Jardiner avec ma tribu

SYLVIE **HENNEBICQ**

Jardiner avec ma tribu

DÉVELOPPER LE LIEN DES ENFANTS À LA TERRE

CONSEILS D'UNE EXPERTE EN **JARDINAGE** NATUREL

Jouvence nature

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Le Jardin à la conquête des balcons, Edouard Jeanloz
Les Bonnes Plantes pour ma haie sauvage, François Couplan
Mes micro-organismes efficaces (EM), Emmanuelle Bigot
Mon jardin au service d'une biodiversité équilibrée, Daniel Lys
La Permaculture en appartement, Christine Virbel Alonso
Une prairie fleurie dans mon jardin, François Couplan
Des plantes médicinales dans mon jardin, Claire Laurant-Berthoud et Marie D'Hennezel
40 plantes aromatiques faciles à cultiver, François Couplan
Accueillir les insectes dans mon jardin, Danièle Boone

Catalogue gratuit sur simple demande.

ÉDITIONS JOUVENCE
France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève
Site Internet : www.editions-jouvence.com
E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2021
ISBN : 978-2-88953-448-7

Maquette de couverture : ELYPSS
Mise en page : Frank Pitel [grad-design.fr]
illlustrations de couverture : Adobestock.com : ©Image'in, ©Halfpoint, ©Morphart
Illustrations intérieures : Sylvie Hennebicq, sauf photos Adobestock.com : p.7 : ©pingpao, p.8 : ©V&P Photo Studio, p.13 : ©pikselstock, p.14 : ©yanadjan, p.25 : ©bennnn, p.26 : ©panosud360, p.27 : ©sebastien berthelot, p. 28 : ©art'foto, p.29 : ©JAG IMAGES, p 30 : ©Stefan, p.31 : ©Milan, p.32 : ©M. Schuppich, p.33 : ©Reddogs, p.34 : ©Marc, p.35 : ©megara68, p.36 : ©koenig foto, p.37 : ©mijun, p.38 : ©tainar : p.39 : ©douchaa, p.52 : ©pikselstock, p.55 ©Jacek, p.82 : ©Cécile Haupas, p.93 : ©foras05, p.100 : ©yanadjan, p.118 : ©spirenko, p.120 : ©Guy Pracros, p.121 : ©senderone, ©Dymytriy, ©Mathieu, ©Ugo, ©Grigoriy Lukyanov, p.122 : ©Vasil Ishmatov, ©Thorsten Spoerlein, ©Mikhail Vedernikov, ©Micha Trillhaase, p.123 : ©photoguns, p.147 : ©nolonely, p.158 : ©Кильб-Киткевич Вера, p.168 : ©nikolaydonetsk, p.171 : ©FomaA, p.178 : ©gstockstudio, p.184 : ©Rob.

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Introduction 9
Pourquoi se reconnecter à la nature a un sens ? 10

1. MIEUX CONNAÎTRE SON JARDIN 15

1. Faire connaissance avec le sol 16
Astuces pour connaître mon sol 16
Que faire pousser dans mon sol 20
2. Les plantes bio-indicatrices 22
3. Reconnaître les amis ou les indésirables au jardin 41
Pourquoi devons-nous apprendre à les reconnaître ? 41
Découvrir des alternatives naturelles et efficaces 47
Problèmes rencontrés au jardin 49

2. SENSIBILISER SON ENFANT AU JARDINAGE NATUREL 53

1. Les principes d'un jardin naturel 54
Qu'est-ce que le jardinage naturel ? 54
Comment initier mon enfant au naturel ? 58
2. Associer les bonnes plantes 63
Le principe des « trois sœurs Milpa » 63
Techniques du « compagnonnage » pour mon jardin 66
Les plantes répulsives 72
3. Les principes de la permaculture 77
Une méthode de culture naturelle 77
Les zones de votre espace 79
Le paillage, élément clé de la vie du sol 81
La culture en butte ou planches de cultures surélevées 83
Le jardin forêt 86
4. De la graine aux semences 92
Pourquoi devons-nous préserver nos graines ? 92
Comment obtenir ses propres graines ? 93

3. METTRE LES MAINS DANS LA TERRE 101

1. Quelques notions à connaître avant de se lancer 102
Les clés de la production au naturel 102
Mémento des plantes contre-indiquées pour les femmes enceintes et/ou allaitantes et les enfants 103

2. Un potager à la campagne 111
Déterminer la surface du potager 111
Planter des fleurs mellifères dans votre jardin 114
La place des poules dans votre jardin 117

3. Un potager en ville 120
Apprendre à reconnaître les auxiliaires de votre balcon 120
Des plantes potagères, aromatiques et médicinales à portée de main 125

4. Au fil des mois 129
Votre jardin au mois de janvier 129
Votre jardin au mois de février 130
Votre jardin au mois de mars 131
Votre jardin au mois d'avril 132
Votre jardin au mois de mai 134
Votre jardin au mois de juin 135
Votre jardin au mois de juillet 136
Votre jardin au mois d'août 137
Votre jardin au mois de septembre 138
Votre jardin au mois d'octobre 139
Votre jardin au mois de novembre 140
Votre jardin au mois de décembre 141

5. Quelques idées de jardin thématique 142
Un jardin de plantes aromatiques 142
Un jardin de légumes perpétuels 155
Un jardin de fleurs comestibles 168

Conclusion 179
Ressources à découvrir en famille 180
Réponses aux jeux 181
Glossaire 185
Remerciements 187

Le jardin c'est 50 % de travail,
40 % d'organisation et 10 % de rêverie,
Alors profitez de cette rêverie
pour vous évader !

