

# Barbara Garofoli, Designer en Permaculture



Permaculture et autonomie alimentaire,

Cours de perfectionnement

Lullier, 26 janvier 2017

# Barbara Garofoli, Designer en Permaculture



Conseils

Coaching

Formations

Conférences

Suivi des apprenti(e)s

Direction de cours certifiés

# Pourquoi la Permaculture ?

Est pour moi une technique de design utile pour:

- prendre conscience de nos propres besoins, limites et ressources ;
- pour rapprocher notre vie professionnelle et personnelle et définir une stratégie d'action visant à les améliorer ;
- pour créer notre propre projet de vie, avec des objectifs clairs, réalistes et réalisables.

# Les Lunettes de la Permaculture

Nous permettent de changer de vision,  
voir des nouvelles possibilités dans le présent,  
trouver des solutions simples et efficaces,  
nous donner une direction claire pour le futur,

.....

L'unique limite est notre imagination !

# Les éthiques de la Permaculture

## PEOPLE CARE, Prendre soin de l'humain

Prendre soin de soi-même, afin de pouvoir par la suite contribuer au bien de sa famille, de son entourage, de sa communauté

# Les éthiques de la Permaculture

## EARTH CARE, Prendre soin de la Nature

Prendre soin de toutes les formes de vie,  
utiles ou moins pour nous;

satisfaire nos besoins en permettant aux  
autres de faire de même

# Les éthiques de la Permaculture

## FAIR SHARE, Partager équitablement à travers l'auto-limitation

Quand est-ce que j'ai «assez»?

Qu'est ce que je veux supporter avec mon surplus (de temps, d'énergie, d'argent)?

# Partage équitable

Partager équitablement à travers l'auto-limitation

Vivre dans les limites

Limiter notre consommation

Quand est-ce que j'ai «assez»?

Prendre conscience des conséquences  
de nos actions et choix

Quel impact sur la planète ?

# Observation

Observer les effets  
de nos actions



Observer nous permet de approfondir notre compréhension, prendre conscience des problèmes et trouver des solutions



# L'air que l'on respire

- Pollution



# L'eau que l'on boit

- Contamination



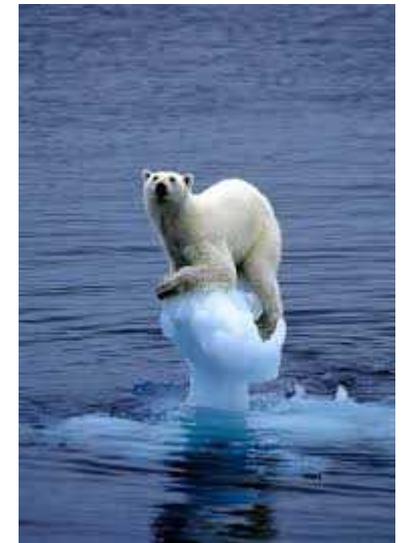
# La nourriture que l'on mange

- Traitements chimiques





# Notre présence a un effet sur la planète



# L'impact de l'agriculture sur l'écologie terrestre

La soustraction des surfaces considérables de forêts, prairies et milieux humides a eu des résultats énormes en termes de disparitions des espèces



Prendre conscience  
des répercussions  
que nos actions ont  
sur le future

# Les réactions de notre planète

- Inondations



- Tzunami



La disparition d'une espèce  
animale ou végétale  
cause des déséquilibres,  
des gaspillages énergétiques et  
des inconvénients pour la survie  
des autres espèces

# Domestication des animaux

Pour se nourrir, se vêtir ou tout simplement les garder comme animaux de compagnie

Sanglier

Cochon



Mouflon

Mo



# Domestication des plantes sauvages

pour notre alimentation, nos habits, notre médecine



<http://vivredemain.fr/fruits-legumes-avant-domestication/>

# Espèces en voie de disparition

- Lynx ibérique et gazelle de Dama



# Plantes en voie de disparition

- Vipérine des Canaries
- Hibiscus storckii



S'il est facile de perturber  
l'équilibre de la nature,  
n'est pas aussi facile  
d'établir des nouveaux  
équilibres

# Il était une fois un lien indissoluble entre l'être humain et sa nourriture

Nomades, chasseurs-cueilleurs,  
on collectait des ressources sans épuiser ou  
modifier considérablement l'habitat (stratégie K)



Bochimans du Kalahari- autochtones d'Afrique australe

Chasser et cueillir notre nourriture nous rendait conscients des limites en termes de quantité disponible.

