

# Valériane

LA REVUE DE NATURE & PROGRÈS

N° 131  
MAI \* JUI '18



Les Portes Ouvertes 2018  
de *Nature & Progrès*

Des prairies modèles  
chez nos éleveurs bio

Atouts santé et astuces  
cuisine des légumineuses





# Journées portes ouvertes

---

Agronomie orientation  
environnement  
& spécialisation en  
agriculture biologique

**10 MAI DE 10H À 18H**  
**23 JUIN DE 09H À 13H**  
BAC AGRO HEPN  
CINEY

---

---

Conseiller en  
développement durable

**23 JUIN DE 09H À 13H**  
CAMPUS PROVINCIAL  
NAMUR

---

HEPN

HAUTE ÉCOLE DE LA PROVINCE DE NAMUR

[WWW.HEPN.BE](http://WWW.HEPN.BE)

# Sommaire



## Dossier

<b>LES PORTES OUVERTES 2018 DE NATURE &amp; PROGRÈS</b>	Thème : les «jardins nourriciers» !	6
Potagers permaculturels de Froidmont, à Rixensart		7
Potager Collectif Plantois, à Namur		9
Jardin de la Biodiversité, à Freux		11
Jardins de TiLi, à Fouches		12
Jardin en permaculture, à Waterloo		14

## Jardinage

<b>POTAGER DU DÉBUTANT</b>	Votre potager en mai	16
<b>ART &amp; TECHNIQUES</b>	Potions végétales au jardin	18
<b>SEMENCES</b>	La Laitue 'Perpignane' (2 <sup>e</sup> partie)	24
<b>ECLAIRAGE</b>	De quoi le jardin est-il le nom ? (2) – Mes récoltes, de vraies richesses ?	26
<b>VERS UNE WALLONIE SANS PESTICIDES</b>	Des prairies modèles chez nos éleveurs bio	30
<b>ECHANGEONS SUR NOTRE AGRICULTURE</b>	Moins de 10 % de céréales wallonnes dans nos assiettes ! – Et si nous produisions davantage de céréales pour l'alimentation humaine ?	38

## Consommation

<b>PLANTES MÉDICINALES</b>	Les plantes médicinales de nos régions	34
<b>RECETTES BIO</b>	Le temps des asperges et des avocats	36
<b>BIO VOUS AVEZ DIT BIO ?</b>	Veviba : la filière viande en charpie !	40
<b>BIOPORTRAIT</b>	Les Pousses Vertes... Une large gamme de légumes bio et de saison	43
<b>ZERO OGM</b>	OGM-pesticides : j'ai le droit de savoir et de choisir ! Suivi de la campagne et mise en œuvre d'un label belge	46
<b>CONSOMM'ACTEUR</b>	Atouts santé et astuces cuisine des légumineuses	48

## Vivre autrement

<b>MIEUX-ÊTRE</b>	Le jamu indonésien	52
<b>PREVENTION SANTÉ</b>	Ondes électromagnétiques et sommeil – N'oubliez pas de soigner votre mélatonine !	55

<b>La Petite Gazette</b>	Actualité & Vie des groupes locaux	58
J'ai lu		62
Calendrier lunaire		65

# Valériane

LA REVUE DE NATURE & PROGRÈS BELGIQUE

Une publication bimestrielle de *Nature & Progrès Belgique* asbl,  
520, rue de Dave à 5100 Jambes – T. 081/30.36.90 - F. 081/31.03.06  
[info@natpro.be](mailto:info@natpro.be) – [www.natpro.be](http://www.natpro.be) – TVA : BE 416.171.669

Editeur responsable : Jean-Pierre Gabriel  
Secrétaire de rédaction : Dominique Parizel  
Publicité : Denis Evrard 0497/41.63.86

Ont participé à ce numéro : Jacques Biston, Jeanne-Françoise Buelinckx, Catherine Buysens, François Couplan, Eric Defourny, Philippe Delwiche, Marc Fasol, Francis Giot, Françoise Hendrickx, Sylvie La Spina, Clara Le Diolen, Guillaume Lohest, Laurent Minet, Dominique Parizel, Catherine Wattiez

Graphisme : [www.beelzepub.com](http://www.beelzepub.com) – Bruxelles

Impression : Albe De Coker

Les articles et illustrations de la revue *Valériane* ne peuvent être reproduits sans accord préalable de la rédaction.

Le contenu des articles n'engage que la responsabilité des auteurs.

Nature & Progrès Belgique asbl

Président : Jean-Pierre Gabriel

Secrétaire : Fabrice de Bellefroid

Trésorier : Ghislaine Gelin

Président d'honneur : Vincent Gobbe

## LES PERMANENTS

Secrétaire général : Marc Fichers  
081/32.30.52 - [marc.fichers@natpro.be](mailto:marc.fichers@natpro.be)

Coordinateur / directeur : Benoît Lespagnard  
081/32.30.64 - [benoit.lespagnard@natpro.be](mailto:benoit.lespagnard@natpro.be)

Auxiliaire Technique : Abdel Atifi  
081/30.36.90 - [abdel.atifi@natpro.be](mailto:abdel.atifi@natpro.be)

Webmaster : Anne Bonhiver  
081/32.30.60 - [anne.bonhiver@natpro.be](mailto:anne.bonhiver@natpro.be)

Bibliothécaire-documentaliste : Carole Bovy  
081/32.30.51 - [carole.bovy@natpro.be](mailto:carole.bovy@natpro.be)

Animation : Catherine Buysens  
081/32.30.66 - [catherine.buysens@natpro.be](mailto:catherine.buysens@natpro.be)

Bibliothécaire-documentaliste : Dominique Dormal  
081/32.30.68 - [dominique.dormal@natpro.be](mailto:dominique.dormal@natpro.be)

Organisation d'événements : Bernadette Giot-Parisse  
081/32.30.50 - [bernadette.parisse@natpro.be](mailto:bernadette.parisse@natpro.be)

Communication et marketing : Anne-Sophie Godart  
081/32.30.53 - [anne-sophie.godart@natpro.be](mailto:anne-sophie.godart@natpro.be)

Organisation d'événements : Sandrine Holden  
081/32.30.69 - [sandrine.holden@natpro.be](mailto:sandrine.holden@natpro.be)

Animation : Hamadou Kandé  
081/32.30.63 - [hamadou.kande@natpro.be](mailto:hamadou.kande@natpro.be)

Auxiliaire technique : Mairam Kandé

Animation : Sylvie La Spina  
081/32.30.66 - [sylvie.laspina@natpro.be](mailto:sylvie.laspina@natpro.be)

Assistante : Laurence Marcq  
081/32.50.42 - [laurence.marcq@natpro.be](mailto:laurence.marcq@natpro.be)

Comptabilité : Christelle Mertens  
081/32.30.59 - [christelle.mertens@natpro.be](mailto:christelle.mertens@natpro.be)

Assistante de direction : Karin Michaux  
081/32.30.62 - [karin.michaux@natpro.be](mailto:karin.michaux@natpro.be)

Animation : Marlène Moreau  
081/32.30.61 - [marlene.moreau@natpro.be](mailto:marlene.moreau@natpro.be)

Information : Dominique Parizel  
081/32.30.55 - [dominique.parizel@natpro.be](mailto:dominique.parizel@natpro.be)

Animation : Lionel Pistone  
081/32.30.57 - [lionel.pistone@natpro.be](mailto:lionel.pistone@natpro.be)

Animation : Valérie Van Laere  
081/32.30.67 - [valerie.vanlaere@natpro.be](mailto:valerie.vanlaere@natpro.be)

Animation : Dominique Zihla  
081/32.30.54 - [dominique.zihla@natpro.be](mailto:dominique.zihla@natpro.be)

## ABONNEMENTS

Cotisation membre Nature & Progrès Belgique et abonnement annuel à la revue Valériane :  
verser 28 euros - ou 25 euros par ordre permanent  
(communication : ordre permanent pour adhésion à N&P) -  
au compte BE60 068057535070

Tarif pour l'étranger (port inclus) :  
Union européenne 32 euros - Reste du monde 35 euros  
montant à verser sur le compte BE60 068057535070 - Code BIC GKCCBEBB

Abonnement aux *Quatre Saisons du Jardinage* (Belgique uniquement) :  
verser 31 euros (membres *Nature & Progrès Belgique*)  
ou 35 euros (non-membres) au compte BE60 068057535070

Abonnement à *La Maison Ecologique* (Belgique uniquement) :  
verser 34 euros au compte BE60 068057535070

### Ne manquez pas ...



### sur vos télévisions locales

ATTENTION ! Il arrive, pour des raisons techniques, que certaines TV locales modifient leur programmation. Vérifiez donc la grille des programmes dans la presse locale.

### Tous les conseils concernant le jardinage bio vous sont donnés par Georges Kaisin, jardinier-conseil chez Nature & Progrès

Canal Zoom – 1er jeudi du mois – rediffusion le week-end  
Canal C – 3e week-end du mois, samedi et dimanche de 10 à 12 heures  
Vidéoscope Rochefort – 3e jeudi de chaque mois  
TV Com – 3e samedi et dimanche de chaque mois (jusqu'au dimanche à 16h30)  
TV Lux – 4e samedi et dimanche de chaque mois (du samedi 18h25 au dimanche 19h30)  
RTC Liège – 2e dimanche de chaque mois (21h - 22h - 23h) + mercredi qui suit à 14h  
Télésambre – 3e dimanche de chaque mois à 16h, 17h, 18h et 19h + mercredi qui suit à 16h et 17h  
Antenne Centre – 2e samedi du mois à 13h10, avec rediffusion toutes les deux heures  
Télé MB – 2e mercredi de chaque mois, avec rediffusion le dimanche qui suit  
Télévesdre – 3e samedi de chaque mois à 9h, 10h et 11h

L'émission est également visible sur [www.canalzoom.com](http://www.canalzoom.com)

## DEVENEZ MEMBRE DE NATURE & PROGRÈS BELGIQUE !

En versant 28€ (25€ par ordre permanent)  
sur le compte BE60 0680 5753 5070  
avec la communication "affiliation Nature & Progrès"

[WWW.NATPRO.BE](http://WWW.NATPRO.BE)





# Éditorial

L'assemblée générale est un moment fondamental dans la vie d'une association. Celle de *Nature & Progrès* a eu lieu le 25 mars dernier ; elle a permis, comme il se doit, de détailler les nombreuses activités réalisées en 2017 et de présenter les principaux projets qui animeront notre année 2018. La situation financière demeure très saine et l'association est gérée de manière professionnelle ; nous ne pouvons que nous en réjouir. Les membres effectifs ont pu s'exprimer librement dans un climat constructif ; tous ont pu constater que la ligne politique tracée par nos *Etats Généraux*, en 2013, avait été scrupuleusement suivie. Plus que jamais, *Nature & Progrès* questionne notre système alimentaire et s'efforce d'ouvrir très largement le dialogue avec nos concitoyens. La richesse de propositions ainsi générée tire vers le haut le débat politique et aide - soyons-en sûrs - nos décideurs à mieux décider. Ainsi le Gouvernement wallon vient-il, par exemple, d'adopter son 2<sup>e</sup> Programme de réduction des pesticides 2018-2022 qui a l'ambition de faire de notre petite région un des territoires les plus sains d'Europe. Pareille évolution eut-elle été possible sans le travail incessant d'associations comme la nôtre ? Il est vraiment permis d'en douter. Nous pouvons affirmer qu'à ce titre, *Nature & Progrès* - notre assemblée générale a permis d'en faire, une fois encore, le constat - est une association très respectée et toujours plus écoutée par nos dirigeants et nos médias. Pareille crédibilité est un véritable capital qu'il nous appartient à tous de faire fructifier, dans la fidélité à nos principes de base, par une approche prudente mais toujours plus lucide et résolue des évolutions, et trop souvent des dérives, de notre société.

Or ce début d'année ne nous a guère ménagés. Jugez plutôt ! Personne n'avait vu venir le cas *Veviba* même si la réputation de la société qui exploitait l'abattoir de Bastogne n'était guère flatteuse. Nous observons maintenant que, pour sortir de cette nouvelle crise, les diverses instances politiques envisagent de revoir le fonctionnement de l'AFSCA, de créer une coopérative de producteurs pour gérer l'abattage et la découpe, de renforcer le circuit-court et d'autoriser l'abattage à la ferme. Tous ces thèmes sont défendus, par *Nature & Progrès*, depuis de nombreuses années déjà ; ils sont le fait des producteurs bio de *Nature & Progrès* ! Quand on vous dit que la bio montre la voie... Cela tombe même on ne peut mieux : nous vous parlions abattoirs pas plus tard que dans le précédent numéro de *Valériane* ! *Nature & Progrès* a donc répété ses propositions - voir en page 40 - et, sans jouer le moins du monde à la mouche du coche, nous pouvons dire clairement aujourd'hui qu'il ne manque, pour rendre leur prospérité aux acteurs de la filière, qu'une véritable volonté politique. Nous ne nous priverons évidemment pas, au passage, de

briser une lance au sujet de l'AFSCA, en déplorant que l'Agence s'obstine à être le principal cauchemar de tous les petits producteurs et transformateurs, plutôt que leur meilleur partenaire, leur conseiller de confiance...

Qu'on nous compte pour de bon au nombre de ceux qui en ont marre de ramasser les pots cassés ! Nous ne vilipenderons plus les fraudeurs - que la Justice fasse son œuvre ! - ni les apprenti-sorciers - le vent les emportera ! Nous n'avons plus de temps à perdre à errer dans leur sillage. *Nature & Progrès* veut tracer sans plus attendre la route vers une alimentation de qualité - bio, bien sûr - et un environnement sain pour tous nos concitoyens. C'est non seulement une option possible ; c'est même, à vrai dire, la seule option qui soit aujourd'hui raisonnable, qu'on parle d'écologie, d'économie, de liens sociaux, de santé publique... Voilà l'état d'esprit qui a inspiré le *Plan Bee* dont nous vous parlions brièvement dans notre précédent numéro. Disons seulement que les choses évoluent bien en ce qui le concerne et que nous consacrerons, à cet important projet, la totalité du dossier de *Valériane* n°132.

La volonté de penser demain sans toutes ces peurs qui paralysent nous ramène également vers le pain et les céréales : après avoir longuement parlé grain, pain, moulins, tout au long de 2017, nous vous proposons, à présent, d'échanger sur notre agriculture - voir en page 38 - afin de mieux comprendre pourquoi la production céréalière wallonne est essentiellement vouée à nourrir les animaux et à produire des biocarburants. La seule vérité est que l'industrie et la grande distribution ne savent rien en faire, de tout ce bon grain, et lui préfèrent farines et pâtons venus d'ailleurs... Quelle tristesse ! Préférons-lui, à notre tour, de vrais artisans boulangers en circuit court, bio bien sûr, vecteurs de valeur ajoutée pour notre économie... Et, n'en doutons pas, de valeurs tout court !

Réjouissons-nous ! L'instauration, en Belgique, d'un label «*issu d'animaux nourris sans OGM*» ne relève plus de la pure fiction ; nous vous expliquons - en page 46 - pourquoi il a, au contraire, de solides chances d'aboutir. Et puis, faisons la fête, tous ensemble ! Plutôt que de verser des larmes de crocodile sur le destin d'un monde dérégulé, levons nos verres et trinquons ensemble. *Nature & Progrès* sera en fête le samedi 2 juin - voir en page 68 ! Car pour mieux se respecter, il faut d'abord mieux se connaître afin d'agir ensemble... *Pour notre santé et celle de la Terre* !

**Jean-Pierre Gabriel**

Président du conseil d'administration  
de *Nature & Progrès* Belgique



Visitez le site de *Nature & Progrès* Belgique | [www.natpro.be](http://www.natpro.be)



## Les Portes Ouvertes 2018 de *Nature & Progrès*

# Thème : les «jardins nourriciers» !

De mai à octobre, comme chaque année, les membres de *Nature & Progrès* ouvrent les portes de leur maison, de leur jardin et de leur ferme. En 2018, nous vous invitons à vous intéresser au thème des «jardins nourriciers» !

Un peu partout, en Wallonie et à Bruxelles, ces passionnés vous feront découvrir, le temps d'une journée ou d'un week-end, de jolis coins de vie et de nature, ainsi que les belles initiatives entreprises dans leurs jardins potagers individuels ou collectifs, entièrement naturels et biologiques !

Nous constatons aujourd'hui que les jardins potagers redeviennent des lieux de vie, de convivialité, de partage, de création et de production permettant de se réapproprier notre consommation, notre alimentation et plus largement notre qualité de vie !

Cultiver un «jardin nourricier» est aussi un travail de longue haleine qui permet progressivement de parvenir, dans la mesure du possible, à l'autosuffisance alimentaire. D'après ces jardiniers, créer son potager, c'est, plus largement, «se reconnecter à la nature et aux spécificités de notre environnement !» et créer des liens humains. *Nature & Progrès* soutient ces initiatives locales qui respectent la faune, la flore et le cycle des saisons, tout en réduisant nos déchets au quotidien. Venez découvrir, sur le terrain, de nombreuses initiatives autour de l'autoproduction de fruits, de légumes, et de produits d'origine animale. Nous vous attendons nombreux à ces journées portes ouvertes et vous souhaitons de très belles visites !



L'ensemble des Portes Ouvertes que nous proposons figure dans le dépliant des *Portes Ouvertes* 2018 qui reprend l'ensemble des informations utiles concernant ces rendez-vous. Ce dépliant, calendrier de nos portes ouvertes 2018, vous est adressé dans la même enveloppe que la présente revue.

Plus de détails - le programme complet de chaque journée et des photos - se trouvent sur notre site Internet [www.natpro.be](http://www.natpro.be). N'hésitez pas à le visiter. Suivez aussi notre actualité, tous les mois dans l'infolettre de *Nature & Progrès*, toutes les semaines sur Facebook...

Et, pour vous mettre l'eau à la bouche, nous avons rencontré cinq «ouvriers» dans le cadre du présent dossier. Ils nous parlent de leurs motivations à cultiver un «jardin nourricier».

PAR CLARA LE DIOLEN



# Potagers permaculturels de Froidmont, à Rixensart

**S**ophie Guillet, chargée de communication de *Froidmont Insertion*, nous accueille dans la ferme, située au cœur de Rixensart, qui permet à des adultes éloignés de l'emploi de réintégrer le marché du travail grâce à un projet pédagogique. Le projet permet notamment à ces personnes de bénéficier de formations en maraîchage biologique sur l'hectare et demi de potager de la ferme.



La ferme de Froidmont a pour objectif premier l'insertion socioprofessionnelle via deux filières : l'horeca et le maraîchage biologique

## Pouvez-vous présenter votre activité ?

La ferme de Froidmont a pour objectif premier l'insertion socio-professionnelle via deux filières : l'horeca et le maraîchage biologique. Durant douze mois en maraîchage et dix mois en horeca, les stagiaires sont accompagnés par des professionnels pour devenir de futurs commis de salle, de cuisine ou des maraîchers biologiques. Les légumes du potager sont directement transformés et servis dans le restaurant gastronomique - *La Table de Froidmont* - qui est ouvert tous les jours sauf le lundi. Une trentaine de personnes - formateurs et stagiaires confondus - travaillent pour alimenter le restaurant en fruits et légumes, pour remplir les cageots lors du marché hebdomadaire et pour garnir les paniers bio. Ils assurent aussi des services tels que les brunchs et les soupers à thème.

## Pourquoi ouvrez-vous vos portes lors des journées portes ouvertes de Nature & Progrès ?

Nous sommes membre de l'association et défendons ses valeurs au quotidien. Cela fait donc sens de s'inscrire dans ce programme de journées portes ouvertes ! Comme *Nature & Progrès Belgique*, nous avons la volonté de faire de l'information, de la sensibilisation et de conscientiser le public face aux enjeux sociaux et environnementaux actuels. La ferme de *Froidmont Insertion* est aussi, à sa manière, un acteur du changement via les formations accessibles à un large public qui y sont proposées. Enfin, s'inscrire dans ce programme, c'est aussi la possibilité d'avoir une plus grande visibilité pour le centre de formation et pour le restaurant.

## En quoi êtes-vous autonome au niveau alimentaire dans votre jardin potager ?

Nous sommes autonomes dans le sens où notre objectif est de pourvoir le restaurant en légumes du jardin. Aujourd'hui, nous sommes quasiment autonomes et nourrissons en moyenne quinze à vingt couverts par midi. Le maraîchage est rythmé par les saisons et les légumes cultivés dépendent effectivement de cela. Sont entre autres cultivés : des légumes racines, des bettes, des carottes, des pommes de terre, des courges, du cresson, des betteraves, etc. La consommation des fruits n'est possible que pendant la belle saison aux mois de juillet, août et septembre. Nous produisons aussi des fruits rouges, des pommes, des poires, des framboises et des cerises. La ferme ne produit par contre pas de produits d'origine animale ou laitière. Les produits animaux du restaurant sont commandés à des producteurs locaux des environs de Rixensart. Le restaurant reste majoritairement à tendance végétale, sans exclusion de petites portions de viande ou de poisson.

## Combien de personnes peuvent profiter des produits du jardin ?

Les clients du restaurant profitent des produits du jardin. De plus, nous vendons environ quarante paniers bio par semaine pendant la belle saison et le marché du mercredi permet à environ soixante clients de profiter des produits du potager.

A côté du potager réservé au restaurant, une cinquantaine de parcelles de vingt-cinq mètres carrés constituent le pota-





Récolte de pommes de terre au jardin de la ferme de Froidmont

ger partagé de notre «Mare aux Loups». Ces parcelles sont louées par une quarantaine de locataires par an. Les locataires peuvent ainsi cultiver leurs propres fruits, légumes ou fleurs comestibles. L'association procure à ces jardiniers du fumier, du paillage, du compost et de l'eau. Les jardiniers-citoyens s'occupent de la plantation, c'est-à-dire des semis, des graines et de la récolte qui leur est destinée. Bien que le potager du restaurant soit indépendant des potagers partagés, l'association essaie de favoriser au maximum les échanges entre toutes les parties prenantes du projet.

### Comment conservez-vous vos produits du jardin ?

Les produits du jardin sont transformés au restaurant ; ils passent ainsi directement du potager à l'assiette. Toutefois, beaucoup de légumes peuvent être conservés en terre comme les bettes et les poireaux car le sol est propice à ce mode de conservation. Nous sommes aussi en train de travailler sur la transformation des produits du jardin en bocaux. L'étiquetage et la stérilisation requièrent une attention particulière.

### Quelles techniques utilisez-vous pour produire toute l'année ?

Le potager est entièrement biologique et nous appliquons les principes de la permaculture. En amont, nous avons fait une analyse de sol et, depuis 2017, nous avons implanté une serre qui permet de gagner quelques degrés et sous laquelle sont, entre autres, cultivés des tomates et des brocolis. Nous pratiquons aussi le maraîchage sur sol vivant afin de garder tous les nutriments et la chaleur du sol. Les maraîchers travaillent aussi sur la couverture du sol avec du paillage, des «jus de plantes» et du purin naturel. Le compost est réalisé à partir des déchets du jardin et de ceux du restaurant. Nous travaillons ainsi sous forme de cycle, du potager à l'assiette et du compost à la terre ! Le désherbage est entièrement manuel, la terre est retournée grâce à un outil de maraîchage appelé «campagnole» qui aère le sol tout en respectant la microfaune et la

microflore qui s'y développent. Enfin, *Certisys*, l'organisme de contrôle et de certification biologique, vient contrôler le potager deux fois par an en réalisant des prélèvements de sol.

### Quelles sont les principales difficultés que vous rencontrez pour être en autonomie alimentaire ?

Une saison ne fait pas l'autre. En effet, bien que les maraîchers peuvent parfois prévoir les changements météorologiques, ils sont tout de même contraints à respecter les conditions climatiques - comme, par exemple, le givre. En outre, nous appliquons le principe de «l'essai erreur». Par exemple, toutes les transformations de légumes en pot n'ont pas abouti à la conservation sur du long terme.

### Quels conseils donneriez-vous à celui qui voudrait se lancer dans une démarche comme la vôtre ?

Avant d'entamer toute démarche, il est important de connaître le réseau dans lequel on s'inscrit. Il est, par exemple, intéressant d'effectuer une étude de marché. En l'occurrence, la ferme de Froidmont a entrepris un projet très local : panier bio et marché. Cependant, il faut être au courant des différentes autres démarches au niveau local pour savoir si des débouchés seront possibles. Enfin, le réseau est aussi une chose très importante.



Quelques réalisations culinaires du restaurant de la ferme

### Sur un plan plus personnel, que vous apporte le fait d'avoir entrepris une telle démarche ?

Peu importe la fonction avec laquelle nous sommes arrivés à la ferme de Froidmont, avoir un pôle de formation en maraîchage comme celui-ci est quelque chose qui nous grandit chaque jour. Aujourd'hui, l'équilibre dans l'équipe est parfait, chacun a trouvé sa place et œuvre pour un même projet. C'est très gratifiant de voir que toute l'énergie qui est mise par chacun aboutit à des résultats. Sur un plan plus personnel, cela permet d'éveiller sa conscience et sa logique de vie et ça fait sens car c'est une réelle reconnexion à la nature. Cela nous permet aussi de nous réapproprier nos choix de vie !

### LES POTAGERS PERMACULTURELS DE FROIDMONT • Sophie Guillet

La Ferme de Froidmont  
rue du Monastère, 147 - 1330 Rixensart  
Tel. : 02/652.18.16  
[sophie.guillet@froidmontinsertion.be](mailto:sophie.guillet@froidmontinsertion.be)  
Porte ouverte le 3 juin, de 11h à 17h

# Potager Collectif Plantois, à Namur

**B**audouin Lafontaine, fondateur - avec la JOC (Jeunesse Ouvrière Chrétienne) - du jardin potager «Collectif Plantois», situé dans le quartier de La Plante à Namur, nous accueille dans son association. Ce potager collectif a été fondé en juillet 2013 et compte aujourd'hui dix membres effectifs et une quarantaine d'adhérents.

## Pouvez-vous nous présenter le potager collectif ?

La Ville de Namur a acquis le terrain où se trouve actuellement le potager, en 2012. Avec d'autres citoyens, j'ai trouvé intéressant que ce terrain, que je connais depuis l'enfance, puisse être transformé en potager urbain. La Ville de Namur a accepté que le «terrain vague» se reconvertisse en potager collectif biologique. La convention avec la Ville de Namur nous permet d'occuper le terrain à titre gratuit mais de manière précaire : le terrain lui appartient et elle peut le reprendre avec un préavis de six mois.

L'objectif d'autosuffisance alimentaire était présent dès le commencement de cette aventure et, en cette cinquième année d'activité du potager, nous commençons à être performants ! Aujourd'hui, nous cultivons un grand nombre de légumes ; nous avons, par exemple, une vingtaine de variétés de salades, des choux et des poireaux, toute l'année. Nous cultivons aussi des légumes anciens, comme le rutabaga, des radis noirs et roses, des topinambours et du chou kale. En 2018, notre objectif va être de produire plus de légumes «soleil», comme les tomates, les aubergines et les poivrons parce qu'il y a une grande demande. C'est pour cela que nous avons agrandi la serre. En outre, nous avons planté trois fruitiers, cet hiver, mais ce n'est pas la majeure partie de notre production, bien que nous allons développer cette année les petits fruitiers comme les groseilliers, les casseilliers, les muriers et les cassis.

## Pourquoi ouvrir les portes du potager collectif lors des journées portes ouvertes de Nature & Progrès ?

Ouvrir nos portes à l'association, c'est une garantie de qualité ! J'ai moi-même fait deux formations chez Nature & Progrès sur les bases du jardinage biologique et les semences. Dès le départ, nous avons voulu qu'il y ait un lien avec Nature & Progrès car leurs objectifs et leurs valeurs rencontrent très fortement les nôtres.

## En quoi êtes-vous autonomes en fruits, légumes et produits d'origine animale ?

L'idée est de cultiver ce que nous mangeons et de produire une grande variété de légumes ! Notre objectif est ainsi



L'objectif de ce potager urbain est la souveraineté alimentaire et la justice sociale pour que tous ceux qui le veulent puissent bénéficier de produits frais et biologiques

de produire du 1er janvier au 31 décembre. C'est un travail collectif, donc nous décidons ensemble de ce qu'on va planter comme légumes ou fruitiers. L'idée n'est pas de vendre nos produits mais bien d'entrer dans une logique d'autoproduction, même si nous sommes conscients que le terrain peut être un peu petit pour arriver à une autonomie complète. En mars prochain, un poulailler sera créé et nous aurons cinq poules pour une production d'œufs ; cela nous semble être la suite logique du potager. De plus, les fientes des animaux seront mélangées à de la paille ou du compost pour en faire un fertilisant. Nous avons aussi une ruche - qui malheureusement va déménager cette année - et avons implanté beaucoup de fleurs mellifères pour attirer la biodiversité ; nous espérons donc aussi attirer les abeilles solitaires.

## Combien de personnes peuvent profiter de la production du jardin ?

Ce sont en général nos membres effectifs - douze personnes environ - qui profitent des rendements du potager. L'objectif de notre potager urbain est la souveraineté alimentaire et la justice sociale pour que tous ceux qui le veulent puissent bénéficier de produits frais et biologiques. La plupart des jardiniers résident à cent ou deux cents mètres du potager et consomment ce que nous produisons. En juillet, août et septembre derniers, nous avons fait trois ventes de surplus mais ceci n'est pas dans notre objectif premier. Nous ne vendons que si les membres effectifs du potager ont été suffisamment servis en fruits et légumes du jardin.

## Comment conservez-vous les produits du potager ?

Cette année, nous avons fait des sirops de sureau et des confitures avec certains potirons. Les légumes racines sont, en partie, conservés dans des bacs sous terre. Cer-



tains jardiniers ont choisi de congeler des potirons, des potimarrons et des courgettes. Cependant, nous essayons de manger directement le maximum de la production. Mais nous aimerions trouver d'autres manières de conserver, en se libérant de la dépendance à l'électricité.

### Quelles techniques avez-vous mises en place pour produire toute l'année ?

Il est noté, dans les statuts de l'association, que nous voulons nous rapprocher le plus possible de l'agro-écologie et de la permaculture type Pierre Rabhi dont nous avons adopté la charte. Le jardin est, par exemple, divisé en planches et, à certains endroits, des troncs d'arbres ont été mis sous terre pour créer une butte. Nous apportons aussi du compost, des feuilles et du fumier, et nous pratiquons beaucoup le *mulching*, le paillage du sol. Depuis deux ans, les jardiniers utilisent des engrais verts - comme la vesce, la moutarde, la phacélie, le trèfle, le seigle... - dans le cadre de la rotation des cultures. Cette année, nous allons pratiquer la rotation sur la planche, un système inspiré de la ferme du Bec-Hellouin. Nous avons divisé le jardin en quatre parties : les légumes gourmands et les légumes fruits, les légumineuses, les légumes feuilles et les légumes racines avec un système de rotation.

### Quelles ont été les principales difficultés rencontrées ?

Au niveau relationnel et organisationnel, notamment lors de réunions, il y a parfois eu des tensions au début de la création du potager. Après cinq ans d'existence, nous sommes mieux organisés : si une personne veut devenir membre du potager, nous lui donnons tout de suite la charte, les statuts et la convention, ce qui lui permet de bien comprendre que ce potager est collectif et vise l'agro-écologie à la Pierre Rabhi !

Il y a aussi eu des difficultés au niveau technique, comme par exemple organiser des rotations et des associations de cultures qui soient judicieuses, ou choisir les bonnes variétés à planter. Nous avons aussi installé des citernes de récupération des eaux de pluies qui permettent de pallier à



Une serre a été créée par les membres du potager collectif afin de cultiver les légumes d'été

des épisodes de sécheresse. Au niveau des maladies, nous avons eu du mal à nous débarrasser du ver du poireau mais nous n'avons pas eu le mildiou l'année passée ; c'était une année assez exceptionnelle. Cependant, pour prévenir ces maladies, nous avons expérimenté le «Mel3» - consoude, ortie, prêle - de *Semilles* en pulvérisation sur les tomates.

### Quels conseils donner à quelqu'un qui veut se lancer dans une telle démarche ?

Je lui conseillerais d'avoir un jardin qu'il puisse voir depuis sa cuisine, pour y être attentif. Il faut, en effet, venir au jardin tous les jours et le surveiller pour qu'il réussisse. Les jardiniers doivent observer leur jardin, regarder la terre, pour savoir quand semer par exemple. Il y a la théorie et la pratique ! Il faut aussi choisir une terre propice à la culture et ne pas se lancer sur une terre de mauvaise qualité, même si cela peut s'améliorer. Il faut faire ses expériences et en réaliser de nouvelles car un jardin n'est pas l'autre. Si c'est un potager collectif, il faut prendre le temps de se concerter et mettre par écrit un certain nombre de choses qui vont définir ce que l'on veut vraiment. C'est nécessaire pour avoir une ligne de conduite.

### Sur le plan plus personnel, que vous a apporté la création du potager collectif ?

Je suis très fier d'avoir été à l'initiative d'un potager urbain et de montrer qu'il est possible de produire dans les villes. Il faut que cela se multiplie ! Je constate que les gens viennent aussi chercher de la convivialité. Nous avons voulu montrer qu'il est possible de faire quelque chose de bien ensemble et d'être bien ensemble. L'aspect relationnel est très important dans un potager collectif !

Réalisation de semis au Potager Collectif Plantois



#### DE LA SEMENCE À L'ASSIETTE

Potager Collectif Plantois - Baudouin Lafontaine

chaussée de Dinant, 183 - 5000 Namur

Tél. : 081/81.08.12 - baulaf@gmail.com

Porte ouverte le 6 octobre, de 12h à 16h

## Jardin de la Biodiversité, à Freux

**D**epuis plus de trente ans, le jardinage est une passion pour André Dabe et sa femme. Aujourd'hui jeunes retraités, ils cultivent un potager biologique d'une surface de dix ares jouxtant leur maison de Freux.

### Présentez-nous votre activité...

J'ai suivi une formation en culture biologique dans les années quatre-vingt et, depuis, je cultive, avec mon épouse, un potager biologique labellisé «réseau nature» par *Natagora*. Nous n'utilisons aucun pesticide et nous essayons de favoriser au maximum la biodiversité. Nous avons conscience de son importance dans l'environnement ; des nichoirs à hérissons et à oiseaux sont donc installés dans le jardin. Nous accordons une importance particulière aux oiseaux - mésanges, rapaces nocturnes, chouettes, etc. -, aux chauves-souris, aux grenouilles et aux pollinisateurs, comme les abeilles solitaires qui participent, en tant qu'auxiliaires, au bon équilibre du jardin. La mésange bleue raffole, par exemple, des pucerons et les chauves-souris - des sérotines communes - mangent quant à elles, un grand nombre d'insectes et notamment des moustiques.