Introduction

La terre est notre maison à tous, nous avons la responsabilité de la préserver et de la valoriser.

Nous avons conscience depuis ces dernières années que nos modes de vie ont changé notre lien à la nature. Course effrénée entre travail, enfants, loisirs et implication dans des associations diverses et variées… il faut se l'avouer, nous nous sommes perdus dans tout ça. Mais au milieu de tous ces mouvements incessants se cache notre **« nous intérieur ».**

Petite, j'avais déjà goûté au plaisir de vivre une vie **au contact de la nature et de ses trésors.** J'ai eu la chance de me ressourcer loin de la ville, chez mes grands-parents, qui à l'époque étaient maraîchers à Marquette-Les-Lille dans le nord de la France. Cette génération avait appris les rudiments du jardinage car c'était un moyen de produire et de se nourrir, tout en ayant une attitude bienveillante. J'ai ainsi eu la possibilité d'apprendre à leurs côtés, d'observer dans leurs 4 hectares de jardin, d'expérimenter dans les nombreux recoins possibles, de mettre mes mains dans la terre. Le temps passé auprès d'eux m'a permis de comprendre ce lien qui fait que nous faisons partie de cette terre, et sans le savoir, ils m'avaient **mis en lien avec toutes ses richesses, de manière ludique et pédagogique. En me transmettant leurs savoirs et leurs expériences, mes grands-parents m'ont offert le plus beau cadeau qui soit.**

Durant toutes ces années, **la petite graine** qu'ils avaient plantée dans mes pensées a fini par germer et m'offrir une belle vision de ce que je devais réaliser sur cette terre. Il me semble important de transmettre à mon tour cette petite graine à la génération de demain, et cela dès le plus jeune âge : donner à nos enfants l'envie et le besoin de **vivre en osmose avec « Dame Nature » et de devenir ses gardiens.**

Si je vous dis que concilier productivité, plaisir, jeux et interactions avec vos enfants est compatible avec votre mode de vie, serez-vous les

premiers à tester l'aventure ? L'idée est de vous dévoiler mes connaissances acquises depuis de nombreuses années, pour vous qui, depuis peu, ouvrez les yeux sur ce qui vous entoure, en intégrant immédiatement vos enfants dans cette **démarche responsable et bienveillante.**

Mais ce qui compte le plus à mes yeux c'est de vous donner **le goût du jardinage en famille** et de vous accompagner à travers des exemples concrets de cultures que vous pourrez réaliser chez vous, dans votre jardin ou sur votre balcon, par le biais **de tutoriels, d'expériences, de recettes et de jeux.** Petite, j'ai toujours apprécié le côté ludique des ateliers, car cela me donnait l'envie de m'investir personnellement dans ce que je faisais. Ainsi, **mettre les mains dans la terre** donnera un sens à ce que vous êtes et à ce que vous souhaitez mettre en place, tout en vous reconnectant à l'essentiel, tout en passant **de bons moments en famille.** Lier l'apprentissage et la nature me semble une belle manière de grandir vers le monde de demain.

Je vous propose également d'élaborer des **projets naturels et comestibles** avec votre tribu qui vous donneront l'occasion de **recréer du lien avec vos enfants et de leur faire découvrir la nature, mois par mois, en modelant des espaces productifs** adaptés à chacun, et qui évolueront en fonction de chacun. Grâce à cet ouvrage, imaginez des espaces d'expérimentation pour grands et petits tout en réfléchissant sur la notion de nature et de préservation de la biodiversité dans le quotidien.

Pourquoi se reconnecter à la nature a un sens ?

La nature est à mon sens un merveilleux moyen de **se reconnecter aux choses essentielles,** et de balayer simplement toutes les ondes négatives qui peuvent nous coller à la peau. Ainsi, dès que j'en ai l'occasion, je pratique des activités sportives extérieures comme le trail et la randonnée. Pour notre famille, ces moments de reconnexion ont plusieurs effets positifs et ont permis de changer notre perception de la nature.

PRODUIRE DU « FAIT MAISON »

Si chacun utilisait l'espace disponible autour de lui (jardin, balcon), nous pourrions produire suffisamment de fruits et de légumes pour nous nourrir.