Aujourd'hui la connexion entre ce que je veux et ce que je peux manger n'existe presque plus.

L'autorégulation nous  
permet de définir  
combien est assez, afin  
qu'il y en ait pour tous

**Aujourd'hui ce lien direct  
avec la nourriture est perdu**

On est donc de plus en plus  
inconscients des conséquences  
de nos choix alimentaires

ORTIE stimule  
défenses immunitaires



## Nourriture comme médecine



BOURRACHE, nettoie organisme  
élimine les toxines



La disponibilité des aliments sauvages  
diminue à mesure que les habitats  
naturels diminuent dans le  
paysage agricole

Herbes comestibles et légumes sauvages, plantes poussant sur la montagne et dans la prairie ont une haute valeur nutritive et sont aussi utiles comme médicaments.

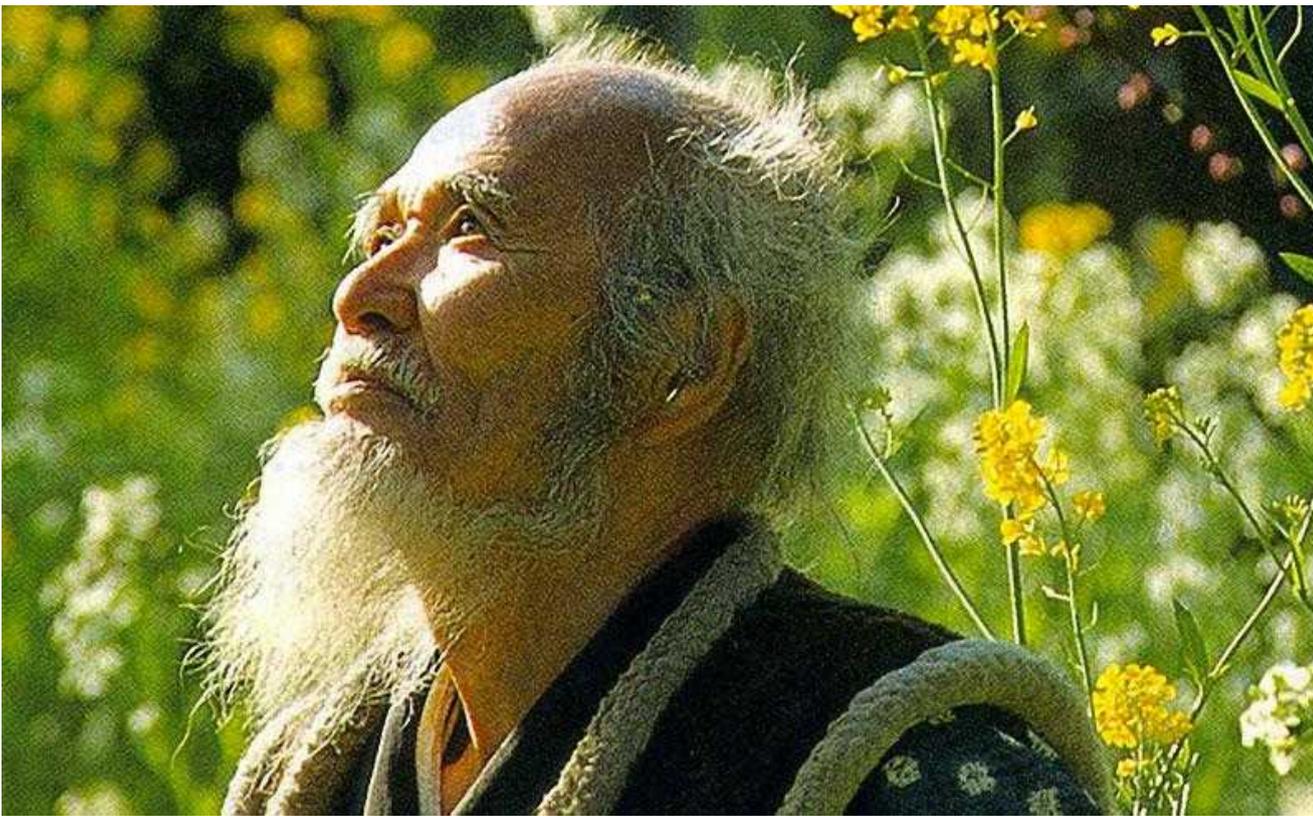
Les légumes poussés en chimie peuvent être consommés comme nourriture, mais ne peuvent pas être pris comme médicaments.

