas des victimes !**

**I. La force de propulsion pour avancer dans la direction que nous préférons**

**II. De quelle autonomie alimentaire parle-t-on ?**

**III. Changer notre conscience pour créer un nouveau paradigme : comment et pourquoi**

**IV. C'est l'état de conscience qui dessine les territoires**

**V. La feuille de route des 21 actions**

Action 1 – On prend soin de soi, de l'autre et de la Terre

Action 2 – Permis de végétaliser la ville en paysage nourricier

Action 3 – Agora d'agriculture urbaine

Action 4 – Pépinières citoyennes participatives

Action 5 – Circuits comestibles pédagogiques

Action 6 – Vergers et jardins potagers

Action 7 – Potagers pédagogiques dans les écoles

Action 8 – Grainothèque pour la vie

Action 9 – Poulailleurs participatifs

Action 10 – Intégration du chemin de l'eau

Action 11 – Production de biomasse

Action 12 – Ateliers de cuisine

Action 13 – Ateliers de conservation des aliments

Action 14 – Supermarchés coopératifs

Action 15 – Liens entre producteurs et mangeurs

Action 16 – Organisation des circuits courts

Action 17 – Jardins de cocagne

Action 18 – Zones d'activités nourricières

Action 19 – Phytoremédiation

Action 20 – Réduction des déchets et élimination des polluants

Action 21 – Plantations d'arbres et forêts nourricières

**Épilogue : Les sept clés pour réussir**



## Et si on changeait de cap ?

« L'autonomie alimentaire... Vaste programme que Sabine Becker et François Rouillay nous exposent dans ce livre, démontrant la nécessité de mettre en accord notre conduite personnelle avec ce qui nous semble être bon pour tous, c'est-à-dire le respect du vivant [...] Forts de leur histoire, de leur expérience et de leur lucidité, Sabine et François se proposent de nous emmener dans le champ des possibles. C'est-à-dire d'aller à la rencontre d'initiatives concrètes et de modèles qui ne sont plus à discuter mais à développer, à adapter et surtout à mettre en pratique et à transmettre, comme une voie de transformation intérieure individuelle mais également collective. [...] Qui voit la nourriture pousser à portée de son nez dormira en paix... L'autonomie alimentaire, à l'usage des familles, des villes et des territoires, suivez le guide... »

Fabien Tournan

**François Rouillay** – Chers lecteurs, permettez-moi de vous souhaiter la bienvenue à bord, comme si vous embarquiez sur un navire pour réaliser une grande traversée d'un continent à un autre, sur la voie du retour à l'autonomie alimentaire. Cette traversée est prévue sur 100 jours. Le voyage sera autant physique qu'initiatique ; il requiert de la volonté et de la persévérance, car produire de la nourriture ou avoir accès à une alimentation saine est aussi un voyage intérieur. Nous parlerons même d'un retournement de la conscience, d'un changement de regard.

**Sabine Becker** – Pourrais-tu nous en dire plus sur ce changement de regard ?

**FR** – Nous verrons en quoi le monde dans lequel nous vivons fonctionne à l'envers. Il suffit d'observer dans quel état se trouve la planète, les animaux, les sols, les océans, mais aussi une

grande partie de l'humanité. Combien de gens aujourd'hui ne mangent pas à leur faim ou souffrent d'une alimentation inappropriée ! Si nous étions dans un monde en évolution, tout cela n'existerait pas, il n'y aurait pas une seule personne sur Terre qui ne mangerait pas à sa faim ! Or force est de constater qu'aujourd'hui, malgré toutes les promesses qui nous ont été faites par ceux qui, en grande majorité, dirigent ce monde, plus le temps passe, plus la santé des gens se dégrade, les ressources naturelles gaspillées, et plus la biodiversité s'effondre.

**SB** – Vois-tu malgré tout des raisons d'espérer ?

**FR** – Oui justement ! Cette invitation au voyage est une proposition à prendre notre destin en main, à être le changement que nous voulons voir dans ce monde sans attendre que la réponse vienne d'en haut, ou de je ne sais où ! Nous sommes



Création du potager pédagogique à vocation thérapeutique sur un ancien terrain de tennis à Montcalm sur la commune de Vauvert dans le Gard.

