





Patrice LEXA

PERMACULTURE

L'éloge de la  
sobriété



C24112023

Ce livre a été publié en autoédition sur [www.bookelis.com](http://www.bookelis.com)

ISBN : 979-10-424-0206-8 © Patrice Lexa 2023

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction  
intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

L'auteur est seul propriétaire des droits de ce livre.

# Avant propos

La permaculture est une joyeuse alternative au monde consumériste.

Elle est avec la sobriété, un modèle efficace pour la résolution de nos problèmes de société et de réchauffement climatique.

C'est en 2001, que j'ai créé dans le Morbihan, un jardin d'abondance que j'ai appelé « Le Grand May ». C'était le nom d'une terre agricole située à Labry, en Lorraine, et détenue par ma famille au 19<sup>e</sup> siècle.

Pour mener à bien ce projet, je me suis inspiré des principes de la permaculture ainsi que du modèle de l'agriculture naturelle de Masanobu Fukuoka.

J'ai appris à observer et à travailler avec la nature et non contre-elle. J'ai ainsi, cultivé en premier lieu le sol-vivant, avant de cultiver des légumes, puis j'ai collaboré avec les plantes sauvages et avec tous les insectes pollinisateurs.

La permaculture est bien évidemment politique. Selon A Sampson-Kelly et Michel Fanton (1991) c'est aussi aider les gens à faire des choix : « *Fixer de nouveaux buts et apporter un changement dans la manière de penser qui affectent non seulement leurs actions chez eux mais également leurs actions sur leur lieu de travail, leurs emprunts et leurs investissements.* »

Et pour Pierre Rabhi, le fondateur du mouvement Colibri, qui nous a quitté le 4 décembre 2021 : « *La restauration de la terre nourricière ne devrait plus être considérée comme étant de la seule compétence et responsabilité des professionnels de la terre. Chaque citoyen peut, et je dirais doit, contribuer à cette œuvre de sauvegarde de l'humanité et de la nature, soignant, pansant, animant un fragment de la terre commune pour son bien-être propre et par conséquent celui de la communauté terrestre.* »

Son rêve de « Sobriété heureuse », qu'il a porté toute sa vie, est toujours vivant.

Son œuvre a fait des émules partout en France et dans le monde.

Par sa grande simplicité Pierre Rabhi, philosophe-paysan et pionnier de l'agroécologie, nous a ouvert

la voie. Il pensait qu'il était venu le temps d'instaurer une politique de civilisation fondée sur la puissance de la sobriété.

Pour Bill Mollison qui enseignait l'autonomie : *« la pratique la plus subversive du monde. J'enseigne aux gens comment cultiver leur propre nourriture, ce qui est scandaleusement subversif. Donc, oui, c'est sédition. Mais c'est de la sédition pacifique. »*

Le monde est très certainement arrivé à la fin d'un cycle. Nous cumulons depuis 2019 une succession d'événements qui impactent considérablement nos modes de vie.

Nous avons sans doute trop « tiré sur la corde » et peut être avons-nous achevé de manger notre pain blanc. L'humanité s'est très mal comportée : elle a blessé la Terre, l'homme et l'ensemble du vivant sur notre belle planète bleue.

La Nature se rappelle donc à notre bon souvenir. Inondations, coulées de boue, affaissements de sols, vagues de chaleur, sécheresses, incendies, tempêtes et pandémies ; tout nous fait voir notre petitesse, face aux éléments et à la puissance de la nature.

On parle souvent aujourd'hui de résilience. Elle est en écologie, la capacité d'un écosystème à se rétablir après une perturbation extérieure

(sécheresse, tempête, inondation, feu, pollution industrielle etc.).

La permaculture propose des solutions systémiques pour un monde de demain plus résilient.

Nous allons devoir faire preuve d'imagination, collectivement mais aussi individuellement, face à ces événements dramatiques !

Autant s'y préparer, et si possible dans la bonne humeur et ainsi « faire contre mauvaise fortune bon cœur »...

Depuis des millénaires, l'humanité s'est adaptée et a toujours surmonté les crises, qui ont été très souvent des crises climatiques.