Pour attirer encore plus de biodiversité dans le jardin, des engrais verts sont semés sur la partie en jachère - cinq ares -, notamment de la phacélie. Nous avons une prairie fleurie d'un demi-are. L'herbe séchée du jardin est utilisée pour couvrir le sol aux pieds des légumes, ce qui se rapproche de la permaculture. Le jardin a ainsi une faune et une flore diversifiées avec beaucoup d'animaux, d'arbres et d'arbustes différents.

### En quoi êtes-vous autonomes en fruits, légumes et produits d'origine animale ?

Nous ne sommes pas autonomes à 100% avec un potager de dix ares. En fait, cinq ares de potager sont cultivés tous les ans et cinq autres sont en jachère. Dans le potager, nous cultivons des pommes de terre sur la moitié et, sur l'autre moitié, divers légumes «classiques», comme les choux cabus - pour la choucroute -, les choux rouges, les brocolis, les choux fleurs, les choux de Bruxelles, les choux de Jalhay, et les choupins. Nous cultivons aussi des poireaux, des carottes, des oignons, de l'ail, des échalotes, du persil, du cerfeuil, des pois, des haricots, des épinards, des radis, des salades diverses, des chicons, des betteraves, du fenouil mais aussi des cucurbitacées : potirons, potimarrons, courgettes, courges spaghetti. Nous cultivons aussi d'autres légumes plus anciens : navets, salsifis, panais, fèves des marais. Les tomates, les poivrons, les cornichons, les concombres et le basilic sont cultivés dans



La mare aménagée par André et sa femme dans leur jardin de la Biodiversité, à Freux, près de Libramont...

la serre. Notre objectif est d'avoir une production naturelle qui permet de nous auto-suffire. Nous élevons aussi des poules pour les œufs, des poulets et des canards et, cette année, nous allons introduire sur la parcelle des canards coureurs indiens pour gérer les limaces.

### Quelles techniques utilisez-vous pour produire toute l'année ?

En Ardenne, dans la région de Libramont, nous commençons à semer et planter à la mi-avril, début mai. L'été, des pruniers, des pommiers, des noyers et une vigne produisent des fruits en quantités variables. Des baies sont aussi cultivées, comme les framboises, les mûres, les myrtilles et les groseilles ainsi que des fraisiers. Cependant, nous ne produisons pas toute l'année, mais nous avons différentes techniques pour produire de la façon la plus étalée possible. Nous pratiquons l'association des légumes, la rotation des cultures sur quatre ans voire plus - jusqu'à douze ans - et la technique du faux semis : la terre est travaillée plusieurs fois de suite avant de semer afin d'épuiser les mauvaises herbes. Le désherbage est fait entièrement mécaniquement et nous essayons de couvrir la terre, un maximum, avec de l'herbe de pelouse séchée, des cartons, de la paille et du paillis de chanvre car c'est très efficace contre les adventices et ça maintient l'humidité. Le désherbage thermique est pratiqué dans certains cas, comme avant la plantation de pois ou de carottes. Nous utilisons les purins d'ortie, de consoude et de prêle comme alternative aux insecticides et fongicides. Enfin, la technique des «caves sous terre» permet de conserver certains légumes comme les carottes, les salsifis, les betteraves, les panais. Les potirons, les potimarrons, les courges spaghetti et les pommes de terre sont conservés en cave «ordinaire». Dans la couche, il y a encore en ce moment des épinards d'hiver, de la mâche et de la chicorée de Trévise.



Ainsi, notre production n'est-elle pas étalée sur toute l'année mais nous veillons plutôt à conserver les légumes produits en été pour pouvoir en profiter le reste du temps. Nous faisons aussi des bocaux et congelons certaines productions.

### Combien de personnes peuvent profiter des produits du jardin ?

Près de quatre familles, dont nos enfants, peuvent bénéficier de la récolte de notre jardin. Sur les cinq ares du potager, la moitié est consacrée aux pommes de terre dont la production, l'an passé, a été de sept cent cinquante kilos.

### Quelles ont été les difficultés rencontrées pour cultiver un potager comme celui-ci ?

L'an passé, le rendement en pommes de terre était exceptionnel. Par contre, l'année d'avant, la production a été envahie par des taupins ; nous n'avions jamais vu cela depuis trente ans d'exploitation du potager. Les rendements sont donc très variables d'une année à l'autre ! S'il y a des maladies comme le mildiou, nous traitons avec de la bouillie bordelaise de façon raisonnée et le moins possible. En effet, nous allons chaque jour au potager, c'est pourquoi nous arrivons à détecter les maladies et ainsi à «traiter» préventivement et avec parcimonie.

### Pourquoi ouvrez-vous vos portes durant les journées Portes Ouvertes de Nature & Progrès ?

Ouvrir nos portes pour *Nature & Progrès*, c'est avant tout l'envie de partager notre passion ! C'est très important de

rencontrer des gens pour partager ses expériences. C'est aussi un véritable échange de connaissance mutuelle : nous apprenons des choses aux visiteurs et ils nous en apprennent en retour...

### Quels conseils donneriez-vous à quelqu'un qui voudrait se lancer dans une démarche telle que la vôtre ?

L'important, c'est de se renseigner, de lire, d'assister à des conférences organisées, entre autres, par les Cercles Horticoles. On ne devient pas jardinier du jour au lendemain. C'est avant tout une passion ! Il faut donc se renseigner en visitant des jardins, comme lors des Portes Ouvertes de *Nature & Progrès*, afin de bénéficier de conseils et d'éviter certaines erreurs.

### Sur un plan plus personnel, qu'est-ce que cela vous a apporté ?

Cette activité nous occupe, en moyenne, quatre heures par jour, été comme hiver. En pleine saison, jusqu'à seize heures par jour, à deux ! Mais c'est, pour nous, un réel plaisir, une véritable passion qui contribue grandement à notre épanouissement personnel.

#### LE JARDIN DE LA BIODIVERSITÉ • André Dabe

rue de la Fange du Loup, 3 - 6800 Freux  
Tél. : 0472/74.43.29 - andre.dabe@gmail.com

Porte ouverte le 7 juillet à 10h, 14h et 16h,  
pour trois visites guidées

## Jardins de TiLi, à Fouches

**X**avier Eppe est architecte de jardin, à Fouches, près d'Arlon. Il nous accorde une interview pour échanger sur son magnifique jardin ornemental, classé «réseau nature» par *Natagora* et qui comprend notamment un potager, une serre et une prairie fleurie.

### Qu'est-ce qui compose votre jardin ?

Il se subdivise en plusieurs zones : une partie ornementale avec près de mille plantes différentes - cette partie est davantage destinée à ma clientèle - et une partie consacrée à la production potagère, avec notamment une serre installée il y a deux ans. J'élève aussi des moutons rustiques, de type ardennais roux. J'installe un poulailler et je me suis récemment formé à l'apiculture. J'essaie d'avoir la production la plus large possible pour être auto-suffisant au maximum ; c'est pour cela que j'ai une serre qui permet d'avoir une production plus importante, de produire plus tôt et aussi plus tard dans l'année.

Les légumes que je produis le plus sont les pommes de terre, les carottes, les poireaux, les épinards - en serre et donc toute la saison, même l'hiver. Au niveau de la produc-



tion de fruits, je cultive essentiellement des pommes et des poires. Certaines variétés cultivées sont anciennes et typiques de la Wallonie : au-delà des variétés classiques de pommes, je cultive par exemple la 'Radoux', la 'Transparente de Saint-Léger' ou encore la 'Jérusalem' qui sont des pommes typiques de la région. J'ai pu bénéficier des conseils de l'université de Gembloux qui a remis au goût du jour de vieilles variétés d'arbres fruitiers. Au niveau des poiriers, je cultive, par exemple, la 'Poire à Clément' ou encore la 'Calebasse à la Reine', deux variétés rares et typiques de la Wallonie. En ce qui concerne les produits d'origine animale, j'ai des œufs - les poules étant, en partie, alimentées par les déchets ménagers -, du miel et parfois, je récupère la viande des moutons. La parcelle est divisée en deux parties ; les moutons mangent l'herbage et pâturent en rotation.

### Comment conservez-vous vos fruits et légumes ?

Je stocke énormément car nous disposons d'une cave où la production peut être conservée. Outre cela, les fruits et légumes sont conservés via la mise en bocaux, la déshydratation ou encore la congélation.

### Combien de personnes peuvent profiter des produits du jardin ?

Nous sommes quatre à la maison qui vivons directement des produits du jardin, mais environ une dizaine de personnes en profitent indirectement car, dès qu'il y a des excédents en légumes ou en fruits, nous les distribuons à notre entourage.

### Pourquoi ouvrir vos portes durant les Portes Ouvertes de Nature & Progrès ?

C'est la troisième année que j'ouvre sur deux jours «Les Jardins de TiLi». Je mets, en même temps, à disposition ma bibliothèque. En tout, le jardin ouvre ses portes environs trois à quatre week-ends dans l'année.

### Quelles techniques utilisez-vous pour produire toute l'année ?

J'utilise tous les principes de base d'un jardin biologique, comme la rotation des cultures, et je n'ai pas recours au moindre intrant. Pour faire face à certaines maladies, je prépare des macérations à base de prêle ou d'ortie. J'ai aussi implanté une multitude de plantes qui participent au bon équilibre du jardin ; celui-ci est donc très peu sujet aux maladies. Par exemple, à la base des rosiers sont associées des plantes condimentaires qui permettent de chasser certains parasites. Des tagètes, aux vertus nématicides, sont mises au potager pour protéger les légumes. J'associe aussi différents légumes pour qu'ils puissent repousser les parasites et qu'ils attirent les auxiliaires du jardin. De plus, une butte permet de protéger le potager des grands vents. Les plantes sont très serrées, ce qui permet de limiter au

maximum les mauvaises herbes. Le potager est donc quasiment exempt d'adventices. Je pratique aussi le paillage continu, ce qui permet à la microfaune de se développer. C'est de la permaculture mais en moins «extrême» ; en fait, j'applique ce que nos grands-mères faisaient déjà, avec un entretien du jardin naturel et bio.

### Avez-vous rencontré des difficultés au début de la création de votre jardin ?

Au début, le sol était très argileux ; c'était une ancienne pâture et il n'y avait rien autour. Il a donc fallu transformer ce sol en une terre plus praticable. Je n'ai pas pu utiliser la grelinette pendant les quatre ou cinq premières années parce que le sol était trop dur. J'ai donc plutôt utilisé des engrais verts, essentiellement de la moutarde, pour transformer le sol. En deux ans, la texture du sol s'est modifiée et le jardin a aujourd'hui trouvé un équilibre. Il n'a presque pas de maladies et les plantes n'ont pas été sujettes au mildiou depuis trois ou quatre ans, ce qui s'explique, en partie, par le fait que le potager est protégé des vents. La production est beaucoup plus importante qu'avant parce que le sol a été rendu plus propice à la culture potagère.

### Quels conseils donneriez-vous à quelqu'un qui voudrait se lancer dans une telle démarche ?

Il faut être bien conseillé, dès le départ, par quelqu'un qui a l'habitude de cultiver. Dans les livres, ou sur Internet, on trouve des recommandations très diverses et on peut facilement se perdre dans ce flot de conseils. Tous ne se valent pas ! La première des choses, c'est de ne pas hésiter à profiter des journées Portes Ouvertes pour puiser des conseils auprès de personnes qui ont plusieurs années d'expérience dans le jardinage biologique. Ensuite, il y aura une partie plus expérimentale et probablement des échecs, comme tout le monde. J'en ai eu aussi au départ. Cependant, s'il y a des soucis particuliers, il ne faut pas hésiter à profiter de tous les réseaux qui existent pour se renseigner...

### Que vous a apporté la culture de votre potager sur un plan plus personnel ?

Le jardinage est une passion de longue date et j'ai le sentiment de faire quelque chose pour l'environnement. De plus, c'est très satisfaisant de produire soi-même ses propres légumes. Les légumes du potager sont très différents d'un point de vue qualitatif de ceux que l'on peut trouver dans le commerce. C'est la plus grande différence que l'on puisse voir.

#### LES JARDINS DE TILI • Xavier Eppe

rue de Hachy, 60 à 6700 Fouches

Tél. : 0496/45.58.41 - eppe@agconcept.be

Portes ouvertes les 23 et 24 juin, de 10h à 18h



# Jardin en permaculture, à Waterloo

Caroline et Régis Close sont propriétaires, depuis trois ans, d'un jardin en permaculture situé à Waterloo, où ils cultivent des légumes toute l'année. Ces passionnés, qui aiment transmettre leurs connaissances, nous accueillent dans leur jardin qui comprend notamment un potager, un verger, un poulailler et des ruches.

## Pouvez-vous nous présenter votre activité ?

L'une des premières choses que nous avons réalisées fut de dégager l'arrière du jardin et d'installer des haies mellifères reçues de la Région Wallonne. Nous avons aussi retiré une partie des sapins car cela assèche et acidifie le sol et nous avons inoculé les souches avec du mycélium pour avoir des champignons, dont nous avons d'ailleurs eu une production cette année. De plus, les champignons désagrègent les souches progressivement.

Nous avons aussi fait réaliser une analyse de sol et des amendements ont été effectués pour rééquilibrer son pH et sa teneur en éléments nutritifs, tel que le magnésium qui manque tant dans les légumes actuels. Nous avons implanté de petites prairies fleuries - un damier avec une trentaine de plantes médicinales -, des plantes comestibles, des arbres fruitiers, deux spirales à aromatiques, deux buttes de permaculture et des plantes vivaces. Ensuite, nous avons construit l'abri de jardin et la serre, puis nous avons implanté des ruches, des hôtels à insectes et des nichoirs. Des cuves d'eau ont été mises en place pour arroser les plantes et une toilette sèche a aussi été construite. La toiture végétale et la piscine naturelle avaient déjà été installées par l'ancien propriétaire. En parallèle,

L'auto-production, c'est un épanouissement avant tout ; c'est gratifiant de faire les choses soi-même avec ses propres mains, et de ne pas être dépendant pour tout



L'an passé, le jardin de Caroline et Régis a accueilli une centaine d'enfants de maternelle pour leur faire découvrir la faune et la flore du potager...

nous avons suivi plusieurs formations dont une formation de maître composteur et avons créé un compost en palettes pour les déchets ménagers et du jardin.

Plusieurs personnes nous ont alors suggéré de partager ce que nous avons déjà appris et expérimenté. Nous avons ainsi créé l'association *Les ateliers mellifères*. Nous expliquons notamment comment réaliser soi-même sa choucroute maison ou encore ses produits d'entretien et cosmétiques. L'année passée, nous avons accueilli une centaine d'enfants de maternelle pour leur faire découvrir la faune et la flore du jardin, ce qui nous a donné l'envie d'organiser davantage de visites et d'ateliers dans l'avenir. La thématique de notre jardin cette année est d'ailleurs l'apiculture et nous espérons pouvoir proposer prochainement des ateliers sur la production de miel. En parallèle, Régis se lance comme naturopathe, en indépendant complémentaire, et développera ces ateliers dans un cadre professionnel.

## Et c'est pourquoi vous ouvrez votre jardin lors des Portes Ouvertes de Nature & Progrès...

Il faut montrer aux gens qu'on peut faire beaucoup de choses soi-même avec un peu d'organisation ; c'est souvent un gain de temps plutôt que d'aller dans les magasins. Nous voulons aussi montrer que faire son potager peut être plus simple qu'il n'y paraît. De plus, travailler dans son potager est agréable et ressourçant et cela permet de développer une bonne hygiène de vie car être dans son jardin diminue le stress ! Le jardin, c'est un peu notre pièce principale, ça nous tient beaucoup à cœur. Ouvrir durant les Portes Ouvertes de *Nature & Progrès*, c'est partager une passion !

### En quoi êtes-vous autonomes au niveau alimentaire ?

Nous avons des arbres et des arbustes fruitiers, des plantes comestibles, des légumes vivaces, une serre et des champignons sur souche, etc. Nous complétons notre propre production en achetant, par exemple, des paniers de légumes à un maraîcher local et d'autres produits notamment dans une épicerie coopérative récemment créée à Waterloo - la *Woocoop*. Nous élevons des poules pour les œufs et les ruches permettent d'avoir du miel et de la propolis.

### Par quels procédés conservez-vous votre production de fruits et légumes ?

Nous utilisons la lactofermentation pour conserver les choux, les betteraves, les poireaux ou les panais. Il nous arrive aussi de faire sécher des légumes, des fruits, des champignons ou des plantes médicinales avec un séchoir à plusieurs étages. Nous faisons aussi parfois des chips de légumes, des conserves dans l'huile ou en saumure, des confitures, des compotes, du vin de fruit, du vinaigre et des sirops de diverses plantes : lavande, hélichryse, romarin, thym, etc. Si nous avons des noisettes, nous pouvons faire des pâtes et des pâtés végétaux. Certaines choses, comme des soupes, vont aussi au congélateur.

### Quelles techniques utilisez-vous pour produire toute l'année ?

Nous utilisons avant tout certains principes de permaculture, comme le paillage, la mise en place d'un jardin-forêt nourricier et la production de plantes vivaces, telle que le crosne du japon, le chou de Daubenton, la capucine tubéreuse ou le chervis. Nous laissons au maximum ce qui peut rester en place dans le potager l'hiver, comme les poireaux. Un point important est que nous avons beaucoup d'interactions avec nos voisins : certains nous donnent leur pelouse pour le compost ou pour pailler, d'autres nous fournissent des salades ou des choux en échange d'œufs...

### Quelles sont les principales difficultés rencontrées pour être en autonomie alimentaire ?

Les facteurs environnementaux et les pollutions de toutes sortes sur lesquels nous n'avons pas ou peu de prise ! Par exemple, cet hiver nous avons perdu les abeilles de nos quatre ruches ; nous suspectons qu'une antenne GSM placée récemment à trois cents mètres du jardin ait pu perturber leur développement. On peut cependant dire

que l'autonomie c'est moins de difficultés que de facilités ; on perd moins de temps dans les magasins, les bouchons, etc. En été, quand nous avons beaucoup de légumes, il faut prendre le temps pour les préparer, les nettoyer, surtout quand il y a des pics de production. Une des difficultés est aussi de savoir s'organiser quand nous voulons partir en vacances quelques jours, pour que quelqu'un puisse s'occuper du jardin et des animaux. En général, ce sont des amis qui habitent non loin d'ici qui nous rendent ce service. Puis certaines personnes sont ravies de passer une semaine au contact du jardin ; ça peut aussi faire plaisir à d'autres...



Au potager, Caroline et Régis mettent en oeuvre certains principes de permaculture, comme le paillage et la production de plantes vivaces...

### Quels conseils donneriez-vous à des personnes qui voudraient se lancer dans une telle démarche ?

Se lancer sans pression ! Une fois qu'on met le pied à l'étrier, on avance de plus en plus vite et avec de plus en plus de plaisir. Le mieux est de ne pas faire trop de choses d'un coup, sinon on se décourage. En changeant petit à petit sa manière de consommer, on modifie à son rythme son emploi du temps, son mode de vie... Et sa manière de penser ! Un autre point positif a été la réduction de nos déchets ménagers car nous trions beaucoup. Nous avons un compost et achetons le maximum en vrac. Nous tenons maintenant plus de deux mois avec un seul sac poubelle ! Et nous trouvons que c'est encore trop... Ce n'est pas évident à mettre en place au début mais c'est très motivant.

### Sur le plan personnel, que vous a apporté la création de votre potager ?

C'est un épanouissement, avant tout, et c'est gratifiant de faire les choses soi-même avec ses propres mains, de ne pas être dépendant pour tout. On y apporte son cœur, son énergie et on apprend tous les jours en s'informant dans tous les domaines. Ce qui est intéressant, c'est aussi les rencontres que cela crée avec d'autres personnes. En étant autonome, on redécouvre la simplicité et cela transparait dans les relations humaines. Se reconnecter à la nature permet de se reconnecter avec soi-même. *Mens sana in corpore sano... Et in planeta sana !*

#### JARDIN EN PERMACULTURE

chez Caroline et Régis Close

rue Saint Germain, 71 - 1410 Waterloo

Tél. : 0498/04.25.19 - regisclose@hotmail.com

Portes ouvertes le 3 juin et le 19 août, de 12h à 16h



## Votre potager en mai

«*E*n mai, fais ce qu'il te plaît», dis le proverbe. Toutefois, méfions-nous des saints de glace, du 11 au 15 mai, qui peuvent anéantir, en une nuit, tant d'efforts et d'espoirs. Mais ne boudons pas notre plaisir d'aménager notre potager et de profiter de la vue de toutes ces fleurs printanières, tels le myosotis, la renoncule, la pivoine et les premières roses...

PAR JACQUES BISTON



Si ce n'est pas fait, il est temps d'opérer un grand nettoyage du potager. Nous éliminerons les adventices et les déchets encombrants, comme les pieds de choux que nous incorporerons au compost. C'est le bon moment pour faire un décompactage à la grelinette. Nous profiterons de cette opération pour apporter le compost et les amendements nécessaires au parfait rééquilibrage de notre sol.

### Quelques incontournables à privilégier

Si vous disposez d'un petit potager, rien ne sert de vous lancer dans la culture de pommes de terre ou autres légumes envahissants. Concentrez-vous plutôt sur les quelques légumes les plus utilisés, comme la laitue et surtout les aromates.

- la laitue sera semée en très petites quantités tous les quinze jours. A partir du 15 mai, je conseille de semer directement en place deux ou trois graines tous les trente centimètres, dans un sillon d'un centimètre de profondeur. Dès que les plants sont levés, ne conservez que le plus beau. L'idéal est de semer plusieurs variétés, de couleurs différentes, ce qui égayera vos

salades. Le pire ennemi de la laitue est la limace ! Un paillis de brisure de *miscanthus* ou de paillettes de lin les découragera. Utilisez des pièges tels que planche, pierre plate, demi-pamplemousse ou courge sous lesquelles elles iront se réfugier et qu'il suffit de retourner, pendant la journée, pour les détruire.

- le radis sera semé, également tous les quinze jours, entre les lignes de laitues, ces deux cultures se favorisant l'une l'autre. Le radis pousse plus rapidement que la laitue ; vous le sèmerez donc auprès de celles qui sont déjà quelque peu formées. Le radis se sème à la volée, sur une terre ferme, maintenue humide. Un léger griffage du sol au râteau suffit à l'enrobage des graines.



- le cerfeuil, en plus d'être la base d'un excellent potage, apporte une note épicée particulièrement prisée aux salades. Vous pouvez effectuer un premier semis au printemps et un deuxième entre le 15 août et le 15 septembre, ce qui vous assurera un bel étalement de la production. Le cerfeuil se plaît en compagnie de la coriandre mais rend le radis plus piquant.
- la ciboulette est un incontournable du potager. Semez-la ce printemps, soit dans un coin que vous lui réserverez, soit en ligne. Laissez-la monter en semences, elle colonisera les alentours immédiats, à votre plus grande satisfaction. Ses feuilles tubulaires aromatiseront vos salades, potages et omelettes, sans oublier la fameuse tartine au fromage blanc. Notez que les fleurs et les graines se consomment aussi. La ciboulette apprécie le voisinage de la carotte mais redoute celui du haricot, de la fève et du pois. A condition de la laisser venir en semences, elle se ressèmera naturellement.
- le thym est sans doute le plus utile car, en plus de rehausser nombre de préparations culinaires, il vous aidera à éviter les aléas de l'hiver, grâce aux tisanes, infusions et alcools qu'il vous permet de pré-

parer. Le semis est toutefois assez délicat et il est parfois préférable d'acheter des plants en jardinerie ou, mieux, vous en procurer chez des amis. Le thym se ressème naturellement et généreusement lorsque les conditions lui sont favorables : sol drainant et situation ensoleillée. Les touffes de thym se divisent au printemps ; enfoncez-les profondément en terre.

Le thym aide à éviter les aléas de l'hiver grâce aux tisanes, infusions et alcools qu'il permet de préparer



- le romarin, dont une belle touffe suffira à parfumer vos viandes et ragoûts, est également indispensable. Procurez-vous un plan chez des amis ou en jardinerie. Comme le thym, il apprécie les terres drainantes et le soleil.
- le céleri à côtes - qu'il soit blanc, vert ou violet - est un indispensable de la cuisine. De son origine marécageuse, il a conservé une certaine prédilection pour les substrats humides et particulièrement riches. Prévoyez un apport de compost et un peu d'argile. Attention, le céleri doit impérativement être repiqué deux fois.
- la tétragone, aussi appelée épinard d'été, a sur celui-ci l'avantage de ne pas monter en semences dès le premier petit coup de chaud. Un seul plan, voire un bouquet de trois, suffit largement à assurer une production normale, pour un ménage de quatre personnes. Comme il a un développement fulgurant, il a besoin d'un sol riche

en humus. N'hésitez pas à le tailler pour réduire son envergure trop envahissante. Les jeunes feuilles peuvent se consommer crues.

- quand aux haricots et aux pois enfin, privilégiez, si vous manquez de place, la version à rames. Semez sept graines par tuteur de deux mètres de haut environ. La terre sera riche de vieilles fumures.

## Fleurissez votre potager !

Les pollinisateurs vous en remercieront et l'œil du jardinier en sera ravi. Le trio gagnant est :

- l'œillet d'inde - tagète - dont la forte odeur dérange de nombreux insectes prédateurs et les nématodes du sol. Il a la caractéristique de favoriser le développement des tomates,
- le souci qui est également un répulsif pour de nombreux insectes,
- la capucine qui attire les pucerons et les chenilles - surtout la piéride du chou - qui la privilégieront à vos légumes. Semez-la également au pied de vos fruitiers...

Mais n'hésitez surtout pas à semer également le bleuet qui est une bonne plante compagne et est mellifère, ainsi que la bourrache, très mellifère également, dont les petites fleurs bleues décoreront vos salades.

N'oubliez ni le tabac commun, qui éloigne les insectes ravageurs du potager, ni le tournesol, dont les mélanges se régaleront des graines lors



Le myosotis est une plante printanière qui égayera votre jardin, mais c'est surtout le souci qui s'avérera utile en éloignant de nombreux insectes de vos cultures...

de ballets enchanteurs, ni encore la julienne des dames rose, qui est une bisannuelle très prisée des papillons et de nombreux insectes auxiliaires. Enfin, la tanaïs sera la base d'une macération insectifuge : un bouquet de cette fleur, coupé en juillet lorsque le fleurissement est à son apogée et déposé dans le poulailler, éloignera les poux et les puces...

## Quelques conseils encore...


Le marc de café, que vous aurez séché et mis en réserve tout au long de l'année, sera épandu très finement dans vos sillons lors des semis ; il vous préservera des attaques de ravageurs.

La cendre, récupérée de votre poêle à bois, est un amendement précieux qui contient avant tout de la potasse mais aussi du calcium et du magnésium. Malheureusement, sa teneur en phosphore est très faible. Vous pouvez compenser ce manque par l'apport d'os de cuisine calcinés ou de fientes de volailles.

Et si vous lisez cet article, c'est que vous êtes sensibilisé(e) à la bio et que vous cultivez bio. Trop nombreux sont pourtant encore ceux qui achètent leurs semences en non bio. Or il faut savoir que le dernier rapport de l'autorité sanitaire de l'Union Européenne (EFSA) sur la dangerosité des néonicotinoïdes pour les pollinisateurs, rapport qui ne fait que confirmer les neuf précédents, a également mis en évidence la toxicité et la rémanence de ces produits dans le sol par l'utilisation de semences traitées.







Des préparations naturelles, notamment à base d'ortie ou de consoude - dont voici la superbe fleur -, vous aident à stimuler les défenses naturelles des plantes que vous cultivez ; réaliser soi-même ces "potions magiques" qui rendent invincible est d'une simplicité enfantine. Voyez plutôt...

# Potions végétales au jardin

L'extrait fermenté d'ortie associé à celui de consoude, improprement appelés «purins», forment la panacée du jardinier. Une alliée 100% naturelle et gratuite pour stimuler la croissance des plantes et lutter préventivement contre maladies et ravageurs. La divulgation de leur préparation et leur vente ont déjà posé problème. Devrons-nous bientôt renoncer aux cadeaux de la nature face au lobbying agressif de l'agrochimie ?

TEXTE ET PHOTOS DE MARC FASOL

Les remèdes naturels ont la cote. Ils occupent de plus en plus de place au rayon des jardineries. C'est un secret de Polichinelle : mieux vaut stimuler la vigueur des plantes en s'attaquant à leurs carences et en renforçant leurs défenses naturelles contre les ravageurs que de se rabattre sur quantité de produits chimiques coûteux. Entre toutes les préparations, celle à base d'orties est la plus connue, mais la consoude, la tanaisie, l'absinthe et la prêle font également partie de cette panoplie de plantes utilisées depuis la nuit des temps pour leur action bénéfique sur les plantes cultivées.

## Le crime de divulguer les recettes d'antan

Chez le consommateur, l'intérêt pour le *Green friendly* est là et gagne du terrain, mais côté Pouvoirs publics, les avancées pour promouvoir leur utilisation se font avec des pieds de plomb. C'est que l'usage des remèdes naturels, qui plus est quand ils sont totalement gratuits, ont le don de contrarier les lobbies de l'agrochimie. En témoigne la «guerre de l'ortie», vaste mouvement de protestation en France au sujet des remèdes de grand-mère, considérés encore récemment comme des produits phytosanitaires. Aux yeux de la législation européenne et de leurs applications/interprétations par décrets interposés, les «Préparations Naturelles Peu Préoccupantes» (PNPP) ainsi dénommées, auraient dû être homologuées au même titre que les produits phyto-pharmaceutiques - entendez les pesticides - soumis eux, aux lois européennes. Et donc se retrouver asphyxiées sous les normes formatées par et pour les multinationales. Diabolique ! Une situation intenable qui avait entraîné le soulèvement des partisans de l'agriculture et du jardinage sans pesticides. L'élément déclencheur ? Le retrait à la vente du livre *Purin d'ortie et Cie*, d'Eric Petiot. Chercheur, le professeur a consacré trente ans de sa vie à trouver des alternatives aux traitements phytosanitaires. Mal lui en a pris. Il n'a pas été épargné

par l'Etat français. Son ouvrage osait divulguer de bonnes vieilles recettes d'antan réalisées à base de simples plantes sauvages. L'ortie fée de la résistance?

## David contre Goliath

Aujourd'hui, sur les notices d'utilisation des produits alternatifs mis en vente, chaque mot a intérêt à être pesé et les producteurs, pour la plupart artisanaux, préfèrent s'en tenir à l'appellation, assez générale, de biostimulants.

Dans son tout récent *Livre noir de l'agriculture*, Isabelle Saporta aborde d'ailleurs le problème du lobbying en agriculture de manière beaucoup plus générale : «*la pression des industriels pour tuer toutes les alternatives existantes, pour qu'il n'y ait pas d'autre système qui fonctionne, est juste incroyable.*» Même les recettes de mère-grand, vieilles comme le monde - les recettes, pas les grands-mères - sont prises à partie et, dans *Foutez-nous la paix - La France qui résiste*, l'auteure n'a pas de mots assez durs pour dénoncer l'absurdité de ces situations, ainsi que le soutien des hommes politiques aux lobbies de l'agrochimie. Un soutien qui s'apparente, tout simplement, à de la lâcheté...

Chez nous, en Wallonie, les descentes zélées de l'AFSCA font aussi souvent parler d'elles. L'Agence sensée veiller à la sécurité de la chaîne alimentaire et de protéger la santé du consommateur, des animaux et des plantes, est souvent accusée de faire le jeu des grandes entreprises. Et de pousser vers la sortie les petites pour qui les normes trop pointilleuses sont bien trop complexes à appliquer. Récemment, une jardinerie du Brabant wallon s'est vue retirer tous ses purins de plantes ! En cause, un problème d'étiquetage. Sur les flacons importés de France, figurait abusivement la formule «nourrit les plantes» ! Notons

qu'en rayon, les flacons de *Roundup* suspectés d'être cancérogènes ; elle quant à eux, pas été inquiétés !

Entre-temps, *Greenpeace* est passé à l'offensive. Dans un communiqué de mai 2016, on pouvait lire : «*vu que les politiciens, sous la pression de l'industrie, ont du mal à assumer leur responsabilité c'est aux commerçants de prendre les leurs.*» Des autocollants «*Pas de pesticides dans mon magasin*» sont alors placardés par des centaines de bénévoles dans les rayons des *Garden* qui continuaient à vendre des bidons de *Roundup* répondant ainsi à une demande commerciale, sans trop se poser de questions. Un herbicide total fort heureusement interdit depuis le 1er juin à l'usage des particuliers.

## Do it yourself !

### - la grande ortie

On ne présente plus la grande ortie, cette plante herbacée reconnaissable, même par une nuit sans lune, par ceux qui s'y frottent en courte culotte, et pousse abondamment sur des sols riches. Le «purin» qu'on en extrait porte, en réalité, très mal son nom car c'est d'une fermentation qu'il s'agit et non d'une putréfaction. La légère odeur qu'il dégage en est peut-être la cause...

L'intérêt de l'extrait fermenté d'ortie est double. Riche en azote et en fer, l'ortie constitue d'abord une précieuse source d'engrais au jardin, mais pas seulement. Elle possède, en outre, un pouvoir de répulsion à l'encontre des ravageurs - notamment des pucerons ou encore des araignées rouges. Le «purin d'orties» n'est donc pas, contrairement à ce qui a parfois été dit ou écrit, un insecticide ou un fongicide mais bien une recette à utiliser préventivement. Sa particularité



① Hacher finement sur un billot le tas (trois quarts de seau) de consoude fraîchement récoltée ② Placer les morceaux de consoude dans un filet à mailles fines pour faciliter la récupération des parties non décomposées après fabrication du purin ③ Placer le filet dans un seau en plastique (jamais métallique!) et rajouter de l'eau de pluie jusqu'à noyer complètement les feuilles ④ Laisser macérer et fermenter le contenu en mélangeant régulièrement durant une dizaine de jours ⑤ Filtrage du purin d'ortie dans une étamine en lin ⑥ Extrait fermenté de consoude dit purin de consoude ; stocker dans une pièce à l'abri de la lumière





Préparations naturelles dites «peu préoccupantes» disponibles en jardinerie

est de stimuler les défenses naturelles des plantes contre toutes sortes d'agressions y compris fongiques, comme le mildiou. Réaliser soi-même son «purin» est un jeu d'enfant à condition de suivre scrupuleusement le *modus operandi* repris ci-dessous. Attention ! Ne confondons pas macération - plante baignée en eau froide - et infusion - en eau bouillante - ou encore décoction - cuisson.

