



WATER FAMILY
DU FLOCON À LA VAGUE

LE POUVOIR DE NOS JARDINS



botanic



REPUBLIQUE
FRANÇAISE
Ministère
de l'Énergie
et du Climat

eau
Grand Sud-Ouest

PRÉFACE



MARC-ANDRÉ SELOSSE

BIOLOGISTE

Jardiner, c'est manger, se faire plaisir et prendre soin de son environnement, en soignant le sol et la vie qui palpite sous nos pieds. La biodiversité souterraine est vitale !



CHARLÈNE DESCOLLONGES

HYDROLOGUE

Jardiner, c'est manger de l'eau verte et de l'eau bleue en conscience. C'est l'acte le plus sain et le plus puissant pour l'eau, le climat et la biodiversité.



GILLES BOEUF

BIOLOGISTE

Faire de nos jardins des lieux d'amour et de paix dans une grande biodiversité pour que l'on puisse manger délicieusement et sainement.

LES 3 OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES DU CAHIER



1 Découvrir le pouvoir de préservation et de régénération de nos jardins.



2 Connaître les 6 piliers du jardin de demain, pour protéger l'eau, le vivant et notre santé.



3 S'inspirer du vivant pour transformer ensemble nos jardins et nos pratiques.



WATER FAMILY

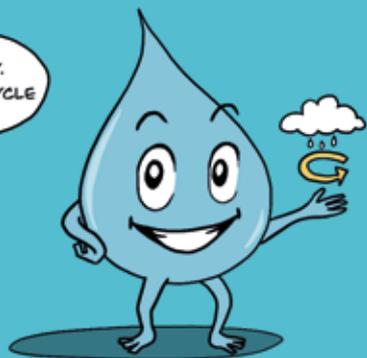


WATER FAMILY
DU FLOCON À LA VAGUE

La **Water Family - Du Flocon à la Vague** a pour mission d'éduquer et former à la préservation de l'eau, de notre santé et de l'ensemble du vivant. Depuis 2009, l'association développe des programmes pédagogiques complets pour les scolaires, les entreprises et les évènements. Le tout avec une approche d'éducation positive et une valorisation des bonnes pratiques !

**LE MONDE CHANGE ALORS
ADAPTONS-NOUS DÈS AUJOURD'HUI :
ENSEMBLE, AGISSONS À LA SOURCE !**

HELLO !
JE M'APPELLE FLAGGY.
JE SUIS LE GARDIEN DU CYCLE
DE L'EAU.



Chaque année, la Water Family sensibilise plus de



NOS MISSIONS PRINCIPALES



Les interventions auprès des scolaires, la formation en entreprise et la sensibilisation du grand public.



La création d'outils pédagogiques afin d'apprendre à préserver l'eau, notre santé et l'ensemble du vivant.



L'organisation d'Odysées Pleine Nature, des journées réalisées en plein air, riches en ateliers pédagogiques.

CHANGEONS DE REGARD

SUR NOS JARDINS

Ces dernières décennies, nos jardins ont été beaucoup aseptisés et artificialisés...

POURTANT, ILS SONT DE VÉRITABLES ÉCOSYSTÈMES MINIATURES ! MÊME UN PETIT ESPACE PEUT CONTRIBUER À RÉGÉNÉRER LA VIE ET ABRITER UN GRAND NOMBRE D'ÊTRES VIVANTS.

En France, il y a 1.2 million d'hectares de jardins privés. Une surface aussi grande que l'Île-de-France !

1
2
Million d'hectares

NOS JARDINS ONT DES POUVOIRS INCROYABLES. À NOUS DE LES TRANSFORMER POUR QU'ILS DÉVOIENT TOUT LEUR POTENTIEL.

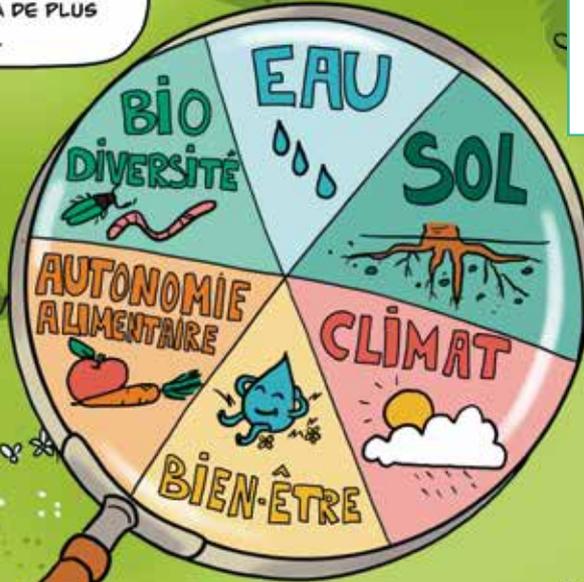
TRANSFORMONS

NOS JARDINS ENSEMBLE !

6 PILIERS ESSENTIELS POUR UN JARDIN ÉQUILIBRÉ ET VIVANT

J'AI TROUVÉ UNE LOUPE
MAGIQUE POUR CHANGER NOTRE
REGARD SUR LE JARDIN !
DÉCOUVRONS-LA DE PLUS
PRÈS...

Voilà les 6 piliers à analyser
et à prendre en compte
pour gérer son jardin de
manière durable.



PARTONS EN VOYAGE
DANS 6 JARDINS, POUR
COMPRENDRE EN QUOI
CHAQUE PILIER DE
CETTE LOUPE MAGIQUE
EST ESSENTIEL.



Pour les activités en extérieur,
pense à être accompagné d'un
adulte, à t'habiller de manière
appropriée (chaussures fermées,
pantalon, protection solaire) et à
te laver les mains après.

BIODIVERSITÉ

INVITONS LE VIVANT DANS NOS JARDINS !

CHARLIE A CRÉÉ UN REFUGE
POUR LA BIODIVERSITÉ, DANS
SON PETIT JARDIN.



LA BIODIVERSITÉ, C'EST TOUT LE TISSU VIVANT
DE NOTRE PLANÈTE. ON PEUT AIDER À
PROTÉGER ET DÉVELOPPER CETTE DIVERSITÉ
VÉGÉTALE ET ANIMALE !



MAIS DANS NOS JARDINS,
LA BIODIVERSITÉ N'EST PAS
À L'ABRI DE CES 4
MENACES*.

SUR MON PETIT ESPACE, J'AI CRÉÉ UN VÉRITABLE REFUGE POUR LA BIODIVERSITÉ, OÙ DE NOMBREUSES PLANTES ET ANIMAUX COHABITENT.