responsables de ce que nous créons, à chaque instant de notre vie. Nous avons la main, nous pouvons changer la donne, changer notre trajectoire et donc notre destinée. Vous n'imaginez pas à quel point les petites actions mises bout à bout, ont un immense pouvoir. Je vais prendre un exemple. En 2016, nous avons mené une expérience sur un ancien terrain de tennis qui avait été mis à notre disposition à Montcalm, dans le Gard. Durant 100 jours, nous nous sommes fixé pour objectif de produire, sans argent, de l'ordre de 100 kg de légumes sur du béton, avec juste un peu de terreau récupéré aux alentours et essentiellement par l'apport de « déchets » organiques. Il s'agissait d'une expérience permettant de mettre en pratique un certain nombre de techniques simples, histoire de voir si nous pouvions fabriquer notre propre sol nourricier dans les conditions les

plus défavorables, comme des personnes en précarité dans les grandes villes, ne disposant pas d'accès à la terre ni à la nourriture, et ainsi produire une partie de nos fruits et légumes là où nous vivons : sur une terrasse, dans une cour, sur un toit plat, n'importe où. L'expérience a réussi. Nous l'avons photographiée, filmée, jour après jour et les résultats ont même été publiés dans l'ouvrage de Carine Mayo, *Le guide de la permaculture urbaine*<sup>1</sup>.

**L'autonomie alimentaire, c'est l'affaire de tous, ça s'apprend et ça s'organise.**

<sup>1</sup> – Voir le livre de Carine Mayo, *Le guide de la permaculture urbaine, balcon, cour, appartement, jardin...*, Terre Vivante, 2017.

## De quelle autonomie alimentaire parle-t-on ?

**FR** – Il faudra bien sûr nuancer et apporter des éclaircissements aux objecteurs qui se presseront de dire que c'est impossible : « Vous vous rendez compte, 7 milliards d'humains à nourrir ! Et puis comment ferai-je pour les bananes, le cacao, le sucre de canne, les épices ; cela ne se cultive pas au coin de ma rue ! »  
**SB** – Il ne s'agit pas d'être simpliste mais de tenter d'éclairer par une vision à la fois profonde et systémique.

### De quoi parlons-nous ?

Celle de la capacité d'un territoire, situé à proximité des villes, de **produire une nourriture saine permettant de combler les besoins quotidiens primordiaux** de ses habitants. Celle-ci est constituée de fruits, de légumes, de légumineuses,

de noix, de diverses céréales, d'œufs et de viandes, si nous sommes loin de la mer, de poissons d'élevages en eau douce, ainsi que des produits laitiers et des huiles végétales ; le tout étant récolté, voire transformé sur ce territoire situé dans une périphérie à moins d'heure



Conférence sur l'autonomie alimentaire en Belgique au centre culturel de Chimay le 3 octobre 2017 en présence de producteurs locaux et d'associations de transition citoyenne.

environ de trajet, élevé et cultivé selon des méthodes respectueuses de la santé et de l'environnement.  
Une nourriture saine est constituée **de produits de saison**, non génétiquement modifiés, aux semences reproductibles, et n'ayant pas subi de traitement chimique. Celle-ci est produite par des paysans fonctionnant selon un mode individuel, coopératif, ou collectif, mais également par les citoyens eux-mêmes, qu'ils disposent d'un lopin de terre ou d'un jardin, ou soient engagés dans des démarches collectives urbaines ou périurbaines.  
Cette autonomie alimentaire fait donc appel à de la **disponibilité foncière**. Elle nous conduit à regarder la terre comme le bien le plus précieux avec l'eau que nous buvons et l'air que nous respirons, un bien que nous devons préserver.  
Il est possible de cultiver de la nourriture sans intrants chimiques, sur peu d'espace, sans retourner la terre, selon les principes d'une agriculture écologique, avec le moins d'utilisation possible d'énergie, par le recours à des méthodes régénératrices des sols.

Balance des paiements, exportations, déficit commercial, compétitivité, investissements, robotisation, génie génétique, biotechnologie, nouvelles technologies, niches, transformations, agro-industrie, hors-sol... tous ces mots, et bien d'autres aussi suggestifs, sont aujourd'hui associés à un système de production de nourriture qui a conduit à déconnecter la conscience du lien entre le sol, l'assiette et la santé des hommes et de la Terre, pour n'être connecté qu'au seul profit ciblé à court terme.  
Pour nous au contraire, l'expression « autonomie alimentaire » prend le sens qu'induit l'association des deux mots : « autonomie » et « alimentaire ».

L'autonomie se conjugue avec souveraineté, liberté, mais également avec coopérations, collaborations, cocréation, entraide, partage ; alimentaire avec santé, respect du vivant, équilibre, nourricier, vertueux.