Cueillir un kilo d'orties fraîches, de préférence jeunes, et les placer dans un seau en plastique de dix litres. Les tiges peuvent être hachées quoi que ce ne soit pas indispensable. Les noyer d'eau de pluie - exempte de chlore et de calcaire. Attention ! Jamais de seau métallique ! Lester le tout d'une pierre.

Recouvrir d'une serviette en tissu et laisser macérer durant une dizaine de jours dans un endroit tempéré - environ 20°C - à l'abri du soleil mais à l'extérieur de l'habitation - dans un chalet de jardin, par exemple - car le processus de fermentation dégage quelques odeurs. Remuer régulièrement le mélange à l'aide d'un bâton et observer l'écume blanche qui apparaît aussitôt. Le processus de fermentation est en cours.

La préparation est prête quand la production d'écume cède le pas aux grosses bulles. La fermentation est ainsi terminée. Passez sans attendre au filtrage pour éviter l'oxydation et donc la putréfaction du produit. Le précieux liquide est de couleur verdâtre et son odeur est assez forte, sans être vraiment désagréable. Les plus gros morceaux sont d'abord évacués à l'aide d'une écumoire, puis le jus est filtré à l'aide d'une passoire recouverte d'une étamine en lin, étape importante, surtout si vous comptez utiliser un pulvérisateur. Les résidus de feuilles et les tiges d'orties ainsi récupérés fileront directement au bac à compost dont la plante s'avère, en outre, être un excellent activateur.

#### BIBLIOGRAPHIE :

- Philippe Delwiche, *Soigner le jardin par les plantes*, éditions Nature & Progrès
- Bernard Bertrand, Eric Petiot, Jean-Paul Collaert, *Purin d'ortie et Cie, 33 plantes pour le bonheur du jardin*, éditions de Terran
- Isabelle Saporta, *Le livre noir de l'agriculture, comment on assassine nos paysans, notre santé et l'environnement*, éditions Fayard

Très important : le jus récolté après filtration n'est encore qu'un concentré à ne pas utiliser tel quel, au risque de brûler les plantes. Celui-ci devra être dilué en arrosoir, selon l'usage auquel il est destiné :

- à diluer dix fois - 10% - s'il est utilisé à titre d'engrais versé dans la terre au pied des plantes, soit un litre de purin dans un arrosoir de dix litres remis à niveau ;
- à diluer vingt fois - 5% - s'il est utilisé à titre de répulsif versé directement sur les plantes à traiter, soit un demi-litre de purin dans un seau de dix litres remis à niveau. Approvisionner alors seulement le pulvérisateur.

Conservez la préparation dans un bidon hermétique, au frais et à l'abri de la lumière, dans le garage, à la cave ou dans une remise. L'idéal est de l'utiliser le plus rapidement possible en évitant l'oxydation de l'extrait.

#### - la grande consoude

La grande consoude - ou consoude officinale - est l'autre reine des plantes nourissantes la plus utilisée au jardin. L'extrait fermenté de consoude, riche en phosphore et en calcium, s'avère un complément parfait à celui de l'ortie. Moins prolifique que cette dernière, la grande consoude possède de larges feuilles poilues mais non urticantes et des inflorescences très mellifères qui vont du blanc au mauve. La plante trouve sa place au jardin mais il est indispensable de bien réfléchir à son implantation car ses racines sont très puissantes.

Cueillir un kilo de feuilles de consoude - l'équivalent d'un seau rempli au trois quarts - et hacher finement. Placer le hachis dans un filet à mailles fines, genre filet à pommes de terre, puis mettre ce filet au fond d'un seau en plastique de dix litres et lester d'une pierre. Noyer le filet avec de l'eau de pluie - sans chlore et sans calcaire -, jusqu'à ras bord. Laisser macérer et fermenter le contenu recouvert d'une serviette de cuisine, à l'abri de la lumière et à l'écart de la maison. Une légère odeur de purin peut apparaître.

Remuer régulièrement à l'aide d'un bâton. Si une écume blanche remonte à la surface, c'est signe que la fermentation est en cours. Après une dizaine de jours, procéder au filtrage à l'aide d'une étamine en lin. Ici également, l'extrait obtenu est un concentré qui sera dilué selon l'usage qui en sera fait : dix fois à titre d'engrais versé au pied des plantes et vingt fois à titre de répulsif versé sur le feuillage. L'extrait peut être conservé dans un bidon étanche, et stocké quelques mois dans une remise à l'abri de la lumière et de la chaleur.

# Sauvegarder les variétés potagères de nos régions !

## Appel aux jardiniers expérimentés

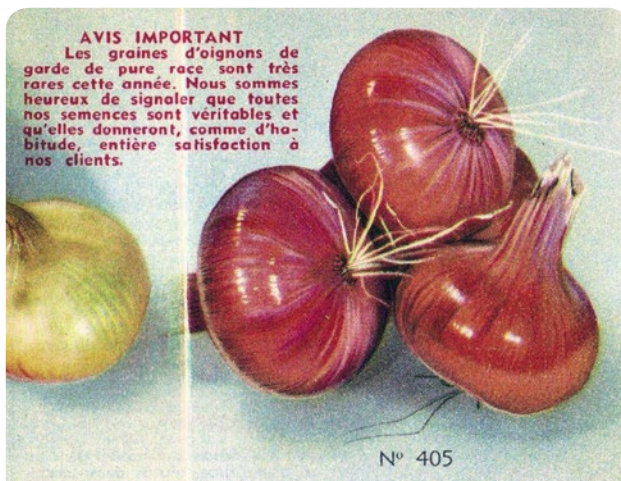
**N**ous vous en touchions déjà un mot en page 20 du précédent numéro de *Valériane*, le Réseau Meuse Rhin Moselle et la Maison de la Semence citoyenne de Nature & Progrès recherchent des jardiniers désireux de s'impliquer dans le processus de sauvegarde de variétés de légumes de nos régions ! Voici plus de détails au sujet de ce que nous souhaitons leur demander...

PAR LAURENT MINET

Afin de mieux connaître certaines de ces variétés et de pouvoir décrire leurs caractéristiques agronomiques dans nos terroirs actuels, voici ce que nous demandons à ces jardiniers qui accepteraient de recevoir un échantillon de semences. Il leur faudrait simplement les cultiver au potager et effectuer certaines observations suivant un canevas standardisé, avant de nous transmettre ces précieuses données. Selon les espèces concernées, cela pourra aller de la simple appréciation de la qualité "dans l'assiette" à des descriptions plus précises de l'incidence de certaines maladies ou ravageurs, ou encore des mesures de longueur et de poids de l'organe récolté. Il sera également demandé de noter les éléments suivants, concernant la culture :

- type de sol (argileux, limoneux, sableux),
- orientation si le terrain est en pente,
- date de semis et date d'observation des caractères demandés.

Voici donc la liste des cultivars qui ont fait l'objet d'une distribution de semences, au cours de l'hiver 2017-2018, leurs caractéristiques principales et les points sur lesquels nous demandons de faire des observations. Suivent également les précautions à prendre pour la production de semences, en appliquant un minimum de sélection conservatrice - élimination des "hors-types". Il va de soi que nous ne pouvons pas, dans le cadre de cet article, développer un cours de production de semences. Nous attendons donc des personnes désireuses de faire de la re-multiplication,



L'oignon 'Rouge pâle de Huy', tel qu'on pouvait le découvrir en page 57 du catalogue Gonthier de 1954

d'avoir déjà suivi une formation telle que celles dispensées par *Nature & Progrès*. Ces courtes descriptions pourront être complétées en consultant les "fiches légumes" qui seront mises en ligne sur le site *Biodimestica* :

<http://biodimestica.eu/fr/patrimoine-legumier/liste-des-fiches-de-legumes>

## Carotte 'Yellow Belgium'

Carotte à l'origine fourragère, de très bon rendement et d'une couleur orange pâle à jaune, avec une portion de la racine très importante - plusieurs centimètres - croissant au-dessus du niveau du sol, et prenant une coloration verte. Récoltée avant maturité complète, elle a été appréciée pour sa qualité gustative, dans nos contrées et au-delà, aux USA, par exemple. Dans un sol profondément travaillé, elle pourrait atteindre quarante centimètres de longueur.

Observations à réaliser : qualité gustative, principalement après cuisson, mais également crue ; diamètre et longueur d'une trentaine de racines, incidence de l'alternariose sur le feuillage.

Production de graines : éliminer les racines qui auraient une coloration non conforme : trop foncées/pâles, absence de collet vert...



## Oignon ‘rouge de Huy’

Cet oignon, typique du bassin de la Meuse - Namur, Huy, Liège -, a une forme aplatie, une coloration rose à pourpre et un collet assez fin. Il se caractérise par une bonne résistance à l'humidité et une excellente capacité de conservation.

Observations à réaliser : qualité gustative (cuit), poids et diamètre (ou circonférence) d'une trentaine de bulbes, aptitude à la conservation (conserver quelques bulbes au frais et au sec, et noter le moment où ils deviennent inconsommables suite au développement du feuillage ou à la pourriture).

Production de graines : éliminer les bulbes les plus pâles, les plus petits, les moins aplatis. Idéalement, appliquer cette sélection après plusieurs mois de conservation.

## Chicorée frisée ‘fine de Namur’

Cette endive frisée, de bon volume, a comme caractéristique principale une excellente résistance à la montée à graines et une bonne tolérance au froid. Elle peut par contre, comme la plupart des frisées, présenter des nécroses sur les extrémités des feuilles, surtout en cas d'épisode chaud et sec ou, au contraire, fortement humide.

Observations à réaliser : qualité gustative après étiolement, résistance à la montée en fleur (surtout intéressante à observer en plantation précoce, avant juillet).

Production de graines : du fait de sa grande résistance à la montée en graines, il est difficile de produire des semences de ce cultivar si on ne le sème pas avant le mois de mars, à moins de pouvoir conserver les porte-graines pendant l'hiver : serre froide, hors gel ou presque, arrosages très réduits. En tous les cas, éliminer les plants qui seraient les plus petits, les premiers à fleurir, et les plus atteints par la nécrose apicale.

## Haricot nain ‘Marymov’

Cultivar obtenu vers 1989 par Luc Fichot, jardinier-sélectionneur de la région de Sambreville, à partir d'un croisement entre ‘Butterbean’ et ‘Purple Queen’. Les gousses ont une couleur mauve clair, et deviennent jaunes à la cuisson. Son originalité réside dans la combinaison unique entre un type “beurre” et une coloration anthocyanée.

Observations à réaliser : qualité gustative - absence de fil et parchemin -, longueur des gousses, précocité, étalement entre première et dernière récolte, atteintes d'anthracnose.

Production de graines : éliminer les éventuels plants qui produiraient des gousses de couleur différente.

## Laitue ‘Lorthois’ ou ‘Trocadero’

Laitue particulièrement appréciée des maraîchers de la région de Jambes, elle était réputée pour sa fiabilité de production - peu sensible aux accidents de culture - et son gros volume. La marge des feuilles présente une coloration rouge-brune caractéristique.

Observations à réaliser : qualité gustative, poids de la laitue récoltée. Eventuellement tenue au jardin : laps de temps entre le stade de récolte optimal et le début de montaison.

Production de graines : éliminer les sujets ne présentant pas la coloration rougeâtre, ceux fleurissant avant de pommer. Idéalement conserver pour la production de graines les plantes les plus tardives à monter en graines.

## Haricot princesse à rames amélioré à longue cosse

Cette variété a été très cultivée dans le Nord de la France, où elle était connue sous le nom de “pois de sucre”. Mis à part la longueur un peu plus importante des gousses, elle est très semblable au haricot princesse ‘Grappes de Malines’ et partage avec ce dernier les caractéristiques gustatives qui ont fait leur réputation. Les gousses se récoltent lorsque la graine est visible - “bosses” dans la gousse - et leur lenteur à “prendre le fil” autorise de ne faire qu'une seule récolte hebdomadaire.

Planter en même temps que le “Grappes de Malines” afin de pouvoir les comparer.

Observations à réaliser : qualités gustatives, particulièrement lorsque les gousses sont très développées, longueur des gousses et nombre de graines, atteintes d'anthracnose.

Production de graines : écarter d'éventuelles plantes qui seraient non grimpantes, ou qui auraient des fleurs rosées.

## Céleri à couper - à jets - de Huy et d'Anvers

Il existe plusieurs races locales de céleri à couper, nommées en fonction du bassin maraîcher dont elles sont originaires. Leur utilisation commune est l'aromatisation des potages et sauces ; en effet, le très petit calibre et les fibres présentes dans leurs côtes, associées à un goût puissant, les rendent peu consommables en tant que légume principal. Leur intérêt majeur réside dans leur résistance au froid, et donc la possibilité de récolter des feuilles presque toute l'année. Les plantes sont également assez vivaces et capables de former des touffes importantes après quelques années de culture, particulièrement si on rabat les hampes florales qui apparaissent au printemps dès la deuxième année de culture.

Observations à réaliser : incidence de la septoriose, résistance au froid sans protection, qualité gustative (aromatique).

Production de graines : écarter les plants qui fleuriraient la première année et/ou qui ne survivraient pas au premier hiver sans protection.

## Choupin de Liège

Cette variété de chou pommé blanc, typique du terroir liégeois, aurait pour origine des semences amenées par les soldats de Napoléon au XIX<sup>e</sup> siècle. Sa particularité, outre une pomme très légère, peu dense, est de ne dégager aucune odeur soufrée à la cuisson. Il se cultive principalement en bisannuelle - semis en juillet-août, plantation en septembre, récolte entre mai et juillet selon la précocité - mais il peut également être mis en place au printemps pour une production automnale.

Observations à réaliser : qualité gustative, cru ou cuit, poids des pommes parées, pourcentage de plants formant une pomme.

Production de graines : multiplié artisanalement par un petit nombre de maraîchers depuis des décennies, le choupin semble souffrir de consanguinité : la production de semences est anormalement faible, et un certain nombre de plants "dégénèrent" et ne forment pas de pommes.

Il est donc important, pour la production de semences, d'écarter tout plant ne formant pas de pomme satisfaisante et de conserver un grand minimum de dix plants à faire fleurir.

Attention ! En culture classique bisannuelle, les jets qui apparaissent sur la tige la seconde année - après récolte de la pomme - ne fleurissent qu'au printemps de la troisième année !

## Chou de Mai (de Liège)

Ce type de chou de milan, à la pomme peu serrée, voire inexistante chez certaines races, doit son nom à la période - mai-juin - de la récolte principale : feuilles du sommet de la tige/pomme. Sa capacité à reformer deux ou trois petites pommes dans les mois qui suivent une première coupe lui ont valu son autre nom de "chou à trois têtes". La souche proposée ici est un peu plus tardive - récolte en juin - mais

forme une pomme mieux définie que la race précoce. Comme le choupin, cette variété se cultive idéalement en bisannuelle.

Observations à réaliser : qualité gustative (cuit, potées ou soupes), repousse de - trois ? - têtes.

Production de graines : supprimer les pieds qui ne pommeraient pas avant fin juin début juillet, ainsi que ceux qui présenteraient un aspect trop différent : feuillage très cloqué, lisse, anthocyané...

## Chicorée witloof 'tardive d'Anvers'

Cette variété a longtemps été le standard pour la production de chicons très tard en saison. Semer tardivement, fin mai à début juin et éclaircir à cinq racines par mètre. Ne pas récolter avant novembre ; cette variété est prévue normalement pour le forçage à froid. Chauffer éventuellement à maximum 15-16°C mais pas avant mars - grands besoins en froid. Pour obtenir un chicon fermé, couvrir de terre.

Observations à réaliser : qualité du chicon : densité, amertume, forme.

Production de graines : après récolte du légume, remettre les racines qui ont produit les meilleurs chicons - en termes de forme, fermeté et taille - en terre.

## Poireau 'gros vert de Huy'

Variété de poireau d'hiver présentée par la firme Gonthier, de Wanze, en 1871. Très rustique et adapté à la culture dans nos régions. Feuillage vert franc, dépourvu d'anthocyanes, contrairement au 'gros d'hiver de Liège'.

Observations à réaliser : taille - diamètre et/ou poids - des plantes, absence d'anthocyanes, résistance à la montée à graines au printemps, incidence de la rouille. Planter si possible en même temps que le poireau 'gros d'hiver de Liège' pour comparer les deux variétés.

Production de graines : conserver les plants les moins atteints de rouille, en pleine terre durant l'hiver, sans protection contre le froid, et éliminer les premiers à montrer une hampe florale. Arracher également les plants abîmés durant l'hiver, ainsi que ceux de faible développement.

Pour d'avantage de détails et pour obtenir les échantillons de semences, contactez Laurent Minet - Hortiforum asbl - CTH - au 081/62.52.37 - [cthrecherches@skynet.be](mailto:cthrecherches@skynet.be)





# La Laitue 'Perpignane'

## (2<sup>e</sup> partie)

En 1947, en présentant la laitue 'La Préférée', la maison Vilmorin expose une généalogie compliquée où il est question de deux lignées qui ne sont vraiment distinctes que par quelques détails et par la couleur de la graine... Pour mieux comprendre l'histoire de cette laitue, nous poursuivons la remontée vers le nord de l'Europe, via la ville de Perpignan, d'une croquante Espagnole dont nous avons fait la connaissance dans *Valériane* n°130...

PAR PHILIPPE DELWICHE

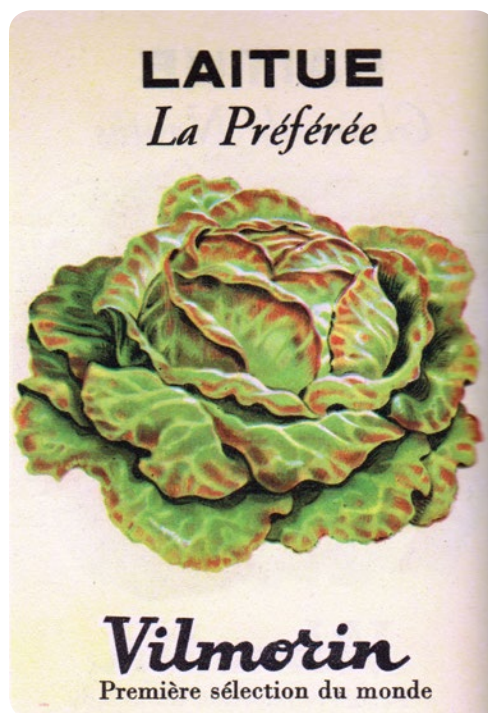
En 1856, Vilmorin-Andrieux n'accorde encore que deux lignes à la 'Perpignane', dans un paragraphe réunissant les «laitues diverses» : «*Perpignane, 1833. Variété intermédiaire entre les laitues de Versailles et blonde d'été* (1)». En 1883, il cite la variété 'Perpignaner Dauerkopf' lorsqu'il aborde la description de la laitue 'Impériale' qu'il considère comme étant très proche. En 1904, toujours à propos de l'Impériale, il parle de «*la Laitue Caladoise et la variété allemande dite Perpignaner Dauerkopf (dont on a fait L. de Perpignan), nous ont toujours paru se rapprocher énormément, toutes deux,*

*de la L. impériale* (2).» Selon Vilmorin, la laitue 'de Perpignan' serait donc une introduction en provenance d'Allemagne ! Bien plus tard, on la fera américaine : «*laitue du Trocadéro à graine blanche (ou Lorthoïs) d'origine américaine, 'Big Boston'* (3).»

Vers 1879, F. de la Brugère est le premier à préciser la couleur de la graine pour les deux variétés : la 'Perpignane verte' à graine blanche et la 'Perpignane mouchetée' à graine noire (4). En 1891, un article d'E.-A. Carrière, consacré à la laitue 'Lorthoïs', permet de découvrir que pour Henry de Vilmorin : «*la qualification Trocadéro, elle est parisienne, cette Laitue ayant été remarquée dans les concours de légumes tenus à l'exposition internationale de 1889* (5).» L'explication ne vaut rien, en ce qui concerne la date, puisqu'en 1885, l'édition anglaise du catalogue Vilmorin-Andrieux décrit déjà la «*Trocadéro Cabbage' Lettuce*» (6).

### Quelques variétés issues des 'Perpignanes'

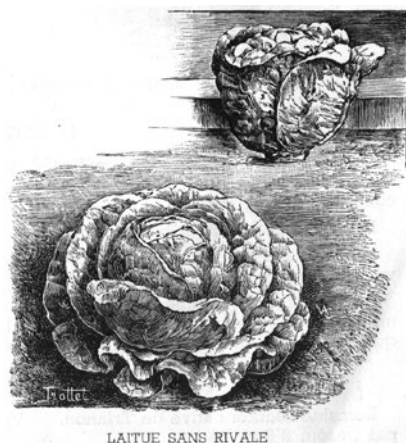
En 1883, la 'Lorthoïs' est décrite par Vilmorin ; elle était, en 1907, la laitue préférée des maraîchers jambois, près



de Namur. Elle prendra le nom de 'Big Boston', aux Etats-Unis, et y deviendra la deuxième laitue la plus cultivée - voir votre *Valériane* n°123, page 41. En 1904, Vilmorin décrit la laitue 'Sans Rivale' à graine blanche, «*due à M. Lorthoïs lui-même*», une mutation qu'il découvrit dans une parcelle de 'Lorthoïs'. Introduite aux Etats-Unis en 1902 sous le nom d'Unrivalled, elle y sera plutôt commercialisée sous le nom de 'White Boston'. C'est sous ce nom qu'elle revient aux Pays-Bas en 1931 et y est re-nommée 'Attractie'. Elle se répandra, sous ce nom, dans de nombreux pays. (7)

En 1912, apparaît la première mention de la laitue 'La Préférée' à graine noire, et donc issue de la lignée à graine noire : «*Lorthoïs et sa perfection L. La Préférée*» (8). En 1925, Vilmorin lui donne comme synonyme 'Lorthoïs à graine noire', d'où toujours beaucoup de confusion qui se perpétue aux Etats-Unis avec le nom de 'Black seeded Big Boston'. Le synonyme 'The Preferred' lui convient mieux.

En 1914, la laitue 'Lilloise' est commercialisée par Vilmorin-Andrieux et on peut lire dans la *Revue Horticole* : «*Laitue Lilloise (Vilmorin) - Graine*



La laitue 'Sans Rivale', dans le catalogue Vilmorin de 1947

noire. Variété voisine de la Laitue sans rivale, mais à graine noire, parfaitement fixée, à feuillage blond, cloqué, donnant une pomme volumineuse, bien serrée, d'un vert blond. Très lente à monter et rustique, elle sera aussi bien recherchée pour les potagers d'amateurs que pour la grande culture en vue de l'approvisionnement des marchés» (9).

## Une confusion tenace

Encore une fois, la confusion va s'installer et «Variété voisine de la laitue 'Sans Rivale', mais à graine noire» va se transformer en «issue d'une variété ancienne la 'Sans rivale à graine noire' apparue vers 1890» (10). En 1947, Vilmorin donne à la 'Lilloise' le synonyme de 'Sans rivale à graine noire', une autre erreur qui se retrouve encore en 1962 dans le compte-rendu d'une journée consacrée à la laitue (11). Bien qu'elle apparaisse parfois dans les catalogues (12), la laitue 'Sans rivale à graine noire' n'a jamais existé et n'a donc rien à voir avec la 'Sans rivale à graine blanche'. Comme 'La Préférée', la Laitue 'Lilloise' est issue de la lignée 'Perpignane mouchetée' à graine noire. En 1928, cette confusion apparaît avec le catalogue du

semencier Haage & Schmidt d'Erfurt qui propose sous trois numéros différents des variétés à graine blanche qui devraient être très proches mais qui ont probablement subi des mutations dans leurs pays ou région d'adoption : n°316, la 'Big Boston', n°346 a, la 'Lorthoïs' ('Trocadero') et n°358, la 'Perpignaner'.

En 1939, le professeur Dumon obtient la 'Hâtive d'Heverlee' à la suite de croisements entre la 'Sans rivale' et la 'Reine de mai'. Dans les années 1940, le professeur Dumon obtient la variété 'Hilde' issue de croisements entre 'Attraction' et 'Reine de mai' et dont le résultat est à nouveau croisé avec 'Attraction'. En 1952, la 'Verte de Perpignan' au feuillage d'un vert très foncé est découverte dans une culture de 'Trocadero à graine noire'.

En 1960, la 'Trocadero à graine noire' qui ne s'est jamais vraiment adaptée aux climats plus septentrionaux connaît un grand succès dans le nord de l'Espagne et de l'Italie, ainsi que dans le sud de la France comme laitue d'hiver de pleine-terre. Dans le département des Pyrénées-Orientales, seule la 'Trocadero à graine noire' a une importance économique,

puisqu'elle représente nonante à nonante-cinq pour cent des tonnages de laitue expédiées hors de la région et que 3.480 hectares sont consacrés à sa culture.

«Le secret de notre réussite, si réussite il y a, est dû au contexte climatique de notre région, qui répond favorablement aux exigences de la variété de laitue 'Trocadero' - voir note 11.»



Dans les années quarante, le professeur Dumon obtient la variété 'Hilde' issue de croisements entre 'Attraction' - ci-dessus - et 'Reine de mai' et dont le résultat est à nouveau croisé avec 'Attraction'

## BIBLIOGRAPHIE

- (1) Vilmorin-Andrieux, *Les plantes potagères*, 1856, 211.
- (2) Vilmorin-Andrieux, *Les plantes potagères*, 1904, 360.
- (3) Jean-Noël Plages, «Deux siècles d'introduction d'espèces et variétés potagères par les Vilmorin», Colloque Les Vilmorins, des graines & des hommes, SNHF, 2015, 17.
- (4) F. de la Brugère, *L'Ecole du Jardinier amateur fleuriste et potager*, Paris, Fayard, [ca 1879], 336.
- (5) *Revue Horticole*, Vol. 63, Paris, Librairie Agricole de la Maison Rustique, 1891, 281.
- (6) J. Murray, *The Vegetable Garden: Illustrations, Descriptions, and Culture of the Garden Vegetables of Cold and Temperate Climates*, London, 1885, 302.
- (7) Rodenburg (sous la direction de), *Salatsorten*, Instituut voor de Veredeling van Tuinbouwgewassen, Wageningen, 1960.
- (8) *La Tribune des Sociétés Horticoles*, journal bimensuel illustré : Organe officiel des principales sociétés horticoles de Belgique, Volume 5, Avril 1912, 101.
- (9) *Revue Horticole*, vol. 86-87, 1914, 91.
- (10) Patrimoine Légumier du CRRG (Centre Régional de Ressources Génétiques) de la Région Nord-Pas-de-Calais sur <http://www.enrx.fr/epld/Ressources-genetiques/Le-patrimoine-legumier/Productions-legumieres-traditionnelles-du-Nord-Pas-de-Calais/Laitue-lilloise>
- (11) Baquias, Belair & Bry, *Journée régionale de la Laitue*, 1962, 17, 45, 47, 50.
- (12) *La Graineterie malinoise*, 1964, 26 : «Sans rival, graine noire ou Blonde lilloise (N). Plus développée que Sans rivale gr. bl. Une des meilleures variétés très recherchées».



## De quoi le jardin est-il le nom ? (2)

# Mes récoltes, de vraies richesses ?



Quand les revenus sont inexistants, très faibles ou très aléatoires, la nourriture auto-produite fournit quelque chose qu'il serait impossible de se procurer en l'achetant, et sa valeur change ainsi considérablement...

L'attrait pour le jardinage, aujourd'hui, n'est pas anodin. S'il concerne souvent une volonté de se réapproprier une alimentation biologique et locale, il ne se réduit pas à cette dimension utilitaire. Le jardin nourrit mais encore : il rassemble, fait rêver, épanouit, guérit, mobilise. On le voit, en ville comme à la campagne. Il est l'ami de l'économe et du poète, du militant et du solitaire, du survivaliste, du pédagogue et du *designer*. C'est tout cela que cette rubrique se propose d'explorer.

DEUXIÈME VOLET :  
QUELLE EST LA VALEUR D'UN POTAGER ?

PAR GUILLAUME LOHEST

*"Vous n'êtes pas obligés, vous autres, de passer par l'argent", écrit Jean Giono, en 1938, dans sa Lettre aux paysans sur la pauvreté et la paix. Et il poursuit, détaillant son idée : "Vous pouvez, du jour au lendemain, sans efforts, être libres et autonomes. Sans aucun argent, votre table peut être toujours abondamment chargée des meilleures nourritures. Il vous est impossible de mourir de faim. Il s'agit de savoir si vous considérez toujours qu'être riche c'est avoir beaucoup de ces petits morceaux de papier sur lesquels on imprime des chiffres ; et si vous continuez à dire qu'il est pauvre celui qui, sans argent, a une cave pleine de bon vin, un grenier plein de blé, une resserre pleine de légumes, une étable pleine de moutons, une basse-cour pleine de poules, un clapier plein de lapins, le monde autour de lui et le temps libre dans ses deux mains (1)."*



## L'autoproduction, comme en 40 ?

Mais cela, c'est de la théorie, n'est-ce pas ? Quand il écrit ces lignes, juste avant la guerre, Jean Giono s'illusionne. Il pense pouvoir exhorter le monde paysan à refuser les évolutions techniques, la mécanisation agricole, les monocultures et l'augmentation des rendements, à choisir l'autoproduction, la pauvreté même, s'agissant d'argent. Selon lui, le progrès, le capitalisme et la monnaie ont installé les conditions de la guerre entre les États, tandis que l'autonomie paysanne favorise la paix. Il fait donc l'apologie des "vraies richesses" qui sont, à ses yeux, celles de la terre cultivée à taille humaine et dans la diversité. Il prône une sorte de grève de la productivité, pour éviter la guerre. Cette forme très personnelle de pacifisme a valu à l'écrivain d'être accusé de collaboration et de pétainisme. Blanchi par l'Histoire, Giono a ensuite été réhabilité, et son œuvre s'est éloignée de la louange de la terre. Mais il continue d'inspirer les mouvements paysans aujourd'hui. Voire, qui sait, certains jardiniers, quelques utopistes, des amateurs de sobriété heureuse.

En 2018, quatre-vingt ans plus tard, le choix ne se pose pourtant pas exactement en ces termes, car l'agriculture n'occupe plus la même place dans l'économie européenne. Dans le budget des ménages, par ailleurs, la part consacrée à l'alimentation n'a cessé de diminuer depuis plusieurs décennies. Alors qu'elle constituait près de 60% de ce budget, il y a un siècle, elle ne représente plus qu'à peine 15% en 2016 (2). Les habitudes alimentaires ayant tant changé, ce qui reste de produits frais dans les frigidaires est une bien maigre proportion des dépenses que doit supporter un foyer belge de nos jours. Dans les sociétés opulentes, n'en déplaise aux lecteurs de Giono, l'autoproduction ne pèse donc plus très lourd en matière d'alternative économique. Cet argument continue pourtant d'être invoqué pour inciter à cultiver un potager. Risquons donc un regard froid du côté des chiffres.

## L'incalculable bénéfice du jardinier

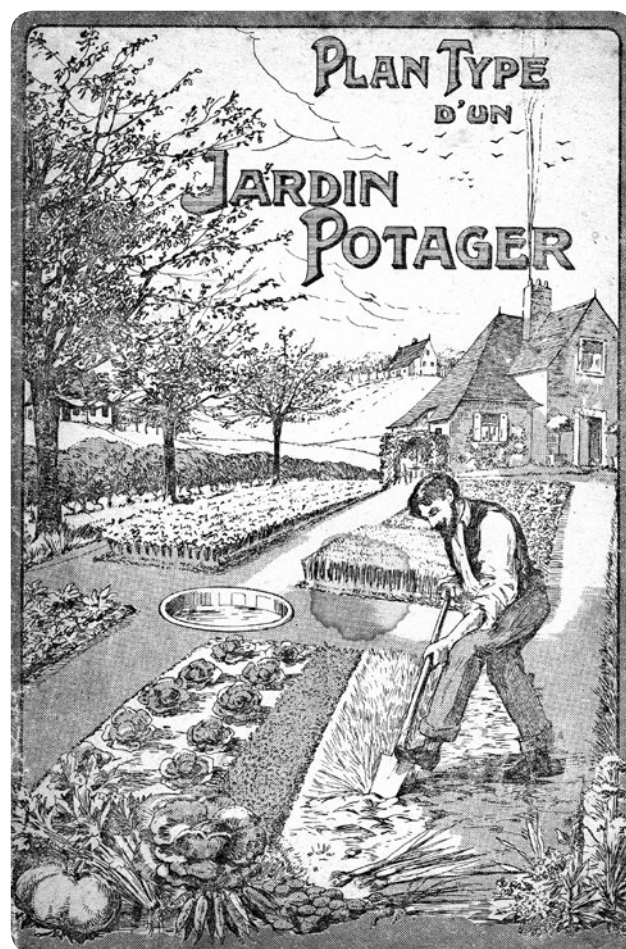
Les dépenses moyennes en légumes frais par habitant s'élèvent, en Belgique, à une petite centaine d'euros... par an ! Cela représente environ quarante kilos de légumes par personne, selon une enquête réalisée auprès des consommateurs par l'institut allemand GfK (3). Croisons ces chiffres avec une étude plus ancienne, qui évaluait les dépenses annuelles moyennes d'un ménage en légumes, en 2004, à deux cent quarante-quatre euros (4). En tenant compte de l'inflation et des fluctuations de prix, cela représente entre trois cents et trois cent cinquante euros aujourd'hui. Ne soyons pas chiches, ajoutons-y les pommes de terre, aisément cultivables au potager et qui représentent, toujours au pays des moyennes, environ cent cinquante euros annuels par ménage. Sommons le tout, à la grosse louche bien sûr, pour un ménage type : voici cinq cents euros dépensés, chaque année, pour acheter de la

nourriture qu'il est possible de faire pousser au potager, moyennant... Moyennant quoi, au fond ?

Pour faire pousser des légumes, il faut : du temps, beaucoup de temps - surtout au début -, un terrain, des semences - ou encore du temps pour apprendre à les faire soi-même -, de l'eau - on peut récupérer l'eau de pluie mais cela demande un peu de matériel -, des outils - on peut s'en procurer en seconde main, certes -, des amendements organiques - du compost mais peut-être aussi du guano, du fumier, de la poudre de corne ?... Qui peut donner le coût de tout cela ? Rassemblez trente-six jardiniers et demandez-leur : vous recevrez des réponses, toutes différentes, de la part de ceux qui auront accepté d'y songer. Les autres auront fui, abasourdis qu'on ose ainsi réduire le jardinage à un exercice budgétaire.