WOW. ÇA GROUILLE DE VIE !
COMMENT TOUT CE VIVANT
COOPÈRE ENSEMBLE ?

CHAQUE ESPÈCE À UN
RÔLE À JOUER DANS LA
BONNE SANTÉ DU JARDIN !
PLUS ELLES SONT
VARIÉES, PLUS ELLES
S'ENTRAIDENT, PLUS
L'ÉCOSYSTÈME EST
ÉQUILIBRÉ.

Les différents niveaux de végétation assurent de nombreux rôles dans l'écosystème d'un jardin : ils attirent les pollinisateurs, fournissent de l'ombre, créent des cachettes, limitent l'érosion du sol et l'installation d'espèces invasives.

JE NE VIS PAS SEUL, MAIS AVEC DES CENTAINES D'ÊTRES VIVANTS ! MON JARDIN A BESOIN D'EUX, ET ILS ONT BESOIN DE MON JARDIN.

LA BIODIVERSITÉ, C'EST AUSSI FAIRE LA PAIX AVEC LES LIMACES, ESCARGOTS, PUCERONS... ET ACCUEILLIR LES "BONS PRÉDATEURS", COMME LES HÉRISSENS ET LES OISEAUX.

SANS PUCERONS, PAS DE COCCINELLES ! ALORS, CHARLIE ACCÉPTE DE LAISSER CERTAINES PLANTES AUX PUCERONS, COMME LA CAPUCINE QUI LES ATTIRE SUR ELLE.

QUANT AUX "MAUVAISES HERBES", ELLES CONTRIBUENT À LA VIE DU SOL ET SONT PARFOIS COMESTIBLES OU BIO-INDICATRICES.

Plantes Comestibles

pissenlit

capucine

ortie



AU JARDIN, LES POLLINISATEURS SONT ESSENTIELS POUR LA REPRODUCTION DES VÉGÉTAUX. IL EXISTE DE NOMBREUSES ESPÈCES D'ABEILLES, MAIS PAS SEULEMENT !

PAPILLONS, BOURBONS, MOUCHES, ONT AUSSI LEUR RÔLE À JOUER.

AU FINAL, MA RÈGLE D'OR DANS UN JARDIN, C'EST D'OBSERVER ET DE M'ÉMERVEILLER DE LA VIE PARTOUT !

LES BONNES PRATIQUES

Éviter de tailler les arbres et les haies de mars à août. *C'est le moment où les oiseaux font leurs nids !*

Utiliser des produits naturels biologiques, sans pesticides.

Planter des fleurs **mellifères**. *Vive la variété pour attirer les pollinisateurs toute l'année !*

Espacer les tontes et laisser des zones sauvages.

Diversifier les habitats. *Zone fleurie, tas de bois ou de feuilles, haies, compost, mare...*

Éviter les pollutions lumineuses et sonores.

Avoir un point d'eau. *Si les oiseaux s'attaquent aux fruits, c'est qu'ils ont soif !*



EAU

RALENTISSONS L'EAU !

RENAUD A FAIT DE L'EAU SON ALLIÉE SUR SA FERME FAMILIALE DANS LE BÉARN.



DIS-MOI RENAUD, COMMENT T'ES-TU INTÉRESSÉ AU CYCLE DE L'EAU SUR TON JARDIN ?

MON TERRAIN SOUFFRAIT D'INONDATIONS L'HIVER ET DE SÉCHERESSE EN ÉTÉ. J'AI DONC AMÉNAGÉ LA CIRCULATION DE L'EAU, POUR PRÉSERVER CETTE RESSOURCE RARE ET RETROUVER UN CYCLE NATUREL.

L'eau est vitale pour toutes les formes de vie. Notre corps est composé en moyenne à 65% d'eau et ne peut pas fonctionner sans.



L'eau est une ressource rare et précieuse. Seulement 1% de l'eau douce terrestre nous est accessible.

POUR REPENSER LE CHEMINEMENT DE L'EAU, JE ME SUI INSPIRÉ DE CE QUE FAIT LA NATURE : STOCKER L'EAU LÀ OÙ ELLE TOMBE. POUR CELA, J'AI CREUSÉ DES FOSSES PERPENDICULAIRES À LA PENTE DE MON JARDIN, QUI PERMETTENT DE RALENTIR L'EAU ET DE L'INFILTRER DANS LE SOL.

RALENTIR

RÉPARTIR

INFILTRER

STOCKER

L'EAU EST MIEUX RETENUE, RUISSELLE MOINS VITE, ET S'INFILTRE DE FAÇON NATURELLE POUR RECHARGER LES EAUX SOUTERRAINES !

ralentir + répartir + infiltrer + stocker =

un cycle de l'eau régénéré et des sols bien hydratés

L'humain a perturbé le cycle de l'eau, en modifiant les paysages et en rendant le sol plus **imperméable** (à cause de l'urbanisation et de certaines pratiques agricoles empêchant l'infiltration de l'eau). Cela contribue à aggraver les sécheresses et les inondations.

QUE PEUT-ON FAIRE D'AUTRE DANS NOS JARDINS POUR RALENTIR, RÉPARTIR, INFILTRER ET STOCKER L'EAU ?