### Travaux pratiques : comment cultiver sur du béton

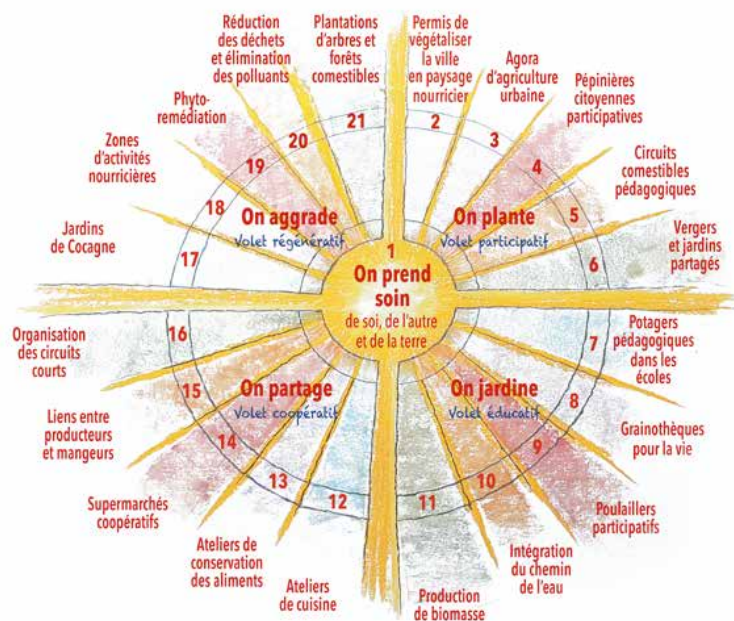
Nous allons vous transmettre la technique qui a bien fonctionné au cours des trois expériences que nous avons faites entre 2016 et 2018 sur une terrasse de centre-ville et sur deux anciens terrains de tennis. Nous sommes donc sur du béton et ne possédons pas de terre.  
La base de cette technique consiste à fabriquer du sol dans lequel on plantera des légumes. Il s'agit de la technique de la lasagne qui alterne couches brunes et couches vertes (éléments carbonés/éléments azotés) à partir de déchets végétaux récoltés aux alentours de chez soi. On démarre par 3 ou 4 couches de cartons bruns récupérés devant les commerces et pour lesquels nous avons enlevé les rubans adhésifs. Puis nous alternerons bois en cours de décomposition, coupes d'herbes, feuilles vertes, feuilles mortes, feuilles vertes, puis du crottin de cheval récupérable dans les centres équestres et enfin une fine couche de terreau prélevée sous des peupliers par exemple. Il est nécessaire de bien arroser chaque couche.  
Plantez des pommes de terre, des tomates, des salades, des haricots à rame, des courges, aubergines, fraises par exemple. Essayez. Vous pouvez commencer avec une cageffe...

## La feuille de route des 21 actions

Cette feuille de route prend en compte la dimension individuelle et collective. Les différents ingrédients de la recette pour tendre vers l'autonomie alimentaire ont déjà été réalisés dans de nombreuses communes de différents pays.

**SB** – Il s'agit de montrer qu'à partir de soi, tout un éventail de possibles indique différentes directions ayant toutes le même but : contribuer au développement de l'autonomie alimentaire de sa famille et de son territoire en apprenant à être autonome et collaboratif. À partir du centre, rayonnent 20 possibilités qui nous offrent le choix

d'œuvrer en fonction de nos préférences, de nos goûts, capacités, talents, envies ou possibilités. Ce grand soleil est découpé en quatre thématiques actives : on plante, on cultive, on partage et on aggrave. Bien sûr celles-ci sont symboliques. Elles renvoient aux quatre volets suivants : participatif, éducatif, coopératif et régénératif.



### Action 6

#### VERGERS ET JARDINS PARTAGÉS

**SB** – Les jardins partagés existent depuis bien longtemps dans les villes. Ils ont eu des vocations différentes selon les époques, comme les jardins ouvriers créés dans les villes industrielles par le patronat pour compenser l'abrutissement des ouvriers devant leur machine, ou les jardins familiaux proposés par les municipalités. Il s'agit dans ce cas de jardins partagés dans le sens de parcellement et non de travail collectif sur un même lopin. Il y a aussi les jardins collectifs à usage exclusif des copropriétaires, qui ne sont pas ouverts à l'apport extérieur de la résidence. L'action 6 prendra en compte deux points de vue : le rôle social majeur et thérapeutique que jouent les vergers et jardins partagés, et leur contribution au retour à l'autonomie alimentaire des familles, des villes et des territoires.

**FR** – Les jardins partagés sont un lieu d'apprentissage technique mais surtout collaboratif et coopératif. Leur dimension sociale est très forte puisqu'ils apprennent à vivre ensemble la cocreation et la coresponsabilité dans une société de consommation devenue très individualiste.