## Petites économies

En considérant que 99% des jardiniers achètent la majorité de leurs semences et ont, chaque année, quelques frais inévitables de petit matériel, on peut déduire quelques dizaines d'euros de l'économie annuelle supposée. En



Au pays du supermarché, en 2018, le jardinage n'est pas un investissement financier ; tout au plus permet-il certaines petites économies, non négligeables si l'on a peu de moyens, beaucoup de temps libre et un certain talent pour la récup'...



outre, hormis une poignée de maîtres-jardiniers bio, peu nombreux sont ceux qui produiront vraiment l'intégralité des légumes à consommer sur l'année entière. Et ceux qui le font, ma foi, ont très certainement investi dans une serre digne de ce nom - combien d'années faut-il pour amortir une serre ? - et dans du matériel de conservation supplémentaire. Enfin, sacrilège suprême, on peut même tenter de calculer le temps de travail consacré au potager. Combien d'heures, sur une année, et pour quelle valeur de récolte ? Dans le cas d'un jardinier bio hors-pair, qui produit pour plus de cinq cents euros de légumes chaque année voire davantage, une cinquantaine d'heures ne sont-elles pas un minimum ? À dix euros de l'heure, voici déjà l'économie annulée par le temps de travail nécessaire.

*Gloups*, hoquète le lecteur. Que d'imprécisions, que de variables, que de moyennes ! Comme si l'on pouvait remplacer à loisir le jardinage par une quelconque autre activité lucrative ? Comme si l'on jardinait pour l'argent ? C'est la santé et le plaisir partagé qui comptent avant tout ! Calmons-nous : personne ne dira le contraire. Mais c'est justement après un peu de calcul froid et rationnel que nous pouvons l'affirmer en toute certitude : au pays du supermarché, le jardinage n'est pas un investissement financier. Tout au plus permet-il certaines petites économies, non négligeables si l'on a peu de moyens, beaucoup de temps libre et un certain talent pour la récup', mais pas révolutionnaires pour autant. Cette conclusion est confirmée par divers articles tendances qui aboutissent à des ordres de grandeur semblables : dix mètres carrés de potager permettraient des économies annuelles comprises entre 58 et 95 euros, selon l'un de ces articles (5). Mais un astérisque, en bas de page, précise que *"l'économie réalisée ne tient pas compte de l'achat de la semence et autres produits utilisés pour la culture (terreau, engrais, eau, tuteurs...)"*.

## Mais en temps de crise ?

Toute l'arrogance de ces calculs s'effondre néanmoins dès qu'on change de monde. Ou qu'on inverse le regard sur les choses. Quand les revenus sont inexistantes, très faibles ou très aléatoires, la valeur de la nourriture autoproduite peut changer de catégorie. Par exemple, même si la récolte du potager a peu de valeur monétaire, peut-être fournit-elle quelque chose qu'il serait impossible de se procurer en l'achetant. C'est le sens du témoignage de cet ouvrier de chez PSA, lorsqu'il confie : *"les fraises, les framboises, les groseilles, si je n'avais pas ce jardin depuis une douzaine d'années, mes deux mômes ne verraient jamais la couleur ni la saveur de ces petits plaisirs que les bourgeois ne remarquent même plus. On est nombreux ici à récolter des produits que nous n'avons pas les moyens de nous offrir souvent avec nos salaires à peine supérieur au Smic. Tu vois ces sept rangs de haricots verts ? Tu imagines combien de bouches cela va nous faire pour l'hiver (6) ?"* L'utilité du potager ne se calcule pas, alors, en convertissant la récolte en valeur marchande. C'est justement le contraire : le jardin



Avant la révolution industrielle, la majorité de la population était paysanne, l'essentiel du travail humain était consacré à la production de nourriture destinée à l'autoconsommation et aux échanges locaux

est indispensable parce qu'il procure des produits que certains jardiniers ne se permettraient jamais d'acquérir sous forme de marchandises.

Voyageons un peu vers le Sud, où poussent les oliviers et les citronniers. Pensons à la Grèce, d'abord, et à son économie effondrée suite à la crise et aux plans d'austérité successifs. Dans un tel contexte, il n'est pas étonnant que l'autoproduction ait le vent en poupe. La production alimentaire autonome prend alors la place d'autres activités, dans une économie post-crise reconfigurée. Des fonctionnements, des réseaux, des initiatives s'organisent, comme le projet *Perka* à Thessalonique (7), où plus de deux cents personnes cultivent, en bio, des parcelles individuelles ou collectives. Pensons à l'Espagne aussi, très affectée par la crise économique. Le nombre de potagers urbains y est passé d'un millier, vers l'an 2000, à plus de quinze mille aujourd'hui, selon un sondage de l'institut *Gea21* (8). De l'autre côté de l'Atlantique, l'exemple de la ville de Detroit est également significatif. Cet ancien bastion de l'industrie automobile est tombé en déliquescence, laissant la place à une nouvelle économie locale centrée sur des pratiques d'agriculture urbaine. Enfin, pour clôturer ce rapide tour d'horizon, nous nous sommes même surpris à éplucher une passionnante étude anthropologique (9) sur l'économie du potager en Biélorussie et en Russie postsoviétique. On y apprend que les datchas, ces "résidences secondaires" plus ou moins rustiques, permettent à certains citadins une petite production de légumes ou de pommes

de terre, sur laquelle peuvent prendre appui des réseaux économiques complémentaires et informels. Dans le contexte postsoviétique, ces circuits parallèles jouent parfois un rôle non négligeable.

## Jardiner pour survivre

Allons encore plus loin dans d'autres mondes. En temps de guerre, par exemple à Alep, avant la reprise de la ville, en décembre 2016, par le régime syrien et ses alliés russes et iraniens. Le maire élu du conseil local d'Alep-Est, Brita Hagi Hassan, racontait alors : *"Dès que le risque d'un encerclement des quartiers d'Alep-Est a commencé à se profiler au début de l'année, le Conseil local a mis en place le projet de planter des potagers dans les petites surfaces. Des ingénieurs agronomes d'Alep, soutenus notamment par une ONG allemande, ont distribué des graines aux habitants et les ont formés à leur culture. Chaque espace possible des jardins publics, des cours et des balcons a été semé. Des petites serres sous plastique ont été aménagées dans certains coins. Quelques semaines plus tard, des tomates, des aubergines, des haricots verts, des pommes de terre, des courgettes ont poussé partout. D'abord sceptiques, les habitants, traditionnellement artisans et commerçants, ont fini par se mettre à l'agriculture (10)."* Cette situation rappelle les "jardins de guerre" - *Victory gardens* -, lors des Première et Deuxième Guerres mondiales, qui avaient pour but de soutenir l'approvisionnement alimentaire en faisant participer la population.

N'oublions pas non plus, enfin, qu'avant la révolution industrielle, la majorité de la population européenne était paysanne. Ce qui signifie que l'essentiel du travail humain était consacré à la production de nourriture destinée principalement à l'autoconsommation et aux échanges locaux. En Occident, certains pensent que dans un futur proche, ces potagers destinés à la survie pourraient redevenir la norme, suite à l'effondrement de la civilisation. Très actifs aux États-Unis, les mouvements survivalistes commencent

à se multiplier aussi en Europe. Ils sont composés de tendances diverses qu'il serait hasardeux d'amalgamer. On peut toutefois affirmer, sans se tromper, que la plupart des survivalistes tiennent le potager en haute estime. C'est même probablement la première image qui vient à l'esprit quand on se représente un tel mode de vie. La page *Facebook* du réseau survivaliste francophone (RSF) renseigne de nombreux conseils de jardinage et des liens vers des formations en permaculture. On y trouve aussi des références aux "communautés familiales et agricoles" d'autrefois. L'imaginaire survivaliste de l'effondrement rejoint, dans une certaine mesure, les représentations sur la vie paysanne passée et les réalités actuelles des petites agricultures vivrières du Sud. Le décor, les connaissances et les technologies à disposition peuvent varier entre ces trois situations. Mais elles ont en commun d'attribuer une valeur centrale à l'autoproduction de nourriture grâce, entre autres, à la prolifération des potagers.

## Une affaire de contexte

Le jardinage est-il une pratique utilitaire ? Là où l'argent abonde, les légumes cultivés par les jardiniers pourraient être achetés, à qualité égale - bio, locaux et savoureux - sans que cela revienne nécessairement plus cher dans bien des cas. Par contre, dès que les revenus viennent à manquer, en situation de crise, de guerre ou d'effondrement, bref, quand la monnaie est rare ou aléatoire, le potager prend du galon. Il peut même devenir le centre névralgique d'une économie de subsistance. Ainsi, davantage que la valeur marchande intrinsèque d'une récolte, ce qui détermine la plus ou moins grande utilité économique du jardinage est surtout le contexte dans lequel il prend place. Et, quoi qu'il en soit, ce raisonnement en coûts-bénéfices n'est qu'une dimension parmi tant d'autres, qui feront la suite de cette rubrique. Les "vraies richesses" auxquelles pensait Jean Giono ne sont peut-être pas exactement les miennes, ni les vôtres. C'est à voir.

### NOTES :

- (1) Jean Giono, *Lettre aux paysans sur la pauvreté et la paix*, Éditions Héros-Limite, 2013 (Grasset, 1938), p. 66.
- (2) Enquête Statbel sur les budgets des ménages en 2016 : [www.statbel.fgov.be/fr](http://www.statbel.fgov.be/fr)
- (3) Carole Boelen, "Les dépenses belges en fruits et légumes augmentent suite à la hausse des prix", [www.gondola.be](http://www.gondola.be), 25 avril 2017.
- (4) B. Duquesne, S. Matendo, Ph. Lebailly, *Evolution de la consommation alimentaire en Belgique et en Région wallonne*, Observatoire de la Consommation Alimentaire (OCA), Unité d'Economie et Développement rural, Faculté universitaire des Sciences agronomiques de Gembloux, 2006
- (5) "Dix mètres carrés de potager = jusqu'à 95 % d'économie par an en légumes frais", <https://potager.ooreka.fr>.
- (6) Claude-Marie Vadrot, "Quand les potagers deviennent un moyen de survivre. Témoignage d'un salarié de PSA", *Politix*, 14 juillet 2012.
- (7) "Perka, jardins urbains, Thessalonique" : <http://interzones-playground.net/fr>.
- (8) "Entrevista con Gregorio Ballesteros", por Gloria Martinez, *Ae*, n°16, verano 2014.
- (9) Ronan Hervouet, *L'économie du potager en Biélorussie et en Russie*, Études rurales [En ligne], 177 | 2006, mis en ligne le 01 janvier 2005, consulté le 21 mars 2018.
- (10) Hala Kodmani, "À Alep, tous les habitants se sont mis à l'agriculture", *Libération*, 1er novembre 2016.



Une simple visite chez nos  
éleveurs bio suffit à nous  
en convaincre :  
des prairies sans  
pesticides, c'est possible !  
Ici, chez Jacques Faux,  
éleveur de limousines,  
à Wasmes



## Des prairies modèles chez nos éleveurs bio

Dans le cadre de la campagne «*Vers une Wallonie, sans pesticides, nous y croyons*», qui vise à mettre en avant les alternatives aux pesticides, trois rencontres en fermes ont eu lieu fin 2017. L'usage des pesticides en prairie est déjà réduit et ces surfaces sont importantes ; si toutes les prairies étaient libérées des pesticides, nous passerions de 52% à 72% du territoire wallon indemnes de pesticides !

PAR CATHERINE BUYSSENS ET CLARA LE DIOLLEN

Les rencontres en fermes se sont déroulées le 18 novembre à la ferme Dôrlou à Ellezelles et à la Chèverrie de la Croix Grise à Havinnes, et le 2 décembre à la ferme de Neubempt

à Moresnet. Citoyens et éleveurs ont pu échanger autour du thème des alternatives aux pesticides en prairie. De plus, vingt autres fermes bio ont été interrogées à ce sujet.

Quelles sont les plantes indésirables en prairie ? Quelles sont les causes de leur apparition ? Comment les prévenir ? Comment s'en débarrasser lorsqu'elles ont pris trop d'ampleur ?

Patrick Silvestre, expert technique de chez *Biowallonie*, nous a expliqué quelles étaient les plantes indésirables en prairie, les causes de leur apparition ainsi que les moyens préventifs et curatifs pour les maîtriser. Nous avons ensuite visité les prairies de nos éleveurs bio, ceux-ci nous ont en effet montré que des prairies sans pesticides, c'est possible !



## Les principales plantes indésirables : rumex et chardon

La plante la plus indésirable en prairie est le rumex. Le rumex a une influence négative sur les paramètres alimentaires des fourrages, comme la diminution de la digestibilité, des valeurs énergétiques et protéiques. Cependant, du moment que le niveau d'infestation est acceptable, on peut laisser le rumex. Par contre, trop de rumex peut engendrer une perte économique. C'est une plante nitrophile qui supporte bien la sécheresse car elle a une racine profonde. Il faut donc la maîtriser et éviter qu'elle ne se développe. Le rumex crépu a des yeux dormants sur les quatre premiers centimètres de racines et le rumex à feuilles obtuses sur les huit à dix premiers centimètres. Il produit cinquante à soixante mille graines par plant qui tombent au pied et germent à la lumière. Ainsi, un stock semencier peut vivre jusque quatre-vingts ans.



Développement d'un plant de rumex en prairie

La deuxième plante la plus indésirable, pour les éleveurs, est le chardon des champs. Cette plante a beaucoup de rhizomes - horizontaux et verticaux - qui sont des systèmes de multiplication très puissants. L'été et l'automne, le chardon recharge ses réserves au niveau de son système racinaire pour passer l'hiver. Au printemps, il n'a presque plus de réserves et, dès que les nouvelles feuilles arrivent, elles vont recharger les racines par la photosynthèse. Au printemps, les jeunes pousses de chardon sont donc les plus vulnérables. Le stade bouton est le deuxième moment où

elles sont le plus faible, en juin, car la racine est déchargée. Les graines de chardon ont un petit parachute mais ne tombent pas très loin et leur pouvoir germinatif est assez faible. Nous pourrions, par conséquent, remettre en question la législation relative à l'échardonnage ; elle indique qu'on est tenu d'empêcher par tous les moyens la floraison, ainsi que le développement et la dissémination des semences, même si ce n'est pas son mode de multiplication principal. Les fleurs du chardon sont pourtant excellentes pour les abeilles mellifères.

## Les causes de leur présence

Le compactage est la principale cause de l'apparition du rumex. Le passage avec du matériel lourd, une charge au pâturage élevée ou des endroits d'affouragement sont sources de compactage. Vincent Delobel, de la chèvrière de la Croix de la Grise, explique que les chevaux de la ferme ont favorisé le rumex dans ses prairies car leur passage a compacté le sol.

L'azote à action rapide - comme les lisiers, purins, fumiers de volaille et engrais minéraux - favorise l'apparition de plantes indésirables. Vincent Delobel a observé une réduction importante des chardons en passant en bio, avec l'arrêt de l'azote minéral. On peut également retrouver des chardons là où le sol est trop riche : épandage de compost ou fumier trop noir et trop d'excréments à un endroit. On retrouve aussi des orties sur ces zones trop riches, là où il y a trop d'azote par rapport aux autres éléments. Le déséquilibre au niveau de l'alimentation des microorganismes provoque également une structure plus verticale qui est favorable aux racines à pivot comme celles du rumex. De plus, le rumex est capable d'assimiler de l'azote sous forme ammoniacale. La vie microbienne du sol nécessite un bon équilibre entre les protéines et les sucres ; cependant, le lisier est principalement constitué

de protéines. L'utilisation de fumier composté donne un meilleur équilibre entre les sucres et les protéines, ce qui va donc moins favoriser les plantes indésirables.

Des gazons trop clairs, avec des vides, sont également sources de plantes indésirables. A la Chèvrière de la Croix de la Grise, les crottins des chevaux sont éparpillés ou hersés pour éviter la formation de vides. De plus, le cheval coupe très ras ce qui provoque rapidement du surpâturage et donc des vides.

Des zones de refus se forment lorsque les animaux restent trop longtemps au même endroit. En effet, les animaux ne mangent pas l'herbe aux endroits trop chargés en urines.

Un stock semencier peut déjà être présent dans une prairie ; en effet, Vincent Delobel explique que des chevaux étaient présents du temps de son grand-père et que cela a favorisé le rumex. Ainsi le stock de semences de rumex est-il très important dans ses sols.

L'introduction de semences de plantes indésirables peut également se faire par l'apport d'engrais de ferme - fumier ou lisier frais - produit localement ou acheté qui peuvent contenir des semences. Les graines de rumex passent, en effet, dans le système digestif des vaches et n'y sont pas détruites.

Les sols acides favorisent certaines plantes indésirables comme le rumex. En Ardenne, l'acidité vient de la roche-mère et il est difficile de rééquilibrer le sol comme dans d'autres régions. Par contre, sur des sols contenant de la roche calcaire soluble, ou en Hesbaye sur de la marne, les terres présentent une acidité acceptable.

Enfin, le type de gestion des prairies peut-être une cause de l'apparition de plantes indésirables. Le type de gestion est différent si l'on a une prairie de fauche ou de pâture. Aussi,



le propriétaire ou le contrat de bail doivent-ils permettre aux éleveurs une bonne gestion de leurs prairies sur du long terme.

## Les moyens préventifs

L'entretien des prairies est important pour prévenir les plantes indésirables. Il est conseillé de herse les prairies dans de bonnes conditions et pas en périodes de stress. A la ferme du Dôrloû, à la ferme de Neubempt et dans la plupart des fermes interrogées, les prairies sont quasiment toutes hersées avec une herse étrille. On peut également pratiquer un ébousage, si nécessaire. A la Chèvrerie de la Croix de la Grise, les crottins de chevaux sont éparpillés avec une ébouseuse. Par contre, avec les chèvres, il n'est pas nécessaire d'ébouser ou de passer à la herse étrille. Après le passage à la herse étrille, un sursemis est conseillé, fin août - début septembre - ou au printemps -, en fonction des conditions climatiques. Avoir un temps propice - de la pluie -, rouler ou pâturer la prairie pour avoir un bon contact entre le sol et la graine, permet de réussir un sursemis.

Une bonne gestion du pâturage est importante. Le pâturage précoce au printemps, également appelé pâturage sur gazon court, est intéressant car les jeunes pousses de rumex seront mangées par les vaches. Dans plusieurs fermes interrogées, les génisses qui passent après les vaches mangent plus facilement le rumex. De plus, le pâturage favorise le tallage des graminées, ce qui permet d'obtenir une prairie dense. Michaël Hennes, producteur laitier à Herresbach, pratique cela dans ses prairies : si les conditions climatiques le permettent, les vaches sortent déjà début mars jusqu'à mi-décembre. Il faut par contre éviter le surpâturage et donc tourner sur gazon court. A la ferme de Neubempt, une grande partie des prairies de Rémi Hardy sont pâturées et le pâturage est tournant, comme c'est le cas chez la plupart des éleveurs interrogés. Ce sont des prairies d'un hectare et demi

environ et les vaches restent de deux à trois jours dans chaque prairie. Le peu de prairies en trop sur la ferme sont fauchées pour faire des réserves de fourrages. En général, les prairies permanentes sont principalement pâturées et les prairies temporaires sont destinées à la fauche, explique Daniel Raucq, producteur laitier à Lens. Quand cela est possible, l'idéal est d'alterner la fauche et le pâturage. A la Chèvrerie de la Croix de la Grise, les prairies permanentes sont principalement pâturées et peu fauchées : six pâturages et deux fauches sur l'année. Il est aussi important de ne pas faucher trop bas car cela favorise les rejets de rumex.

Il est important de privilégier le compost comme fertilisant car il favorise les légumineuses - cela permet un meilleur équilibre entre graminées et légumineuses - et il nourrit les micro-organismes - cellulose de la paille pour le sucre, protéines avec l'azote. A la ferme de Neubempt, le fumier est vidé sur une partie de la prairie et une machine retourne et aère le compost, ce qui provoque un réchauffement du tas qui va détruire les graines de rumex. Il faut un fumier assez pailleux pour réaliser un bon compost. Deux retournements sont recommandés pour détruire les semences se trouvant sur les flancs qui ne chauffent pas.

Il est intéressant de réaliser une analyse de la terre pour évaluer le taux d'acidité de la prairie et de maintenir une alimentation régulière pour avoir toujours du calcium disponible et pour limiter la toxicité de l'aluminium et du manganèse. De plus, apporter de la chaux régulièrement va «calmer» la toxicité.

## Les moyens curatifs

Une intervention manuelle reste possible si la densité ne dépasse pas une plante de rumex pour quatre mètres carrés, ou une plante par mètre carré dans des zones localisées. L'arrachage manuel au fer à rumex permet d'aller chercher la racine à dix centimètres



Fin 2017, trois rencontres en fermes ont démontré que l'usage des pesticides en prairie était déjà réduit sur des surfaces importantes

de profondeur, ce qui évite de couper au-dessus des yeux dormants et empêche d'éventuelles racines de repartir. Cette méthode est utilisée par Daniel Raucq qui l'utilise avant l'entrée des vaches sur une parcelle, c'est-à-dire toutes les six semaines durant la saison de pâturage. D'autres éleveurs interrogés font cela à la bêche. Les plantes doivent toujours être mises en sac et exportées, brûlées ou mises au compost ; la bio-méthanisation permet également de les éliminer.

Le pâturage au fil permet l'arrachage au fur et à mesure du déplacement : il est ensuite conseillé de pratiquer un sursemis pour éviter les vides. Cette méthode est pratiquée par Freddy Van der Donckt, à la Ferme du Dôrloû, mais aussi à la Chèvrerie de la Croix de la Grise où Vincent Delobel ne laisse pas ses animaux pâturer plus de trois jours consécutifs. Il utilise donc une clôture mobile, quatre fils avec piquets. Pour maîtriser le rumex, il peut être intéressant de faire pâturer des chèvres ou des moutons. Vincent Delobel nous explique que le rumex n'est pas nocif pour le bétail - les chèvres le mangent sauf s'il y en a de trop - ; ce n'est cependant pas très intéressant d'un point de vue nutritionnel. Les ânes, chèvres ou moutons mangeront, quant à eux, les chardons. Beaucoup d'éleveurs tournent avec différents animaux : à la chèvrerie de la Croix de la Grise, on alterne les chevaux et les chèvres et, à la ferme de Stée à Braibant, on alterne les vaches, chèvres et brebis.

Si la densité est plus élevée - une plante tous les deux à quatre mètres carrés -, il est alors conseillé de faucher les hampes florales à six centimètres pour épuiser le rumex et éviter qu'il fasse des nouveaux rejets. En prairie, la faucheuse de refus est l'idéale. Il est important de faucher avant la floraison. Le chardon ne supporte pas non-plus d'être fauché souvent ; la plupart des éleveurs interrogés utilisent la faucheuse de refus, principalement pour le maîtriser. Trois à quatre fauches sont, en général, réalisées par an, l'idéal étant de faucher avant une période de pluie car l'eau tombe dans la tige et fait pourrir le chardon.

Quand la densité de rumex ou de chardons est vraiment trop importante, une possibilité reste de mettre la prairie en rotation. Pour dégazonner et affaiblir la prairie, l'idéal est d'utiliser un déchaumeur, avec des pointes à ailettes, qui décompose le gazon. D'après Vincent Delobel et Patrick Silvestre, il est préférable de démonter une prairie très tôt - fin août - pour que les conditions climatiques ne soient pas trop humides même si, dans le cadre de la gestion durable de l'azote, la législation interdit de détruire une prairie permanente à cette période : on ne peut, en effet, détruire une prairie permanente qu'entre le 1<sup>er</sup> février et le 31 mai ; les prairies temporaires ne sont pas concernées par la mesure.

S'il n'y a pas de rumex ni de chardon, on peut utiliser un déchaumeur à disque, sinon cela les multipliera. De même, le peloir de la charrue multiplie le rumex car il coupe dans le collet et les débris de racines seront capables de reprendre. Les charrues agronomiques évitent toutefois ce défaut car elles travaillent à quinze à vingt centimètres sous la terre et ne possèdent pas de peloir. Labourer sur vingt centimètres est la méthode la plus efficace ; Daniel Raucq utilise, par exemple, un cultivateur afin de ramener les racines à la surface et de les faire sécher au soleil. Elles sont ensuite soigneusement enfouies en

fond de sillon par un labour. Une autre machine, appelée rotor inversé permet de faire ressortir toutes les racines du sol pour les faire sécher. Le travail du sol permet de faire des faux semis, une technique permettant de réduire la pression des plantes indésirables dans la culture qui suit.

## Que semer dans la rotation ?

On privilégiera certaines céréales concurrentielles au rumex, comme le seigle, l'avoine ou les méteils à ensiler : triticales, avoine, pois ou avoine, pois, vesce... C'est ce que pratique Freddy Van der Donckt sur son exploitation. La plupart des fermes interrogées font également des rotations avec des cultures dérobées, ou céréales immatures. D'après Daniel Raucq, la culture de luzerne, pendant deux ans, permet d'éliminer durablement les chardons sur un champ car elle a un système racinaire très puissant qui concurrence le chardon ; en inter-cultures, on peut implanter des crucifères ou du sarrasin. De plus, Daniel Raucq fait remarquer que les prairies temporaires sont d'excellentes têtes de rotation pour résoudre les problèmes de désherbage en grandes cultures.

Le mélange prairial doit également être choisi avec des espèces concurrentielles qui répondent aux caractéristiques du terrain. Des maisons de semences proposent des mélanges avec des chicorées fourragères - du genre *Cichorium* - dans les prairies de pâture pour ses racines très puissantes et concurrentielles au rumex ; c'est ce que nous a montré Vincent Delobel dans une prairie permanente ressemée il y a un an. Cette prairie était fortement infestée par le rumex car elle avait été compactée par le

passage des chevaux ; il y sema donc une espèce prenant le relais de la fonction du rumex : la chicorée fourragère qui a une racine pivot intéressante. Contrairement au rumex, elle a une bonne appétence et une bonne production de feuilles mais sa montée en tige est très fibreuse et ne sèche pas bien ; c'est donc un bon mélange pour le pâturage intensif mais pas pour faucher, acceptable pour du pré-fané mais pas pour du foin. La chicorée est une gardienne de la structure du sol et a une repousse plus rapide que la luzerne. Avec la chicorée fourragère, Vincent Delobel a également semé du colza fourrager, une annuelle qui structure et draine le sol ; cette crucifère a un effet concurrentiel sur la levée du rumex, comme la luzerne, le seigle et l'avoine. Il faut, par contre, faire attention au trèfle violet qui semble favoriser le rumex. On peut aussi faire d'autres mélanges : luzerne avec fétuque élevée, dactyle et trèfle. Les campagnols apprécient la luzerne et le trèfle violet, ce qui peut parfois expliquer le problème de levée et de maintien de la luzerne. Enfin, le scarabée du rumex (*Gastrophysa viridula*) peut affaiblir la plante de rumex mais la lutte biologique contre le rumex doit être combinée avec une autre technique pour être efficace.



Exemple de prairie avec de la chicorée fourragère

### PROCHAINES RENCONTRES :

« Les alternatives aux pesticides en culture de maïs ! »

Informations et inscriptions sur <https://walloniesanspesticides.com/>

Prendre contact avec Catherine Buysens : [catherine.buysens@natpro.be](mailto:catherine.buysens@natpro.be)  
081/32.30.65



# Les plantes médicinales de nos régions

PAR FRANÇOIS COUPLAN



## Pariétaire, ou Herbe aux galons

*Parietaria officinalis* - Urticacées

### Parties utilisées

Plante fraîche

### Propriétés

Adoucissant, diurétique

### Période de cueillette

Avril-octobre

### Habitat

Décombres, chemins, murs.

### Répartition géographique

Presque toute la France, sauf l'Ouest et le Sud, Suisse, Belgique

### Description

La pariétaire est une plante vivace de vingt à soixante centimètres de hauteur, peu remarquable, croissant souvent en groupe au pied des murs. Les tiges, dressées, rameuses, velues et de couleur rougeâtre, sont très fragiles et se cassent comme du verre. Cette particularité lui a valu son nom allemand de *Glaskraut*. Les tiges portent des feuilles opposées, munies d'un pétiole, largement lancéolées, aiguës au sommet et entières. Elles sont couvertes de poils très courts, dressés qui leur permettent de se coller aux vêtements et les rendent un peu rugueuses au toucher. Les fleurs, très petites et verdâtres, sont réunies en groupes globuleux à l'aisselle des feuilles et paraissent de juin à octobre.

### Autres espèces

Quatre autres espèces se rencontrent en France, en particulier la pariétaire judaïque (*Parietaria judaica*), assez commune dans la plupart de nos régions.

### Composition

La pariétaire renferme des tanins, du mucilage et des flavonoïdes. Elle est particulièrement riche en potassium.

### Vertus médicinales

La pariétaire était déjà vantée par Dioscoride comme un excellent diurétique. Elle fut longtemps prônée dans les maladies des voies urinaires accompagnées d'irritation, telles les cystites, les néphrites, les lithiases urinaires et même la blennorrhagie. Ses utilisations traditionnelles peuvent être en grande partie justifiées.

On employait aussi la pariétaire à l'extérieur contre diverses inflammations, principalement, contre les hémorroïdes et les fissures de l'anus. Son mucilage lui procure effectivement des vertus émollientes. La pariétaire ne s'emploie qu'à l'état frais.

### Utilisations externes

En cas d'irritation ou d'inflammation, on peut appliquer des compresses chaudes imbibées d'une infusion de cent grammes de plante fraîche. On pourrait également employer des cataplasmes de plante fraîche broyée.

### Utilisations internes

Comme diurétique et émollient, on prend quatre fois par jour une infusion de trente grammes de pariétaire fraîche par litre d'eau. On recommandait jadis de boire trois à cinq cuillerées à soupe de jus extrait de la plante fraîche

broyée. Celui-ci pouvait être conservé sous forme de sirop en lui ajoutant le double de son poids de sucre et en faisant fondre très doucement au bain-marie, sans faire bouillir la préparation.

### Autres usages

La plante entière, y compris la tige, est tendre et se mange crue, coupée finement et mélangée à d'autres végétaux en salade. C'est aussi un bon légume cuit, au goût peu prononcé, que l'on prépare de diverses façons.

### Précautions d'emploi

Le pollen de pariétaire est fortement allergisant et peut provoquer rhume des foins et crises d'asthme, mais l'emploi de la plante elle-même ne présente aucun danger.



## Benoîte, ou Herbe de saint Benoît

*Geum urbanum* - Rosacées

### Parties utilisées

Rhizome, feuilles, racines

### Propriétés

Rhizome, feuilles : astringent, racines : antiseptique, anesthésiant

### Période de cueillette

Toute l'année

### Habitat

La benoîte urbaine est très commune dans les lisières des bois et des forêts. On la rencontre parfois aussi dans les décombres.

### Répartition géographique

Toute la France, Suisse, Belgique

### Description

La benoîte urbaine est une plante herbacée vivace mesurant de trente à nonante centimètres. Ses racines chevelues, d'un brun clair, naissent d'un court rhizome et dégagent au froissement une odeur caractéristique de clou de girofle. La tige est dressée, velue, et rameuse. Les feuilles de la base, munies d'un long pétiole, sont divisées en cinq à sept folioles inégales, la terminale plus grande, en coin à la base. De petites folioles viennent s'intercaler entre les plus grandes. Les feuilles de la tige sont profondément incisées en trois lobes et munies de deux larges stipules arrondies. Toutes sont bordées de dents aiguës, plus ou moins inégales.

Les fleurs, relativement petites, sont d'un jaune vif, à cinq pétales libres entre eux. Elles sont isolées au sommet des tiges et s'épanouissent pendant l'été. Les fruits portent les styles recourbés sur eux-mêmes au sommet : ces derniers s'accrochent facilement aux vêtements ou au pelage des animaux, favorisant ainsi la dispersion des semences de la plante.

### Autres espèces

On rencontre fréquemment, dans les prairies humides et au bord des

cours d'eaux, la benoîte des ruisseaux (*Geum rivale*). La benoîte des montagnes (*G. montanum*) est courante dans les pelouses et les pâturages des Alpes. Et la benoîte rampante (*G. reptans*) dans les éboulis alpins.

### Composition

La benoîte urbaine est riche en tanin dans toutes ses parties. Les minces racines renferment en outre des hétérosides phénoliques et surtout une essence aromatique riche en eugénol, composant principal de l'huile essentielle distillée du clou de girofle, d'où leur odeur caractéristique.

### Vertus médicinales

La benoîte urbaine était utilisée par l'Anglais Culpeper, au XVII<sup>e</sup> siècle, contre les maux de poitrine et pour expulser les «humeurs grossières» de l'estomac. On l'employa longtemps comme astringent, tonique et fébrifuge. Les vertus astringentes du rhizome et des feuilles sont dues aux tanins. On peut les mettre à profit en gargarismes contre les maux de gorge, pour soigner les aphtes et raffermir les gencives. En usage interne, la plante s'avère efficace contre les diarrhées, la dysenterie et les hémorragies. Les fines racines brunes sont antiseptiques et anesthésiantes du fait de leur teneur en essence riche en eugénol, substance entrant dans la composition des pansements dentaires. Les racines de benoîte se montrent, tout comme le clou de girofle, efficaces pour apaiser les maux de dents.

### Utilisations externes

Pour les gargarismes, on pourra préparer une décoction de racines à raison de trente grammes par litre d'eau ou de feuilles, à quarante grammes par litre. Pour soulager les douleurs dentaires, on peut mâcher quelques racines de benoîte urbaine - ce qui ne dispense pas d'aller consulter un dentiste !



### Utilisations internes

Contre les diarrhées, on fera plutôt infuser les racines ou les feuilles, aux mêmes doses que ci-dessus. On en boit trois ou quatre tasses par jour, entre les repas. On préparait jadis un vin agréablement parfumé en laissant infuser cinquante grammes de racines par litre de vin rouge. Comme tonique et apéritif, on préconisait d'en boire un verre par jour au début du repas de midi. Dans les montagnes, la benoîte des ruisseaux, plus fréquente que la benoîte urbaine, servait parfois en cas de troubles oculaires : on appliquait sur les yeux les feuilles fraîches ou les feuilles séchées, puis trempées dans de l'eau afin de les ramollir. Le rhizome et les racines de la benoîte des ruisseaux possèdent aussi une odeur de clou de girofle, mais à un moindre degré, et leur saveur est faible.

