

JARDINS - FORÊTS - UN NOUVEL ART DE VIVRE ET DE PRODUIRE



Un nouveau regard sur la nature

Fabrice Desjours

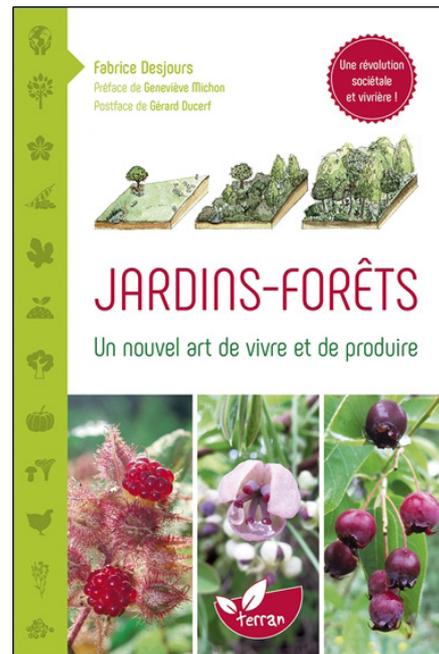
En édifiant des paysages comestibles en trois dimensions, il est possible de retrouver abondance et autonomie tout en prenant soin de la nature.

Née du mariage de la permaculture et de l'agroforesterie, la technique du « **jardin-forêt** », qui imite le fonctionnement d'un jeune espace boisé, fait déjà des émules aux quatre coins de la Terre, dans les campagnes comme dans les villes, autour de projets collectifs ou privés, à but professionnel, pédagogique, esthétique ou vivrier.

Premier titre sur un retour d'expérience française, cet ouvrage renseigne sur les techniques de conception - ou design - comme sur les flores associées en fonction des climats et des paysages que vous souhaitez créer.

Pratique et illustré, il présente une centaine d'arbres, arbustes, lianes et herbacées originaux, souvent méconnus, complémentaires de fruitiers et de légumes classiques.

Les jardins-forêts apparaissent plus que jamais comme une passionnante aventure à vivre et à partager !



Réf. 68342

Précommande n° : L99131

08/10/2019

28 €

Livre Broché • 368 pages • 16 x 24 cm

Photos couleur

Collection : « Croissance & Développement »

Santé - Bien-être

Ecologie - Environnement - Nature - 027

Forêt
Jardin
Forêt comestible
Permaculture

Signature

Fabrice Desjours débute en 2010 la mise en place d'un jardin-forêt de 2,5 hectares en Bresse bourguignonne où sont implantées un millier d'espèces alimentaires différentes. Formateur en jardins-forêts et conférencier, pionnier en France dans le domaine des écosystèmes comestibles, il crée, durant l'été 2018, avec son réseau, l'association Forêt gourmande (<http://foretgourmande.fr>) pour mener à bien la promotion de cette technique et la concrétisation des idéaux associés.

71

Le premier ouvrage à être écrit à partir d'un retour d'expérience en France.

Table des matières

Le rapport occidental à la nature : un lien depuis longtemps brisé ?
Développer un regard neuf grâce aux tropiques
Des jardins boisés : transposition en climat tempéré
Histoires naturelles et règles d'écologie agroforestière
Préconception de votre forêt jardinée
Palettes végétales de jardin-forêt
La conception
Et après ?... Multiplication des végétaux, entretien, récoltes
Des arbres et des jardins-forêts : la pierre angulaire pour un changement de société



DG DIFFUSION – La distribution alternative – Z.I. de Bogues – 31750 Escalquens
Tél. : +33 (0)5 61 000 999 – Fax : +33 (0)5 61 00 23 12

Fabrice Desjours

Préface de xxxx

JARDINS-FORÊTS

Un nouvel art de vivre, une révolution pour produire :
l'épopée des jardins-forêts
(Ou comment créer votre propre forêt gourmande !)