#### Savoir être à l'écoute

Une des premières qualités qui va être développée dans l'action commune d'un jardin partagé sera l'écoute afin de rendre les relations les plus harmonieuses possible. Il importe de développer toutes les qualités d'écoute et d'observation, à la fois pour la végétation tout au long du cycle des saisons, mais aussi pour les autres jardiniers dans leur grande diversité. Cette écoute permet de



Hedy Labaied et ses amis jardiniers, cocréateurs des jardins partagés du quartier de Sarcelles.

développer le raffinement relationnel, fait sauter les préjugés et enlève les blocages personnels, comme la timidité à demander de l'aide ou à apprendre. Il y a une horizontalité intelligente qui permet de grandir ensemble au-delà du statut social, économique et culturel de chacun. Être cultivé ou savoir cultiver ? *To bee or not to bee ?*

**SB** – L'implication et l'engagement dans le mouvement des Incroyables Comestibles avec la nourriture à partager fait grandir celui qui cultive pour l'autre en apprenant à être totalement détaché du résultat. Cela apprend l'acte gratuit, le don désintéressé sans *ego* et sans peur, car cette pratique nourrit. Elle nourrit aussi la relation à l'autre et constitue une magnifique occasion d'expérimenter le travail sur soi.

**FR** – La fréquentation d'un jardin partagé a pour conséquence une élévation de conscience nécessaire au changement des habitudes, celles qui nous conduisent tous dans le mur. Elle aide au changement de comportements en matière de consommation alimentaire. Les fruits et



**Entretien  
avec Philippe Desbrosses**

FR - Qu'évoque pour toi le film de Coline Serreau, *La Belle Verte* ?

PD - Ce film était tellement en avance lorsqu'elle l'a réalisé ! Il évoque pour moi un monde idéal d'amour, de confiance, de joie qu'elle a su traduire avec humour.

FR - Vandana Shiva, la grande préservatrice des semences anciennes, évoque souvent les lois supérieures auxquelles nous devons obéir. Quelles sont-elles pour toi ?

PD - Vandana évoque certainement quelque chose qui se situe au-delà de notre monde terrestre et qui relève de l'Esprit. On ne peut faire les choses artificiellement de manière prolongée. Ce peut être possible momentanément, mais pas dans la durée. Il ne peut être enfreint aux lois supérieures qui régissent la nature, et qui sont ordonnées par quelque chose de plus grand. Il y a une intelligence derrière tout cela.

FR - Tu aimes souvent citer cette métaphore : « On n'entend que le fracas de l'arbre qui tombe et non le murmure de la forêt qui pousse ». Comment l'appliquerais-tu à notre société actuellement ?

PD - C'est la vie qui naît dans un cycle ininterrompu. L'arbre qui tombe doit laisser la lumière aux jeunes pousses car son temps est arrivé à son terme. On se lamente et on oublie de voir cette promesse de l'œuvre de vie sur cette Terre. Il en va de même pour êtres humains. Les personnes âgées, avec toute leur sagesse, doivent aussi partir pour laisser la place aux jeunes générations. Tous les cycles se ressemblent et l'on doit s'inspirer de cette trame du vivant.

légumes sont consommés, le bon goût est retrouvé ne donnant plus envie d'acheter des produits cultivés chimiquement, hors sol, hors saison et ayant fait des milliers de kilomètres. Pour compléter l'apport du jardin, on aura envie d'aller à la rencontre des producteurs locaux et donc de rétablir les circuits courts d'approvisionnement. Le contact avec la nature reconnecte au cycle des saisons et donc à la production en fonction de la période de l'année. Du coup l'hiver par exemple, il paraît incongru de continuer à manger des tomates étant donné l'état des plants au jardin qu'il aura fallu enlever pour planter des poireaux par exemple ou des choux.

**Action 15**

**LIENS ENTRE PRODUCTEURS ET MANGEURS**

SB - Par cette action, il est question de restaurer les liens producteurs - nourriture - mangeurs. Cette chaîne est coupée en deux endroits : lien nourriture/ producteur, et lien nourriture/mangeur. Prenons le cas d'un producteur de tomates breton qui voit sa production jetée à la poubelle par centaines de kilos car les consommateurs ne les achètent pas. Il y a là un symptôme de déconnexion entre le producteur et le mangeur. Par contre son lien entre les « soi-disant marchés rémunérateurs » est bien là, qui le tient. Prenons maintenant le cas d'un mangeur qui n'a aucun lien avec les producteurs et encore moins avec la nourriture qu'il consomme régulièrement. Il présente des symptômes d'une mauvaise nutrition tels le surpoids, le diabète, la perte des cheveux, une mauvaise dentition, une maladie neurovégétative... Le lien qui le tient fort est le prix des denrées, la facilité pour se les procurer et le mode aisé de préparation.