### Autres usages

Les racines de benoîte forment un excellent condiment et s'emploient de la même manière que le clou de girofle, ou plutôt sous forme d'extrait. Elles parfument les légumes et aromatisent des sirops, des sorbets ou des boissons.

### Précautions d'emploi

Aucune précaution particulière n'est à prendre lorsqu'on utilise la benoîte urbaine



## RECETTES BIO

# Le temps des asperges et des avocats

### Folle omelette du printemps

#### INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- + quatre œufs
- + seize asperges vertes
- + 15g + 50g de parmesan râpé
- + un quart de litre de lait
- + 25g de farine
- + trois cuillerées à soupe de jus de citron
- + deux cuillerées à soupe d'huile olive
- + sel, poivre



#### RECETTE

Couchez les asperges dans le panier d'un cuit-vapeur et faites cuire pendant quinze minutes environ, selon leur grosseur. Dans une casserole, mêlez l'huile et la farine à feu doux pendant une minute, versez le lait peu à peu en tournant. Hors du feu, ajoutez 50g de parmesan, le citron, le sel et le poivre et gardez au chaud en couvrant.

Battez les œufs avec 15g de parmesan, deux cuillerées à soupe d'eau, une pincée de sel et de poivre et cuisez une à une huit petites omelettes. Roulez chaque petite omelette autour de deux asperges, rangez-les sur un plat et nappez de votre sauce. Servez bien chaud !

### L'asperge

Verte, blanche ou violette, l'asperge se consomme dans toutes les régions du monde. C'est une plante dont la griffe produit, chaque année, des bourgeons qui s'allongent en tiges charnues appelées turions. Elle tire son nom du latin *asparagus* qui l'a lui-même emprunté au grec *asparagos*, qui viendrait du perse. Le terme «asperge» est apparu, dans la langue française, en 1256. Jusqu'au XVIIe siècle, on écrivait également «aspargé»...

#### LA PETITE HISTOIRE DE L'ASPERGE

On croit que l'asperge vient de l'est du bassin méditerranéen et de l'Asie Mineure. Les Romains l'auraient domestiquée deux cents ans avant notre ère. Les Grecs auraient, pour leur part, préféré la cueillir à l'état sauvage, convaincus qu'elle faisait ainsi un bien meilleur remède. En effet, elle jouissait d'une très grande réputation comme plante médicinale. On la considérait également comme un aphrodisiaque et on n'hésitait pas, pour cette raison, à boire l'eau dans laquelle elle avait cuit. Quoi qu'il en soit,

ses propriétés diurétiques sont indéniables, comme tout consommateur d'asperge peut en témoigner...

L'asperge fait partie des plantes «exotiques» que la princesse italienne Catherine de Médicis apporte dans ses bagages lorsque, au XVIe siècle, elle traverse les Alpes pour épouser le futur roi de France, Henri II. Un siècle plus tard, Louis XIV accordera, à son premier jardinier, un titre et un lopin de terre pour le remercier d'avoir trouvé le moyen de cultiver ce précieux légume toute l'année. À cette même époque, des jardiniers français mettent au point la technique permettant d'obtenir des turions de couleur blanche. La méthode consiste à les butter - c'est-à-dire couvrir leur base de terre à mesure qu'elles poussent - de façon à les priver de soleil et à les empêcher ainsi de fabriquer de la chlorophylle. Cette technique passera en Allemagne et dans d'autres pays de l'Europe mais elle ne sera jamais totalement adoptée en Amérique du Nord, où l'on préfère de loin l'asperge verte à sa pâlotte cousine ([www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)).

*«Il n'y a pas de bonne cuisine si au départ elle n'est pas faite par amitié pour celui ou celle à qui elle est destinée.» ~ PAUL BOCUSE*

PAR JEANNE-FRANCOISE BUELINCKX

## Cuillères apéritives avocat et mascarpone

### INGRÉDIENTS

- + un avocat
- + 200g de mascarpone
- + un demi jus de citron
- + Garniture
- + paprika
- + deux tomates cerise ou un petit poivron rouge
- + quelques brins de ciboulette...

### RECETTE

Dans un petit robot, mélangez l'avocat coupé en morceaux, le mascarpone et le jus de citron. Remplissez-en des cuillères apéritives ou des verrines. Coupez les tomates en julienne et hachez les brins de ciboulette. Saupoudrez les cuillères de paprika et parsemez des petits morceaux de tomates et ciboulette.



## Koulibiac végétarien (d'après Clea)

### INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- + deux rouleaux de pâte feuilletée
- + 500g de champignons
- + 500g d'épinards frais
- + 250g de tofu fumé
- + un gros oignon
- + une gousse d'ail
- + un verre de riz
- + un oeuf
- + deux cuillerées à soupe de crème liquide
- + deux cuillerées à soupe d'huile olive ou de ghee
- + herbes de Provence
- + sel, poivre et muscade

### RECETTE

Faites cuire le riz dans deux fois son volume d'eau. En fin de cuisson, salez. Lavez et équeutez les épinards, puis cuisez-les à l'étouffée pendant cinq minutes. Egouttez-les et pressez pour ôter toute l'eau. Salez, poivrez, ajoutez l'ail haché, la crème liquide et la muscade.

Emincez les champignons et l'oignon et faites-les revenir dans de l'huile ou du ghee. Laissez cuire à couvert pendant dix minutes, puis salez et parsemez d'herbes de Provence.

Disposez un rouleau de pâte feuilletée sur une plaque de cuisson et garnissez d'abord du riz - en laissant quatre centimètres libres tout autour - puis les épinards, puis



le tofu coupé en tranches et enfin les champignons. Couvrez avec le second rouleau de pâte. Egalisez les bords sans appuyer pour ne pas écraser le feuilletage.

Préchauffez le four à 200°C, dorez à l'oeuf et enfournez pendant 30 min.



# Moins de 10 % de céréales wallonnes dans nos assiettes !

Et si nous produisions davantage de céréales pour l'alimentation humaine ?



**M**anger local est dans l'air du temps : produits laitiers, viande, légumes... Mais qu'en est-il de nos céréales ? Si nous pouvons acheter notre pain chez le boulanger du village ou à la ferme, les farines utilisées sont-elles produites localement ? Et le grain ? Et pour nos fameuses bières, les nombreuses brasseries belges utilisent-elles du malt issu d'orge locale ?

La réponse : très très peu !



Si la Wallonie représente la plus grande part de production de froment panifiable (94 %), c'est la Flandre qui le transforme très majoritairement (98 %)

PAR SYLVIE LA SPINA

Elle est blanche, blonde, ambrée, brune... Fruitée, trappiste, d'abbaye ou de saison... Mais est-elle vraiment locale, cette fameuse bière belge reconnue au patrimoine mondial de l'Unesco ? Si le secteur de la brasserie et celui de la malterie sont largement développés en Belgique et en Wallonie, il en est tout autrement de la production des matières premières, notamment l'orge brassicole. Moins d'un pourcent de l'orge de brasserie utilisée pour la fabrication de bière est belge, essentiellement wallonne. Tout comme pour le houblon - voir article dans *Valériane* n°121 -, la part d'orge locale s'est réduite drastiquement sur à peine une quinzaine d'années !

## Pas si belge que cela, notre bière...

Cette tendance s'explique facilement en mettant ensemble trois éléments. Le premier, c'est que l'orge de brasserie doit actuellement répondre à des normes de qualité très strictes : teneurs en protéines, pureté du lot de grains, homogénéité et taux de germination, calibre des grains... Une fois sur quatre, la récolte est déclassée car elle ne remplit pas tous les critères de qualité. L'orge part alors pour l'alimentation animale. Le second élément, c'est que les malteries travaillant à façon ne traitent que de grandes quantités d'orge brassicole à la fois - correspondant à la capacité de leurs cellules de maltage - : minimum quatre-vingt tonnes environ, ce qui correspond à dix-sept hectares

d'orge biologique. Etant donné la fragmentation du parcellaire agricole en Wallonie, il est compliqué d'atteindre une homogénéité suffisante sur une telle surface de culture. Enfin, le troisième élément, c'est que le rendement de l'orge de brasserie est inférieur à celui de l'orge fourrager - essentiellement l'escourgeon - et que le prix donné pour l'orge de brasserie est à peine supérieur à celui de l'orge fourrager... Et il ne compense pas la diminution de rendement. Cultiver de l'orge de brasserie, malgré les risques de déclassement, est donc devenu aujourd'hui moins rentable économiquement que de produire de l'escourgeon pour l'alimentation des bêtes. Si aucune solution n'est trouvée pour mieux valoriser l'orge brassicole locale, il en sera bientôt fini de cultiver cette céréale en Wallonie !

Un autre point faible de la filière est la concentration des malteries - elles ne sont plus que six ! - et leur privatisation par de grands groupes. Il n'en reste que deux qui maltent à façon en Belgique. Par contre, les microbrasseries sont en pleine expansion : de 145 en 2010, on est passés à 247 en 2014 ! Parmi elles, une centaine est wallonne et dix-neuf sont biologiques. Ces microbrasseries mettent beaucoup d'énergie à proposer un produit de terroir : une vingtaine s'approvisionnent localement pour une partie de leurs matières premières et plusieurs tendent vers - ou ont atteint - une filière 100 % locale ! La demande pour des matières premières wallonnes est donc bien présente et constitue

une réelle opportunité pour les producteurs en grandes cultures. De plus, l'orge de brasserie permet d'allonger la période de rotation et de diversifier les cultures. Elle mérite un retour «en grandes pompes» dans nos campagnes !

## Et le pain ?

Votre pain, le choisissez-vous wallon ? Difficile à dire car seulement 15 % du froment traité par le secteur de la meunerie est belge ! La difficulté semble similaire à celle de l'orge de brasserie : des normes de qualité très exigeantes - adaptées et standardisées par l'industrie pour qu'elle qualifie le froment de «panifiable» - et une faible valorisation financière de celui-ci. En réalité, le cultivateur sait rarement comment est utilisé le grain qu'il fournit à son négociant. Une étude menée par le Centre de Recherches agronomiques wallon ALT4CER a montré que moins de 10 % du blé wallon est utilisé pour l'alimentation humaine, le reste allant, à parts égales, à l'alimentation animale et à... la production d'énergie !

Si la Wallonie représente la plus grande part de la production belge de matière première, pour le froment panifiable (94 %) - même proportion d'ailleurs pour l'orge brassicole ! -, c'est la Flandre qui a pris la plus grande place dans la transformation. En effet, 98 % de la mouture du froment est réalisée en Flandre dans des moulins dits industriels et seulement 2 % en Wallonie où subsistent quelques moulins artisanaux. Ces derniers font la fierté de nos artisans : ils fournissent en général une farine de meilleure qualité grâce à l'outil - mouture sur meule de pierre - et au savoir-faire du meunier. Néanmoins, tant les moulins que le métier de meunier sont aujourd'hui en voie de disparition et font l'objet de sensibilisation et de programmes de valorisation pour préserver et développer ce patrimoine précieux et exceptionnel.

Enfin, le dernier maillon de la filière est la fabrication de pain. Devant l'essor de la boulangerie industrielle et du pain «cuit sur place» dans les grandes surfaces, les boulangeries artisanales sont en déclin. Par ailleurs, certaines boulangeries ne fabriquent plus elles-mêmes la totalité de leurs pains. Parallèlement, la vente de machines à pain est en augmentation, montrant un glissement de la confection de cette denrée de base vers les foyers. Mais avec quelle farine, et par quel procédé ? Depuis plusieurs années, ce pain quotidien fait l'objet de nombreuses activités au sein de *Nature & Progrès* pour mieux comprendre qu'il y a pain.... et pain !

## Développer des filières wallonnes, du grain au pain (ou à la bière)

Et si on revalorisait le prix donné pour les céréales destinées à l'alimentation humaine en Wallonie ? Des labels de qualité différenciée, mettant en avant des filières locales, peuvent-ils aider à une meilleure rémunération des

cultures alimentaires ? Les normes de qualité pour l'orge de brasserie ou le froment panifiable, si difficiles à atteindre dans nos régions, sont-elles incontournables ? Quelles possibilités de développement de micro-maltries afin de répondre aux demandes des microbrasseries wallonnes et permettre aux fermiers de valoriser de plus petits lots d'orge brassicole ? Quelles possibilités de renforcement de la meunerie artisanale wallonne ? Il est important de répondre à la demande de boulangers pour de la farine de qualité, notamment issue de variétés de blés rustiques et d'une mouture artisanale. Ici aussi, des outils travaillant à petite échelle sont nécessaires pour assurer le lien entre petit producteur et petits transformateurs artisanaux. Ces différentes pistes seront explorées, cette année, par le projet *Echangeons sur notre agriculture* !

Une autonomie en céréales à 100 % n'est pas un but en soi : on ne cultivera vraisemblablement jamais de riz en Belgique et il n'est pas nécessaire de faire strictement une croix sur les produits importés. Mais d'autres possibilités existent et peuvent être développées : flocons d'avoine et de seigle, pâtes alimentaires à base d'épeautre, farines de céréales diverses... Il existe, en effet, à côté du froment, d'autres céréales intéressantes tant pour leurs propriétés nutritionnelles que pour leur facilité de culture, notamment leur rusticité : résistance aux maladies, potentialités de culture en sols pauvres... Relisez notamment le dossier «Céréalisable», paru dans *Valériane* n°127. Oui, on peut aussi cultiver des céréales pour l'alimentation humaine dans des zones aussi inhospitalières que l'Ardenne ! On le faisait encore, d'ailleurs, il y a moins d'un siècle !

### VENEZ VISITER AVEC NOUS DES INITIATIVES WALLONNES POUR DES FILIÈRES 100 % LOCALES !

Fin mai et début juin, des visites seront organisées en vue de recueillir les témoignages inspirants de personnes portant des initiatives locales, du grain à l'assiette (ou à la bouteille). Des activités permettant un échange entre producteurs et consommateurs, ouvertes à tous, connaisseurs ou non !

Informations complètes et inscriptions sur [www.agriculture-natpro.be](http://www.agriculture-natpro.be) - rubrique *Agenda* - ou au 0487/34.60.78 (Sylvie).

- 19/5 Moulin de Cherain, à Gouvry
- 3/6 Ferme du Hayon, à Sommethonne
- 5/6 Brasserie Coopérative Liégeoise, à Lantin
- 8/6 Graines de Curieux
- 9/6 Domaine de Graux et Brasserie Brunehaut, à Beclers
- 9/6 Ferme de la Roussellerie, à Herseaux
- 10/6 Agribio, à Havelange



## Veviba : la filière viande en charpie !



La filière viande wallonne doit être renouvelée de fond en comble, avec le seul souci de la qualité de ce qui arrive finalement dans nos assiettes ; les propositions sont sur la table, il reste juste à les mettre en œuvre

Photos prises dans les abattoirs de Liège et de Charleroi qui, précisons-le, n'ont pas été mis en cause dans l'affaire Veviba

Un vrai coup de tonnerre ! Début mars, l'entreprise de découpe et de transformation de viande *Veviba* - qui exploite l'abattoir de Bastogne - se voit retirer son agrément avec effet immédiat ! Des perquisitions menées par un juge d'instruction, doublées d'un contrôle particulièrement rigoureux de l'Agence Fédérale pour la Sécurité de la Chaîne Alimentaire (AFSCA), ont mis au jour de nombreuses irrégularités administratives, sanitaires, sociales...

PAR DOMINIQUE PARIZEL

Reprenons le fil de l'histoire, ainsi que nos médias nous l'ont racontée. On nous parle soudain, mi-mars, de produits «potentiellement dangereux», de viande avariée, de ré-étiquetages massifs... Le Ministre fédéral de l'Agriculture se fâche tout vert au Parlement ; à ses côtés, le patron de l'AFSCA se fait tout petit mais ne perd pas son calme. La presse unanime prédit qu'il se fera virer mais «pas tout de suite», ajoute-t-elle avec prudence... Le Ministre veut un audit de l'Institution fédérale qui contrôle la chaîne alimentaire et promet du changement. La passe d'armes est mémorable également du côté du Parlement wallon :

l'opposition, vent debout, fustige le «système» en place tandis que la majorité, indignée, crie au populisme. La Justice, quant à elle, avance avec sérénité, nous dit-on, car il y a bien une instruction ouverte, depuis deux ans, concernant la société *Veviba* de Bastogne - et une autre société flamande, apprendra-t-on plus tard -, suite à une plainte venue... du Kosovo ! On déplorerait une kyrielle d'étiquetages lamentables pour une bidoche congelée si vieille qu'on aurait pu la prendre pour de la viande... de mammoth !

Quoi d'autre ? Difficile à dire. Mais très vite la *vox populi* gronde, des récits accablants sont rapportés et la grande distribution - *Delhaize* et *Colruyt* - suspend ses contrats. La Fédération Wallonne de l'Agriculture (FWA) demande timidement à monsieur Diederik Verbist - le locataire de l'abattoir de Bastogne - qu'il veuille bien «faire un pas de côté». Les éleveurs attendent patiemment qu'on s'occupe enfin de leurs bêtes ; les perdants dont personne ne dira rien, ce sera eux, une fois de plus... Le citoyen, lui, s'interroge : une telle affaire aurait-elle pu éclater sans la proximité d'importantes échéances électorales ? La vague d'émotion ainsi suscitée fait-elle vraiment nos affaires, à nous autres consommateurs ?

## On connaît la chanson...

Chez *Nature & Progrès*, le scepticisme domine. Un chien passe, avec une pipe et un chapeau, et tout-à-coup la Wallonie entière pousse des cris d'orfraie. Des images, comme sorties d'un conte horrifique, défilent sur nos télévisions. L'opinion s'emballe et réclame des méchants. C'est que, vous savez, les faits sont têtus. Les faits, eh oui, les faits. Mais au fait, c'est quoi au juste les faits ? Le chevilleur n'a jamais eu une grande réputation de philanthrope, c'est sûr ; il ferait même figure de coupable idéal pour calmer l'inquiétude populaire, la vieille angoisse toujours latente de la malbouffe. Et après ? De la viande «périmée», sommairement redécoupée et réemballée, c'est ce que nous raconte depuis bien longtemps la légende urbaine à propos de bon nombre de grandes surfaces. Combien de morts par viande avariée, récemment, en Wallonie ? Des morts lentes, à n'en pas douter...

Comprenons-nous bien. Le modèle *Veviba* est aux antipodes du modèle qualitatif que nous réclamons depuis longtemps pour la viande wallonne. Nous l'avons exprimé à maintes reprises, après avoir longuement travaillé sur la question. Nous nous inquiétons, par exemple, du bien-être animal dans les abattoirs, pas plus tard que... dans le précédent numéro de *Valériane*. Mais clouer au pilori le margoulin qui a mélangé les étiquettes pour se débarrasser de la viande qui dormait dans ses frigos ne changera rien à la déplorable organisation actuelle de la filière ; un «soufflé médiatique» n'aidra en rien la mise en place d'un système qui valorise vraiment le savoir-faire wallon. Plus personne ne parlera encore de monsieur Verbist, d'ici un an, lorsque les échéances électorales seront passées ; il y a même gros à parier que ses avocats lui auront obtenu de substantiels dédommagements tant les faits qui nous révoltent aujourd'hui seront probablement difficiles à prouver demain. Nous resterons, comme d'habitude, sur notre faim car les nouveaux pouvoirs en place auront tôt fait de «se montrer rassurants» et cherché à nous convaincre que finalement tout cela n'était pas si grave... Vous savez : on connaît la chanson ; il n'y a guère que le chanteur qui change de temps en temps...

## Changer de disque, monter le volume !

C'est, à présent, le disque qu'il faut changer ! Il faut le faire tout de suite et monter résolument le volume sans attendre que le passage des élections ait permis le «ré-éti-quetage» des mémoires, comme celui de vulgaires colis de viande périmée sortis de chez *Veviba*. A long terme, la Justice tranchera sur le fond ; à court terme, la filière viande wallonne doit être rénovée de fond en comble, avec le seul souci de la qualité de ce qui arrive finalement dans nos assiettes. Il n'est plus temps de réfléchir. Les propositions sont sur la table. Il reste juste à les mettre en œuvre.

Que vont devenir l'abattoir et les ateliers de transformation de Bastogne ? Comment éviter qu'un nouveau scandale n'éclate à nouveau ? Comment s'assurer que la plus-value de la transformation revienne bien à nos producteurs ? Deux pistes semblent privilégiées par nos responsables politiques : une meilleure implication des éleveurs par la prise de parts dans *Veviba* ou ce qui en restera, d'une part, une refonte de l'AFSCA, d'autre part. *Nature & Progrès* applaudit évidemment devant la volonté de remettre les outils de transformation entre les mains des éleveurs : l'essentiel de notre demande est toujours allée dans ce sens car seule l'implication des producteurs, en effet, pourra mettre fin à l'opacité des grandes structures de transformation de viande qui cadennassent le marché belge, permettant surtout une redistribution plus équitable de la plus-value réalisée.

Cependant, la création, sur les cendres de *Veviba*, d'une coopérative de gestion qui impliquerait les éleveurs ne garantit pas, à elle seule, la «bienveillance» d'une telle entreprise. La faiblesse de coopératives de grande ampleur a déjà été souvent mise en évidence dans d'autres filières agricoles ; de nombreux éleveurs, dans le secteur laitier, dénoncent, par exemple, la difficulté qu'ils ont de s'exprimer au sein de la laiterie dont ils sont les coopérateurs.

Il faut remettre les outils de transformation entre les mains des éleveurs : l'essentiel de notre demande est toujours allée dans ce sens car seule l'implication des producteurs mettra fin à l'opacité des grandes structures





L'esprit coopératif ne peut, nous le savons, être pleinement respecté que dans des structures de taille raisonnable, ce qui est évidemment loin d'être le cas dans une société qui représente, dans le cas de *Veviba*, un tiers du marché belge de la viande !

## Empêcher la concentration, développer les outils locaux de transformation

Car ce que montre surtout l'affaire *Veviba*, c'est à quel point la concentration d'une filière est propice à la perte de transparence de l'outil. Or une telle opacité est toujours une porte ouverte à la fraude ! *Veviba* doit nous servir de leçon : les grandes entreprises - notamment celles qui intègrent plusieurs outils de la chaîne de transformation - sont toujours plus difficiles à contrôler par les autorités sanitaires. Rappelons-le : la Belgique a perdu les trois quarts de ses abattoirs en quarante ans ! Il n'en reste aujourd'hui que quarante-et-un, encore actifs dans le pays. Les unités de transformation de la viande connaissent une évolution similaire, avec une perte de 12 % de structures en à peine sept ans. Cette diminution du nombre d'acteurs s'accompagne d'un agrandissement des structures et d'un accroissement des flux.

Une telle évolution est pernicieuse. Elle sert de gros intérêts financiers mais jamais l'éleveur ni le consommateur final. Dans l'esprit du circuit court, *Nature & Progrès* soutient qu'une production locale doit correspondre à une consommation locale ; il faut donc logiquement ajouter maintenant à cela le développement d'outils locaux de transformation. Dans l'esprit du circuit court, ces outils seront automatiquement de taille raisonnable et resteront aux mains des différents partenaires de la filière : éleveurs, bouchers et consommateurs. Il est donc indispensable de redéployer sans attendre, en Wallonie, un réseau de lieux

La Belgique a perdu les trois quarts de ses abattoirs en quarante ans ; il n'en reste aujourd'hui que quarante-et-un encore actifs dans le pays



d'abattage - réfléchis en fonction des besoins locaux, ils ne doivent pas forcément ressembler à des abattoirs au sens classique du terme - et de transformation de petites et moyennes tailles. Ainsi l'abattoir de Bastogne devra-t-il rester un outil de proximité. Afin d'assurer une couverture optimale de notre région, de nouvelles structures d'abattage doivent être créées et l'opportunité que représente l'abattage à la ferme doit être enfin concrétisée. Des sites de transformation doivent être accolés aux outils d'abattage afin de permettre aux éleveurs de faire découper et transformer la viande sur place et de la proposer ensuite au consommateur local, en vente directe ou par l'intermédiaire de bouchers. Rappelons ceci aussi : la Wallonie a grand besoin de bouchers ! Il est donc urgent de valoriser ce métier comme il le mérite et de renforcer l'offre de formation dans ce domaine. Nous avons besoin de vrais artisans bouchers-charcutiers, plutôt que de bouchers-découpeurs spécialisés dans une race précise.

## Quant à l'AFSCA...

*Nature & Progrès* soutient bien sûr le projet d'une refonte de l'AFSCA. Celle-ci doit évoluer et s'adapter aux spécificités de la Wallonie où coexistent opérateurs industriels et savoir-faire artisanaux. Notre région connaît une réelle explosion du nombre de petits producteurs fermiers qui transforment, chez eux, lait, viande, fruits et légumes... Or l'AFSCA - si elle doit évidemment continuer à garantir la sécurité sanitaire des denrées - doit aussi se penser comme un acteur clé du développement économique de ces filières locales, en mettant en œuvre des solutions qui leur soient adaptées. Une telle évolution nécessite certainement une restructuration impliquant les acteurs de chaque filière ; la nouvelle AFSCA devrait alors comporter deux branches, les petites structures de production et de transformation artisanales étant traitées, par l'une d'elles, comme un véritable moteur du développement économique de notre région et non plus comme un archaïsme en voie de disparition...

Plus que jamais, la Wallonie doit être le terreau d'une alimentation de grande qualité. Elle doit, par conséquent, être soucieuse de la préservation de son artisanat, elle doit être jalouse de ses traditions et de ses savoir-faire. La mise en place de filières locales impliquant agriculteurs, transformateurs et consommateurs est donc une opportunité unique dans le cadre de son redéploiement économique et culturel. L'AFSCA, dans ce cadre, doit être un partenaire de confiance plutôt que le cauchemar des petits producteurs.

Avertissons enfin solennellement le consommateur : il n'aura de la qualité que s'il en fait clairement la demande ! Il lui appartient donc de délaisser la viande anonyme vendue en barquettes - et plus encore les charcuteries de fantaisie et les « préparations » à frire - pour demander directement des morceaux de choix à l'artisan-boucher ou à l'éleveur qui commercialise en circuit court.

# Les Pousses Vertes...

Une large gamme de légumes bio et de saison

C'est au sein d'une ferme famennoise typique, magnifiquement rénovée, que se nichent les *Pousses Vertes*. La beauté du lieu, tout autant que la qualité de la restauration du bâtiment, confèrent à l'ensemble un côté idyllique, presque paradisiaque. L'imposante bâtisse a été transformée en un habitat groupé de plusieurs logements qui bénéficient chacun d'un jardin privatif. Le reste du terrain appartient à la copropriété dont fait partie Grégoire Pochet, le maraîcher qui nous accueille aujourd'hui.

PAR FRANCIS GIOT



Les terrains de la ferme maraîchère appartiennent donc à une copropriété et c'est à cette copropriété, dont il fait partie, que Grégoire loue le terrain - environ un hectare vingt - qu'il cultive. En digne signataire de la charte de *Nature & Progrès*, le promoteur des *Pousses Vertes* n'exploite pas la terre, il la cultive, pour permettre au sol de se régénérer et de se reposer. Plus ou moins un tiers de la surface est en jachère ou, en tous cas, non cultivée...

*Nature & Progrès* a joué un rôle prépondérant dans le choix de vie de Grégoire. Et c'est même la lecture de la revue *Valériane* - plus particulièrement celle d'un «bio-portrait» concernant la ferme Delsamme dans le numéro 73 - qui lui a donné l'irrépressible envie de réorienter sa carrière d'agronome afin d'être beaucoup plus proche de la terre, d'y plonger vraiment les mains ainsi que sa vie toute entière. Et, le temps faisant bien les choses, Grégoire y trouva aussi la motivation pour être engagé comme formateur en maraîchage... à la ferme Delsamme !

## D'un projet de formation à l'autre

Un an plus tard, Grégoire quitte pourtant ce travail. Il suit son épouse appelée à Kinshasa par son travail, et c'est depuis le Congo qu'il peaufine ensuite son projet d'habitat groupé et de maraîchage. Dès le départ, depuis sa découverte de la ferme Delsamme dans la revue *Valériane*, il voulait que son projet prenne également une dimension sociale. Pour autant, sa ferme maraîchère ne deviendra pas une entreprise de formation par le travail (EFT) mais une enrichissante collaboration avec le centre de formation professionnelle «Famenne - Ardenne» sera mise en place. Grégoire devient, à nouveau, formateur en maraîchage mais, cette fois, sur sa propre ferme et à mi-temps. Cet emploi garantira des revenus fixes à sa toute jeune entreprise qui n'en génère encore guère ; il procurera une main-d'œuvre bienvenue pour exécuter les tâches simples et répétitives que nécessite le centre de formation. Car,

dans ce cadre, le maraîchage est un outil avant tout, et le but n'est pas de former de futurs maraîchers même si certains stagiaires le deviendront peut-être. Le but est plutôt de réapprendre à respecter des consignes et des horaires et, progressivement, de mieux appréhender la vie en société et le monde du travail...

Les stagiaires, qui suivaient à mi-temps la formation en maraîchage, eurent même l'opportunité de prester un second mi-temps au sein d'une entreprise locale de parcs et jardins, bénéficiant ainsi d'une formation complète dans deux domaines complémentaires du secteur des métiers verts.

## Améliorer le sol grâce à la bio

Si les *Pousses Vertes* jouissent d'une situation idyllique, ce serait cependant une grave erreur d'oublier que la Famenne, où elles se trouvent, est une région dont le sol est si pauvre qu'il



nous était jadis conseillé, à l'école, de faire rimer Famenne avec famine... C'est tout dire ! Le sol famennois requiert donc une attention toute particulière. Au départ, le terrain de notre maraîcher était cultivé en prairie permanente, et sans doute depuis des décennies. Il faudra donc du temps pour transformer en bonne terre de jardin la mince couche de terre sur schiste de maximum cinquante à soixante centimètres d'épaisseur... Mais la pratique d'un maraîchage biologique aida grandement à l'amélioration du sol et Grégoire avoue commencer à ressentir enfin les premiers effets de son travail. Il n'en reste pas moins que, par temps de pluie prolongé, la terre durcit vite et devient très difficile à travailler et que, par temps sec, le manque d'eau se fait si cruellement sentir qu'arroser en pleine terre est indispensable. Pour assurer son indépendance en eau, Grégoire a donc eu recours au forage : jusqu'à septante mètres de profondeur pour bénéficier d'une alimentation suffisante pendant toute l'année.

Comme nous l'avons déjà dit, le projet a été élaboré depuis le Congo et l'indispensable période de reconversion nécessaire avant tout passage en bio eut lieu alors que les promoteurs des

La mécanisation est réduite au strict minimum ; les parcelles sont travaillées au motoculteur et, pour le reste, tout est manuel



Le sol famennois requérant une attention toute particulière, il fallut du temps à Grégoire pour transformer en bonne terre de jardin la mince couche arable posée sur le schiste

*Pousses Vertes* n'étaient pas encore rentrés en Belgique. Si bien que l'activité de maraîchage a pu commencer immédiatement sous label bio et avec la mention *Nature & Progrès* dès leur retour en 2014, la charte étant signée dans la foulée. De même, le projet de réinsertion était, lui aussi, prêt à démarrer...

## Une large gamme «locale et de saison»

Pour produire hâtivement et pour faciliter les cultures fragiles, comme les tomates ou les poivrons, les *Pousses Vertes* disposent de cinq tunnels de trente mètres de long que Grégoire a installés progressivement. Lors de ma visite, à la mi-mars, la mise en place de cultures hâtives est en cours : navets, radis, laitues à couper, carottes, etc. Elles laisseront la place, dès le début mai, aux tomates et autres fruits plus méditerranéens. Quarante à cinquante sortes de légumes sont cultivés annuellement, sans compter la diversité des variétés. Ainsi, par exemple, quatre ou cinq variétés de carottes et une quinzaine de variétés de tomates permettent d'enrichir l'étal et les paniers. Principalement en pleine terre, les légumes anciens ou oubliés - topinambours, rutabagas, panais, pourpiers

etc. - voisinent avec les légumes plus habituels. La diversité permet souvent de compenser : lorsqu'un légume végète, un autre va bien...

Une petite production de fraises et de petits fruits - mûres et framboises essentiellement - vient élargir l'offre mais il est probable que, mis à part les fraises, les autres fruits resteront d'une production confidentielle pour l'autoconsommation et, éventuellement, quelques confitures. Les pommes de terre font aussi partie de la gamme mais elles sont vendues en direct, de juillet à décembre, et ne sont pas stockées plus longtemps.

Le choix des légumes privilégie bien évidemment une gamme «locale et de saison» car le but est avant tout de proposer une consommation ultra-locale, ce qui n'est pas nécessairement facile en milieu rural où la densité de population est faible et où les jardiniers et jardinières sont encore nombreux-ses. La commercialisation, pour l'heure, reste donc aléatoire et requiert toujours pas mal de travail ; elle doit encore évoluer pour éviter des ventes en dents de scie de semaine en semaine. La ferme bénéficie d'un petit comptoir de vente, ouvert tous les jeudis, mais la clientèle rurale reste encore un peu frileuse.

## La difficulté d'un ancrage local en milieu rural

Les *Pousses Vertes* font partie de la coopérative *Agricovert*, ce qui permet d'écouler une petite partie de la production mais surtout de bénéficier de l'opportunité de pouvoir acheter à d'autres producteurs. Ceci permet de ne faire appel aux grossistes qu'en cas de nécessité. Grégoire considère aussi que les petits producteurs ne sont pas encore assez nombreux mais que la quantité de travail que demande le maraîchage et son côté faiblement rémunérateur sont d'importants freins au développement. Aux *Pousses Vertes* en tous cas, la mécanisation est réduite au strict minimum : un tracteur sert surtout à la manutention et n'est pas utilisé sur les parcelles. Elles sont travaillées au moyen d'un motoculteur et, pour le reste, tout est manuel.

La vente de paniers, quant à elle, marche assez bien, même si l'engagement des clients est encore insuffisant, raison pour laquelle les *Pousses Vertes* rejoindront le groupe des GASAP de la Région bruxelloise, en ce début de printemps... Là, l'engagement est pris pour toute la saison avec un prépaiement de la marchandise et donc un vrai soutien aux producteurs. Ce n'est

pas le premier choix de Grégoire mais comme il le dit très bien : «*il faut bien aller là où il y a de la demande*». L'ancrage local reste cependant le but poursuivi et les initiatives comme le marché *Colibris-Famenne* qui voyage mensuellement de ferme en ferme, de producteurs en producteurs, bénéficient de la présence des *Pousses Vertes*.