L'homme ne court pas vite face à un léopard ; il a un corps fragile si on le compare au crocodile, il n'est pas non plus robuste et « costaud » comme un éléphant mais il a le cerveau le plus complexe du monde animal.

D'autres animaux sont pourvus d'intelligence mais il est le seul à bâtir des villes, à élever des monuments, à écrire des poèmes, à sculpter, à peindre et à composer de la musique.

Quoi que, selon de nouvelles recherches les baleines à bosse de tout l'océan Pacifique Sud sont connectées les unes aux autres par un chant partagé.

Mais l'intelligence humaine, selon certains primatologues, n'est pas forcément la plus performante. L'éthologie bouleverse de vieilles idées préconçues sur l'intelligence animale.

[...] *Les chimpanzés sont bien meilleurs botanistes que nous ; chez nous, il y a très peu de gens qui sont bons en botanique, alors que quasiment tous les chimpanzés le sont.*» affirme Sabrina Krief, professeur au Muséum national d'histoire naturelle et spécialiste des grands singes.

L'intelligence humaine incorpore des éléments émotionnels, des interactions humaines ainsi que la conscience de soi dans le processus cognitif.

Les fonctions cognitives telles que la mémoire, la résolution de problèmes, le langage, le raisonnement, l'apprentissage, la planification et la perception ont joué un rôle important dans l'amélioration de nos sociétés.

Mais, malgré toute notre intelligence, nous n'avons toujours pas banni la guerre et la pauvreté !

Après la crise du covid 19, certains ont eu hâte de reprendre le monde d'avant mais il est maintenant certain que ce ne sera pas possible....

Ce monde de la consommation sans limite est moribond ; on sent bien que quelque chose ne fonctionne plus... Le ressort serait-il cassé ?

*« Tu ne peux pas avoir une croissance infinie dans un monde fini, il faut s'inspirer de la nature et créer une économie cyclique <sup>1</sup>. »*

Personne, du moins je l'espère, (mais sait-on jamais) ne contestera le fait que notre planète a une surface limitée : elle a en effet une superficie totale d'un peu plus de 510 millions de kilomètres carrés. La Terre est recouverte à 70% par les océans et les mers ; il reste ainsi près de 153 millions de km<sup>2</sup> de terres émergées. Nous aurions dû, plutôt nommer notre planète : Mer (Mère).

Vivent sur notre planète, selon l'Organisation des Nations Unis, 7,55 milliards d'humains.

En 1900, la population était de 1,55 à 1,76 milliards selon les estimations.

Nous vivons donc dans un monde fini, c'est-à-dire limité par les dimensions de notre planète.

Mais on pourrait aussi penser que c'en est fini de notre monde, car le réchauffement climatique, conjugué à de nouvelles pandémies et aux risques de conflits nucléaires, pourraient bien provoquer la sixième extinction de masse sur terre.

---

<sup>1</sup>- Satish Kumar

Une météorite il y a 65 millions d'années a sans doute provoqué la 5<sup>e</sup> extinction en exterminant 75% des espèces dont les dinosaures du Crétacé.

Sans les dinosaures, les mammifères ont pu proliférer, donnant naissance à l'Homo Sapiens, l'espèce responsable de la probable 6<sup>e</sup> extinction.

Je vous propose, dans les chapitres qui vont suivre, de réfléchir et de nous préparer au mieux au réchauffement climatique, en adoptant des gestes simples, qui nous emmèneront, je l'espère, vers une sobriété heureuse.

Mais aussi à envisager de développer de nouvelles compétences tous azimuts. Je vous invite donc à faire preuve de modération au quotidien, avec l'énergie, avec l'eau, la nourriture et toutes les ressources disponibles.

Aujourd'hui avec notre carte bleue, en poussant un caddie dans un supermarché, on achète tout et n'importe quoi, sans rien produire et sans aucun effort. Ainsi pour ceux qui le peuvent, il y a profusion de nourriture, boissons, vêtements, électro-ménager, téléphones etc. parmi plus de 10 000 produits référencés par la grande distribution.