Sommaire

Préface (en attente)	4
Introduction	5
Clés d'utilisation du livre	7
Chapitre I : Le rapport occidental à la nature : un lien depuis longtemps brisé ?	8
1. Le monde : état de fait et solutions	
2. Deux conceptions du monde radicalement opposées : l' <i>ager</i> et l' <i>hortus</i>	
3. Végétation climax et réflexions	
4. Faites l' <i>hortus</i> ! Pas l' <i>ager</i> !	
Chapitre II : Développer un regard neuf grâce aux tropiques	
1. Les agricultures invisibles	
2. Que nous enseignent les peuples premiers ?	
3. Les agroforêts	
4. En quoi cela peut inspirer l'agroforesterie tempérée	
Chapitre III : Des jardins boisés : transposition en climat tempéré	
1. Robert Hart, le pionnier	
2. Qu'est-ce qu'un jardin-forêt ?	
3. Les bénéfices d'un jardin boisé	
4. Fonctionnement d'un jardin-forêt	
5. Quelles productions ?	
Chapitre IV : Histoires naturelles et règles d'écologie agroforestière	
1. Taxonomie : notion de classification du vivant	
2. Botanique et conception d'espaces nourriciers	
3. Maladies et parasitoses émergentes	
4. Plantes indigènes et exotiques : une autre approche	
5. Adaptation aux changements climatiques	
6. Besoins en lumière des plantes agroforestières	
7. Imiter le milieu forestier	
8. Le sol	
9. Les champignons mycorrhiziens	
10. Le microbiote des plantes	
11. Les végétaux accumulateurs dynamiques	

12. Les fixateurs d'azote
13. Entraide, symbiose et mutualisme comme moteurs de l'évolution
14. Que nous apprend la forêt primaire de Białowieża ?
15. Pourquoi et comment créer effets de lisière et mosaïques de micromilieus ?
16. Les successions végétales : ou la grande épopée de la vie terrestre conduisant de la terre nue à la forêt !
17. Espèces anachroniques
18. Plantes indicatrices
19. Essences AFI (architecturales, fertilisantes et ingénieuses)
20. La fertilité d'un jardin-forêt

Chapitre v : Préconception de votre forêt jardinée

1. Les différentes vocations d'un jardin-forêt
2. Souhaitez-vous un design écocentré ou anthropocentré ?
3. Départ du projet
4. Allélopathie
5. Les systèmes racinaires
6. Les compagnonnages ou guildes
7. Différents types de guildes **intéressant** le jardin-forêt
8. Design de l'eau
9. Design des vents
10. Des persistantes dans le système
11. Climat, microclimats et géographie
12. Pollen, pollinisateurs et voisinage
13. Outils et mécaniques dans le jardin-forêt

Chapitre VI : Palettes végétales de jardin-forêt

Note pour une utilisation efficace des fiches de plantes

1. Les arbres
2. Les arbustes
3. Les lianes
4. Les herbacées

Chapitre VII : La conception

1. Architecture végétale
2. Architecture paysagère, ossature du jardin
3. Conception de la canopée
4. Les strates arbustive et buissonnante
5. Les herbacées
6. Les grimpanes
7. Les aquatiques
8. Gestion des annuelles dans le jardin-forêt
9. Culture de champignons comestibles dans le jardin-forêt

10. Expérimentations : la culture des champignons mycorhiziens
11. Réussir ses plantations
12. Gestion des prédateurs dans le jardin-forêt.....

Chapitre VIII : Et après ?... Multiplication des végétaux, entretien et récoltes

1. Multiplication des végétaux
2. Réalisez votre micropépinière !
3. Entretien et récoltes dans le jardin-forêt

Chapitre IX : Des arbres et des jardins-forêts : la pierre angulaire pour un changement de société

1. Cuisine, nutrition et santé
2. Perspectives d'une autre civilisation dans le jardin-forêt
3. Bains de forêt et bains de jardin-forêt

Conclusion

Postface.....

Annexes

1. Liste de légumes pérennes et tubercules
2. Liste de fruits
3. Liste de graines et de noix comestibles
4. Liste de plantes à feuilles, pousses et tiges comestibles
5. Liste de plantes continentales (adaptées à 1 000 m d'altitude)
6. Liste de plantes océaniques
7. Liste de plantes méditerranéennes
8. Liste des principales essences AFI
9. Liste de plantes aquatiques
10. Liste des fixateurs d'azote pérennes
11. Conditions de levée de dormance de quelques espèces
12. Ressources complémentaires

Lexique.....

Bibliographie

Index

- Index des principaux noms latins
- Index des principaux noms communs
- Index thématique



Légende.

Chapitre III

Des jardins boisés : transposition en climat tempéré

Dans les millions de potagers, dans les monocultures s'étendant à perte de vue, l'humain mise surtout sur les annuelles pour se nourrir. C'est sur cette catégorie de plantes que l'agriculture s'est bâtie. Dans la nature, pourtant, la majorité des plantes sont des vivaces à longue durée de vie. Et les plantes pérennes géantes sont d'une importance telle que ce sont elles qui formaient les paysages avant les politiques de grands déboisements.