LES BONNES PRATIQUES

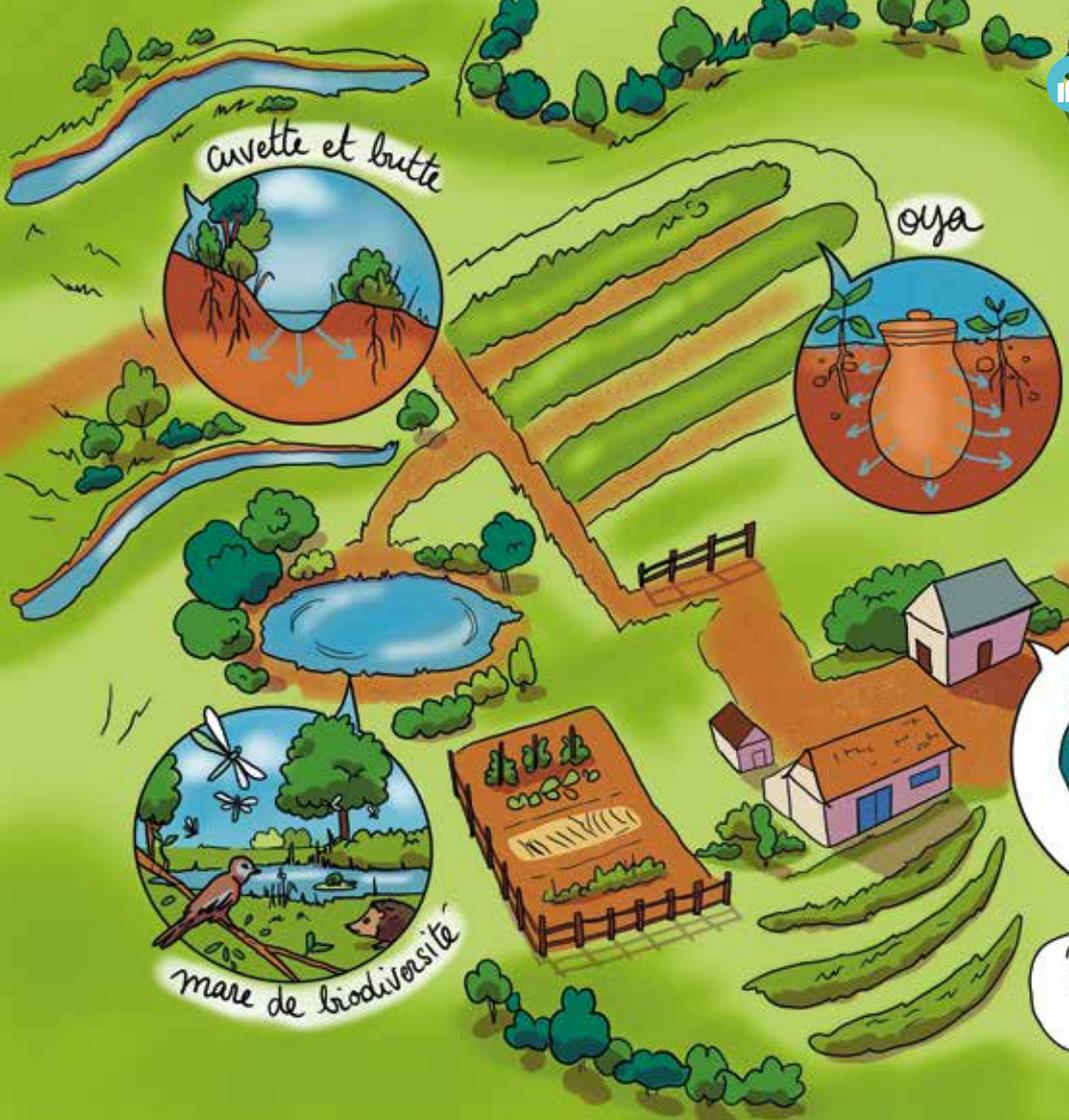
Installer un récupérateur d'eau de pluie pour remplacer l'arrosage avec l'eau potable.

Pailler le sol pour qu'il reste frais et humide, avec ce que tu as sous la main (feuilles mortes, foin, bois mort broyé, laine de mouton...)

Installer un système de goutte-à-goutte pour arroser au pied des plantes, à acheter ou à réaliser soi-même. Solution zéro gaspi : la bonne quantité au bon endroit !

Arroser abondamment les jeunes plantes dès la plantation, pour qu'elles développent des racines profondes et deviennent autonomes en eau.

IL Y A PLEIN DE SOLUTIONS ASTUCIEUSES ! LE PLUS EFFICACE POUR STOCKER L'EAU, C'EST D'AVOIR UN SOL "ÉPONGE". DONC JE GARDE CELA EN TÊTE POUR LES AMÉNAGEMENTS DU JARDIN.



LES BONNES PRATIQUES

Créer une cuvette et une butte au pied des arbres pour retenir l'eau de pluie.

Planter perpendiculairement au sens de la pente pour ralentir l'eau.

Installer des oyas pour diffuser lentement l'eau dans la terre.

Aménager une mare pour stocker l'eau naturellement. Cela favorise aussi la biodiversité (50% des oiseaux dépendent des zones humides) et régule les espèces invasives.



**MAINTENANT, ON A LES CLÉS POUR
REDESSINER LE CHEMIN DE L'EAU
ET LA CONSERVER DANS NOS
JARDINS !**





LE CLIMAT

APPRENONS À NOUS ADAPTER !

CÉLINE ET SAMIR ONT REPENSÉ LEUR JARDIN DANS LE VERCORS POUR ANTICIPER L'AVENIR.

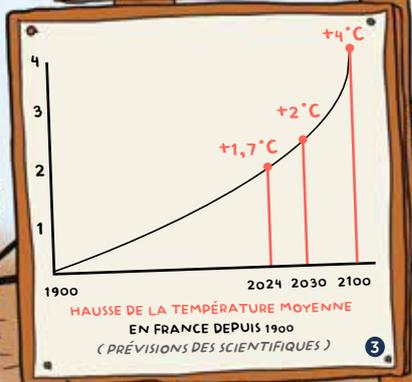


QUELS SONT LES IMPACTS DU CHANGEMENT CLIMATIQUE SUR TERRE ?

LE CLIMAT CHANGE PLUS RAPIDEMENT À CAUSE DES ACTIVITÉS HUMAINES*, CELA CONDUIT À DE SÉRIEUX DÉSÉQUILIBRES POUR LE CYCLE DE L'EAU ET LA BIODIVERSITÉ.



Le changement climatique entraine plusieurs conséquences sur nos jardins : des sols plus secs et moins riches, des pénuries d'eau et des pics de chaleur qui mettent en danger le vivant, notre santé et notre production alimentaire.



HEUREUSEMENT, LES JARDINS PEUVENT NOUS AIDER À ATTÉNUER SES EFFETS ET À NOUS ADAPTER !