*« Pour les supermarchés, une large diversité de produits est une nécessité », assène Pietro Zidda<sup>2</sup>. « Les distributeurs doivent tout le temps offrir de nouvelles références pour éviter que les gens se lassent, qu'ils aillent à la concurrence. C'est une chaîne sans fin, c'est le modèle capitaliste. »*

Mais imaginez un instant. Que se passerait-il si le prix de la nourriture devenait soudainement inabordable, ou bien encore, si les petits magasins et les supermarchés cessaient brusquement d'être approvisionnés...

Catastrophe naturelle, éruption solaire, guerre civile ou effondrement ?

Votre carte bleue ne servirait plus à rien, un rectangle de plastique devenu inutile car les magasins seraient absolument vides, plus rien, nada !

Une personne qui connaît les plantes, qui cultive un jardin, qui a développé tout au long de sa vie des compétences multiples (chasse, pêche, bricolage et

---

<sup>2</sup>- Pietro Zidda est professeur ordinaire à l'Université de Namur (UNamur) spécialisé en marketing et management. Il assure la fonction de doyen de la Faculté des Sciences économiques, sociales et de gestion depuis août 2022.

construction) et qui aura développé autour d'elle un réseau d'amitié, de compétence avec ses voisins (famille, amis et connaissances) aura plus de chance de survivre à ce choc immense.

L'environnement du travail est hyper spécialisé. Nous utilisons tous des machines, des voitures et des outils technico-numériques complexes.

Mais qui connaît leurs modes de fonctionnement, qui peut les construire et les réparer ?

Pas moi, pas vous... je suppose...

Ce n'était pas ainsi pour la génération de nos grands-parents. C'est pourquoi, apprendre à devenir multitâches et résilient est essentiel.

Apprendre à faire et à vivre avec ce que l'on a sous la main est aussi important.

Nous sommes tellement entouré de choses futiles et inutiles !

L'américain Jack Kornfield thérapeute et enseignant bouddhiste a dit et écrit : « *Désirez ce que vous avez et ne désirez pas ce que vous n'avez pas, vous trouverez là une vraie plénitude.* »

J'écoute Souchon depuis 1975 et suis aussi un fan de son pote, Laurent Voulzy !

*Foule sentimentale*, d'Alain Souchon de 1993 résume assez bien mes propos et ma démarche permacole.

Cette chanson intemporelle est née pendant la période de Noël, paroxysme de la consommation occidentale ; elle dénonce un système économique qui repose sur une consommation excessive...

Alain Souchon exprime ainsi une remise en question d'une société qui prône des valeurs superficielles au détriment du rêve et du bonheur.

« *On nous prend faut pas déconner dès qu'on est né pour des cons... »*

Et l'autre et ses acolytes qui nous invitent à partager son projet de start-up nation !

La réussite technologique et financière comme seul idéal à atteindre ?

*« Oh la la la vie en rose  
Le rose qu'on nous propose  
D'avoir les quantités d'choses  
Qui donnent envie d'autre chose  
Aïe, on nous fait croire  
Que le bonheur c'est d'avoir  
De l'avoir plein nos armoires  
Dérisions de nous dérisoires car*

*Foule sentimentale [...]*  
*On nous inflige*  
*Des désirs qui nous affligent*  
*On nous prend faut pas déconner dès qu'on*  
*est né*  
*Pour des cons alors qu'on est*  
*Des*  
*Foule sentimentale [...]*<sup>3</sup> .»

On dit que les africains possèdent le temps et les occidentaux la pendule...Ici, nous n'avons plus le temps et nous voulons tout, et tout de suite, comme des enfants trop gâtés que nous sommes...

On ne sait plus aller doucement ; toujours plus vite ! Pourtant c'est important, du moins je le crois, de prendre le temps nécessaire pour bien faire les choses. Il faut du temps pour apprendre et apprendre, peu importe la discipline, demande du temps mais aussi de l'effort et de la persévérance. Vérifier et croiser les sources demandent du temps. Trop de personnes partagent sur les réseaux sociaux sans vérifier l'exactitude des faits. Cela a des conséquences dramatiques.

---

<sup>3</sup>- Paroles et musique d'Alain Souchon (Editions Alain souchon).