# Analyse

Nos limites et  
nos ressources

Les animaux sont les plus  
grands experts  
permaculteurs : ils s'adaptent  
et utilisent les ressources  
disponibles localement

Les êtres humains sont les seuls animaux qui ont à travailler. Les autres animaux gagnent leur vie en vivant.



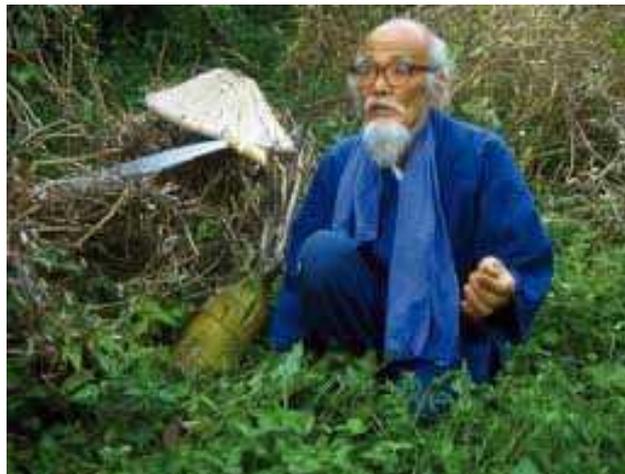
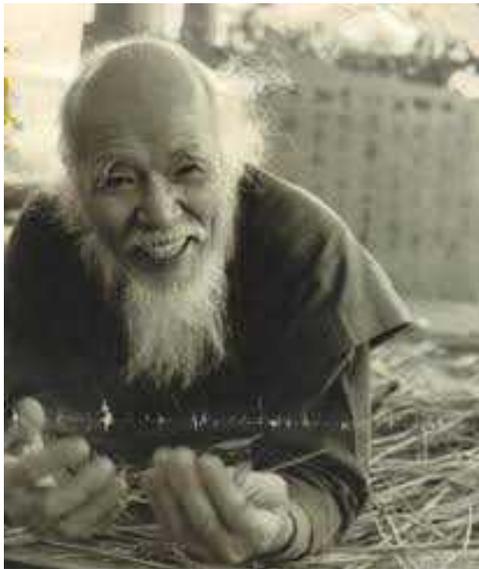
Comme disait le grand philosophe et agriculteur

**Masanobu Fukuoka:**

«On travail pour satisfaire nos besoins.

Plus de besoins, plus de travail.»

« L'agriculture était un travail sacré.  
Quand l'humanité perdit cet idéal,  
l'agriculture commerciale moderne surgit.  
Quand le paysan commença à faire pousser  
les récoltes pour faire de l'argent,  
il oublia les principes réels de l'agriculture. »





« Parfois les gens travaillent plus qu'il ne faut pour obtenir ce qu'ils désirent, et parfois, ce qu'ils désirent, ils n'en ont pas besoin. »

# Agriculture indigène



Graines (courge, maïs, haricots) semés directement sur des buttes dans le sol riche de bois et forêts



Chasse et pêche



# Agriculture européenne

- Labour
- Abris, eau, nourriture
- Collecte et épandage fumier



Augmente le travail et les hommes deviennent agriculteurs

# Agriculture moderne

Veux augmenter  
efficacité et vitesse



- Plus de travail (engrais et herbicides)
- Plus de frais (combustibles fossiles, maintenance)
- Coûts supplémentaires (pollution des eau, déséquilibre causé par la monoculture)