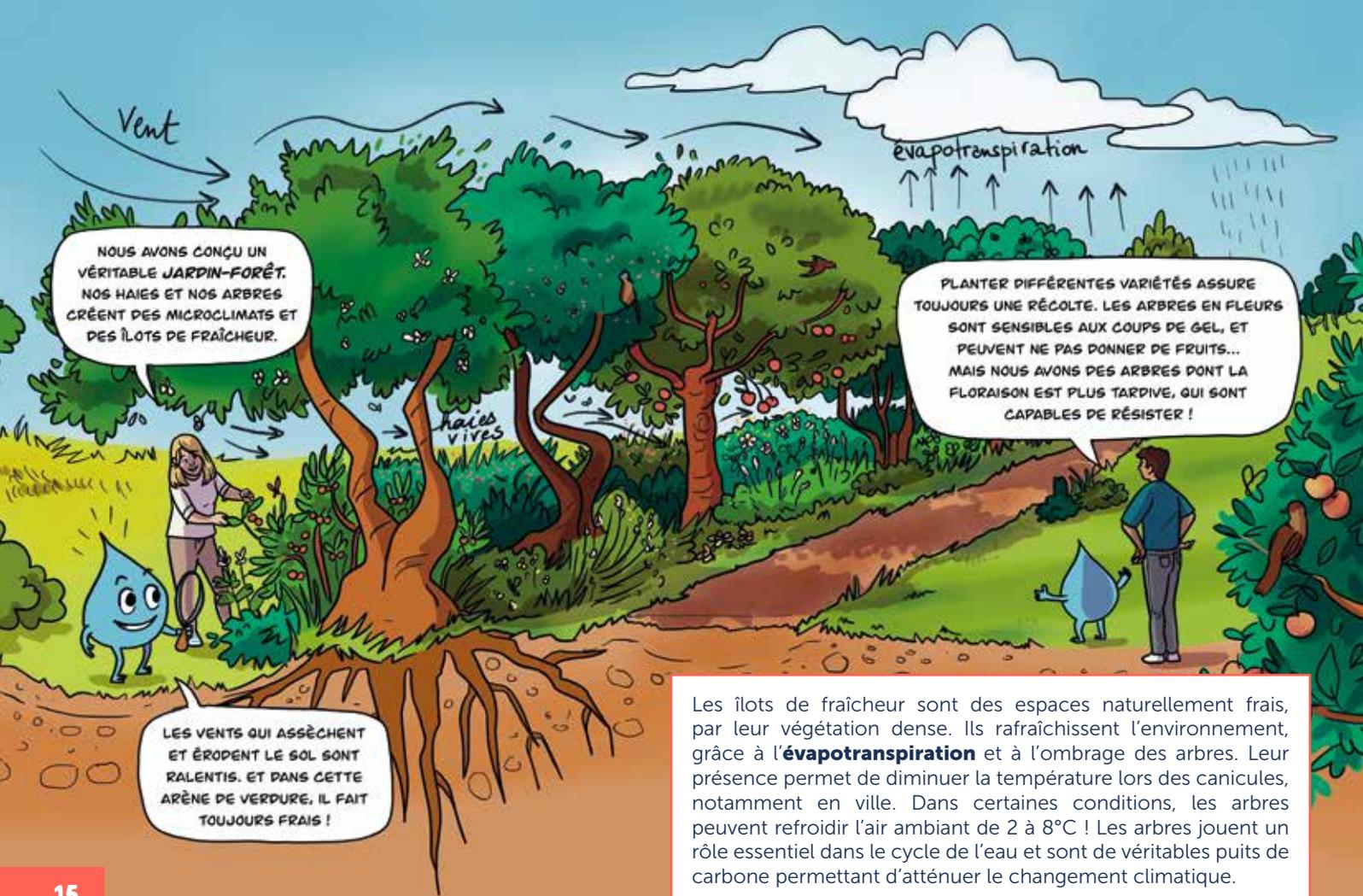
* Les activités humaines sont la principale cause du changement climatique, car elles émettent des gaz à effet de serre, dont le CO₂, qui entraînent une hausse de température. 4

*Climat méditerranéen montagnard
fortes pluies et vagues de froid en hiver
longues sécheresses en été.*

MAIS ÇA VEUT DIRE
QUOI, S'ADAPTER ?

**S'ADAPTER, C'EST FAIRE FACE AUX
IMPACTS DU CHANGEMENT
CLIMATIQUE EN REPENSANT NOS
PRATIQUES, ET EN AIDANT NOS
ÉCOSYSTÈMES. DANS LA PRÔME, LES
TEMPÉRATURES AUGMENTENT, DONC
NOUS AVONS CRÉÉ UN JARDIN QUI
NOUS PROTÈGE DES EXCÈS DE
CHALEUR ET CONSERVE L'EAU.**

Le changement climatique nous impose de nous préparer à vivre dans un monde différent. Il est urgent d'en atténuer ses effets. Cela passe par un mode de vie plus sobre et moins émetteur de CO₂. Nous recommandons de renoncer à certaines activités et de vivre plus connectés à la nature.



Les îlots de fraîcheur sont des espaces naturellement frais, par leur végétation dense. Ils rafraîchissent l'environnement, grâce à l'**évapotranspiration** et à l'ombrage des arbres. Leur présence permet de diminuer la température lors des canicules, notamment en ville. Dans certaines conditions, les arbres peuvent refroidir l'air ambiant de 2 à 8°C ! Les arbres jouent un rôle essentiel dans le cycle de l'eau et sont de véritables puits de carbone permettant d'atténuer le changement climatique.



POUR ADAPTER NOTRE JARDIN AUX
CONDITIONS CLIMATIQUES, NOUS
AVONS CHOISI DES PLANTES QUI
NÉCESSITENT MOINS D'EAU, MAIS
NOUS AVONS SURTOUT MIS SUR LA
DIVERSITÉ !

SI TU RÉGARDES BIEN, TU VERRAS
QU'ON A UN MÉLANGE DE VIVACES
FLEURIES, DE GRAMINÉES,
D'ARBRES ET D'ARBUSTES.

ALORS, ON PASSE À
L'ACTION ! ON PLANTE
MAINTENANT ?

J'AGIS, JE PLANTE !

L'essentiel pour planter des arbres dans ton jardin :

- Choisir des arbres adaptés au climat de ta région ou des arbres qui se sont adaptés au changement climatique.
- Prendre en compte l'espace de ton jardin et les caractéristiques de ton sol.
- Savoir quand et comment planter des arbres.

Le meilleur moment pour planter un arbre : novembre à mars, hors périodes de gel. C'est la période de repos végétatif des arbres, qui varie légèrement selon le climat de la région. La plantation dès novembre permet un meilleur enracinement des arbres, ce qui les rend plus résistants au manque d'eau durant l'été. Si tu lis ce carnet à un autre moment de l'année, tu peux te renseigner sur les semis à réaliser en fonction de la saison.



LE SOL

PRÉSERVONS LA VIE DU SOL !

MARC-ANDRÉ, BIOLOGISTE DE RENOM, PREND EXEMPLE SUR LE SOL DE NOS FORÊTS.



TU SAIS FLAGGY, LE SOL C'EST BEAUCOUP PLUS QU'UN SIMPLE SUPPORT POUR NOS PIEDS, C'EST UN VÉRITABLE LIEU DE VIE ENCORE PEU CONNU.