La perfection n'est pas de ce monde et nous ne vivrons jamais ici-bas dans une société parfaite. Mais à contrario, nous pouvons changer notre manière d'être en écoutant la petite voix qui exprime notre sagesse intérieure.

L' Homo Sapiens est un être spirituel et nous l'avons oublié... Cherchons qui nous sommes véritablement et revenons à l'essentiel.

Quand la vie est dure et étrange, quand le monde est sanglant, froid et absurde, comment trouver le bonheur ?

# 1

## Cultivons un jardin

En permaculture on cultive le sol avant de cultiver les légumes.

Le sol est appelé sol-vivant.

Fertile, il apporte aux plantes tout ce dont elles ont besoin pour se développer. Mais il joue également un rôle déterminant pour le cycle de l'eau et la biodiversité.

Il a un rôle méconnu et inattendu puisqu'il agit, comme la forêt sur l'atmosphère.

Le sol agit en effet comme un véritable puits de carbone et remplit un rôle de régulateur climatique en captant le gaz carbonique de l'atmosphère.

**Pour assurer la résilience de l'agriculture et la durabilité de notre alimentation, il est essentiel de prendre soin du sol.**

Le sol joue un véritable rôle d'éponge qui retient l'eau, fonction fort utile en période sécheresse (comme cet été 2022), grâce à sa faune et sa flore.

Le sol a été longtemps méconnu.

La pédologie est une science jeune qui est née au XIVe siècle et sans doute bien avant, peut-être dans l'antiquité grecque et latine...

Il y a des précurseurs à tout !

Les travaux du russe Vassili Vassilievitch Dokoutchaïev (1846-1903) sont à l'origine de l'essor considérable de cette science qui étudie la formation et l'évolution des sols<sup>4</sup>. Mais il semble déjà, qu'il y a plus de 4 000 ans un chinois appelé

---

<sup>4</sup> Boulaine Jean. V. V. Dokouchaev et les débuts de la pédologie. *Revue d'histoire des sciences*, tome 36, n°3-4, 1983. pp. 285-306.

Yu, classait déjà les sols en fonction de leur couleur et de leur structure<sup>5</sup>.

Aujourd'hui, les pédologues s'accordent pour dire qu'un sol riche en humus et en biodiversité est une solution pour lutter efficacement contre le réchauffement climatique.

### **Le sol est la peau de la terre.**

Cette peau est épaisse de quelques centimètres à quelques mètres, mais en moyenne de 30 cm.

Pour former un sol, il faut du temps, beaucoup de temps, plusieurs milliers d'années.

On considère qu'il faut 2000 ans pour obtenir vingt centimètres d'humus dans l'hémisphère nord, soit 0,1 mm par an.

Dans les pays équatoriaux le processus est beaucoup plus rapide, du fait de la végétation luxuriante. Le sol est composé de débris de roches, de grains de sable et d'argile, de fragments de plantes et d'animaux morts.

---

<sup>5</sup>- D'après Thorp (1936), cité par Boulaine (1983)

C'est une ressource non renouvelable à l'échelle humaine. Le sol est vivant et abrite un nombre considérable d'organismes.

Ainsi, les sols hébergeraient environ un quart des espèces animales actuellement décrites <sup>6</sup> :

1. Bactéries, champignons ;
2. protozoaires, nématodes, carabes, acariens, collemboles ;
3. fourmis, termites et vers de terre.

Saviez-vous qu'un sol peut contenir jusqu'à deux tonnes de vers de terre par hectare ? Ce sont de véritables laboureurs naturels et ils sont même considérés comme les ingénieurs du sol.

### **10 bonnes raisons de protéger les vers de terre :**

- 1-Ils dépolluent les sols ;
- 2-traitent les eaux usées ;
- 3-recyclent les déchets ;
- 4-dégradent la matière organique ;
- 5-soignent les végétaux ;

---

<sup>6</sup>-Decaëns T., Jiménez J.J., Gioia C., Measey J., Lavelle P., 2006. The values of soil animals for conservation biology. *European Journal of Soil Biology*, 42, 23-28.

- 6-nourrissent les plantes ;
- 7-labourent notre jardin ;
- 8-luttent contre l'érosion ;
- 9-redonnent vie à nos terres arides ;
- 10-ils travaillent gratuitement jour et nuit, pour le bonheur du jardinier !