Le marché relais mis en place par *Rochefort en transition* et qui a lieu en intérieur, à l'ancienne école du Préhyr à Rochefort, tous les vendredis de 16h à 19h30, est une autre initiative qui semble sur la bonne voie, après un an d'existence. Les autres marchés locaux sont surtout fréquentés en alternative aux grandes surfaces et paraissent un peu en perte de vitesse ; ils demandent, en tout cas, beaucoup de travail pour peu de résultat...

## Des projets ?

En bonne place, parmi les projets des *Pousses Vertes*, figure l'introduction d'animaux. Ce seront quelques cochons qui rejoindront probablement la ferme, cette année-ci, et l'arrivée d'une vache ou deux est également envisagée. Cette amorce d'élevage servira d'abord à l'autoconsommation mais se justifie surtout parce que Grégoire voit sa ferme comme une



Quarante à cinquante sortes de légumes sont cultivés annuellement par *Les Pousses Vertes* ; quatre ou cinq variétés de carottes et une quinzaine de variétés de tomates enrichissent l'étal et les paniers

entité autonome et que, pour arriver à une telle autonomie, la matière fertilisante animale complète très bien le compost végétal.

Après quatre années de fonctionnement, la ferme maraîchère des *Pousses Vertes* n'a pas encore terminé son développement. Souhaitons donc à Grégoire une pleine réussite pour la suite de son entreprise et de son engagement social. Puisse, comme il le souhaite, son projet rester de taille familiale, avec lui au centre et à la manœuvre, tout en trouvant les débouchés qui lui garantiront la prospérité.

Pour produire rapidement et faciliter les cultures fragiles, les *Pousses Vertes* disposent de cinq tunnels de trente mètres de long



### LES POUSSES VERTES

rue de Humain, 27C  
5580 Havrenne (Rochefort)  
084/41.15.38  
gpochet@lespoussesvertes.be  
<https://blog.lespoussesvertes.be/>  
Ouvert le jeudi, de 15h à 19h

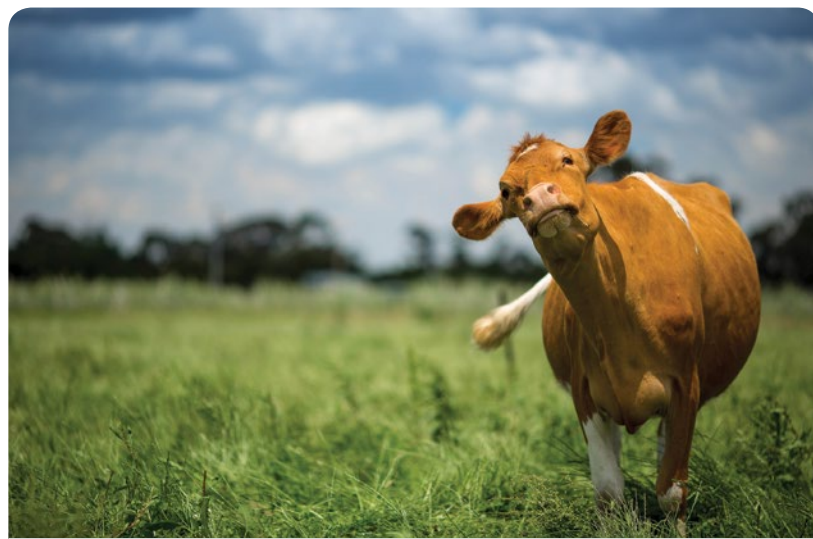


# OGM-pesticides : j'ai le droit de savoir et de choisir !

## Suivi de la campagne et mise en œuvre d'un label belge

Suite à la conférence internationale de janvier 2017 - voir *Valériane* n°123 - dont le compte-rendu complet peut être lu sur <http://www.natpro.be/mangersansogm/index.html>, *Nature & Progrès* mène campagne en faveur de l'instauration, en Belgique, d'un label «issu d'animaux nourris sans OGM». Cette campagne progresse et nous tenons à vous faire part de ses derniers développements.

PAR CATHERINE WATTIEZ, DR.SC.



Le citoyen n'a aucun moyen de savoir si les denrées animales qu'il consomme ont été produites en recourant aux OGM-pesticides, même si l'animal a été nourri aux OGM sa vie durant

La conférence de janvier 2017 nous a rappelé que près de 99% des plantes génétiquement modifiées par transgénèse qui sont cultivées dans le monde sont des plantes-pesticides, c'est-à-dire qui accumulent des pesticides dans leurs cellules comme, par exemple, celles, nombreuses, qui tolèrent le *Roundup* à base de glyphosate. Des informations nous furent notamment données quant aux effets potentiels du *Roundup* et du glyphosate sur la santé humaine et sur celle des animaux d'élevage. La présence de glyphosate dans les tissus animaux que nous consommons ainsi que dans l'urine humaine a également été illustrée. Outre les raisons sanitaires, la conférence nous a aussi rappelé qu'il existe de nombreuses autres raisons socio-économiques et environnementales pour éviter le recours aux OGM pour la production de nos denrées alimentaires : brevets, résistance de plantes adventices aux produits à base de glyphosate et d'insectes aux toxines Bt, contamination des filières non-OGM, pollution des systèmes aquatiques et des sols, etc.

### Harmoniser labels et contrôles «sans OGM» en Europe

Environ 80% des OGM importés dans l'Union européenne - soja et maïs, par exemple - sont utilisés pour nourrir les animaux d'élevage. La législation européenne prévoit que seuls doivent être étiquetés OGM les produits destinés à

l'alimentation humaine ou animale qui contiennent volontairement des OGM ou des ingrédients qui en dérivent, des traces d'OGM étant autorisées jusqu'à 0,9% si leur présence est involontaire et inévitable. Toutefois, le citoyen n'a aucun moyen de savoir si les denrées animales qu'il désire consommer ont été produites en recourant aux OGM-pesticides, même si l'animal a été nourri aux OGM sa vie durant. Le droit de choisir des citoyens-consommateurs passe donc par un label «issu d'animaux nourris sans OGM».

Mais la Commission européenne n'est, pour l'heure, pas intéressée à proposer un tel label harmonisé. Un tel label, volontaire, est toutefois permis au niveau des Etats Membres et de plus en plus d'Etats en prévoient. Des réglementations existent en France, Allemagne, Autriche, Sud Tyrol (italien), Hongrie, Bosnie-Herzégovine. Des réglementations sont en préparation en Pologne et en Croatie. Toutefois il existe des réglementations qui empêchent cet étiquetage notamment aux Pays-Bas, en Belgique, en Suède et en Serbie.

La signification exacte de ces labels et les modalités de leur contrôle peuvent différer quelque peu d'un pays à l'autre. Or il importe que labels et contrôles soient les plus harmonisés possibles afin de favoriser le marché intérieur. Dans cette optique, les ministres de l'agriculture des régions du

bassin du Danube, qui ont convenu en 2013 de «reconnaître la liberté de choisir du consommateur», ont décidé de créer une norme internationale transparente pour l'étiquetage «sans OGM», au sens large, des produits alimentaires d'origine végétale, transformés et d'origine animale. Une équipe de l'*Umweltdt Bundesamt* autrichienne, en étroite collaboration avec la *Deutsche Gesellschaft für internationale Zusammenarbeit* (GIZ GmbH) et l'initiative *Danube soja* - pour la promotion du soja de qualité «sans OGM» de la région du Danube - a coordonné un travail d'expertise participatif pour définir une norme pour l'étiquetage «sans OGM» applicable à ces produits, ainsi qu'une norme de contrôle complémentaire. Ces deux textes, fort inspirés des réglementations allemandes et autrichiennes, visent à soutenir et à guider les pays de la région du Danube mais également d'autres pays, comme la Belgique, qui n'ont pas encore de réglementation en faveur d'un tel label.

## Première réunion des partenaires belges

*Nature & Progrès* a donc rencontré individuellement diverses parties prenantes potentielles, en Belgique, afin de les informer des enjeux de l'instauration d'un label «issu d'animaux nourris sans OGM», en Belgique. Nous les avons invités à un premier groupe de travail qui adapterait, à la situation belge, les textes de la région du Danube.

Un tel groupe de travail s'est réuni, le 12 février dernier, avec des représentants des producteurs, de l'industrie agro-alimentaire, de la distribution, des marchands de nourritures composées pour animaux, des organismes de contrôle et de certification, de *Nature & Progrès* et des spécialistes de la gestion différenciée. Il s'est accordé sur une version belge du premier document de la région du Danube : *Norme sur la définition des processus de production des denrées alimentaires «sans OGM» et leurs étiquetages*. Il s'agissait de préciser le statut législatif ou non de ce label, son champ d'application limité aux denrées d'origine animale, la définition des termes, les conditions de production pour les produits alimentaires pour l'homme, d'une part - pas d'OGM et pas de produits élaborés à partir de ou à l'aide d'OGM -, et pour l'animal, d'autre part - pas d'OGM ni de produits élaborés à partir d'OGM -, ainsi que les exceptions.

Sont également précisées les conditions d'une exploitation agricole gérée selon la norme sur la production «sans OGM» et celles relatives à la production de produits transformés : produits alimentaires «issus d'animaux nourris sans OGM» ou «aliments pour animaux appropriés à la production de denrées alimentaires sans OGM». Pour les denrées alimentaires, seuls seront utilisés les ingrédients d'origine animale issus d'élevages n'ayant pas subi de modifications génétiques. Les animaux auront été nourris avec des produits qui respectent cette norme depuis leur naissance ou, dans le cas des mammifères, au moins après le sevrage. Toutefois, des périodes de transition ou durées

minimales d'alimentation «sans OGM» des animaux permises pour l'utilisation d'un étiquetage «issu d'animaux nourris sans OGM» sont proposées pour chaque type d'animal.

## Quel type de contrôle ?

Sont également décrits les types de preuves que doivent fournir les opérateurs et/ou organisations commercialisant des denrées alimentaires «issues d'animaux nourris sans OGM». Le contrôle sera basé sur une analyse de risques et aura lieu à toutes les étapes de la production, du transport, du stockage, de la transformation, de la mise sur le marché et de la distribution. Il se fera dans la cadre d'un autocontrôle des opérateurs et/ou organisations et d'un contrôle externe par un organisme accrédité. Pour l'élaboration d'aliments pour animaux appropriés à la production «sans OGM», le seuil de présence d'OGM ne peut pas être supérieur à 0,9 % par ingrédient réellement utilisé dans le produit élaboré, pour permettre un étiquetage «issu d'animaux nourris sans OGM». Ceci à condition que cette présence d'OGM soit fortuite et techniquement inévitable. Des tests analytiques seront également réalisés pour la détection, dans les denrées alimentaires labellisées «issues d'animaux nourris sans OGM» et dans les «aliments pour animaux appropriés à la production sans OGM», de produits élaborés à partir de ou par des OGM. Le consommateur ne peut être induit en erreur : des termes suggérant à tort que des denrées alimentaires respectent les règles établies par cette norme sont interdits. Un logo unique doit être utilisé jouxtant le nom de l'organisme de certification ou de l'opérateur/organisation qui a suivi les dernières étapes de préparation de la denrée alimentaire. Enfin un comité composé de parties prenantes au label sera constitué pour gérer, développer ce label et faciliter la coopération entre les parties prenantes.

Un nouveau groupe de travail s'est donc tenu le 22 février, principalement avec des représentants des organismes de contrôle et de certification et de *Nature & Progrès*, afin d'adapter le second document des experts de la région du Danube intitulé *Norme sur le contrôle basé sur les risques des processus de production «sans OGM»*. Ce document est destiné à harmoniser dans les détails les opérations de contrôle et de certification des pays ayant recours à ce label. Ce groupe de travail se poursuit à l'heure actuelle.

## Elaborer un projet de loi

Munis de ces documents internationaux retravaillés au travers du prisme belge, ainsi que des comptes rendus de la conférence internationale du 26 janvier 2017, nous allons maintenant solliciter une entrevue avec le Ministre fédéral de l'Agriculture afin de lui demander qu'il élabore un projet de loi relatif à l'instauration, en Belgique, d'un label «issu d'animaux nourris sans OGM» pour les denrées alimentaires d'origine animale.





Des légumineuses ? Chiche !

# Atouts santé et astuces cuisine des légumineuses

**S**i le XX<sup>e</sup> siècle nous a détourné des lentilles, haricots, pois et autres légumes secs, pourquoi encore s'en priver aujourd'hui ? La tendance est aux régimes mixtes, «flexitariens», au *Slow Food* : manger varié, de saison, local, sain, bon. Ainsi réintroduit-on les protéines végétales, en petites quantités, grâce aux nouvelles recettes et assiettes mosaïques. Drôlement intéressant ! Sans devoir radicalement changer, ni prendre beaucoup de temps, on sort des routines et goûts standards ; on s'ouvre au plaisir de nouvelles émotions alimentaires.

TEXTE ET PHOTOS DE FRANÇOISE HENDRICKX

Avec trois conseils cuisine, voilà santé, porte-monnaie, autonomie et environnement gagnants ! Finalement, un brin de curiosité et d'implication dans la préparation de ses repas, c'est juste prendre le temps de vivre...

## Fin de purgatoire, renouveau des haricots and Co.

Dès 1950, les pays industrialisés remplacent 70% des protéines végétales de leurs plats quotidiens par des protéines animales. Et les légumineuses - dont 80 % de soja - sont reconverties pour nourrir les élevages. S'impose alors un modèle alimentaire totalement inédit : la viande, aliment noble et exceptionnel, devient quantitatif et ordinaire (1). Cependant, l'attrait et l'adéquation de ce modèle s'écornent : scandales, problèmes de

qualité, de santé, d'éthique, destruction environnementale, paysans sans terre, dépendance protéinique des économies européennes... Faible rentabilité : il faut dix unités de protéines végétales tout à fait consommables par l'homme pour produire une unité de protéine animale d'élevage. A l'inverse, cinquante litres d'eau suffisent à faire un kilo de légumineuses : rien à voir avec les 4.325 litres d'eau requis pour obtenir un kilo de volaille ou les 5.520 litres pour un kilo de mouton ou les treize mille litres pour un seul kilo de bœuf ! Cela fait réfléchir (2)...

En 2014, les légumineuses n'assurent plus en Europe que 15 kcal/personne/jour, soit environ 0,5% de l'apport calorique journalier total. En Belgique, seuls 500 à 800 g sont encore consommés par personne et par an - soit moins que chez nos voisins directs, en France, aux Pays-Bas, au

Royaume-Uni - contre quatre kilos en Italie, huit à dix en Espagne, quatorze en Turquie, et trente à trente-cinq au Niger ou au Rwanda (3).



Tapenade haricots blancs - betteraves - curcuma, burger végétal

Aujourd'hui, notre consommation de viande est en baisse (4). L'Année internationale des légumineuses - 2016 - a rencontré les positions de l'OMS : s'alimenter à parts égales de protéines animales et végétales. Les repères nutritionnels sont réactualisés (5) : moins de protéines (6), plus de légumineuses, maximum 70 g par jour de viande et 25 g par jour de charcuterie. En 2018, l'Union européenne lance le plan PROTEIN : l'enjeu sociétal sera d'équilibrer les parts dévolues aux alimentations humaine et animale, les besoins du marché intérieur et les sirènes des exportations de volailles à bas prix... L'agro-industrie s'active et la grande distribution rivalise autour de produits «végé» et «végan» à haute valeur ajoutée, pour eux, risquant les excès en sucre, sel et graisses des plats préparés. Le vrac décolle. Et, sur le modèle des *Foodtrucks*, ne deviendrait-il pas possible d'envisager des «graino-camionnettes» ou des «fourgrainettes» vendant céréales, fruits et légumes secs, en vrac, sur les marchés hebdomadaires ?

## Portrait dynamique et pratique

Chaque pays et région a développé de belles identités autour de recettes simples et goûteuses :

- plats végétariens couplant légumes secs et céréales : dal /lentilles - riz en Inde, fallafel/ pois chiche - cous-cous au Proche-Orient et Maghreb, boulgour - fowl /fèves en Egypte, polenta - haricot en Italie, pain - pois en France, maïs - haricots au Chili, sauce d'arachide /néré - manioc en Afrique, riz/ millet - tamari, natto, miso en Chine, au Japon...
- plats mixtes les intégrant aux protéines animales : cassoulet, petit salé aux lentilles, chili con carne, salade de haricot au thon...
- graines germées et sauces animant de nombreuses recettes.

Véritables aliments toutes saisons, disponibles douze mois sur douze,



Taboulé lentilles, gros haricots, quinoa

en vrac, de stockage super compact, les légumineuses se conservent un à trois ans en lieu frais et sec.

Base des circuits courts, elles poussent sous nos climats.

Doublement économiques car vendues en magasin entre un et six euros le kilo en sec, elles reviennent à la moitié de ce prix une fois réhydratées. Bien en-deçà des dix à dix-huit euros le kilo des préparations en grandes surfaces !

Nutritives, elles apportent en moyenne 340 kcal par cent grammes secs. La maturité des graines accroît l'apport en calories puisque, par exemple, le haricot vert procure 33 kcal par cent grammes alors que mangé en légume sec, il monte jusqu'à dix fois plus.

Aux couleurs et goûts variés, elles s'accommodent avec de nombreuses épices.

Inattendu ! Tous les repas les accueillent ! Entrées, potages, plats et desserts ; snacks, goûters ou p'tits déj'. Germées et crues, chaudes - grillées, frites, étuvées ; en galettes, beignets, crêpes, burger végété... -, froides, salées, sucrées ; entières, en purée ou en tapenade - houmous, pâtés végétaux, tartinables... - et en pains...

## Vingt-huit nutriments santé !

Cent gramme secs de fève contiennent 24 g de protéines, les pois chiches 18, le soja 37 à 45, pour une moyenne de 22 g pour cent grammes de viande, et sans leurs inconvénients de graisses saturées. A l'inverse des céréales, les légumineuses sont pauvres en acides aminés soufrés - méthionine, cystine - et riches en lysine. Dès lors, les unes et les autres se complètent parfaitement pour fournir tous les acides aminés essentiels ; consommées dans un rapport de un tiers de légumineuses pour deux tiers de céréales. Trois quarts de tasse de pois associée à deux tasses de riz valent... 270 gr de steak !

Riches en glucides complexes - 60 % -, ce sont aussi des féculents à sucres lents - amylose -, régulant bien le taux de glucose dans le sang. Très appréciés des diabétiques et évitant l'énergie en dents de scie ! Néanmoins, raffinose et stachyose, peu assimilables par l'intestin, provoquent des flatulences si leur prévention est insuffisamment mobilisée : trempage, rinçage, pré-germination ou mieux encore, germination complète ou fermentation ; cuisson de qualité et mastication...

Trois fois plus fibreuses que les céréales - en moyenne 4 g par 100 g -, les fibres non solubles capturent les toxiques - métaux lourds... -, préviennent du cancer du côlon, facilitent le transit intestinal. Elles procurent aussi ce sentiment de satiété, précieuse régulation des boulimies et appétits excessifs. Les fibres solubles ralentissent l'assimilation des graisses, réduisant le mauvais cholestérol jusqu'à 5%.

Peu grasses : 1 g par 100 g pour les pois cassés, 1,8 g pour les lentilles, montant jusqu'à 5 g dans les pois chiches.

Riches en vitamines B dont B9 acide folique : prévenant hypertension et anomalies du tube neural chez les



nouveau-nés. La B12, essentielle aux globules rouges et cerveau, se trouve dans le soja fermenté et miso.

Particulièrement riches en sels minéraux et oligo-éléments : calcium, fer, phosphore, potassium, magnésium, zinc, manganèse, iode et pauvre en sodium.

Précieuses durant la croissance - dès douze mois, en petite dose et par les eaux de cuisson -, la procréation et pour les aînés - les lentilles sont les plus digestes. Les pratiques et profils ayurvédiques les adaptent aux types de métabolisme (7).

## Astuces cuisine : se réapproprier les savoir-faire

Dix-neuf heures, y'a faim ! Tour du frigo et des placards : pâtes, cous-cous rapide et là, derrière, haricots et pois chiches. S'ils ne sont pas en bocaux - ne pas s'en priver même s'ils sont plus salés et plus chers -, ils ne risquent vraiment pas d'être cuits pour le repas du soir ! Et de se dire «*bon, ça sera pour une prochaine fois*» sans penser que la prochaine fois, ce sera peut-être déjà demain ! Car, oui, si aujourd'hui, c'est évident de recharger régulièrement ses appareils électroniques, de sortir les poubelles ou de se brosser les dents, on a largement perdu le sens de la prévision pour une cuisine pourtant toute simple. Micro-onde, surgelés, plats préparés, livraisons à domicile nous écartent de l'acte de penser notre alimentation. Cueilleurs-chasseurs d'un nouveau genre, nous arrachons, ici où là, matin, midi et soir, un snack, pizza, lasagne vite fait ! Et pourtant, quand on chiffre réellement le temps néces-

saire pour préparer des légumes secs, c'est finalement minime. Le travail est plus une question de conscience et de mémoire que de véritable labeur... Donc : penser à les faire tremper, puis à les cuire... Et le faire !

Tremper pendant deux à dix-huit heures (8) dans deux fois et demie leur volume d'eau fraîche. Ne contenant plus que 10 à 12% d'humidité, les légumes secs doivent être réhydratés. Ils doublent ainsi naturellement de poids et se revitalisent ; ils segmentent leurs peptides, glucides et lipides qu'ils utiliseraient pour donner germe à une nouvelle plante, si nous ne les mangions pas ! En somme gratuitement, ils externalisent de notre corps le coût énergétique de notre digestion. Changer une ou deux fois l'eau de trempage pour diluer, puis évacuer les écumes des produits phytosanitaires, si les grains ne sont pas bio, et des FAN, facteurs antinutritionnels : tanins, facteurs anti-trypsine (9) et acide phytique. Tous contenus dans la pellicule des grains, ils nous sont indigestes, voire toxiques. Pas surprenant puisque qu'ils servent aussi à dissuader les rongeurs et les larves. Le trempage garantit donc des grains plus tendres, digestes et nutritifs, mieux et plus vite cuits.

Jusque-là, on a investi cinq minutes d'attention effective et, pour ce qui suit, il ne faudra pas beaucoup plus... A part les lentilles prêtes en quinze à vingt minutes, il suffit de lancer la cuisson quand on est chez soi, durant une à deux heures consécutives, occupé-e à bien d'autres choses... Elle se fera tout en douceur, sans beaucoup d'intervention, avec une casserole assez grande pour couvrir généreusement les graines d'eau et accueillir les

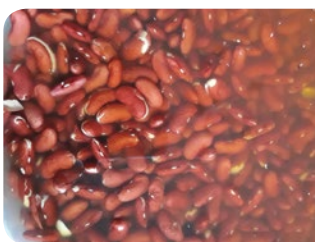
aromates secs. Parfumant le plat, ils en faciliteront la digestion : sarriette - herbe des haricots, aneth - expulse gaz intestinaux, coriandre et cumin - soulagent aérophagie et ballonnements, cardamome - stimule la bile, régule aigreur d'estomac, flatulence, flore intestinale...

Partir d'eau tiède pour monter lentement en température jusqu'à léger frémissement. Les bouillonnements briseraient les pellicules et la qualité nutritionnelle. La cuisson est parfaite quand les grains s'écrasent aisément sous la fourchette ou fondent en bouche. Ne saler qu'à la fin évite le durcissement. Si la pincée de bicarbonate de soude attendrit et raccourcit le temps de cuisson, elle détruit aussi la vitamine B1. Préférer l'algue *kombu* ou un nouet de cendres de bois. On peut intégrer des légumes frais en cours de cuisson... Avant de servir, ajouter du citron ou toute verdure finement ciselée car leur vitamine C aide à assimiler le fer. Ne boire ni café ni thé durant le repas mais à deux heures d'écart pour conserver les nutriments.

## Jouer des économies d'échelle : en une fois, préparer plusieurs repas

Cuites sans autre ajout que les aromatiques, les légumineuses se conservent facilement deux à quatre jours dans le frigo. On compte 60 à 70 g de grains secs par personne pour un plat de base, et 30 g en complément à d'autres sources de protéines. Ainsi pourra-t-on aisément doubler, voire quadrupler, la quantité afin d'en profiter les jours suivants ou les congeler...

Sans lassitude, elles se feront ingrédients de salade, soupe, burger ou tapenades : c'est le principe des cuisines traditionnelles. Les livres et sites de recettes sont légions et inspirants. Avec Claude Aubert, on découvre le *lobio* - pâté de haricot aux noix et oignons frits -, le *payasam* - bouchée dessert de pois chiche, noix de coco, cardamome -, le burger végétal (10)...



① Trempage ② Pellicules de haricots rouges ③ Bol de pois chiche

## Graines germées et fermentées : plus de tout !

Parsemés comme le persil ou la ciboulette, les germes de lentille, de luzerne ou alfalfa, de haricot mungo, de fenugrec, de pois chiche - germé et blanchi - font merveille ! Outre le gain de masse - de deux à dix fois le poids de départ -, la germination décuple les oligo-éléments, densifie les minéraux, produit de la chlorophylle bien stimulante pour l'hémoglobine, active toutes les enzymes digestives, booste la teneur en vitamines de 50 à 800 % (11) !

La fermentation prédispose aussi les graines. Brève - entre six et vingt-quatre heures -, elle est encore sous-utilisée en Europe alors que très répandue en Asie et au Proche-Orient : fèves ou pois chiches donnent d'excellentes galettes grillées - *taamiah* et fallafels -, lentilles corail mélangées au riz régaleront en crêpes ou beignets dorés - idli et dosas. De longue durée - trois à six mois -, elle relève les plats. Pratiquée après cuisson - tempé -, c'est un *must* de digestibilité.



Dosas, pâte fermentée de lentilles corail et riz

## La Révélation : un tartinable de haricots 'Coco rose de la Meuse'

Les spécialités gastronomiques renforcent les identités locales. Elles soutiennent aussi des opportunités culturelles, économiques et culturelles. En préparant la conférence

*Voyages aux pays des histoires, mythes et fêtes des légumineuses*, donnée à l'Espace Culture de Beauraing, m'est venue l'envie de concevoir une recette puisant aux caractéristiques de ma ville-hôte et ressources régionales. Beauraing, ville d'apparition de la Vierge, blanche devant un bouquet d'aubépine rose ; *Semaines*, semencier wallon qui a relancé une variété de haricots, le 'Coco rose de la Meuse' ; inventifs cuisiniers qui ont maintes fois mixés haricots et betteraves rouges pour en faire de délicieux houmous, totalement *flashy* ! C'est ainsi qu'est née l'idée de *La Révélation*, offerte symboliquement aux Beaurinois-es et à leur bourgmestre.



La Révélation, tartinable haricots - betterave

Tellement de possibilités avec nos légumes secs. Plus motivé-es à les activer, à nous d'en faire nos partenaires réguliers !

Prochain cycle de conférences et ateliers : *Des Légumineuses, Chiche !*  
Commune d'Ixelles, les 2 mai, 2 juin, 25 septembre, 24 novembre  
Infos : francoise.hendrickx@skynet.be

### NOTES :

- (1) G. Daveau, *Manger moins (et mieux) de viande*, Actes Sud, 2017, p.12
- (2) Voir notre article *Le double visage du soja, miroir de nos consommations*, dans *Valériane* n°128
- (3) <http://www.fao.org/3/a-mp176f.pdf>
- (4) En Belgique, de 65,9 kg/personne/an, en 2005, à 57,8 kg, en 2014 ; 3% de végétariens pour plus de 10% en Allemagne et en Suède. *Imagine*, n°125 - 2018, Dossier *Demain, tous végétariens ?* p 18.
- (5) <https://www.anses.fr/fr/content/l%E2%80%9999anses-actualise-les-rep%C3%A8res-de-consommations-alimentaires-pour-la-population-fran%C3%A7aise>
- (6) Nous mangeons, en moyenne, deux à trois cents grammes de protéines par jour. Les recommandations tournent autour de 0,83 gramme par kilo corporel par adulte et par jour, et 1,5 à 2 g par kilo corporel par enfant - ou sportif - par jour
- (7) F. Correch, N. Ferron, *Le grand livre de l'ayurveda : santé-détox*, éditions Leduc.s, 2017.
- (8) Même pour les lentilles corail ! La durée de trempage est liée à l'épaisseur de la pellicule et à la fraîcheur des grains
- (9) Enzyme pancréatique, la trypsine, fragmente les longues chaînes d'acides aminés de nos aliments. Nous sommes dotés d'un capital limité de trypsine ; autant être parcimonieux !
- (10) Claude Aubert, *Fabuleuses Légumineuses*, Terre vivante, 2006. Aspe, Aubert, Leclerc, Raynal, *Le guide Terre vivante des légumineuses*, 2016
- (11) Ludmilla de Bardo, *Vitalité et graines germées*, O'active, 2008



## Le *jamu* indonésien

Chaque peuple possède son propre système de santé par les plantes, plus ou moins élaboré selon les cultures. Sur l'île de Java, en Indonésie, est né voici plusieurs siècles, un type de médecine végétale qui présente des caractères bien spécifiques, le *jamu*.

PAR FRANÇOIS COUPLAN

Tous les matins à cinq heures, Ibu Daroni écrase soigneusement les rhizomes odorants de plusieurs plantes cousines du gingembre pour en extraire un jus qu'elle mélange avec le sucre obtenu d'un palmier, *Arenga pinnata*. À sept heures, elle se rend au marché local dans un village au nord de Yogyakarta, ville considérée comme le centre culturel de l'île de Java. Là se maintiennent vivantes des traditions centenaires, liées à la présence d'un sultanat, toujours en vigueur aujourd'hui. Le *jamu* y est né, au XIV<sup>e</sup> siècle, dans le *kraton*, le palais du roi, pour soigner et surtout maintenir en pleine santé le sultan et sa cour. Ce qui fait la typicité du *jamu*, outre l'utilisation importante de jus frais de rhizomes, c'est l'intention de prévenir plutôt que de guérir, partant du principe que la meilleure façon de se soigner est de ne pas tomber malade !



### Une médecine essentiellement préventive

Vers midi, Ibu Daroni a vidé toutes ses bouteilles de jus médicinal et rentre à la maison. Elle fait partie d'un groupement d'une trentaine de producteurs mis sur pied dans les années quatre-vingt pour répondre à une demande croissante en *jamu gendong*, spécifiquement préparé avec des plantes fraîches. Les rhizomes sont écrasés dans un mortier ou sur une meule en pierre. On ajoute de l'eau bouillie - pour éviter les contaminations - et l'on filtre en pressant dans un linge. Les matières premières sont ache-



Les clients viennent chaque matin, sur le marché, prendre le remède qui leur convient car leur but est avant tout de rester en bonne santé : le *jamu* est essentiellement une médecine préventive

tées au marché, même si quelques-uns en cultivent ou les récoltent à l'état sauvage, ce qui ne suffit généralement pas à assurer une production suffisante.

Autrefois, les vendeuses - car le *jamu* est traditionnellement une affaire de femmes - allaient à pied, portant dans une large bande de tissu un panier en bambou tressé rempli de bouteilles renfermant chacune un médicament différent. Aujourd'hui, elles y vont à moto ! Toutes les familles du groupement font les mêmes préparations, entre dix et vingt, dont les recettes sont codifiées dans des ouvrages faciles à se procurer, mais on constate que le goût du même remède change souvent en fonction de la personne qui l'a concocté.

Les clients viennent de façon régulière, chaque matin, car leur but est avant tout de rester en bonne santé : le *jamu* est essentiellement une médecine préventive. Mais ils en prennent aussi lorsqu'ils tombent malades et peuvent alors demander une préparation particulière pour leur cas. Souvent, la vendeuse de *jamu* leur conseille un remède spécifique, propre à traiter le problème : il leur arrive donc de jouer, dans une certaine mesure, le rôle d'un médecin. Traditionnellement, les savoirs concernant les plantes et leurs mélanges sont transmis dans la famille, de façon héréditaire, mais aujourd'hui les gens partagent volontiers leurs connaissances, ce qui répand plus largement ces dernières. Il n'existe cependant pas d'école officielle de *jamu*. Les remèdes de *jamu* considérés comme les plus efficaces sont souvent terriblement amers, tel le *brotowali*

préparé à base des tiges de *Tinospora crispa*, une liane aux tiges fines et curieusement bosselées, censée soigner efficacement le diabète - qui atteint nombre d'Indonésiens vu leur attrait immodéré pour les aliments sucrés à l'excès. La plupart des clients font donc suivre la prise du médicament désagréable par un autre plus agréable au goût, le *beras kencur* - prononcé «kentchour» -, à base de riz cru et du rhizome d'un cousin du galanga. Ces deuxièmes jus sont habituellement édulcorés au sucre de palme ou de coco afin de se nettoyer la bouche de l'amertume du premier. Il peut sembler curieux d'avaler une boisson sucrée si l'on désire combattre son diabète... Mais sans doute a-t-on grande confiance dans le premier médicament si amer !

## Poudres diluées, jus frais ou tisanes

Sur le marché de Selman, dans la banlieue de Yogyakarta, Nissa vend son *jamu* depuis plus de quinze ans. Ses fidèles clients défilent au cours de la matinée, discutent quelques minutes, puis vident bravement le verre qu'elle a rempli à l'une de ses bouteilles. Nissa prépare son *jamu* à partir de poudres qu'elle obtient en broyant finement les rhizomes séchés de diverses Zingibéracées, tel le gingembre rouge ou le zédoaire. Elle y ajoute un peu de sucre brun obtenu à partir de l'inflorescence du cocotier, remplit le verre d'eau bouillante, remue soigneusement et le tend à son client qui, assis sur un tabouret, attend patiemment dans la moiteur tropicale... Il transpire à grosses gouttes en avalant la boisson brûlante, généralement suivie d'une seconde pour évacuer le goût trop fort du premier remède.

Ce type de préparation utilisant des poudres présente l'avantage d'être facile à mettre en œuvre. Mais les avis sont partagés quant à son efficacité par rapport aux jus frais du *jamu gendong* qui ont leurs partisans inconditionnels. D'autres encore préparent directement des décoctions de plantes séchées qui s'apparentent davantage à nos classiques tisanes, bien que, là aussi, on les prenne plutôt de manière préventive. Ces trois formes de *jamu* sont traditionnelles sur l'île de Java et se rencontrent dans toute l'aire culturelle indonésienne, donc également en Malaisie. Mais, dans ce dernier pays, les préparations médicinales à base de plantes semblent plutôt sur la voie descendante : tout le monde a entendu parler du *jamu*, certes, mais on le réserve aux femmes qui viennent d'accoucher ou à d'autres circonstances exceptionnelles. Lorsque les gens deviennent riches, ils s'occidentalisent et délaissent leurs traditions qu'ils considèrent comme obsolètes. Le *jamu* ne court-il pas, dès lors, le risque de disparaître, même en Indonésie ?