JUSTEMENT, J'AI ENTENDU DIRE QUE NOS SOLS SONT EN MAUVAISE SANTÉ... C'EST VRAI ?

EFFECTIVEMENT, LE TRAVAIL DU SOL, L'UTILISATION D'ENGRAIS CHIMIQUES ET L'ARTIFICIALISATION DES VILLES AFFAIBLISSENT LES ÊTRES VIVANTS DU SOL. LA PLUPART DES ESPÈCES SONT ENCORE LÀ, MAIS MOINS NOMBREUSES.

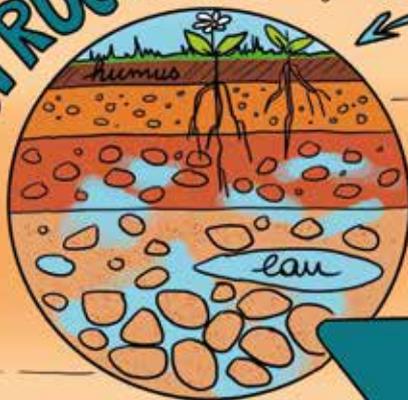
Sol en Mauvaise Santé

SOL VIVANT



En protégeant les sols, les organismes vivants qui les composent peuvent très vite se régénérer. Ils peuvent assez rapidement se remettre des perturbations et remplir à nouveau leurs rôles essentiels. C'est ce qu'on appelle la résilience.

STRUCTURE



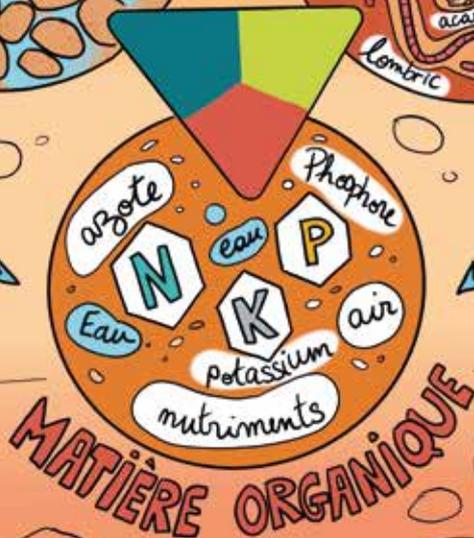
Une structure équilibrée entre des matières fines et grosses.

BIODIVERSITÉ



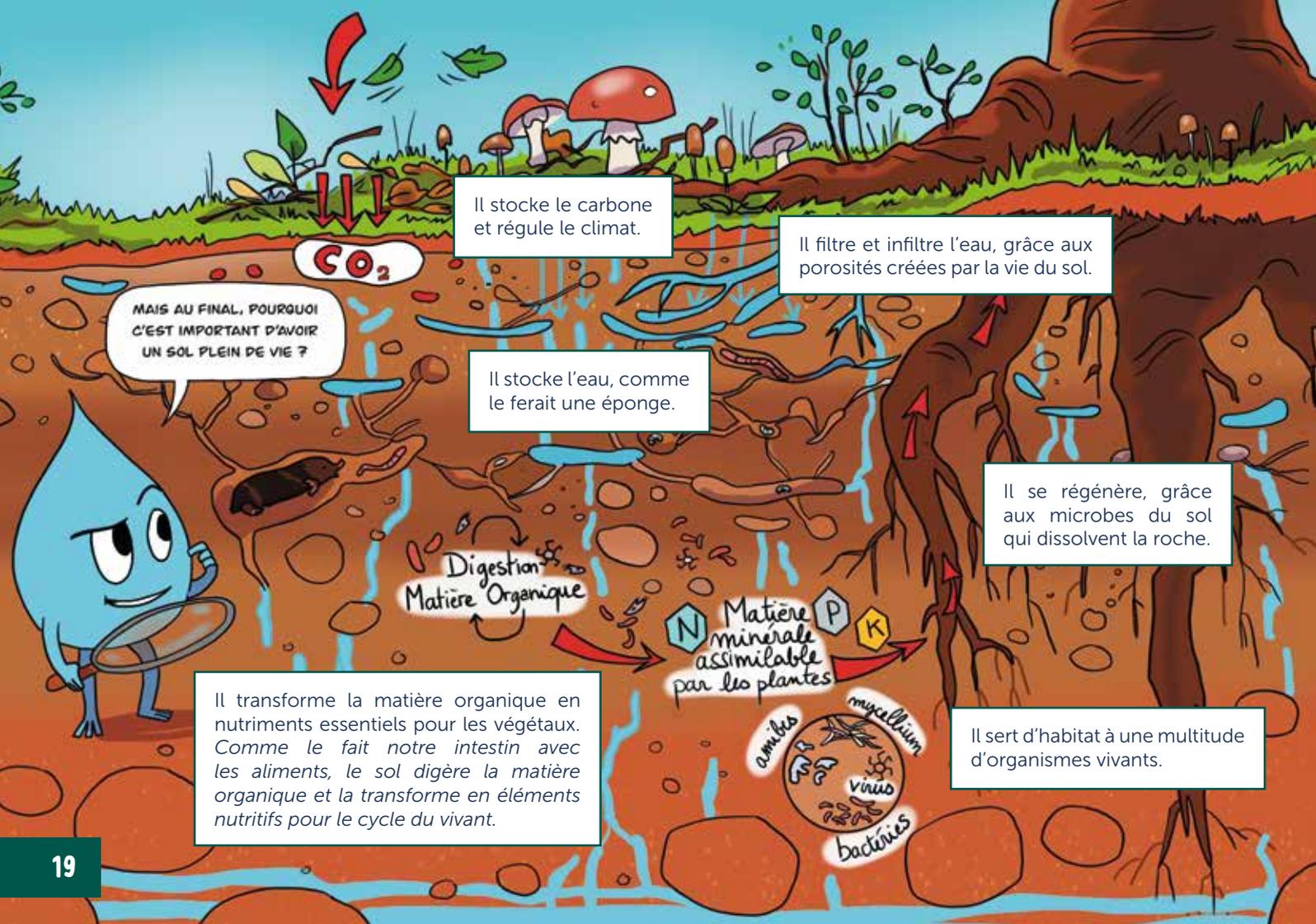
Une multitude de formes de vie : plantes, microbes (bactéries, champignons) et animaux.

C'EST QUOI, UN SOL SAIN ?



Une **matière organique** très importante pour alimenter toute la biodiversité du sol.

UN SOL SAIN, C'EST UN SOL OÙ LA VIE PEUT SE DÉVELOPPER. POUR CELA, IL LUI FAUT CES TROIS ÉLÉMENTS.