Scène de marché hebdomadaire à Aigues-Mortes où Sabine s'approvisionne chez les producteurs locaux.

Il s'agit d'éclairer notre conscience sur le fait que les uns et les autres sommes dans des relations très distendues puisque seulement 448 500 exploitations françaises nourrissent plus de 67 millions de personnes (sans compter les exploitations étrangères dont nous sommes encore plus éloignés). Joëlle Zask, auparavant citée dans son ouvrage *La démocratie aux champs*, explique bien la scission faite depuis très longtemps par les « bourgeois » et autres commerçants, entre les paysans qu'ils qualifiaient « d'arriérés, conservateurs,

qui s'opposent au progrès » et la classe « des éduqués, de ceux qui savent et qui veulent dominer la nature ». Tout ceci est entièrement faux nous démontre-elle tout au long de son étude, l'apport des paysans est inestimable. Alors dans le cadre du retour à l'autonomie alimentaire, un gros effort doit être accompli pour que chacun reconsidère le lien qui nous unit tous, le lien entre les producteurs et les mangeurs qui passe par la conscience de ce qu'il y a dans notre assiette.

## Terre vivante

### Il y a 40 ans, nous semons la première graine d'écologie...

Créée en 1979 par un groupe d'ingénieurs et de passionnés, Terre vivante invite à préserver l'environnement au quotidien. En 1980, paraît le premier numéro du magazine **Les 4 Saisons - Jardin bio, permaculture et alternatives**, bimestriel 100 % bio, 100 % pratique. Il compte aujourd'hui 30 000 abonnés et est disponible en kiosque.

Puis **des livres** proposent des solutions concrètes et faciles à mettre en œuvre pour jardiner bio, manger sain, construire de façon écologique et se soigner au naturel. Aujourd'hui, le catalogue comprend plus de 250 ouvrages rédigés par des praticiens, des techniciens, des scientifiques, des journalistes spécialisés : tous les sujets sont traités et testés avec l'ambition de faire avancer l'écologie. Depuis sa création, Terre vivante imprime ses livres, son magazine ainsi que tous ses documents en préservant au maximum l'environnement : papier recyclé ou certifié PEFC, avec des encres à base d'huiles végétales, chez des imprimeurs respectueux de l'environnement, dont 95 % localisés en France. D'autres démarches visent à limiter l'empreinte écologique de Terre vivante (bâtiments économes en énergie, chauffage au bois, lombricompostage, tri des déchets, promotion des vélos électriques, etc.).

En 1994, Terre vivante crée un **Centre écologique de 50 hectares** au pied du Vercors. Foisonnant d'idées et de créativité, les potagers et les jardins sont de véritables petits laboratoires participant au changement de notre société, pensés comme de petits écosystèmes : aucun produit chimique n'est utilisé, les eaux de pluie sont récupérées, l'accueil des animaux auxiliaires est largement favorisé. L'équipe de jardiniers fait bénéficier *Les 4 Saisons*, la maison d'édition et les visiteurs de son expérience. De mars à octobre, le Centre propose **des stages** pour mettre en application les techniques proposées dans les publications. Il accueille également les particuliers, les professionnels et les scolaires.

**Terre vivante est une coopérative (SCOP) employant 30 salariés.** Elle donc largement engagée dans la mise en valeur de l'environnement et du développement durable. Sa mission principale est la transmission de savoir-faire pour une écologie positive et à la portée de tous.





## En 2020, Terre vivante fête ses 40 ans !

Dans ce dossier de presse, découvrez le programme des festivités :

- Un concours de nouvelles **Crayon, planète et grelinette**
- La création d'une **comédie retraçant les 40 ans** de Terre vivante
- Un **numéro spécial** du magazine **Les 4 Saisons** en mars-avril
- Un **livre** témoignage de **Claude Aubert : Le Pari fou du bio**
- Des **événements au Centre écologique Terre vivante** à Mens (Isère - à 1h de Grenoble) :
  - Week-end pro (30-31 mai)
  - Journée Portes ouvertes (1<sup>er</sup> juin)
  - Bal de la pleine lune (4 juillet)
  - La Grande Lézarde (23 août)
- Une **exposition** thématique
- Des **pastilles vidéos** en partenariat avec l'Institut National de l'Audiovisuel
- Un **nouveau site** internet au printemps