Pour protéger et cultiver le sol-vivant, ne retournez surtout pas le sol. Oubliez tout ce fastidieux travail comme bêcher, désherber, labourer, biner et arroser. C'est le « système Stout », du nom de l'américaine Ruth Stout. Dès 1920, elle prend conscience que tout le travail traditionnel du sol peut être substitué avec efficacité par l'application d'une couche de foin. Madame Ruth Stout était connue dans le monde entier comme la « jardinière sans travail ».

Son secret : une couche de paille permanente ou de paillis de vieux foin sur le sol.

Mais elle était aussi connue pour cultiver des pommes de terre en les jetant simplement sur le sol, en les recouvrant de foin.

De minuscules nouvelles pommes de terre se développaient donc dans la paille et le foin.

Le moment de la récolte venu, Ruth se contentait de jeter la paille de côté et de recueillir les pommes de terre sur le sol. La simplicité de sa méthode procure du repos, grâce au temps libre qu'on en retire !

## 1-Cultiver un jardin.

J'aime citer les propos de Masanobu Fukuoka qui écrivait dans son livre<sup>7</sup> *La révolution d'un seul brin de paille* : « *Je n'aime pas particulièrement le mot travail [...] Il serait bon d'abandonner cette manière de penser et de mener une vie facile et confortable avec beaucoup de temps libre.* »

Donc produire sa nourriture dans un petit jardin n'est pas insurmontable car avec la méthode du paillage, cela demande peu d'effort au quotidien.

On m'a souvent dit : « Je n'ai pas le temps de me consacrer à faire un jardin après mon boulot, c'est fastidieux » ou bien encore « il faut bêcher et désherber... c'est beaucoup trop de travail ! »

Penser cela, n'est pas vrai, bien au contraire...

Dire « je n'ai pas le temps » ne tient plus du tout avec la méthode Stout<sup>8</sup> !

La permaculture propose des méthodes simples basées sur l'observation. Inutile de posséder un grand jardin, d'avoir de grandes connaissances en agriculture et en agronomie.

Pas besoin de diplômes !

---

<sup>7</sup>-*La révolution d'un seul brin de paille*, p140, Edit Guy Trédaniel

<sup>8</sup>- *Ruth Stout And Permanent Hay Mulch* (Ruth Stout et paillis de foin permanent) traduction Translate

<https://www.motherearthnews.com/>

Un autre aspect de la permaculture est essentiel : nous sommes en sécurité lorsque que nous sommes entourés de gens qui cultivent et qui jardinent.

C'est se mettre à l'abri, mettre à l'abri sa famille d'éventuelles pénuries de nourriture, à un coût défiant toute concurrence.

Ce n'est pas rien, quand on voit les prix des denrées alimentaires qui flambent comme jamais et la qualité médiocre des fruits et légumes proposés par la grande distribution.

Et pour cause, pour nous proposer des tomates toute l'année, les producteurs les font pousser dans des serres chauffées à 20°, hors sol dans de la laine de roche et arrosées avec un système de goutte-à-goutte très maîtrisé, avec des minéraux pour les nourrir. Résultat des courses, les tomates sont faciles à produire, mais n'ont plus de goût !

Idem pour les abricots et les fraises dans les grandes surfaces. Vous ne serez pas déçu, si vous faites vos achats chez des producteurs près de chez vous .

Les semenciers ont privilégié leur aspect, et leur résistance au détriment de leur saveur.

Jolie couleur, rondeur parfaite et peau brillante, le fruit est beau à croquer, avant que la déconvenue ne survienne dans l'assiette...

Les allers-retours dans les frigos n'arrangent pas l'affaire et tuent également le goût des pêches et des fraises, des fruits et des légumes.

## 2-Cultivez sur un balcon.



Si vous habitez un appartement doté d'un balcon, il est tout à fait possible de cultiver en pots : tomates, courgettes, salades, radis haricots potimarrons, et même des pommes de terre sur un balcon de 2 à 3 m<sup>2</sup>. Vous pouvez créer une mini serre avec une bouteille d'eau en plastique, par exemple. La salade Batavia brune ou blonde se cultive facilement dans une jardinière. En décalant les semis de quinze jours, vous récolterez sans interruption des salades fraîches et goûteuses, mais surtout saines, sans produits chimiques.