## Les plantes du *jamu*

Parmi les plantes servant à préparer les jus, poudres ou tisanes du *jamu* figurent aux premières places plusieurs Zingibéracées aux rhizomes aromatiques. Le



type en est le gingembre, *jahe* (*Zingiber officinale*), condiment bien connu dont on apprécie particulièrement une variété de couleur rouge, extrêmement piquante, *jahe merah* (*Z. o. var. rubrum*). Son cousin le *puyang* (*Z. zerumbet*), répandu dans la nature à l'état sauvage, est bu pour donner du tonus, malgré - ou peut-être grâce à - son goût amer. Quant au *bangle* (*Z. cassumunar*), moins courant, il est analgésique et anti-inflammatoire.

Le curcuma (*Curcuma longa*), dont le rhizome confère à tout ce qu'il touche une superbe couleur orangée, est un ingrédient apprécié, moins toutefois que son cousin le *temu lawak* (*C. zanthorhiza*), plus gros et moins coloré, l'un des plus utilisés dans le *jamu*. Très proche aussi, le *kunyet putih*, curcuma blanc (*Curcuma zedoaria*), connu en français sous le nom de «zédoaire», a une odeur proche de la mangue et une saveur très amère. Il aide la digestion et purifie le sang.

Et puis il y a les galangas. Le grand galanga ou *langkwas* (*Alpinia galanga*) est davantage utilisé comme condiment en Asie du Sud-Est qu'en médecine, tandis que le petit galanga ou *kencur* (*Kaempferia galanga*) est l'un des composants principaux du *jamu*, en particulier en combinaison avec de la poudre de riz cru dans le *beras kencur*. La saveur de son tubercule est poivrée et camphrée. Son cousin, un autre *kunyet putih* (*Kaempferia rotunda*), présente de petits tubercules à la pulpe épaisse, réputés augmenter l'appétit des malades. Quant au *temu kunci* (*Boesenbergia rotunda*), ses tubercules jaunes allongés, tous réunis au même point, soignent la dysenterie, les douleurs abdominales et les problèmes buccaux.

En dehors de cette famille, d'autres plantes aromatiques entrent dans la composition du *jamu*. Citons par exemple le poivre de Java, *cabe jawa* (*Piper retrofractum*) dont les fruits allongés, de saveur piquante, sont réduits en une poudre fine. Quant au tamarin, *asam* (*Tamarindus indica*), ses fruits servent à apporter une acidité rafraîchissante, de même que les calices de rosella (*Hibiscus sabdariffa*) qui donnent aussi une jolie couleur rouge aux boissons que l'on en prépare. Quant aux mûres de mûrier (*Morus alba*), leur jus est tout simplement délicieux...



## L'avenir est aux «bars à plantes»

C'est ce que pense Stephen Walla, directeur de la fabrique de *jamu* IBOE, à Surabaya. Son arrière-grand-père créa en 1910 une petite entreprise qui s'est maintenant développée et commercialise, dans tout le pays, ses boissons médicinales, obtenues par déshydratation de décoctions d'une trentaine de plantes différentes. Stephen veut diversifier sa production et développe une approche marketing tournée vers un public jeune et moderne pour qui le *jamu* représente le passé. Son team de production crée de nouveaux produits qui sont vendus dans les restaurants, les hôtels de luxe, les centres commerciaux, etc. Il veut mettre à la mode le concept de «bars à plantes» et se tourne résolument vers le futur. Il veut proposer, par exemple, des «glaces médicinales», obtenues en mélangeant les granulés solubles de ses sachets à une base de crème glacée. Il suggère aussi de les ajouter à divers jus de fruits afin d'allier les effets sur la santé au plaisir de déguster une boisson naturelle.

Stephen doit cependant observer des règles strictes édictées par le gouvernement. Les produits commercialisés doivent être enregistrés comme «remèdes traditionnels» - TR = *Traditional Remedy* - par l'agence nationale du contrôle des médicaments et des aliments - BPOM = *Badan Pengawas Obat dan Makanan*. Pour créer un nouveau produit, tous les ingrédients doivent être répertoriés dans la pharmacopée nationale indonésienne. En outre, la compagnie doit obligatoirement employer un pharmacien diplômé. Et au cours de leurs études, tous les pharmaciens étudient le *jamu* traditionnel, reconnu comme faisant partie intégrante du système de santé indonésien.

Nova Dewi est venue de Surabaya à Jakarta, voici huit ans, pour ouvrir son magasin de *jamu* dans l'immense capitale où s'entassent plus du tiers des cent millions d'habitants de l'île de Java. La petite compagnie qu'elle a créée, *Suwe Ora Jamu*, a rapidement connu un grand succès et son magasin, situé dans un quartier résidentiel du sud de la ville, ne désemplit pas. Nova a appris avec sa grand-mère



Un programme d'éducation mis sur pied par Nova Dewi cible en particulier les jeunes pour qui le *jamu* doit être fun

à confectionner les breuvages médicinaux traditionnels, que tous les membres de sa famille consommaient régulièrement pour rester en bonne santé. Son approche est encore différente des autres, en ce qu'elle désire surfer sur la tendance du «naturel» qui se dessine, de plus en plus clairement, dans la classe moyenne supérieure du pays. Le concept de Nova est de servir dans son «bar à *jamu*» des jus fraîchement préparés que l'on boit tout autant pour la découverte que pour l'effet bénéfique sur l'organisme. Elle propose, pour les amateurs, la dégustation de huit jus différents successifs commençant par un mélange de *kale* et de tamarin, suivi entre autres de galanga, d'hibiscus, de gingembre rouge, de mûres de mûrier et de gingembre.

En même temps, Nova a mis sur pied un programme d'éducation pour expliquer aux personnes intéressées les vertus des plantes, comment les cultiver, les préparer, comment se constituer une pharmacie de plantes vivantes pour faire des jus préventifs et curatifs. Elle cible en particulier les jeunes, pour qui le *jamu* doit être *fun*. Elle voyage à travers le pays pour donner des conférences et des séminaires afin de conférer une nouvelle vie à cette tradition pluri-centenaire, et les médias se font l'écho de sa démarche dynamique. Il semble donc que le *jamu*, revisité, ait encore de beaux jours devant lui !

### Une formation complète sur les plantes et leurs usages

François Couplan propose à ceux qui aiment les plantes et la nature d'apprendre à mieux les connaître et d'acquérir un bagage solide afin de se sentir plus proches du monde végétal et de se découvrir soi-même. Il est également possible de développer une profession sur ces bases. La formation se déroule sur trois années, à raison d'un week-end par mois plus deux semaines par an. La prochaine session démarrera en septembre 2018 et abordera de façon concrète des sujets extrêmement variés concernant les rapports entre l'homme et les végétaux au fil des millénaires et à travers le monde. Bien au-delà du simple apprentissage des utilisations des plantes, cette formation est avant tout une école de vie !

En attendant, François Couplan vous propose une formation à distance qui vous fera pénétrer en douceur dans le monde merveilleux des plantes sauvages. Pour tous détails : <http://www.couplan.com/fr/formations/cpe.php>.

François Couplan organise depuis plus de quarante ans des stages de découverte des plantes et des randonnées « survie douce » en pleine nature. Il a publié plus de quatre-vingts ouvrages sur ces sujets. Les informations sur les livres et les stages pour tout public figurent également sur son site [www.couplan.com](http://www.couplan.com).

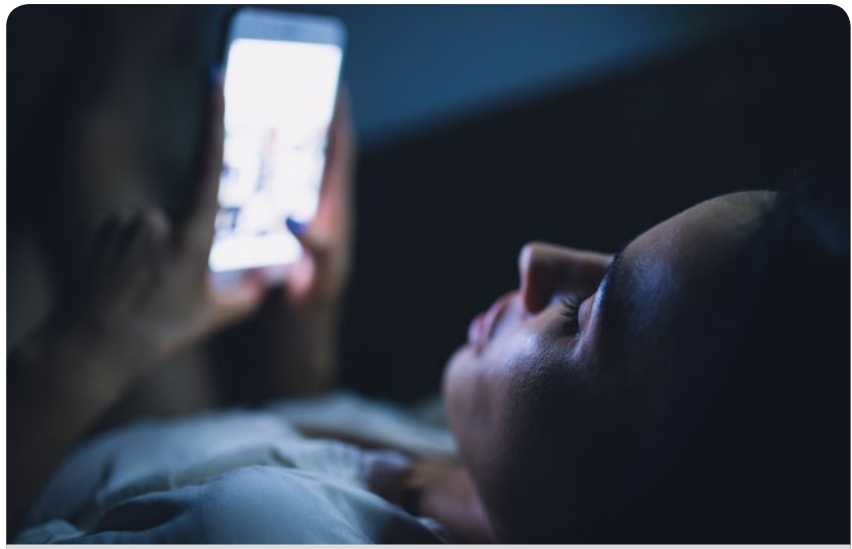


# Ondes électromagnétiques et sommeil

## N'oubliez pas de soigner votre mélatonine !

**E**n 2015, le BASS (*Belgian Association for Sleep research and Sleep medicine*) révélait qu'en Belgique, une personne sur trois souffre de problèmes de sommeil. L'insomnie concerne donc vraiment beaucoup de monde ! Et les solutions proposées pour résoudre ce problème sont infiniment nombreuses. Mais quelles pourraient donc bien être les causes des troubles du sommeil ?

PAR ERIC DEFURNY



Une technologie néfaste au vivant peut-elle être une pratique durable ? De nombreux scientifiques affirment qu'il serait possible d'adapter les technologies de télécommunication pour les rendre plus compatibles avec le fonctionnement du corps humain...

La qualité de l'environnement dans et autour de la chambre à coucher a une grande importance. Et un élément déterminant pour que l'environnement soit de qualité pour dormir serait... l'absence de champs électromagnétiques artificiels dans la chambre. C'est, en tout cas, la conclusion à laquelle de nombreuses études scientifiques sont arrivées, parmi lesquelles cette étude française qui a montré que des rats, exposés à de faibles intensités d'ondes de hautes fréquences, ont un sommeil et un comportement alimentaire perturbés (1).

### Ondes électromagnétiques et insomnies

Le Dr Scott Devis du *Fred Hutchinson Cancer Research Center*, à Seattle, a publié une étude dans laquelle il démontre que l'exposition à de

faibles niveaux d'ondes de basses fréquences - engendrées par des appareils électriques branchés sur le courant domestique - «conduisait à une production nocturne réduite de mélatonine dans une relation dose-réponse» (2). En clair : au plus on est exposé aux ondes de basses fréquences, au plus la production de mélatonine est réduite. Et, justement, il se trouve que, dans le processus de régénération de l'organisme qu'est le sommeil, la mélatonine est une hormone qui a une importance primordiale.

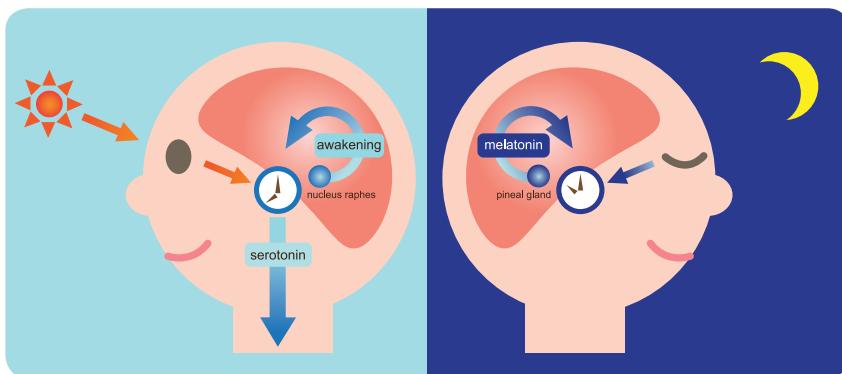
La mélatonine est une hormone sécrétée par l'épiphyse - aussi appelée glande pinéale - à partir d'un métabolite, la sérotonine, elle-même provenant de la transformation d'un acide aminé essentiel, le tryptophane. L'épiphyse est une petite glande située entre les hémisphères cérébraux.

C'est pendant la nuit, lorsque le corps est plongé dans l'obscurité, qu'a lieu le pic de production de la mélatonine. Le taux de production de mélatonine baisse dès que le corps est exposé à la lumière.

Le Dr Barry Wilson de l'*Université de Montana* a, quant à lui, mené une autre étude dont les résultats confirment celle du Dr Devis. Pendant huit semaines, vingt-huit volontaires ont dormi avec une couverture chauffante électrique, et donc une exposition aux basses fréquences. Les résultats de l'expérience ont montré qu'après ces huit semaines, il y avait un changement important de la production de mélatonine chez un quart des sujets.

Un autre chercheur, le Dr James Bursh a, lui aussi, réalisé une étude montrant l'influence des ondes sur la production de mélatonine mais, à





Selon la lumière qu'elles reçoivent, certaines cellules activent le noyau responsable du sommeil ; plus la lumière de la gamme du bleu est de forte intensité, plus elle retarde l'horloge biologique

la différence de ses deux collègues, il a étudié l'influence des ondes de hautes fréquences. Il a constaté que l'usage quotidien du téléphone mobile pendant plus de vingt-cinq minutes entraînait une baisse marquée de la production nocturne de mélatonine. Cette étude est très intéressante car elle montre qu'une exposition diurne aux ondes de hautes fréquences a une influence sur la production nocturne de mélatonine. De façon générale, ces études sont de véritables encouragements à porter une grande attention à l'environnement électromagnétique dans lequel nous vivons.

## Comment limiter son exposition aux champs de basses fréquences ?

Lampe de chevet, radio-réveil, chaîne hi-fi, chargeur de batterie de GSM, ordinateur, télévision... Tous ces appareils émettent des champs électromagnétiques de basses fréquences quand ils fonctionnent mais même souvent lorsqu'ils sont éteints ! Ceci est dû au fait que les interrupteurs de la plupart des appareils électriques sont mono-polaires, c'est-à-dire qu'ils ne coupent qu'un des deux fils qui alimentent l'appareil. Prenons l'exemple d'une lampe de chevet : un des deux fils de l'alimentation électrique de cette lampe est le neutre, l'autre la phase. Il y a éventuellement un troisième fil qui est un fil de terre. Si votre interrupteur est mono-polaire, il ne coupe qu'un seul des deux fils, le neutre ou la phase. S'il coupe la

phase, aucun souci, votre lampe éteinte n'émettra aucun champ électrique. Par contre, si vous retournez la fiche de votre lampe de chevet dans la prise - ce qui est impossible si vous avez une fiche avec terre -, alors l'interrupteur ne coupe plus la phase mais le neutre... Et votre lampe, bien qu'éteinte, émet un champ électrique, et parfois même un champ électrique plus intense que si votre lampe était allumée.

Comment éviter ce genre de situation ? Soit en remplaçant l'interrupteur mono-polaire par un interrupteur bipolaire, soit en vous procurant un appareil de mesure de champs élec-

triques qui vous permettra de tester dans quel sens vous devez mettre la fiche dans la prise. Afin de limiter la présence de champs électromagnétiques dans la chambre, il est préférable de supprimer tous les appareils électriques superflus, par exemple en remplaçant le radio-réveil par un réveil à piles. Pour les autres appareils, il est souhaitable de les brancher sur un bloc multiprise avec interrupteur bipolaire afin d'éteindre complètement tous les appareils pendant la nuit. Retirer les fiches des prises est évidemment aussi une solution efficace. Pour les points lumineux, préférez les ampoules éco-halogènes aux ampoules fluo-compactes et LED car ces deux dernières sont une source importante de rayonnement électromagnétique. Afin de limiter les champs électromagnétiques dans les chambres, il est aussi possible d'installer, au niveau du tableau électrique, un système qui «débranche» le circuit électrique des chambres lorsque plus aucun appareil électrique n'y est utilisé, ce qui élimine *de facto* toute nuisance électromagnétique. Pour ce genre de système, il est préférable de faire appel à un électricien spécialisé en nuisances électromagnétiques.

### Lumière bleue et sommeil

Des chercheurs de l'Université du Michigan, aux Etats-Unis, ont étudié l'impact sur le sommeil d'une utilisation du smartphone après vingt-et-une heures (3). La conclusion des chercheurs est que l'exposition à la lumière bleue entraînerait une perturbation du sommeil. L'intensité de la lumière bleue dans les écrans de smartphone serait plus importante que dans les écrans d'ordinateurs, de tablettes ou de télévisions. Ce type de lumière bleue aurait une influence négative sur la production de mélatonine. En effet, des recherches ont montré que la rétine renferme des cellules ganglionnaires à mélanopsine, remplissant une fonction non visuelle. Selon la lumière qu'elles reçoivent, ces cellules activent le noyau responsable du sommeil. Ainsi, plus la lumière de la gamme des fréquences du bleu est de forte intensité - comme dans la plupart des LED -, plus elle freine la production de mélatonine et plus elle retarde l'horloge biologique. Notons, au passage, que la mélatonine n'a pas comme seul rôle de favoriser le sommeil ; elle jouerait aussi un rôle important dans les mécanismes de la reproduction, de l'apprentissage, dans la lutte contre les dommages causés par les radicaux libres, dans les mécanismes de défense du système immunitaire incluant ceux de la défense contre le cancer, etc.



## Comment limiter son exposition aux champs de hautes fréquences ?

Les principales sources domestiques de champs électromagnétiques de hautes fréquences sont les téléphones fixes sans fil (DECT), les *baby-phones*, les routeurs wifi, les GSM, les smartphones, les tablettes, les ordinateurs portables, les consoles de jeux, les appareils connectés en wifi et ou en *Bluetooth* - les claviers sans fil, les souris sans fil, les imprimantes, les téléviseurs, peut-être même bientôt votre machine à laver et votre frigo... -, les plaques de cuisson à induction, les fours à micro-ondes, etc.

La présence de ces appareils dans la chambre à coucher est évidemment à éviter mais, malheureusement, même si ces appareils ne sont pas situés à l'intérieur de la chambre, les ondes qu'ils émettent peuvent y pénétrer quand même.

Pour le téléphone, l'idéal est de remplacer le DECT par un téléphone filaire car le téléphone DECT émet en permanence des ondes à pleine puissance, même quand vous ne téléphonez pas. Il existe des éco-DECT qui n'émettent que lorsque vous téléphonez mais la fonction «éco» se désactive facilement. Il faut donc vérifier régulièrement le paramétrage de l'appareil.

En ce qui concerne le wifi, on entend souvent dire «cela ne sert à rien de le désactiver car, de toute façon, j'en capte au moins huit de chez mes voisins». Paradoxalement, les mesures montrent souvent que c'est son propre wifi qui engendre la plus grande pollution ; ceci s'explique par le fait que capter celui des voisins ne donne aucune indication sur la puissance du signal capté. L'intensité des

ondes électromagnétiques de l'ensemble des wifi émis par les voisins est, en général, nettement inférieure à l'intensité de son propre wifi. Pour limiter son exposition, il est toujours préférable de le remplacer par des connexions filaires et de désactiver les options wifi qui sont activées par défaut sur la plupart des modems. Pensez aussi à désactiver l'option wifi et *Bluetooth* sur l'ordinateur, le smartphone, la tablette, l'imprimante, le téléviseur, etc. Il est nécessaire de vérifier régulièrement le paramétrage de ces appareils, surtout après une coupure de courant, afin de voir si le wifi ne s'est pas réactivé par défaut.

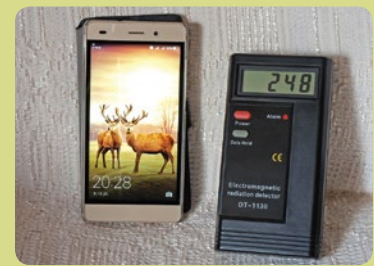
## Une technologie néfaste peut-elle être durable ?

Lors de «gros» téléchargements, évitez de tenir votre smartphone ou votre tablette en main, c'est à ce moment que le rayonnement électromagnétique est le plus intense. Pour les appels téléphoniques sur le GSM ou le smartphone, veillez à ne pas téléphoner lors d'un déplacement à grande vitesse dans une voiture, un train, un tram ou un bus... En plus de l'effet cage de Faraday qui oblige votre GSM ou votre smartphone à augmenter sa puissance afin d'arriver à «sortir» de la structure métallique du véhicule dans lequel vous vous trouvez, l'appareil doit aussi augmenter sa puissance afin de rester connecté au réseau. De plus, évitez de porter en permanence votre téléphone allumé sur vous, privilégiez les SMS et les appels téléphoniques courts, et éteignez votre téléphone le plus souvent possible ! Vous serez ainsi connectés sur le canal «santé».

Il est difficile de soutenir que l'usage d'une technologie néfaste au vivant soit une pratique durable. De nom-

### Appareils de mesure

Il n'est pas toujours facile de supprimer ou de débrancher les appareils électriques. Il peut alors être intéressant de mesurer l'intensité des champs électromagnétiques qu'ils émettent afin, soit de les débrancher, soit de les déplacer à l'endroit où leur pollution engendrera le moins d'ennuis. Il existe des appareils de mesure très simples d'utilisation : une petite lumière rouge, orange ou verte indique quelles sont, du point de vue des rayonnements électromagnétiques, les zones «saines» - lumière verte - ou «malsaines» - lumière rouge.



breux scientifiques affirment qu'il y aurait tout à fait moyen d'adapter les technologies de télécommunication afin de les rendre compatibles avec le fonctionnement du corps humain. Mais cela se fera uniquement si la volonté citoyenne et politique d'obtenir ce changement devient incontournable. Pour commencer, et pour affirmer sa volonté citoyenne de voir les technologies sans fil respecter le vivant, quoi de mieux que de réduire volontairement notre usage de ces technologies ?

Pour aller plus loin :

- Carl de Miranda, *Réduire les ondes électromagnétiques, c'est parti*, Editions Jouvence, 2016

### NOTES :

- (1) Étude menée par l'Institut national de l'environnement industriel et des risques (INERIS) de l'Université de Picardie Jules Vernes (UPJV)
- (2) Martin Blank, *Ces ondes qui nous entourent - Ce que la science dit sur les dangers des rayonnements électromagnétiques*, éditions Ecosociété, 2016.
- (3) *Science et Avenir*, n°804

# Petite Gazette des Locales

## Ardenne Lorraine Gaume

Présence de la librairie et de jardiniers conseils le 4/05/2018 de 17 à 20h au marché fermier des trois communes à Tenneville.

Plus d'informations:  
beatricebarbay@yahoo.fr

Présence de la librairie et de jardiniers conseils le 27/05/2018 au salon «Bas-togne, nature admise».

Plus d'informations:  
beatricebarbay@yahoo.fr

**Marché bio** le 8/06/2018 de 15 à 20h à Arlon, face à l'hôtel de ville.

Organisation d'un marché bio exceptionnel dans le cadre de la semaine bio. Présence de la librairie, d'un bar bio et de petite restauration bio.

Plus d'informations:  
phil.heyne@belgacom.net

Présence de la librairie et de jardiniers conseils le 10/06/2018 de 9 à 18h.

Chiny au jardin : vente de produits en rapport avec le jardin. Présence de la librairie Nature & Progrès.

Plus d'informations:  
phil.heyne@belgacom.net

## Brabant ouest

**Balade nature** le 26/05/2018 de 10 à 14h au Quatre-Quarts, ancienne gare de Court-St-Etienne.

Plantes sauvages : initiation à la reconnaissance, cueillette et cuisine des plantes sauvages.

12 euros; 10 euros pour les membres NP. Réservation indispensable 0474/424618 (répondeur) ou brabantouest@natpro.be

**Réflexion et échanges, suivi d'un atelier** le 16/06/2018 de 14 à 17h à la maison de la citoyenneté à Ottignies.

Les produits d'entretien naturels

- 1<sup>ère</sup> partie: La pollution environnementale: quelle est notre responsabilité?
- 2<sup>ème</sup> partie: Atelier pratique sur les produits d'entretien naturels

5 euros par personne. Matériel à emporter: 1 gde casserole ou seau en plastique; 1 balance de cuisine; 1 gd entonnoir; 1 ou 2 récipients gradués.

Réservation indispensable 0474/424618 (répondeur) ou brabantouest@natpro.be

## Bruxelles

**Fête de l'environnement** le 3/6/18 de 10h à 19h au parc du cinquantenaire à 1000 Bruxelles.

La locale de Bruxelles sera présente avec un stand d'informations. Gratuit

**Soirée projection documentaire - échanges - débat** en présence d'acteurs de terrain le 4/06/2018 de 20 à 22h30 au Fenil, place de l'Eglise, 15 -1082 Berchem-Sainte-Agathe.

Première rencontre du cycle d'activités «Du bon grain au bon pain». « Ces dernières années sur les terres de Wallonie, on a vu réapparaître des espèces de céréales oubliées les blés anciens. Au fil des saisons, d'un terroir à l'autre, les graines se multiplient, se répandent et se transforment. Les gens se rassemblent, le travail s'organise, un petit réseau prend forme. L'acte de produire la semence et le pain devient alors pour chacun un acte engagé, guidé avant tout par la recherche du goût et le respect de la terre. Du champ au moulin, de la cuisine à la boulangerie, le film raconte les parcours croisés d'un agriculteur, d'une agronome, d'un paysan-boulangier et de deux meuniers, quatre acteurs du bon grain et du bon pain ». Venez échanger et débattre sur ces alternatives au modèle agro-industriel !

PAF pour l'ensemble du cycle de 4 activités. Inscription obligatoire pour l'ensemble du cycle. Information : natprolocbru@gmail.com ou 081/32.30.67

**Journée « Main à la pâte, action, échanges, débat et réflexion » en présence d'acteurs de terrain** de cette filière le 23/06/18 de 9h à 16h30, à Fourmidaible : avenue Selliers de Moranville - 1082 Berchem- Sainte-Agathe.

Deuxième rencontre du cycle d'activités «Du bon grain au bon pain». Journée « Main à la pâte, action, échanges et réflexion » à partir des questions suivantes : « La qualité du grain au pain - qu'est-ce que cela signifie? Quels changements de pratiques cela implique-t-il, à tous les niveaux de la filière (sélection de semences, modes de culture, meunerie, panification, consommateur)? Quel est la place des anciennes variétés là-dedans, Y a t'il vraiment un problème avec le



gluten ? Et les adjuvants et les enzymes ? Levure ou levain ? Artisanat ou industrie ? ... ». Une journée pour échanger et débattre - en présence d'acteurs de terrain, de la qualité de notre alimentation à travers le pain et toute sa chaîne de fabrication. Bien sûr, vous aurez aussi l'occasion de mettre la main à la pâte, au propre comme au figuré, et de déguster ! PAF pour l'ensemble du cycle de 4 activités. Inscription obligatoire pour l'ensemble du cycle. Information : natprolocbru@gmail.com ou 081/32.30.67

**Matinée de rencontre et échanges avec un des acteurs clef de cette filière, le meunier** le 30/06/18 de 10 à 12h sur le site du Moulin de l'hof Ter Much, Avenue Mounier 8 - 1200 Bruxelles.

Troisième rencontre du cycle d'activités «Du bon grain au bon pain». Echange, réflexions avec les meuniers boulangers sur le site du moulin de l'Hof ter much : « Et si la qualité de notre pain dépendait aussi de la façon dont le grain est moulu ? ». «Mouture artisanale ou industrielle, quels impacts sur notre santé et notre environnement ?»

PAF pour l'ensemble du cycle de 4 activités. Inscription obligatoire pour l'ensemble du cycle. Information : natprolocbru@gmail.com ou 081/32.30.67

**Animation de réflexion citoyenne : Comment agir en tant que citoyen sur toutes les étapes de la filière «du bon grain au bon pain» ?** le 30/06/18 de 14h à 16h30 à FOURMIDAIBLE: avenue Selliers de Moranville - 1082 Berchem- Sainte-Agathe.

Quatrième rencontre du cycle d'activités «Du bon grain au bon pain». Peut-on agir en tant que citoyen sur les différentes étapes de cette filière ? Où et comment ? Quel est notre pouvoir d'actions et comment mettre cela en pratique en tant que citoyen ? Réfléchissons ensemble et imaginons des pistes d'actions !

PAF pour l'ensemble du cycle de 4 activités. Inscription obligatoire pour l'ensemble du cycle. Information : natprolocbru@gmail.com ou 081/32.30.67



## Haute Sambre

**Gratifieria** le 12/05/18. A partir de 13h : accueil des exposants et dès 14h : accueil des visiteurs et des participants du Repair Café. 18h : fin de l'activité. Local de la transition - 30A rue de l'abbaye à 6540 Lobbes.

1<sup>ère</sup> gratifieria «jardin». «Objectif d'animer, de mettre en relation toutes celles et ceux qui s'intéressent aux plantes, à l'environnement, de créer du lien et des échanges. C'est aussi l'occasion de discuter avec d'autres passionnés de jardinage et de faire de nombreuses découvertes. On peut donner ou échanger « gratuitement » tout ce qui est en rapport avec le jardin et le jardinage : plantes obtenues par division, boutures, jeunes semis et petites plantes, semences, bulbes, livres et revues de jardinage, outils de jardin, mobilier de jardin, fruits, légumes... On peut faire réparer gratuitement ses outils de jardinage : outils non-motorisés (tels que sécateur à aiguiser, manche de bêche à réparer...) et outils électriques (taille-haie, débroussailleuse, petite tondeuse...).

Pour les outils à moteurs thermiques, un réparateur pourra donner un conseil et un rendez-vous éventuel. Il n'y aura pas de réparations sur place ! Il n'est pas nécessaire de donner pour recevoir, l'accès est libre aux visiteurs.»

Participation gratuite – Endroit couvert – Bar. Renseignements et inscription obligatoire pour exposer : [n.p.haute.sambre@gmail.com](mailto:n.p.haute.sambre@gmail.com)

## Marche-en-Famenne

**Conférence / échange de graines et plantes** le 12/05/18 de 10 à 15h à la maison de la Culture de Marche - Tiroir des saveurs

Les semences, les jardiniers en réseau : intérêt de créer des réseaux de solidarité ? Deux tables rondes organisées autour du thème des semences et de «pourquoi»

produire ses semences. Echanges et dons de plants et de semences. Diverses activités sur le thème des semences. Petite restauration.

Gratuit. Pour les renseignements : locale de Marche : [marchenatpro@gmail.com](mailto:marchenatpro@gmail.com) - 084/344329

## Namur

**Animation participative, échanges et réflexions** le 20/06/18 de 18 à 20h30 au 520 rue de Dave 5100 Jambes.

Cette animation fait partie intégrante du cycle d'activités du projet «habitat et énergie», développé par la locale de Namur. Elle fait suite aux soirées d'échanges et de réflexion thématique qui ont eu lieu en mars et avril 2018. Les gestes pour économiser l'énergie. «Réduire sa facture d'énergie et ses émissions de CO<sub>2</sub>, c'est possible... Qu'il s'agisse de chauffage, d'électricité, de transports ou de cuisine, les possibilités d'économie sont multiples, même pour les locataires. Lors de cette animation ludique et interactive, les participants expliquent leur situation actuelle : leurs habitudes, leur logement, leurs appareils et différents systèmes... Nous leur proposons de réfléchir aux gestes les plus efficaces pour économiser dans leur situation. Les participants sont ensuite invités à relever des challenges qu'ils choisissent de s'engager à appliquer chez eux». Intervenant : Jonas Moerman de l'asbl ecoconso.

Informations : [valerie.vanlaere@natpro.be](mailto:valerie.vanlaere@natpro.be)

**OGM dans l'alimentation humaine, parlons-en!** Le 24/05/2018 de 19h30 à 22h à la salle de l'hôpital Saint-Nicolas (attenante au Centre Culturel) - Rue de la Montagne 3 - 5650 Walcourt

Le couple infernal OGM/Glyphosate est-il en train de contaminer notre alimentation, d'envahir de gré ou de force notre assiette ?

Gratuit. Informations : [dominique.zihla@natpro.be](mailto:dominique.zihla@natpro.be)

## Ourthe-Amblève

**Cycle sur la transition : la transition dans la finance - La monnaie citoyenne le Val'heureux et les initiatives d'économie sociale et solidaire** le 3/05/2018 de 19h à 21h30 au foyer culturel de Sprimont - salle Simenon - Rue du Centre 81 - 4140 Sprimont

Projection d'un extrait du film «Demain» suivi d'un débat. Qu'est-ce qu'une monnaie locale? A quoi ça sert? Comment l'utiliser? Comment ça fonctionne? Qui l'utilise? Pourquoi adopter une monnaie complémentaire et locale? Quels sont les initiatives d'économie sociale et solidaire?

Gratuit. Informations : [bot.annick@yahoo.fr](mailto:bot.annick@yahoo.fr)

## Pays des Collines

**Journée Portes Ouvertes et bourse aux plantes** le 19/05/2018 dès 10h30 à la chaussée de Mons 426 à Maffle, chez Françoise Debucquoy.

Visites guidées à 10h30, 14h et 16h : «Jardin des sens, d'essences»

Renseignements et inscriptions 0494 24 66 14 ou [francoise@gillard.info](mailto:francoise@gillard.info)

**Porte Ouverte et conférence / échange** le 26/05/2018 de 10 à 18h au chemin du Berquet 7864 Deux-Acren. Le jardin est à 50 m de la rue Léon Lespagnard (l'entrée sera indiquée (sentier)).

La slow cosmétique : conférence / échanges sur «Pourquoi repenser sa manière d'entretenir son habitation et pourquoi repenser ses produits cosmétiques» Renseignements : Jean-Marie Dubois [jm\\_dubois@hotmail.com](mailto:jm_dubois@hotmail.com) ou 068/33.59.66

**Conférence / échange** le 2/06/2018 dès 19h à la Tour Burbant à Ath.

Le zéro déchet: lubie bobo ou véritable nécessité? Discussions autour du zéro déchet, des modes de consommation actuels et du poids des citoyens.

Gratuit. Renseignements : [natprocollines@gmail.com](mailto:natprocollines@gmail.com) ou 0497/87.36.87

## PLUS DE DÉTAILS SUR LES PROJETS 2018 DE LA LOCALE DE BRUXELLES

Cette année encore, la locale de Bruxelles développe des projets qu'elle décline en cycles d'activités :

- le projet du « bon grain au bon pain »
- le projet « obsolescence programmée » (\*)
- le projet « habitat et énergie » (\*)

Ces projets sont progressifs. Ils évoluent et se construisent en fonction de notre réflexion et de nos échanges.