« Si nous avons une crise alimentaire elle ne sera pas due à l'insuffisance du pouvoir productif de la nature, mais à l'extravagance du désir humain. »

# Les causes de la disparition

la déforestation, les incendies et la surexploitation, la construction de routes, l'expansion des villes, les barrages et les canaux

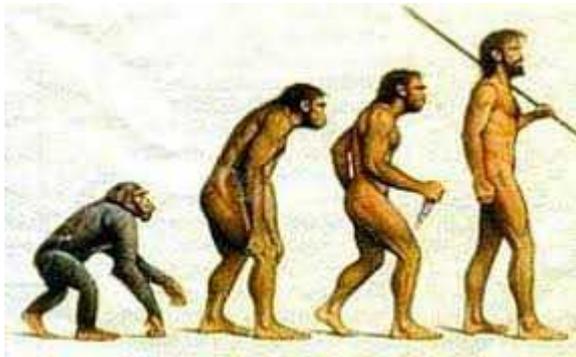


La Nature

ne suit pas le rythme

de la Culture

L'évolution biologique est lente et conservatrice



L'évolution culturelle est rapide

Les temps biologiques de la nature  
sont trop lents par rapport  
aux changements d'ordre culturel  
trop rapides  
produits par l'être humain

La Culture

peux suivre les rythmes

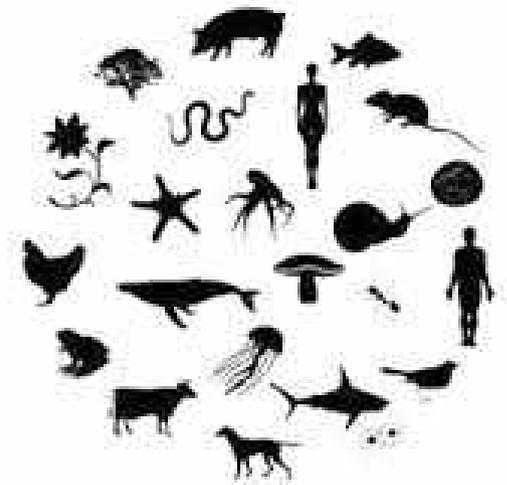
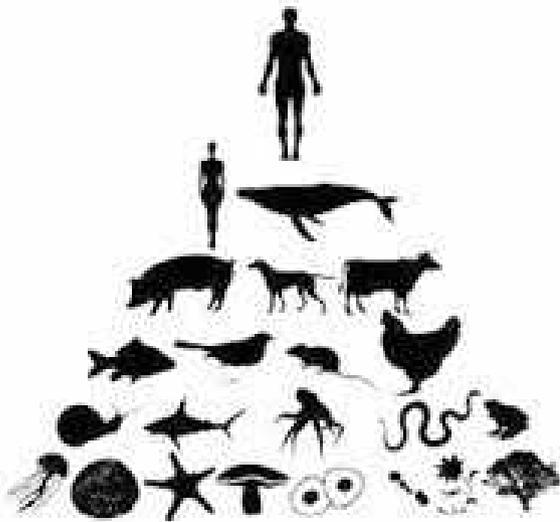
de la Nature

L'être humain a la capacité à réfléchir sur les phénomènes, à transmettre des informations et des nouveaux comportements

Nous possédons le potentiel,  
dans un sens strictement biologique,  
de prendre conscience et  
changer rapidement  
nos comportements

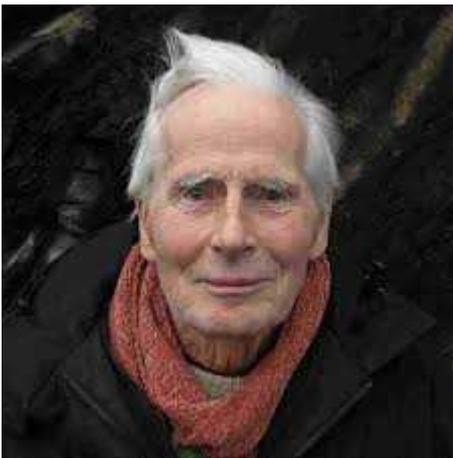
Changer notre pensée  
avant de pouvoir changer  
nos comportements

Un changement culturel,  
un passage progressif  
de l' anthropocentrisme  
au biocentrisme



# Écologie profonde

Défends la valeur de tous les êtres vivants, indépendante de leur utilité pour les êtres humains



Concept de **Arne Næss**,  
philosophe norvégien (1912- 2009 )

**Interconnectivité**





« Nous sommes tous unis dans  
notre humanité partagée »



**Looby Macnamara,**  
People and Permaculture  
Permanent Publications, UK



Quoi faire?