1. Robert Hart, le pionnier

À l'image de Rachel Carson et de son *Printemps silencieux*⁸, ouvrage visionnaire rédigé au début des années soixante et préfigurant les désastres écologiques à venir, Robert Hart était un précurseur. Âme sensible et exploratrice, idéaliste, décidé à trouver une façon de produire des aliments de qualité tout en respectant la nature, Robert Hart puisa dans l'étude des peuples premiers et de leurs forêts jardinées l'inspiration pour créer le premier jardin-forêt dont l'histoire occidentale garda trace sous climat tempéré. Implanté sur une parcelle de 500 m² en Angleterre, dans les années soixante, le jardin-forêt n'a pas survécu, par mésentente, à la mort de son créateur en 2000. Mais qu'importe, presque, le sort de cette première tentative, puisqu'ici et là, la technique a fait des émules et s'est propagée ! Ce premier jardin n'est donc pas mort : il s'est démultiplié !

2. Qu'est-ce qu'un jardin-forêt ?

C'est un paysage comestible, étagé, luxuriant, coloré, mimétique à la structure d'un jeune bois plus ou moins clairsemé. Certaines zones resteront ouvertes pour la culture d'héliophiles, d'autres se refermeront, procurant une ombre dense comme dans une zone de ginsengs et de pacaniers. Les plantes utilisées, majoritairement pérennes, donnent au système sa durabilité, conduisant à moult récoltes et à une faible maintenance.

Prenant place à la campagne comme en ville, le jardin-forêt est un espace de grande ou petite dimension. Y sont implantés des arbres nourriciers, des arbustes, des buissons, des légumes vivaces, des aromatiques, des médicinales, des légumes-racines, des champignons et des guirlandes de lianes productives. Un plan d'eau peut parfaire le design et l'ensemble est implanté de manière réfléchie pour intensifier les interactions positives. Enfin, chaque jardin-forêt est unique, à l'image de la créativité et de la personnalité de celui qui l'a conçu.

8. Titre original : *Silent Spring*, Houghton Mifflin Harcourt, septembre 1962. Traduit en français aux Éditions Wildproject en 2009.



Un jardin-forêt en climat tempéré.

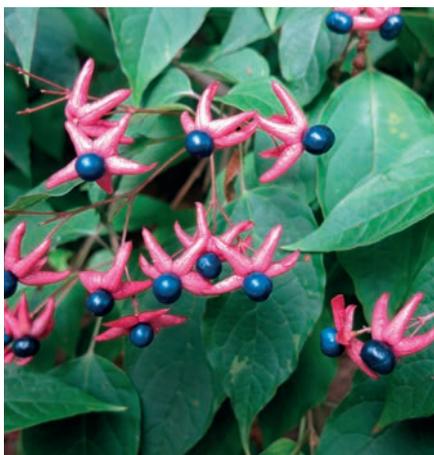
Chris Aston



À gauche : Arbre aux haricots bleus (*Decaisnea fargesii*). À droite : Cornouiller du Japon (*Cornus kousa*).



À gauche : Noix de cœur (fruits de *Juglans ailantifolia* var. *cordiformis*). À droite : Plaqueminer (*Diospyros kaki*).



À gauche : Grenades (fruits de *Punica granatum*). À droite : Fructification non comestible de l'arbre du clergé (*Clerodendrum trichotomum*).

Des plantes comestibles méconnues

Cette technique de reforestation vivrière repose sur l'utilisation de flores usuelles (fruitiers classiques, potagères...) associées à des plantes alimentaires méconnues. Imaginons des salades de feuilles d'arbres ou de plantes pérennes productives durant des années ! Pensons à des fruits exotiques goûteux, sucrés, provenant pourtant d'un arbre rustique de votre jardin-forêt ! Imaginons une production de noix de conifères poussant à l'ombre d'un espace boisé ou arrêtons-nous sur la beauté de lianes courant ici et là et donnant des fruits par paniers !... Tout cela, loin d'être un rêve, n'est que la présentation d'un fragment d'espèces méconnues que notre espèce est en train d'oublier. Si plus de 7 000 espèces de plantes ont été cultivées, collectées depuis des temps immémoriaux, seules quelques dizaines d'entre elles couvrent aujourd'hui les besoins de l'humanité. Les jardins-forêts, à l'inverse, réintroduisent des milliers de plantes utiles, comestibles et pérennes dans un agencement étagé.