Imaginez-vous avec une récolte abondante de tomates, vous en proposeriez probablement à vos voisins ? Peut-être même qu'ils vous les échangeraient contre une partie de leur récolte de framboises !

METTRE EN PLACE DES ACTIONS CONCRÈTES

Impliquer votre tribu dans la mise en place d'un espace nature de proximité permet de les intégrer davantage dans une démarche de préservation et de les sensibiliser aux problématiques environnementales.

CRÉER UNE PETITE BULLE D'OXYGÈNE DANS SON QUOTIDIEN

Nous cherchons tous une petite bulle d'oxygène. Pourquoi ne pas créer un espace où chacun d'entre nous peut se ressourcer ? Jardiner est une excellente manière de partager des moments en famille et de reprendre contact avec la nature.

OFFRIR UN LIEU PÉDAGOGIQUE ET D'APPRENTISSAGE

Profiter de l'espace extérieur vous amènera à observer. Aujourd'hui, il suffit de demander aux enceintes connectées quelle météo il fait ou comment bouturer*[1] une plante pour avoir à coup sûr réponse à toutes ces questions, mais aurez-vous réellement appris quelque chose ? Le meilleur moyen efficace reste encore d'essayer. Observez simplement ce qui vous entoure… Il suffit d'ouvrir les yeux et d'oser.

DEVENIR DES ÉCOCITOYENS ET ACTEURS DU CHANGEMENT

La proximité de la nature insuffle une nouvelle manière d'aborder les problématiques rencontrées. Développez votre côté « gardien de la nature » et mettez en avant vos qualités. Elles deviendront des générateurs de liens au sein de votre famille.

ÉVITER L'ENNUI

N'avez-vous jamais entendu vos enfants dire : « Je m'ennuie » ? Nous partons très souvent en van avec nos enfants Léa et Thomas. La règle

1. Les termes suivis d'un astérisque sont définis dans le glossaire p.185.

numéro 1 est de n'emporter que le strict minimum. La nature regorge de jeux et, avec un peu d'imagination, elle se transforme en une scène de théâtre où les objets du quotidien prennent vie.

DEVENIR UN AVENTURIER DU VERT

Quand j'étais petite, j'étais une grande aventurière, surtout lorsque j'étais en vacances chez mes grands-parents. Accompagnée de mes chiens, poules et lapins, mon imagination m'a permis de vivre des moments fabuleux, qui restent ancrés en moi. À vous d'imaginer votre aventure !

DÉVELOPPER SES CINQ SENS

La nature met en éveil les cinq sens. Chez les enfants, ils sont plus aiguisés, alors profitez-en pour (ré)apprendre à les utiliser ! Cela leur ouvrira la porte des possibles.

SE FAIRE DU BIEN, C'EST L'ESSENTIEL

Dans la course perpétuelle de votre quotidien pensez-vous à prendre du temps pour vous et vos enfants ? Il est beaucoup plus facile que vous ne le pensez de faire une pause pour soi : il suffit simplement de se l'autoriser.

« La créativité c'est percer le banal pour trouver le merveilleux. »

Bill Moyers

1

Mieux connaître son jardin

- Apprendre à identifier le type de sol
- Reconnaître les plantes indicatrices
- Identifier les collaborateurs à portée de main

1. Faire connaissance avec le sol

Depuis quarante ans, l'utilisation des engrais a été multipliée par quatre, afin d'obtenir un meilleur rendement. Les engrais stimulent la croissance des plantes et la production des légumes et des fruits. Mais il est important de comprendre **Cela a des conséquences sur les plantes, sur l'organisme, mais aussi sur le sol.**

Cette stimulation modifie énormément la stabilité du sol, dont l'état se dégrade petit à petit. Il nous le démontre au quotidien, mais nous ne prenons pas le temps d'observer ses **signes de détresse.** Ainsi, apprendre à connaître le type du sol est la base pour toutes personnes qui souhaitent « jardiner au naturel », car il faut **savoir composer avec le sol dont on dispose,** sans ajouter d'éléments chimiques extérieurs.

ASTUCES POUR CONNAÎTRE MON SOL

Connaître son sol est un élément essentiel pour la bonne conduite d'un jardin, améliorer la production des cultures, mais aussi pour mettre en avant ses défauts et pouvoir les corriger de manière naturelle.

SAVOIR À TRANSMETTRE

Le sol est une mince couche qui s'est formée au cours de très longues périodes géologiques. Il correspond à la surface entre ce que nous avons sous nos pieds, et la « roche mère ». Ainsi, la profondeur peut varier de quelques centimètres à plusieurs mètres. Il se caractérise par différentes propriétés, avec leurs avantages et leurs inconvénients, qui peuvent influencer fortement les futures cultures.

Dans ce chapitre, je vous incite à observer votre sol avant même d'essayer de faire pousser quelque chose. Je vous propose deux expériences très faciles à réaliser chez vous. Il suffit d'un peu de matériel pour avoir une idée de ce que Mère Nature vous a offert.