Vous pouvez cultiver dans des bacs spéciaux absolument tous types de légumes.

Sur le rebord de votre fenêtre où sur le plan de travail de votre cuisine, face à la lumière, il est facile de cultiver des aromatiques. Persil plat ou frisé, ciboulette, estragon, thym, thym citronné, basilic, menthe, menthe poivrée etc. seront ainsi à portée de main pour cuisiner.

Les haricots tarbais grimpent facilement sur un grillage ; il seront semés en poquets de six haricots dans un grand pot de fleur. Ils se plairont sur un balcon et ne nécessiteront que peu d'entretien.

Les tomates cerises ou noires de Crimée sont à portée de main ; faites preuve d'imagination !



Culture de légumes sur un balcon : ici haricots à rames, fraises, salades et basilic.

### **3-Le carré potager**

Souvent le jardinier n'invente pas, il redécouvre, et c'est le cas avec les carrés potagers.

Cette technique consiste à border un emplacement pour le surélever en y ajoutant de la terre évoque les carrés des simples médiévaux ; ces structures graphiquement parfaites, esthétiques, ordonnées et rationnelles.

Le carré symbolise la Terre, l'Homme, la perfection.

Autrefois, les paysans, artisans ou ouvriers des villes cultivaient à plat.

Les structures élaborées en carrés réhaussés demandent de la main-d'œuvre et des matériaux ; ils sont donc plus coûteux et de ce fait étaient donc réservés aux plus riches, marchands, nobles et religieux dans les monastères.

C'est au XIVe et XVe siècles, époque où l'on commence à trouver l'essentiel de l'iconographie du jardin médiéval et que l'on en trouve le plus de traces avec le jardin des simples.

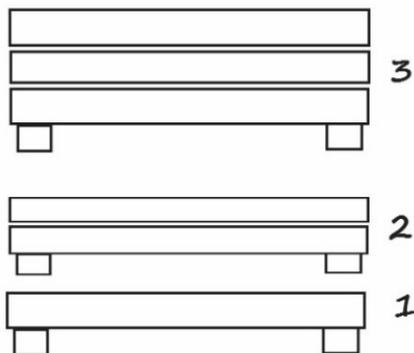
Les « simples » étaient le nom donné aux plantes médicinales. Les religieux dans les monastères avaient développé une médecine à base de végétaux cultivés, pour servir dans les hôpitaux des monastères. Le jardin des simples ne doit pas être confondu avec le jardin de curé qui jouxtait le presbytère où vivait le prêtre.

Ce jardin était autrefois nourricier et médicinal avec le potager et le jardin des simples, tout en répondant aux besoins des offices religieux : il fournissait des fleurs pour l'autel et de la vigne pour le vin de messe. Il était beaucoup moins ordonnés et d'un aspect plus sauvage.

## Le carré potager moderne.

Exemple de 3 modèles de carrés potager :

*3 modèles*



1. Hauteur 9 cm
2. Hauteur 18 cm  
Hauteur 27 cm



Ces différentes hauteurs donnent du relief à vos carrés lorsque vous les associez.

Ici, ils sont fabriqués avec des lames de terrasse en pin, mais ils pourraient être également fabriqués

avec des planches de coffrage, ou des planches de bardages en châtaignier ou en chêne.

Si vous disposez d'un châtaignier ou d'un saule des vanniers (vime ou osier vert) sur votre terrain, il est possible d'utiliser les rejets pour tresser des bordures ou des carrés potagers.

Cette méthode très ancienne de tressage en gaulettes appelée plessages ou plessis est utilisée encore aujourd'hui dans la réalisation traditionnelle des jardins médiévaux.

Pour ce faire, les rejets sont coupés en hiver et tressés jusque fin mars.

Le châtaignier s'il est récolté à la bonne saison et naturellement durable en extérieur.

Mais on peut également utiliser des branches de noisetier ainsi que les cannes de bambou qui sont très flexibles en petite section.