Il stocke le carbone et régule le climat.

Il filtre et infiltre l'eau, grâce aux porosités créées par la vie du sol.

MAIS AU FINAL, POURQUOI C'EST IMPORTANT D'AVOIR UN SOL PLEIN DE VIE ?

Il stocke l'eau, comme le ferait une éponge.

Il se régénère, grâce aux microbes du sol qui dissolvent la roche.

Digestion Matière Organique

N Matière minérale assimilable par les plantes P K

Il transforme la matière organique en nutriments essentiels pour les végétaux. Comme le fait notre intestin avec les aliments, le sol digère la matière organique et la transforme en éléments nutritifs pour le cycle du vivant.

Il sert d'habitat à une multitude d'organismes vivants.

amibes
mycelium
virus
bactéries

LE PLUS IMPORTANT, C'EST DE NOURRIR LE SOL EN MATIÈRE ORGANIQUE : PAILLE, FEUILLES MORTES, FUMIER, BOIS MORT, COMPOST... TOUT CE QUI EST NATUREL !

POUR PRÉSERVER LE SOL, J'ÉVITE DE MARCHER SUR MES PLANCHES DE CULTURE, AFIN DE NE PAS TASSER LA TERRE.

OUI ! ET ON PEUT UTILISER DES OUTILS MANUELS POUR AÉRER LE SOL, SANS L'ABIMER.

SANS PRODUITS CHIMIQUES NI ENJINS MÉCANIQUES, ON RESPECTE LA VIE DU SOL.

paillage

tas de bois

outils manuels

Compost

LE TEST DU BOUDIN

Le test du boudin est un moyen rapide et facile de déterminer ton type de sol. Prends une poignée de terre de ton jardin, mouille-la si besoin et malaxe-la jusqu'à obtenir un boudin.

- Si le boudin est souple et malléable, et que la terre colle aux mains : c'est un sol argileux.
- Si le boudin est fragile et se défait facilement : c'est un sol limoneux.
- S'il est impossible de faire un boudin et que la terre a un aspect rugueux : c'est un sol sableux.

Fais le test à différentes profondeurs et endroits de ton jardin pour une meilleure analyse !





SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

PROFITONS DES BIENFAITS DU JARDIN !

LORÉA ET HIPPOLYTE ONT FAIT L'EXPÉRIENCE D'UN JARDIN PARTAGÉ EN VILLE.



AVANT, ON SE SENTAIT DÉSEMPARÉS FACE AU CHANGEMENT CLIMATIQUE, ON NE SAVAIT PAS PAR OÙ COMMENCER... MAIS ON A FINI PAR TROUVER LA SOLUTION : AGIR !

EN PARTICIPANT À UN JARDIN PARTAGÉ DANS NOTRE QUARTIER, ON EST DEVENUS ACTEURS DE L'ENVIRONNEMENT ET DE NOTRE VILLE. ON SE SENT RESPONSABLES.

ET C'EST MÊME PROUVÉ, SE RECONNECTER À LA NATURE APPORTE DE RÉELS BIENFAITS POUR NOTRE SANTÉ ET NOTRE BIEN-ÊTRE.

86% des jeunes français sont inquiets de l'avenir du climat.* Ce phénomène s'appelle l'éco-anxiété. Il est normal de réagir ainsi et d'avoir ce sentiment car les conséquences des crises écologiques se font de plus en plus sentir. La solution : passer à l'action, car agir rend heureux !

Les fruits et légumes frais et biologiques contiennent de nombreux minéraux, vitamines, fibres et sont gorgés d'eau et de précieux antioxydants. De véritables atouts pour la santé !

CHOISIS CES LABELS



EN MANGEANT DES FRUITS ET LÉGUMES BIO ET DE SAISON, TU T'ASSURES D'AVOIR DES NUTRIMENTS ESSENTIELS AU MOMENT OÙ TU EN AS BESOIN. ET C'EST TELLEMENT SAVOUREUX !

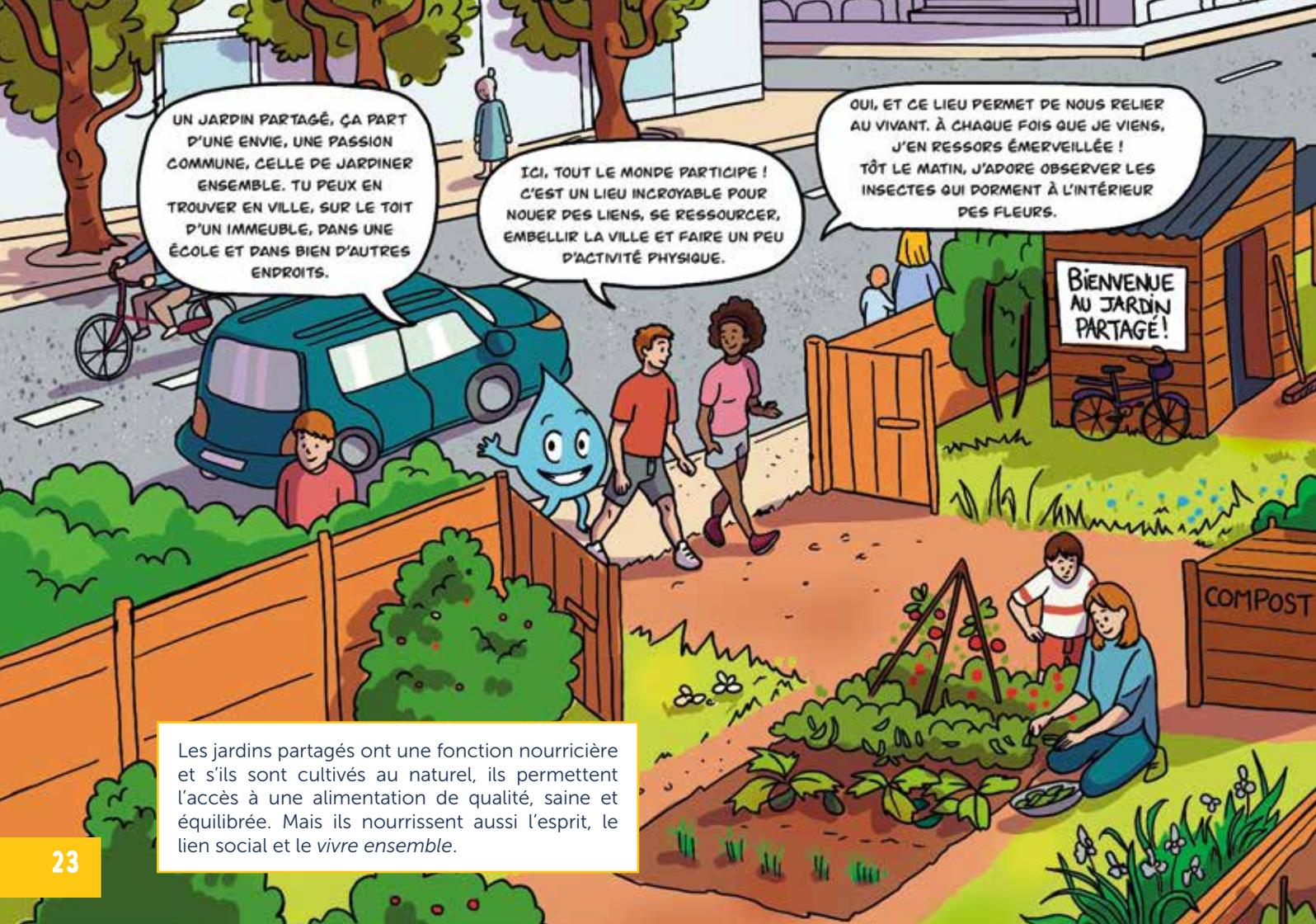
ET SAVAIS-TU QUE DANS LA TERRE SE CACHE UNE BACTÉRIE BÉNÉFIQUE POUR NOTRE SANTÉ ?