Les différentes strates

La canopée (arbres fruitiers ou nourriciers de plus de 10 mètres) : dans cette strate se trouvent des bambous géants, des pommiers sur franc, des châtaigniers, des cabrillets, des kalopanax, des hovénies sucrées, une illustration de végétaux de grande taille ne se rencontrant pas dans les petits jardins-forêts.

Les arbustes (4 à 9 mètres) : strate ultime des petits espaces nourriciers, cet étage peut accueillir des fruitiers de moyenne tige, des sureaux, des asiminiers, des arbres à concombres (*Halesia carolina*) ou aux haricots bleus (*Decaisnea fargesii*) !

Les buissons (jusqu'à 3 mètres) : c'est la strate des ronces sans épines, des myrtilliers, groseilliers, lyciets de Barbarie (gojis), gomis du Japon et autres myriades d'arbrisseaux à petits fruits.

Les herbacées : la taille des vivaces herbacées varie d'une dizaine de centimètres à plus de 3 mètres ! On y retrouve salades, mélisse, hostas, menthe, hémérocalles, réglisse, en passant par les herbes exubérantes que sont l'angélique sylvestre, les artichauts, la berce d'Hercule ou les cardons.

Les légumes-racines et plantes tuberculeuses : bardane, onagre bisannuelle, topinambour, glycine tubéreuse (*Apios americana*), igname de Chine (*Dioscorea batatas*) illustrent une gamme de plantes restant en place année après année ou se ressemant spontanément le long des sentiers d'un jardin-forêt. Ces plantes nutritives offrent leurs récoltes souterraines sans aucun jardinage quasiment.

Les plantes couvre-sol, rampantes, mousses, algues microscopiques et champignons : ce tapis vivant empêche l'érosion, nourrit les pollinisateurs et se montre alimentaire (à l'image de la bugle rampante, du gléchome, de la ronce tricolore), ou encore médicinal (telle la lysimaque nummulaire). C'est aussi la strate des champignons (cf. p. XXX) créatures infiltrantes et discrètes, n'apparaissant à l'homme que lors de leur fructification (sporophore).

Les lianes, plantes grimpantes : vignes, kiwis, schisandras appartiennent à une catégorie de plantes excellent dans un jardin-forêt, où elles traversent l'espace de bas en

haut et peuvent, laissées libres, partir fructifier dans les hauteurs inaccessibles. Elles sont généralement conduites sur des arbres supports pour former des festons productifs.

Cette classification en 7 strates est une catégorisation technique éclairant les conceptions étagées mais, en réalité, ces strates sont par nature mouvantes, superposées, enchevêtrées, à l'image de la vie qui ne se laisse jamais enfermer ni brider.

Exemples : *Toona sinensis* est un arbre de la canopée, mais il peut aussi faire partie de la strate arbustive s'il est conduit en têtard alimentaire. Et un pommier, selon son porte-greffe, sur franc ou sur nanisant, sera un arbre de haute tige de 12 mètres ou un arbrisseau de 2 mètres de haut. *Dioscorea batatas* est une liane et en même temps une plante produisant une imposante racine.



Un arbre têtard alimentaire de tilleul à petites feuilles (*Tilia cordata*). L'arbre régulièrement trogné conservera une petite taille.

3. Les bénéfices d'un jardin boisé

Efficacité, durabilité

Faible maintenance : en créant un paysage comestible mature, imitant le climax, on travaille avec les forces de la nature, non contre elles. Utiliser des pérennes est un gain de temps et d'énergie considérable : nul besoin de semer chaque année ni de travailler un sol que leurs racines explorent en profondeur, trouvant humidité et minéraux là où les annuelles sont incapables de prospecter. Cette végétation comestible restant en place toute l'année (et durant des années) forme un refuge stable à la faune et la fonge associées. Enfin, le sol étant constamment couvert par des plantes tapissantes ou de la matière organique, les plantes rudérales (souvent considérées comme des mauvaises herbes) ne peuvent trouver les conditions pour germer : dans une forêt comestible établie, les travaux de désherbage, plaie du jardinier, sont quasi inexistantes.

Haute productivité : un champ de colza ne capte qu'un pourcentage minime de l'énergie émise par le soleil. Pendant ce temps, les paysages boisés utilisent la lumière de manière optimale, à chaque étage : une performance conduisant à la plus grosse production de biomasse et à l'établissement de niches d'ombre et de lumière, hébergeant, sur de petits espaces, des espèces aux besoins contrastés. C'est pourquoi un jardin-forêt bien conçu est l'agrosystème produisant la plus grosse biomasse alimentaire au mètre carré.