Et comment?

Et qui doit faire quoi?

# Design

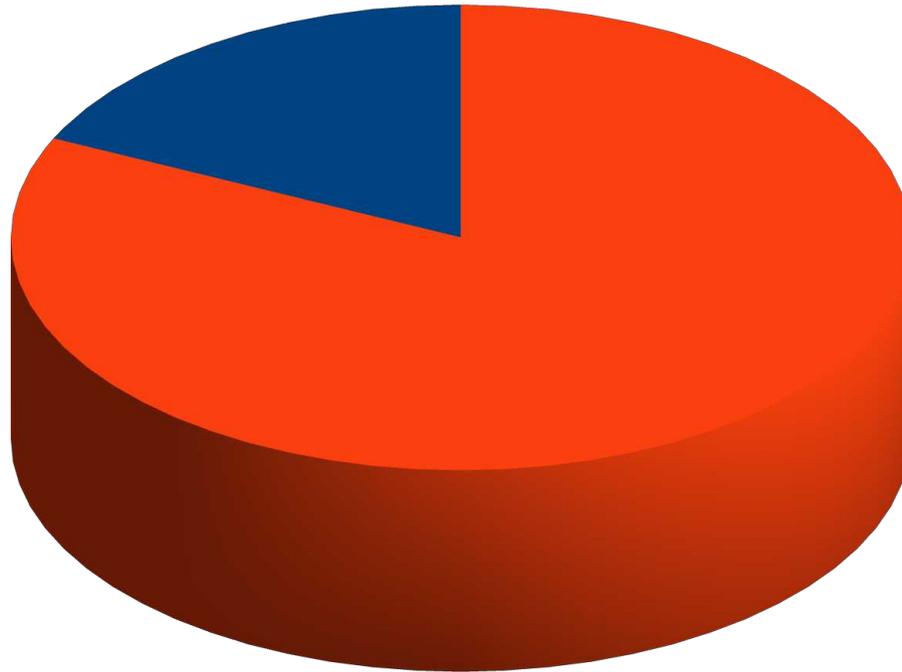
Proposer des  
solutions

# RESPONSABILITÉ

## Habilité à répondre

nous rends autonomes dans nos choix  
c'est une forme d'empowerment

Toute la nourriture suisse est produite  
par le 1,8 % de la population



Ces agriculteurs produisent pour nous,  
ou mieux produisent ce qu'on achète



Là commence notre responsabilité:

Qu'est ce qu'on choisi d'acheter?

Et qui l'a produit? Et comment ?



Chaque jours on décide du sort de notre planète en choisissant les produits que l'on achète ou, pour le dire différemment, en choisissant où mettre notre énergie (argent).

l'autorégulation reste possible grâce à la  
responsabilité personnelle de choisir en  
conscience ce qu'on mange,

Tout déséquilibre origine du comportement  
humain

Nos habitudes et nos  
choix alimentaires font  
partie des problèmes ou  
des solutions

# Cultiver soi-même ?

Il faudrait entre 1000 m<sup>2</sup> et 1500 m<sup>2</sup>  
pour nourrir un être humain  
en céréales, oléagineux,  
légumes et fruits

Selon la permaculture,  
nos besoins et notre production  
(des graines à la fertilité du sol)  
doivent être assurés  
de façon responsable,  
grâce à un système  
que nous concevons