AH, C'EST POUR ÇA QU'À CHAQUE FOIS QUE JE JARDINE ET QUE JE METS LES MAINS DANS LA TERRE, JE ME SENS APAISÉ !

Melons gorgés d'eau en été

Carottes riches en vitamines en hiver

Lorsque nous mettons les mains dans la terre, nous inhalons une bactérie présente dans le sol qui s'appelle *Mycobacterium vaccae*. Lorsqu'elle rentre dans notre corps, elle stimule la production de sérotonine : l'hormone du bonheur. Un antidépresseur naturel et accessible à tous ! ⑤



UN JARDIN PARTAGÉ, ÇA PART D'UNE ENVIE, UNE PASSION COMMUNE, CELLE DE JARDINER ENSEMBLE. TU PEUX EN TROUVER EN VILLE, SUR LE TOIT D'UN IMMEUBLE, DANS UNE ÉCOLE ET DANS BIEN D'AUTRES ENDROITS.

ICI, TOUT LE MONDE PARTICIPE ! C'EST UN LIEU INCROYABLE POUR NOUER DES LIENS, SE RESSOURCER, EMBELLIR LA VILLE ET FAIRE UN PEU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE.

OUI, ET CE LIEU PERMET DE NOUS RELIER AU VIVANT. À CHAQUE FOIS QUE JE VIENS, J'EN RESSORS ÉMERVEILLÉE ! TÔT LE MATIN, J'ADORE OBSERVER LES INSECTES QUI DORMENT À L'INTÉRIEUR DES FLEURS.

Les jardins partagés ont une fonction nourricière et s'ils sont cultivés au naturel, ils permettent l'accès à une alimentation de qualité, saine et équilibrée. Mais ils nourrissent aussi l'esprit, le lien social et le *vivre ensemble*.



RÉGARDE PAPY, L'OUTIL QUE J'AI DÉCOUVERT ! IL PERMET D'AÉRER ET DE DÉCOMPACTER LE SOL SANS DÉTRUIRE LA VIE .

CHACUN ÉCHANGE SES ASTUCES, SON SAVOIR-FAIRE ET MÊME SON MATÉRIEL EN TOUTE CONVIVIALITÉ. ET SI C'ÉTAIT ÇA « VIVRE DEMAIN » ?

LE JARDIN, C'EST UN PEU UNE ÉCOLE DE LA VIE : ON FAIT DES EXPÉRIMENTATIONS, ON VOIT LES CONSÉQUENCES DE NOS ACTIONS, ON APPREND LA PATIENCE...

fouaiche
écologique

repas partage

OUI ! CET ARBRE, PAR EXEMPLE, ON L'A PLANTÉ TOUT PETIT. ET MAINTENANT, JE SUIS TROP FIÈRE, IL DONNE DES FRUITS !

TROUVE UN LIEU POUR TE RESSOURCER

Tu n'as pas de jardin ?

Rapproche-toi de ta commune afin de découvrir un jardin partagé proche de chez toi, et va t'y inscrire. S'il n'y en a pas, va régulièrement dans la nature te ressourcer et plonge tes mains dans la terre.

Tu as un jardin ?

Trouve l'endroit dans ton jardin où tu te sens le mieux. Prends régulièrement des pauses dans cet espace : mets ton téléphone en mode avion, ferme les yeux, respire et écoute ce qui t'entoure.



AUTONOMIE ALIMENTAIRE

APPRENONS À PARTAGER !

CÉLIA, DAMIEN ET LEURS 3 ENFANTS ONT RÉUSSI LE DÉFI D'UN JARDIN NOURRICIER.



SELON TOI, CÉLIA, POURQUOI EST-CE IMPORTANT DE TENDRE VERS L'AUTONOMIE ALIMENTAIRE ?

JE VOULAIS PRIVILÉGIER UNE ALIMENTATION LOCALE ET SAINÉ POUR MA FAMILLE.

ALORS, QUOI DE MIEUX QUE DE PRODUIRE SA PROPRE NOURRITURE ? ÇA A DEMANDÉ DU TEMPS, MAIS MAINTENANT C'EST UN PROJET DE VIE QUI NOUS ANIME TOUS !

L'IMPORTANT, C'EST LE CHEMIN VERS L'AUTONOMIE, PAS FORCÉMENT D'Y ARRIVER À 100%.



CE QUE J'ADORE, C'EST MANGER DES PETITS POIS CRUS, DIRECTEMENT AU JARDIN. CE SONT DES LÉGUMES QUI COÛTERAIENT CHER SI ON LES ACHETAIT.

MOI, C'EST PRENDRE SOIN DES ANIMAUX QUI ME MOTIVE. JE SAIS QUE NOS POULES SE SENTENT BIEN CHEZ NOUS, ET LEURS OEUFS SONT LES MEILLEURS DU MONDE.

GRÂCE À TOI, FLAGGY, ON A APPRIS QUE L'ALIMENTATION A UN IMPACT MAJEUR SUR NOTRE CONSOMMATION D'EAU*. C'EST POURQUOI PRODUIRE NOS PROPRES LÉGUMES EST UNE FAÇON EFFICACE DE PRÉSERVER LE CYCLE DE L'EAU.