Résistance aux extrêmes climatiques

Nous n'en sommes qu'aux prémices de phénomènes incluant canicules torrides, tempêtes, sécheresses, pluies diluviennes, grêles intenses, hivers doux suivis de gelées printanières, déchirures périodiques du vortex polaire. Quelle sera la tolérance des potagers et des champs à ces accidents météorologiques ? Comment encore produire dans ces conditions ? Là encore, la solution réside dans l'agroforesterie poussée : les chocs climatiques étant amortis par la structure multistratée de ces espaces boisés.

Jardiner au soleil ou à l'ombre !

Ce luxe des possibles permet de profiter du soleil ou de trouver refuge à l'ombre des arbres en choisissant son emplacement de travail ou de repos dans le jardin forestier.

Explorer, goûter, s'essayer à de nouveaux aliments

Pour le plaisir et la santé, les jardins-forêts permettent une cuisine et une cruisine nouvelles, basées en partie sur la consommation de plantes peu ou pas domestiquées. Pareils aliments sont source de macronutriments (protéines, lipides...) comme de micronutriments (vitamines, minéraux, pigments protecteurs...).

**Tableau comparatif entre les profils nutritionnels de deux plantes sauvages
et d'une plante cultivée**

Élément	Dosage moyen pour 100 g d'ortie*	Dosage moyen pour 100 g de pissenlit**	Dosage moyen pour 100 g de laitue**
Protéines (g)	7	2,8	1,3
Calcium (mg)	713	62	64
Magnésium (mg)	80	13	14
Fer (mg)	4	3,1	0,98
Phosphore (mg)	138	66	29
Potassium (mg)	475	397	200
Provitamine A ou caroténoïdes (pg)	7 420	5 850	3 640
Vitamine B1 ou thiamine (mg)	0,8	0,2	0,06
Vitamine B2 ou riboflavine (mg)	0,18	0,2	0,07
Vitamine B9 ou acide folique (mg)	0,21	0,27	0,43
Vitamine C (mg)	333	37,5	11,8

* Source : www.zediet.fr

** Source : <https://ciqual.anses.fr>

Remarquons qu'à l'analyse d'une même espèce alimentaire, de fortes variations apparaissent d'un échantillon à l'autre, en fonction de la nature du sol, des pratiques culturales, de l'exposition de la plante (soleil, ombre), d'éventuels facteurs de stress, de la saison, du moment de la cueillette, de la durée de conservation du lot : autant de facteurs influençant la teneur en vitamines et minéraux de la récolte. Cependant, de grandes tendances se dessinent et les plantes sauvages, tous profils confondus, sont des mines nutritionnelles comparées à leurs voisines domestiquées. Or, qui sème ou arrose ou bine ou désherbe – jardine – une plante sauvage ? Personne. Il suffit juste de les reconnaître, de savoir les utiliser et de partir le long des sentiers de son jardin-forêt pour cueillir et glaner.



Le glechome (*Glechoma hederacea*), une plante sauvage condimentaire.

Le saviez-vous ?

Le régime crétois, tant vanté, repose avant tout sur la consommation de plantes spontanées. Car les habitants de la Crète, qui ne possèdent que de petits jardins, ont conservé une longue tradition de glane et de cueillette. Le pourpier est un exemple de légume spontané très largement consommé tout autant qu'un trésor de santé.

Les plantes sauvages sont les compagnes d'un jardin-forêt. Se réapproprier leur usage permet un enrichissement étonnant de nos régimes alimentaires en même temps qu'une mise en sécurité du glaneur-cueilleur qui, partout et en tout temps, saura trouver de quoi s'alimenter.

Banque vivante et banque verte sur pied dans un monde industriel et hors-sol voué à l'effondrement

Il nous est demandé de vivre comme si notre planète débordait de ressources illimitées, offertes à nos seuls appétits. Malgré le vernis social, toutes sortes de conditionnements cherchent à nous rendre compétitifs, voraces et sans réelle empathie. Cette façon de vivre relève de la pure psychopathologie. L'Occident est malade. Et sa normalité est une névrose sociale propagée par les croyances, les habitudes et les lobbys. Car notre monde d'abondance est fait de ressources finies. Et pourtant, dans ce monde exsangue, trois choses demeurent inépuisables : la photosynthèse, l'entraide et l'inventivité. Trois sources jaillissantes qui font le socle des jardin-forêts.