On passe de

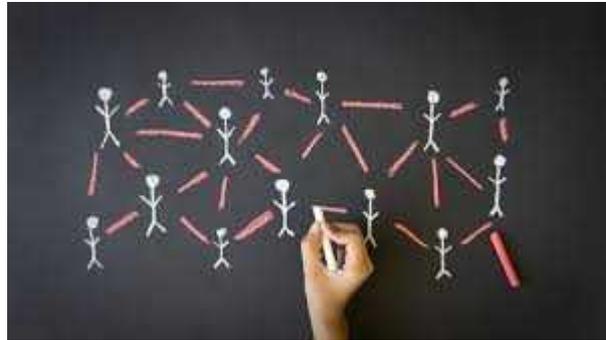
« Je veux produire ma nourriture »

à

« Je veux satisfaire mes besoins  
alimentaires de façon responsable »



# Connexions bénéfiques



Un système qui incorpore  
des liens extérieurs  
est un système  
solide et résilient



# Pas de déchets



En Suisse, deux millions de tonnes de denrées alimentaires intactes sont jetées chaque année – dont près de la moitié par les ménages. Cela représente presque un repas complet par personne et par jour

(rapport du WWF Suisse et de [foodwaste.ch](http://foodwaste.ch))

En Europe, la quantité  
de déchets alimentaires générée  
chaque année inutilement se monte  
à environ 250 kg par individu.

Dans le monde entier,  
c'est un tiers de l'ensemble de la  
production qui est ainsi gaspillé.

Les principaux responsables de ce gâchis sont les ménages.

Les principales causes sont une mauvaise planification des achats, une conservation inadaptée ou la confusion entre date de durée de conservation minimale et date limite de consommation.

Un tiers des nuisances  
environnementales sont liées à la  
consommation de produits alimentaires.

Un comportement responsable dans ce  
domaine pourrait donc largement  
contribuer à préserver l'environnement.



Une prise de conscience de l'effort nécessaire à  
produire un aliment réduit les gaspillages et  
donne de la valeur au rituel de la consommation



# Solutions simples et souvent invisibles



L'autonomie alimentaire est indissoluble de l'acceptation de se nourrir en considérant le lieu dans lequel on vit, ses ressources et ses possibilités. Ce n'est pas de demander à notre terre de produire tout court mais de prendre conscience et limiter nos besoins



**Manger des aliments de saison**

Il est déraisonnable de penser qu'on peut atteindre une alimentation saine, équilibrée, simplement en fournissant une grande variété d'aliments sans égard aux saisons.



**Manger des aliments disponibles localement**

Encourager la petite production,  
si possible locale et bio,  
en allant rencontrer ceux qui cultivent  
et élèvent pour nous

Mise en pratique

- Lister **nos aliments** et quantités par un mois
- Cocher les aliments qu'**on produit nous mêmes**
- Trouver des **producteurs locaux** pour les aliments restants

# Vente directe et locale



[www.a-la-ferme.ch/](http://www.a-la-ferme.ch/)

- Produit
- Lieu
- Rayon de 5-10-20-50 km
- Type de production

# Mes choix alimentaires

- **Légumes et fruits de saison**

Le panier de l'abeille (Aigle, 20 km)



- **Oeufs, lait, fromages frais**

Les Pittex (La Forclaz, 1 km)



- **Poulets et moutons**

Le Jardin Aromatique (Frenières-sur-Bex, 30 km)

















Je n'aime pas particulièrement le mot "travail".  
Les êtres humains sont les seuls animaux qui ont  
à travailler, je pense que c'est la chose la plus  
ridicule au monde. Les autres animaux gagnent  
leur vie en vivant, mais les gens travaillent comme  
des fous, pensant qu'ils doivent le faire pour rester  
en vie.



# MERCI!

**Jardin familial en Permaculture**  
**1866 La Forclaz (VD)**

[Permaculture.cuoreverde@gmail.com](mailto:Permaculture.cuoreverde@gmail.com)

<http://permaculture-cuoreverde.blogspot.ch/>

# Todmorden, Angleterre

**14.000 habitants**



# La ville auto-suffisante en fruits et légumes



Les habitants cultivent  
des légumes  
dans les plates-bandes et  
autres espaces publics

Chaque citoyen collecte  
ce dont il a besoin et tous  
donnent un coup de main  
en prenant soin des  
différentes zones cultivées