*Pour en savoir plus sur l'empreinte eau de notre alimentation, découvrez le carnet **Water Responsible.**





COMMENT PRODUIRE DES
LÉGUMES TOUTE
L'ANNÉE ?



Pailler le jardin avec des
matières récupérées sur
ton terrain ou auprès de
tes voisins. Tout se
réutilise et a une utilité.



Semer et planter des
légumes toute l'année
pour avoir une production
de saison. Privilégier les
plantes vivaces, faciles
d'entretien et qui vivent
plusieurs années. Favoriser
la diversité de végétaux
pour un jardin plus résilient.



Ramasser tous les
légumes, même ceux
qui sont « moches » ou
un peu grignotés. Pas
de gaspillage au jardin !



Étager les cultures
pour gagner de la
place : semer des
carottes à côté
des salades, au
pied des tomates.



Récolter au fil des besoins : les carottes, les
betteraves, les pommes de terre, peuvent
rester dans le sol pour se conserver.



J'ADORE QUAND ON INVITE LES VOISINS ET QUE LES REPAS DEVIENNENT DES MOMENTS DE FÊTE.

L'AUTONOMIE ALIMENTAIRE N'A DE SENS QUE SI ELLE EST PARTAGÉE. PLUS NOUS SERONS NOMBREUX À PRODUIRE NOTRE NOURRITURE, MIEUX LA NATURE SE PORTERA.

AROMATIQUES SÉCHÉES, LÉGUMES LACTOFERMENTÉS, CONSERVES ET SAUCE TOMATE MAISON... ÊTRE AUTONOME, C'EST AUSSI UNE QUESTION DE CONSERVATION, POUR SE NOURRIR MÊME QUAND LE JARDIN PRODUIT MOINS.

RECETTE DE BONBON NATUREL

Le cuir de fruit est une gourmandise saine et savoureuse à base de purée de fruits séchés : un bonbon 100% naturel. Voilà une recette à base de fraises, à varier selon la saison avec d'autres fruits (pomme, cerise, prune...).

- Lave et équeute les fraises. Passe-les au blender pour obtenir une purée, et passe cette purée au tamis pour enlever les grains.
- Étale la purée sur du papier sulfurisé. Fais sécher un peu à l'air libre, puis préchauffe le four à 60 degrés (chaleur tournante) et enfourne entre 10 et 12h.
- C'est prêt quand le cuir est sec et lisse, et qu'il se décolle facilement.



CONCLUSION

PLANTONS MAINTENANT !

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Se reconnecter, partager, être acteur

CLIMAT

Atténuer, s'adapter, se réinventer

L'ESSENTIEL À
RETENIR POUR
CHAQUE PILIER DU
JARDIN !

EAU

Ralentir, infiltrer, stocker

BIODIVERSITÉ

Mieux connaître, être convivial

SOL

Nourrir, prendre soin, régénérer

AUTONOMIE ALIMENTAIRE

Expérimenter, être patient, se faire plaisir

Au fil de ce voyage, tu as découvert des personnes qui entretiennent des liens très forts avec leur jardin. Toutes ont en commun cette envie de prendre soin de la terre, du vivant et de leur santé. Nos jardins ont de nombreux pouvoirs à condition que nous les aimions et que nous devenions leurs gardiens.

SOURCES ET INSPIRATIONS

- ① **CNRS** - *L'intensification de l'agriculture est à l'origine de la disparition des oiseaux en Europe*
- ② **Météo France** - *Quel futur pour l'eau en 2050 ?*
- ③ **Ministère de la Transition Ecologique** - *Trajectoire de réchauffement de référence pour l'adaptation au changement climatique*
- ④ **GIEC** - *Sixième rapport d'évaluation du Groupe intergouvernemental d'experts sur l'évolution du climat*
- ⑤ **OFB** - *Une bactérie naturelle comme antidépresseur*

Hydrologie Régénérative - *Le paysage face aux changements climatiques*

OFB - *La biodiversité dans le jardin*

Charlène Descollonges - *L'eau : fake or not ?*

Merci aux contributions de **botanic®**, la jardinerie au naturel, et à nos invités experts de la biodiversité, de l'eau et du sol :

Gilles Boeuf, Charlène Descollonges et **Marc-André Selosse**.

LEXIQUE

Écosystème : un ensemble d'êtres vivants qui vivent au sein d'un milieu ou d'un environnement spécifique et interagissent entre eux et avec ce milieu.

Érosion du sol : la forme la plus courante de dégradation du sol, qui emporte la couche supérieure du sol. Elle est causée par l'eau et le vent. Ce phénomène naturel peut être aggravé par les activités humaines.

Plante bio-indicatrice : plante dont la présence, l'absence, la bonne ou la mauvaise santé, reflète la qualité et les propriétés du sol et de l'écosystème dans lequel elle vit.

Mellifère : se dit d'une plante qui produit du nectar ou du pollen en quantité et de qualité, afin de nourrir les insectes butineurs.

Imperméable : un sol est dit imperméable quand il ne laisse plus ou très peu l'eau s'infiltrer.

Jardin-forêt : il est composé de différents éléments en interaction les uns avec les autres produisant une abondance de ressources partagées équitablement entre les êtres vivants et le jardinier.

Évapotranspiration : l'eau qui s'évapore des sols et des végétaux et qui retourne vers l'atmosphère.

Artificialisation : la transformation d'un sol à caractère agricole, naturel ou forestier par des aménagements, pouvant entraîner son imperméabilisation.

Matière organique : la matière qui constitue tous les êtres vivants (les animaux, les microbes, les plantes...).

Plante vivace : plante qui vit longtemps (plus de 2 ans) malgré des conditions climatiques rudes.

NOM: _____

PRÉNOM: _____

Pour découvrir d'autres outils téléchargeables gratuitement, rendez-vous sur notre

plateforme pédagogique :

WATERFAMILY.ORG



WATER FAMILY
DU FLOCCON À LA VAGUE

Pour nous contacter:
contact@waterfamily.org

PARTENAIRE DIFFUSEUR



MERCI!

Nous remercions tous nos partenaires qui croient à **l'éducation à la préservation de l'eau et à l'écologie** (en tant que discipline scientifique). L'entraide entre des acteurs publics et privés est essentielle et nous a permis de réaliser ce projet.



Illustrations : **Caroline Gaujour**
Graphisme: **Giulia Buonarrivo**

Ne peut être vendu, ne peut être reproduit.
Ne pas jeter sur la voie publique.