(\*) Certaines activités de ces projets ont déjà eu lieu - vous avez été informés par mail - et d'autres sont en cours de gestation. Certaines dates, lieux, coûts et modalités d'inscription seront confirmés et communiqués ultérieurement. Pour une cohérence dans le processus, l'inscription obligatoire se fait idéalement pour toutes les activités par projet. Le nombre

de places disponibles sera limité selon les projets.

Consultez vos e-mails, nous envoyons toujours une invitation à tous nos membres Bruxellois. Suivez-nous également, sur le site internet, sur notre page Facebook et dans l'infolettre mensuelle.

Des projets et des dates :

### 1. Du bon grain au bon pain

Le pain, aliment de base de nos sociétés est soumis aux diktats de l'agro-alimentaire industriel. Quête obsessionnelle de gain de temps, standardisation de toutes les étapes de la production et de la transformation, ajouts d'adjuvants, d'additifs,... diminution de la qualité au niveau gustatif et surtout nutritionnel, perte de la qualité au niveau de la semence, appauvrissement et perte de savoirs faire, tant en boulangerie et meunerie, ne sont qu'une partie des exemples de la réalité imprimée par l'industrie. Et si ces « impératifs de productivité, de rapidité et de rentabilité », avait un impact sur la qualité de la farine (ingrédients de nombreux aliments) et du pain que nous consommons, et sur notre santé ?

Nous nous interrogeons et nous intéresserons à toute la filière de fabrication du pain, depuis la semence jusqu'au produit fini.

La locale de Bruxelles a donc souhaité poursuivre le développement de cette thématique en 2018 en proposant cette réflexion et en l'étendant à d'autres communes Bruxelloises et par conséquent à d'autres citoyen(e)s non encore rencontrés. En effet les nombreux réseaux des Gac, Gasap at autres paniers bio, ainsi qu'un souci de retour à l'agriculture urbaine montrent que l'alimentation saine est une des préoccupations de nombreux Bruxellois. Cependant, ceux-ci sont déconnectés des lieux et des réalités de ces différents acteurs à la source de notre alimentation. La rencontre avec ces acteurs a été appréciée lors des activités précédentes et la problématique étant abordée avec une vision systémique montre plus que jamais le sens de ces rencontres. . En effet, s'intéresser à toute la filière de fabrication du pain, depuis la production de la semence jusqu'au produit fini, c'est mettre en question et plus largement s'interroger sur le type d'agriculture et sur les modes de production et de transformation alimentaire que nous souhaitons. C'est également aborder les aspects et impacts:

- sur la biodiversité naturelle et cultivée,
- sur le métier et les conditions de travail et de vie de ces acteurs de cette filière (agriculteur semencier, meunier, boulanger),
- sur la santé des citoyen(e)s,
- sur nos modes de consommation et sur le lien entre le producteur et le consommateur.

Ce que souhaite la locale de Bruxelles : favoriser le partage « de savoir » en vue de susciter un autre regard par rapport au modèle dominant, soulever des interrogations, éveiller l'esprit critique... débattre, réfléchir ensemble, se questionner proposer des pistes de réflexions individuelles et collectives afin que le citoyen se fasse sa propre opinion et fasse ses choix en conscience.

Deux cycles de quatre activités sur le thème « Du bon grain au bon pain » sont programmés : le premier en juin et le deuxième entre septembre et novembre. Dates et programme : voir agenda de la Petite Gazette.

### 2. Obsolescence programmée

La durée de vie de nos objets quotidiens, en particulier les appareils électro-ménagers et électroniques, est de plus en plus réduite. Les possibilités de réparation sont généralement limitées et coûteuses et certains produits sont même spécifiquement conçus pour ne pas être réparables.

Ceci entraîne des conséquences dramatiques tant environnementales qu'économiques et sociales et ne fait qu'accroître davantage les problèmes d'approvisionnement en ressources rares ou naturelles. Avec tous les impacts environnementaux et sociaux connus et/ou cachés.

Interrogeons notre modèle de production et de consommation de biens matériels et posons-nous la question : « voulons-nous vraiment d'un modèle de société basé sur la surconsommation et les inégalités?

Nos besoins sont-ils réels ou fabriqués par la publicité ? Voulons-nous d'une croissance économique sans limite et à n'importe quel prix ? Est-ce possible d'envisager une (dé)croissance raisonnable et raisonnée dans ce domaine ?

En 2017, la locale de Bruxelles, s'est interrogée sur cette problématique et a projeté de développer un projet en trois étapes planifié sur 2017 et 2018.

En 2018, la locale de Bruxelles a souhaité poursuivre, prolonger, adapter et redévelopper le projet commencé en 2017. En effet, cette thématique particulièrement urbaine, étant donné les nombreux centres commerciaux à portée de main et la publicité omniprésente, est plus que jamais d'actualités.

Les bénévoles ont envisagés de développer les activités en trois temps :

**Activité 1 :** « L'Obsolescence programmée, qu'est-ce à dire ? ». Activité qui a eu lieu le 24 avril et dont l'objectif était de découvrir l'obsolescence programmée dans toutes ses dimensions, sa présence dans notre vie quotidienne, notre responsabilité en tant que consommateur et de s'interroger sur ses causes, ses conséquences (notamment sur l'environnement), ... en présence d'un panel d'intervenants.

**Activité 2 :** Echange /réflexion / animation participative dans le cadre d'un repair-café. Distinguer ce qui est de l'ordre de l'Obsolescence programmée et ce qui ne l'est pas.

Réfléchir collectivement sur l'impact que cela a sur les possibilités pour réparer ses objets et pour mieux orienter ses achats vers des produits durables.

**Activité 3 :** Animation participative de réflexion collective dont l'objectif est de dégager des outils critiques et pistes d'action pour lutter contre l'obsolescence programmée et modifier son mode de consommation.

### 3. Habitat et énergie

Bien qu'adaptés à notre réalité Bruxelloise, nos objectifs et programme d'activités sont sensiblement les mêmes que ceux poursuivis par la locale de Namur. Suivez notre programmation via nos invitations.

Plus d'infos sur les projets : *Nature & Progrès Bruxelles* - natprolocbru@gmail.com ou auprès de Valérie Van Laere 081/32.30.67

Vous continuerez à recevoir toutes nos invitations par e-mail et vous pouvez également consulter notre site internet, pages Facebook et newsletter pour être tenus informés de notre agenda d'activités.

Envie de rejoindre notre locale ? : Si vous souhaitez faire partie de notre groupe de bénévole et nous aider à développer les projets, veuillez contacter Valérie Van Laere [valerie.vanlaere@natpro.be](mailto:valerie.vanlaere@natpro.be) ou 081/32.30.67



## PLUS DE DÉTAILS SUR LES PROJETS 2018 DE LA LOCALE DE NAMUR

Cette année encore, la locale de Namur développe son projet « habitat et énergie » qu'elle décline en cycle d'activités. La question de l'accès à un habitat sain et respectueux de l'environnement est une des préoccupations des membres de Nature & progrès depuis de nombreuses années. La question de la production et de la consommation d'énergie au sein de nos habitats fait également partie de ces préoccupations. En effet, nous consommons tous de l'énergie au sein de nos habitats et aimerions tous que cela nous coûte le moins cher possible. De plus, nous sommes et serons confrontés aux problèmes et enjeux liés à la crise climatique. Mais que faire ?, que choisir ? Réduire ? Isoler ? Changer de fournisseurs ? Devenir autonome ? Changer d'habitats pour être plus en adéquation avec un modèle plus durable d'aménagement du territoire ? ... Et puis, au-delà de l'habitat individuel, sommes-nous cohérent dans nos modes de vie par rapport cette question de la production et de la consommation énergétique ? De nombreuses questions émergent lorsque l'on aborde cette thématique de l'énergie. Au-delà de notre habitat, se pose alors la question plus globale de la produc-

tion énergétique. D'où vient l'énergie produite dans notre pays ? Nucléaire, combustibles fossiles, énergies vertes ? Quels est la part de chacune et quels sont leurs avenir ? Quels sont les avantages et inconvénients de chacune de ces technologies ? Et quels sont leurs coûts, économiques et environnementaux ? En tant que citoyen, pouvons-nous influencer sur les politiques énergétiques ? Et si la meilleure dépense énergétique est celle qui n'existait pas ? Peut-on pousser la question jusque-là ? Réalité ou provocation ? Interrogeons nos modes de vie et le modèle de production énergétique que nous souhaitons.

Les objectifs poursuivis par les bénévoles de la locale sont d'aborder la thématique avec une vision globale sur la question énergétique afin de faire des choix cohérents avec ses propres valeurs et en

conscience. D'interroger nos modes de vie et le modèle de production énergétique que nous souhaitons. De favoriser le partage « de savoir » en vue de susciter un autre regard par rapport au modèle dominant, soulever des interrogations, éveiller l'esprit critique... débattre, réfléchir ensemble, se questionner proposer des pistes de réflexions individuelles et collectives afin que le citoyen se fasse sa propre opinion et fasse ses choix en conscience. Ce projet est progressif. Il évolue et se construit en fonction de notre réflexion et de nos échanges.

(\*) Certaines activités de ces projets ont déjà eu lieu au mois de mars et en avril : vous avez été informés par invitations email et certains d'entre vous nous ont rejoints et continue l'aventure avec nous. Soyez également les bienvenus !

Plus d'infos sur les projets auprès de Valérie Van Laere 081/32.30.67

Consultez vos e-mails, nous envoyons toujours une invitation à nos activités à tous nos membres de la province de Namur.

Suivez-nous également, sur le site internet, sur notre page Facebook et dans l'inflette mensuelle.

Envie de rejoindre notre locale ? : Si vous souhaitez faire partie de notre groupe de bénévole et nous aider à développer les projets, veuillez contacter Valérie Van Laere [valerie.vanlaere@natpro.be](mailto:valerie.vanlaere@natpro.be) ou 081/32.30.67



## CONCOURS MEMBRES

Nous vous l'avions promis...

Le ou la gagnant(e) sera tiré(e) au sort et bénéficiera d'une nuitée (petit déjeuner inclus) à partager avec la personne de son choix...

Rempportez ce séjour chez Cerftitude, à Petite Hoursinne. Un havre de paix!

C'est l'endroit idéal pour se ressourcer, se relaxer, souffler, prendre du temps pour soi, loin des rumeurs du monde...

Et si c'était vous ? N'attendez plus !

Pour participer, répondez à cette question et envoyez votre réponse à [anne-sophie.godart@natpro.be](mailto:anne-sophie.godart@natpro.be) ou au 081/32.30.53



En quelle année a été créée notre association Nature & Progrès Belgique?

Réponse A : 1956

Réponse B : 1976

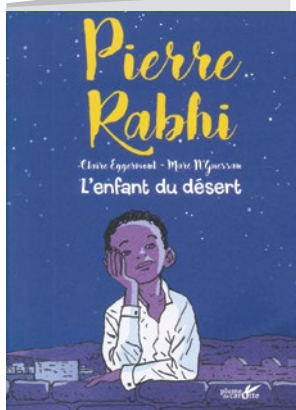
Réponse C : 1996

**TIRAGE AU SORT LE 2 JUIN  
À L'OCCASION DE NOTRE PORTE OUVERTE !**



Règlement complet du concours sur [www.actu-natpro.be](http://www.actu-natpro.be)





## L'enfant du désert Pierre Rabhi

Éditions Plume de carotte  
112 pages | 18€

De sa naissance en 1938, dans un village du désert algérien, à aujourd'hui, où il parcourt le monde pour partager ses expériences et son savoir, Pierre Rabhi semble avoir vécu mille vies. D'abord petit employé de banque puis ouvrier à la chaîne, il a très vite voulu expérimenter d'autres façons de vivre, libre, en accord avec la nature. Devenu agriculteur passionné, puis écrivain et conteur hors pair, il a aussi initié de nombreux mouvements qui mettent en pratique ses idées d'une agroécologie respectueuse de l'environnement et des Hommes. Dans ce récit poétique et engagé, il s'adresse aux enfants pour leur raconter sa vie, ses rencontres et ses idées. Parce que, leur dit-il, *"il est urgent de recréer le grand cercle de la solidarité entre le ciel, la terre, les végétaux, les animaux et vous-mêmes..."*



## Petit élevage familial bio Anne Denis

Éditions Terre Vivante  
180 pages | 25€

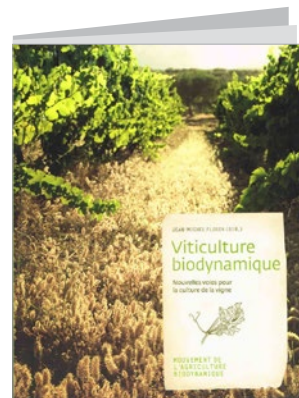
Vous avez envie de déguster les œufs frais de votre basse-cour, de confier la tonte de votre pelouse à quelques chèvres ou moutons, de partager la compagnie d'un cheval ou d'un âne ? Si vous avez un peu de terrain et de temps à y consacrer, ce rêve peut facilement devenir réalité ! Avant de vous lancer dans un petit élevage en bio, ce livre vous aidera à déterminer vos atouts, vos ressources et vos objectifs. Vous y trouverez aussi tout ce qu'il faut savoir sur l'animal de votre choix : la surface, l'eau et la disponibilité nécessaires, le portrait de la bête, quelle race choisir, comment démarrer l'élevage, le logement requis, l'alimentation, l'hygiène et les soins... Mais aussi la réglementation qui n'est pas oubliée, ainsi que des portraits d'éleveurs qui sont autant d'exemples à comparer à vos propres envies...



## Le sol en permaculture Blaise Leclerc

Éditions Terre Vivante  
118 pages | 14€

Le sol est au cœur du premier principe éthique de la permaculture : *"prendre soin de la Terre"*. Sans lui, pas de production agricole, pas d'humanité. Ce livre détaille les principales techniques découlant des fondements éthiques et conceptuels de la permaculture, tout en pointant les dérives possibles, suite à l'adoption de certaines pratiques mal comprises : risques de pollution des eaux par des apports excessifs de fumures animales, préconisation inadéquate de cultures sur buttes, etc. Après avoir introduit la question de la fertilité du sol, l'auteur explique comment mettre en pratique l'entretien et l'amélioration d'un terrain par des paillages, des apports de fertilisants, d'engrais verts, par le travail du sol et le respect des rotations... De façon adaptée à chaque situation. Objectif : enrichir la terre de son jardin !



## Viticulture biodynamique Jean-Michel Florin

Éditions MABD  
244 pages | 30€

Le monde de la viticulture est en crise ! Des vignes affaiblies, de nouveaux parasites et maladies, des sols compactés et de nombreux autres problèmes posent de grands défis à la viticulture. Ils ne peuvent être résolus par les méthodes et le mode de pensée conventionnels. Depuis plus de trente ans, les viticulteurs biodynamistes ont collecté des expériences pratiques qui ouvrent de nouvelles perspectives. Qui est réellement la vigne ? De quoi a-t-elle besoin ? Quelles sont les bases d'une viticulture saine respectueuse de la vigne ? Comment la renforcer contre les maladies ? Comment apporter de la biodiversité et de la résilience dans le vignoble ? Comment effectuer une taille respectueuse ? Quel est l'avenir de la vigne ?

# D'une tout autre farine...

PAR DOMINIQUE PARIZEL

Peu de segments de notre alimentation ont dû déplorer pareille dérive... Et pourtant, nos concitoyens atterrés s'obstinent à avaler un pain quotidien qui ne les enchante plus, qui ne leur fait aucun bien ! La perte est catastrophique, tant ce qu'on nous a vendu pour du progrès semble avoir relégué aux oubliettes de l'histoire l'ancien savoir-faire, les anciens outils et les anciennes machines. C'était pourtant le commun de nos grands-parents, l'ordinaire, le banal des nombreuses générations qui les ont précédés. Peu de doutes subsistent encore : c'est eux qui étaient dans le bon et c'est l'évolution récente qui s'est lentement égarée jusqu'à nous rendre pauvres - car ce ne sont plus nos artisans cultivateurs, meuniers et boulangers qui sont à l'œuvre - et malades - car nous ne mangeons plus le grain qui est le nôtre, moulu, pétri et cuit de la façon qui nous convient - alors que nous étions riches de traditions et de savoir-faire, et forts de céréales locales vraiment aptes à nous nourrir... Nous avons été stupides au point de nous laisser déposséder. Qu'à cela ne tienne : soyons assez lucides à présent pour renouer le fil là où il s'est cassé, pour reconnaître les denrées et les procédés à mêmes aujourd'hui de nous rendre le plaisir et la santé dont le mirage d'une consommation facile et bon marché nous a progressivement éloignés.

*"Tout est manipulé, écrit Alain Doornaert, manipulé à en donner le tournis. Nous vivons une douloureuse*

*perte de confiance vis-à-vis de l'industrie qui nous cache tant de choses et qui nous ment tellement qu'on ne croit plus rien de ce qu'elle nous dit."*

Et c'est particulièrement vrai là où un peu de grain moulu, d'eau et de sel a priori devraient suffire. En regard d'un aliment aussi basique, il reste bien peu d'artisans, malheureusement. Mais il en reste ! C'est le cas du côté de l'*Hof ter Musschen*, la "ferme aux moineaux" dont subsiste encore le fournil, niché dans un coin perdu de la grande Capitale, du côté de Woluwé-Saint-Lambert. Et le "petit traité" que les vrais passionnés qui y font encore du pain nous proposent de consulter s'emploie précisément à détailler tout ce qui s'est lentement effiloché, tout ce qui s'est délité sous la pression d'une modernité boulangère qui, chemin faisant, a laissé de côté la qualité.

Ce petit bouquin reprend donc les choses méthodiquement, point par point. Il commence par les différents ingrédients d'un simple pain, en expliquant de manière très objective et très didactique tout ce qui fait une farine, depuis le champ jusqu'au moulin. On passe ensuite à la fabrication proprement dite de ce bon pain d'artisan, en n'omettant évidemment pas de parler de l'agent levant et en donnant de précieuses instructions relatives à la création et à la confection d'un levain. Toutes les questions relatives à la panification sont ensuite soigneusement examinées, faisant de ce traité une



## Petit traité de boulangerie traditionnelle

David Waiengnier, en collaboration avec Alain Doornaert et Axel Colin

David Waiengnier éditeur  
100 pages | 14 euros

précieuse source de renseignements pour tous ceux qui, non contents de bien comprendre les réalités parfois complexes de la boulangerie, auront vraiment à cœur de passer à l'acte et de fabriquer eux-mêmes leur aliment quotidien de base. Suivra enfin l'épineux chapitre de la cuisson où ne sont pas non plus éludés les nombreux problèmes relatifs à la construction et au bon fonctionnement du four... Au final, l'ouvrage réussit la gageure d'œuvrer tout autant à la prise de conscience de ce qu'un pain ordinaire, de nos jours, n'est plus, qu'à donner des conseils techniques particulièrement précis à celui ou celle qui désire, de façon très concrète, "mettre la main à la pâte". C'est donc, avant tout, une farouche volonté de partager un savoir-faire qui est ici à l'œuvre. Car bien sûr, nous dit-on, il y a une certaine urgence, pour tous, pour la santé, pour les générations à venir. Pour se réapproprier notre nourriture... Pour réveiller l'Homme et le reconnecter à la Terre.

**En vente à la librairie de Nature & Progrès Belgique**  
520, rue de Dave – 5100 Jambes | T. 081 32 30 51 | [www.natpro.be](http://www.natpro.be)

## L'Hôtel « Les Roses »

vous propose une formule unique  
associant la formation à la gastronomie fine bio



Découvrez nos stages et ateliers  
regroupés sous différentes thématiques  
et animés par des spécialistes  
« nature » ( F. Couplan, D. Hubaut, C. Bourguignon),  
des écrivains ( J. Kelen, D. Peylin),  
des photographes ( Ph Moës, Y Barbier) ...  
Pour en savoir plus, consultez nos programmes :  
[www.lesroses.be](http://www.lesroses.be), 061 656526, [lesroses@skynet.be](mailto:lesroses@skynet.be)  
Quartier Latin 2, 6890 Libin ( Belgique)  
Nous vous recevons de mars à décembre  
en pension complète ou demi-pension classique.  
Bienvenue à tous !

**Windhager :**  
 **votre partenaire fiable en éco construction**  
**Chaudière Pellets , Bois , plaquette de Bois,**  
**installées avec vous et une garantie de 5 ans Omnium !**



Profitez de notre expérience  
et de nos compétences techniques  
pour réduire vos frais de chauffage.

informations et inscriptions:  
[pierremehaignoul@hotmail.com](mailto:pierremehaignoul@hotmail.com)  
0032(0) 472 885 766

**Déjà une chaudière pellets à 4990 euros htva**

Importateur: théma.sa Liège 04/2469575

# Nature & Progrès, pour une bio associative et solidaire

Découvrez la revue française ! Numéros disponibles 6€ l'unité



Choisir  
ce type d'information...  
c'est déjà un mode  
d'action !

Écologie, agriculture bio,  
alternatives...

- Des infos sur l'agriculture et la production biologiques
- La découverte de modes de vie innovants et positifs
- Un regard neuf et incisif sur l'actualité et les mouvements éco-citoyens
- Des fiches pratiques : cuisine, jardinage, habitat sain...

[www.natureetprogres.org](http://www.natureetprogres.org)



Fédération de professionnels et consommateurs bio • 13, bd Louis Blanc, 30100 ALÈS • Tél. : 04 66 91 21 94 - Fax : 04 66 91 21 95

## Abonnement à la revue

Remplissez et renvoyez-nous ce bon accompagné d'un chèque à  
Revue Nature & Progrès - 13, boulevard Louis Blanc, 30100 ALÈS - Tél. : 04 66 91 21 94  
Abonnement d'un an (5 numéros) : **30 €** • Abonnement de soutien : **40 €**  
Étudiant, chômeur (sur justificatif) : **24 €** • Étranger : Pays CEE : **34 €**, hors CEE : **40 €**

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

Code postal ..... Ville .....

Téléphone ..... Mail .....

Ci joint, chèque de ..... €.





RACINE



FLEUR



FEUILLE



FRUIT



PREMIER QUARTIER



PLEINE LUNE



LUNE DESCENDANTE



DERNIER QUARTIER



NOUVELLE LUNE



LUNE MONTANTE

NL NOEUD LUNAIRE

PG PERIGEE LUNAIRE

AG APOGEE LUNAIRE

DEBUT PERIODE DE PLANTATION

FIN PERIODE DE PLANTATION ET DEBUT PERIODE DE SEMIS

LUNE CROISSANTE

LUNE DECREISSANTE

00h HEURE DE L'EVENEMENT (OU SON DEBUT)

1 à 3 JOUR DE PLUS EN PLUS FAVORABLE



BELIER-  
FEU-  
FRUIT



TAUREAU-  
TERRE-  
RACINE



GEMEAUX-  
AIR-  
FLEUR



CANCER-  
EAU-  
FEUILLE



LION-  
FEU-  
FRUIT



VIERGE-  
TERRE-  
RACINE



BALANCE-  
AIR-  
FLEUR



SCORPION-  
EAU-  
FEUILLE



SAGITTAIRE-  
FEU-  
FRUIT



CAPRICORNE-  
TERRE-  
RACINE



VERSEAU-  
AIR-  
FLEUR



POISSON-  
EAU-  
FEUILLE

## GÉNÉRALITÉS POUR MAI

Généralités pour mai : Semer des haricots à intervalles de 15 jours à trois semaines • soigner plus particulièrement les jeunes plantes • on fauche une première fois les orties • on prépare le premier compost, p.ex. en retournant celui commencé l'an dernier • essayer de hâter les haricots en les semant en pots, sous verre, ou en faisant germer • travail du sol sur planche envahie d'adventices : en Lune devant Lion, travailler le sol séché au printemps ce qui stimule la germination des graines d'adventices ; laisser reposer le sol 10 à 14 j. jusqu'à une date favorable pour le semis prévu. A cette date, travailler le sol en incorporant les adventices qui ont germé.

## TRAVAUX DE MAI | PREMIERE QUINZAINE



Betterave rouge : (S), (R) mi-juil. ; Topinambour : (P), Scorsonère : dernier (S), (R) à p. de nov. ; Persil tubéreux : 1er (S) en pleine terre ; Carotte ½ long : (S) ; Pommes de terre, var. hâtive, (P) quand terre réchauffée, à p. d'août ; Oignons : (S) en terre lourde

(S) SEMER  
(P) PLANTER ou REPIQUER  
(R) RECOLTER



Capucine grimpante: 1er (S); Glaïeul: (P) maintenant; Tagète : 1er (S); Dimorphoteca : (S) en pleine terre, (R) en août ; Dahlia : (P), (R) en sept-oct, Tournesol : (S)



Arroche, Cresson, Persil : (S) en pleine terre, (R) en juin ; Chou de Chine, Fenouil, Cardon : (S), (R) en juillet ; Laitue pommée var. d'été Batavia, Brocoli, Bette : (S), (R) fin juin ; Chou-fleur et autres choux : (S), (R) fin juil. ; Epinard : dernier (S) tardif, (R) à partir d'octobre ; Chou de Bxl : dernier (S) en pépinière, (R) en sept-nov. ; Céleri blanc doré : (S) sous verre ; Chou-fleur printanier, (P) ; Céleri à jets : (S); Laitue d'été, (S) ; Chou-fleur et autres choux : (S) ; Estragon et autres plantes condimentaires : (S), (R) fin juil. ; Chicorée sauvage pain de sucre : 1er (S), (R) à p. d'oct.



Tournesol : (S) en pleine terre, (R) en sept-oct. ; Haricot princesse nain : 1er (S) sous verre froid, en pot, (R) environ 60 jours après le semis ; Petits pois nains et à rame, (S)

## TRAVAUX DE MAI | DEUXIEME QUINZAINE



Pommes de terre : (P) et buttage des hâtives, (R) en août-sept ; Persil tubéreux : 2ème (S), (R) à p. de sept ; Carotte hâtives : (S), (R) en juil-août ; Navets, Panais, (S) ; Radis : (S) ; Panais : 1er (S), (R) déb. Juil. ; Carotte, chicorée witloof (meilleur (S)) : (S) ; Céleri rave : (P), (R) en oct-nov.



Soucis : (S); Capucine : 2ème (S) en pleine terre ; Bouquets-tout-fait et œillets bisannuels : (S), (R) en 2017 ;



Céleri vert : (P) ; céleri blanc doré : (S), (R) en juillet ; Cerfeuil, tétragone, persil, pourpier, bette : (S), (R) en octobre ; Chicorée witloof très hâtive : (S) ; Chou-fleur (race d'automne) : (S), (R) à mi-sept.



Haricot à perche : 2ème (S), Fraisier des 4 saisons : (P), Sarrasin, soja, concombre : (S), (R) en août-sept ; Pois Sénateur : (S), (R) déb. Août.

ma	1	(jus.12h)	2
ma	1	(ap.12h)	2
me	2		3
je	3		3
ve	4		2
sa	5	▲ (1h01)	3/2
di	6	(jus.13h) AG (3h)	2
di	6	(ap.13h)	3
lu	7	NL (12h)	3
ma	8	● (4h10)	2
me	9		2
je	10		2
ve	11		3
sa	12		-/3
di	13	(jus.19h)	3
di	13	(ap.19h)	1
lu	14		1
ma	15	(jus.11h)	1
ma	15	(ap.11h)	
		● (13h49)	
me	16		
je	17	PG (23h)	1
ve	18		1
		▼ (17h05)	1
sa	19	(jus.21h)	3
sa	19	(ap.21h)	1
di	20	NL (15h)	
lu	21		3
ma	22	● (5h50)	3
me	23	(jus.21h)	3
me	23	(ap.21h)	3
je	24		3
ve	25		2
sa	26		2
di	27	(jus.9h)	2
di	27	(ap.9h)	3
lu	28	(jus.19h)	3
lu	28	(ap.19h)	2
ma	29		2
		○ (16h21)	2
me	30		2
je	31		1



RACINE



FLEUR



FEUILLE



FRUIT



PREMIER QUARTIER



PLEINE LUNE



LUNE DESCENDANTE



DERNIER QUARTIER



NOUVELLE LUNE



LUNE MONTANTE

NL NOEUD LUNAIRE

PG PERIGEE LUNAIRE

AG APOGEE LUNAIRE

DEBUT PERIODE DE PLANTATION

FIN PERIODE DE PLANTATION ET DEBUT PERIODE DE SEMIS

LUNE CROISSANTE

LUNE DECREISSANTE

00h HEURE DE L'EVENEMENT (OU SON DEBUT)

1 à 3 JOUR DE PLUS EN PLUS FAVORABLE



BELIER-FEU-FRUIT



TAUREAU-TERRE-RACINE



GEMEAUX-AIR-FLEUR



CANCER-EAU-FEUILLE



LION-FEU-FRUIT



VIERGE-TERRE-RACINE



BALANCE-AIR-FLEUR



SCORPION-EAU-FEUILLE



SAGITAIRE-FEU-FRUIT



CAPRICORNE-TERRE-RACINE



VERSEAU-AIR-FLEUR



POISSON-EAU-FEUILLE

## GÉNÉRALITÉS POUR JUIN

Biner, sarcler et pailler • butter les pommes de terre, haricots, pois et fèves • installer un voile anti-insectes sur la planche de carottes au moment du semis • traiter préventivement (avant buttage) pommes de terre et tomates contre le mildiou à la bouillie bordelaise (15 à 25% de Cu) ou à l'oxychlorure de cuivre (±50% de Cu), poursuivre le traitement tous les 15 jours • pour traiter la vigne, le thé de compost aéré peut être intéressant. Il consiste à laisser tremper du compost, dans un sac micro-perforé, dans de l'eau, pendant 24 heures et aéré à l'aide d'un aérateur type aquarium. Cela multiplie les micro-organismes bénéfiques présents dans le compost. Pulvérisés sur les plantes, ces micro-organismes vont coloniser la surface des feuilles et empêcher ainsi l'installation de micro-organismes pathogènes. On utilise le thé de compost principalement pour lutter contre les maladies cryptogamiques. Il est aussi utilisé comme fertilisant et activateur de sol • placer des pièges à phéromones pour lutter contre le carpocapse ver) des pommes.

## TRAVAUX DE JUIN | PREMIERE QUINZAINE

Panais : 2ème (S), (R) à p.de sept ; Carotte ½ longues ou longues de provisions : (S) (avec protection d'un voile moustiquaire), (R) à p.d'oct & nov ; Radis noir : (S), (R) à p.d'oct.

(S) SEMER  
(P) PLANTER ou REPIQUER  
(R) RECOLTER

Bouquet-tout-fait, campanule, giroflée : Plantes condimentaires : (S)

Laitue pommée var. printanière : (S), (R) à la mi-sept ; Fenouil : (S) (1), endive, céleri vert, chou de Chine : (S), (R) à p.de sept. ; (S) ; Chou-fleur : dernier (S), races d'automne, en octobre (contrairement à ce qu'indique son nom, pour obtenir des chou-fleur bien formés, il faut les semer en jour feuille ;

Haricot à perche : (S), (R) à la mi-sept ; Pois de senteur : (S), (R) en septembre ; Cornichon : dernier (S) en pleine terre, (R) en Septembre ; Tomate : dernier jour pour (P) sous verre froid

## TRAVAUX DE JUIN | DEUXIEME QUINZAINE

Chou-fleur : dernier (S), races d'automne, (R) en octobre ; Plantes condimentaires : (S).

Brocoli, endive : (S), (R) en septembre ; Cerfeuil, persil, tagète : (S) ; Chou-fleur d'hiver (2) : (S), (R) en avril-mai ; Mâche, Cresson de fontaine : (S), (R) en sept-oct ; Poireau : (S) pour (P) en septembre, (R) en avril-mai.

Terminer la récolte des asperges, (R) en sept-oct. ; Haricot à perche Princesse : dernier (S).

Carotte tardive, (R) en novembre ; Ramonas : S ; panais : meilleur (S), à partir d'oct. ; Chou rave : meilleur (S), (R) en octobre ; Radis : (S), (R) fin-juillet

- (1) En culture d'amateur, on sème généralement le fenouil en une seule fois, notamment un jour feuille, après le 15 juin. Malgré que l'on soit en Lune descendante, on va donc privilégier les 16, 17, 25, 26 et 27 juin ; comme pour tout semis, on essayera de semer le matin ; il requiert un sol riche ; éviter les arrêts de croissance. Choisir une variété qui peut être semée toute l'année.
- (2) Pour le chou-fleur d'hiver, n'effectuer qu'un seul semis, mais semer une race hâtive et une race tardive. Bien que souvent considéré comme légume-fleur, on obtient une pomme plus ferme en semant en jour-feuille. Pour obtenir une repousse moins rapide, tondre le gazon en lune descendante et, si possible, à une date « fleur », soit les 15, 16 et 24 juin, sinon à une date « feuille » comme pour le fenouil.

ve	1			
sa	2	(jus.20h) AG(19h)		1
sa	2	(ap.20h)		2
di	3	NL (15h)		
lu	4			2
ma	5			2
me	6	(20h33)		2
je	7			2
ve	8			2
sa	9			3
di	10			1
lu	11			2
ma	12			2
me	13	(21h44)		1
je	14			
ve	15	PG (2h) ▼(2h56)		-1
sa	16	NL (20h)		
di	17	(jus.16h)		
di	17	(ap.16h)		2
lu	18			2
ma	19			2
me	20	(12h52)		2
je	21			2
ve	22			2
sa	23	(jus.15h)		2
sa	23	(ap.15h)		2
di	24			3
lu	25			2
ma	26			2
me	27	(jus.14h)		1
me	27	ap.14h		2
je	28	(6h54)		2
		▲(16h28)		2
ve	29			2
sa	30	NL (19h)		1

Adaptation : Vincent Gobbe

# Valériane

## LE SALON BIO



**31 AOÛT**  
**1 & 2 SEPT. 2018**  
**NAMUR EXPO**



[valeriane.be](http://valeriane.be) 





# NATURE & PROGRÈS EN FÊTE !

ANIMATIONS  
POUR LES ENFANTS  
ANIMATION MUSICALE  
PETITE RESTAURATION

JE PENSE BIO... ET VOUS ?



Samedi 2 juin  
10H-18H



Présentation du Plan Bee

Démonstrations  
avec ruche Warre

Animations autour de  
l'abeille

Démonstrations pour  
enfants

Ouverture du  
jardin didactique

Visites guidées à  
10h et 14H

Alternatives aux  
pesticides

Animation sur  
les céréales  
à vocation  
alimentaire

Echange  
de semences

Comment faire  
un compost?

Ouverture de notre  
librairie spécialisée

Lecture contée  
à 14H

Nature & Progrès  
Rue de Dave, 520 à Jambes



081/32.30.51  
[www.natpro.be](http://www.natpro.be)