

Sommaire

Préface	9	La gestion des biens communs : une responsabilité délicate	36
Avant-propos	11	De quelle autonomie alimentaire parlons-nous ?	37
Préambule		Apprendre à vivre selon ses besoins..	38
Ça suffit, nous ne sommes pas des victimes !.....	17	L'heure des choix.....	38
		Identifier les ressources.....	39
Des Incroyables Comestibles aux collectifs citoyens d'agriculture urbaine... ..	17	Pour un nouveau contrat social.....	39
Un basculement	17	Individuel.....	40
Une découverte qui a changé ma vie	18	Collectif.....	40
Faire ma part	19	Individuel et collectif.....	40
Accompagner le mouvement	19	Deux modèles opposés : l'un a le bénéfice comme objectif, l'autre comme moyen.....	42
Des idées qui ont progressé.....	20	Un système qui recherche le bénéfice au profit de quelques-uns	42
De l'urbanisme à la permathérapie... ..	22	Un autre qui le met au service du bien commun	43
Pourquoi ai-je été sensible à cet engagement ? ..	22	Alors où se situe notre propre marge de manœuvre ?	43
Mon parcours	22	D'autres, pendant ce temps, construisent un nouveau monde.....	45
Un changement de vie.....	23		
Notre action commune.....	24	3 / Des territoires dessinés selon notre niveau de conscience.....	47
Plus forts ensemble.....	24	La vision collective des territoires vertueux	48
Une université pour cocréer de la connaissance ...	24	Mettre en œuvre un plan paysager nourricier	48
Ce qui nous anime	26	L'espace	48
		Le temps	48
		La pensée créatrice	49
1 / La force de propulsion.....	29	Onex, une ville pionnière.....	49
Mobiliser sa force de propulsion	29	Transformer le paysage pour améliorer le vivre ensemble : l'exemple de Rennes	51
Le mode opératoire de chacun	29		
La qualité de l'attention.....	30		
Le dispositif d'organisation	30		
Vivre dans le partage	31		
Retrouver sa souveraineté	31		
2 / L'autonomie alimentaire en question.....	35		
Un constat : les aberrations du système.....	35		
De la terre à l'assiette : une rupture consommée ..	35		
La solitude des agriculteurs	36		

4 / La feuille de route des 21 actions 57

Indispensable, l'engagement personnel.....57
Des actions qui s'articulent en quatre volets.....57
Avoir une vision d'ensemble.....62

Action 1 : Prendre soin de Soi, de l'Autre et de la Terre 62

Identifier les obstacles62
Inventer de nouvelles relations63
Se reconstruire.....63
Se connaître63
Créer un groupe de transition alimentaire 64

VOLET PARTICIPATIF.....67

Action 2 : Permis de végétaliser la ville en paysage nourricier67

Des Incroyables Comestibles
au permis de végétaliser67
Des dispositifs innovants 69
Apprendre à repérer
les ressources disponibles.....71
Identifier les personnes-ressources73

Action 3 : Agora d'agriculture urbaine 74

Trouver un lieu adapté.....74
Un jardin pilote en Corse.....75
Retrouver le sens commun.....75
Une agora en centre-ville76
Le métro, lieu d'apprentissage
de l'agriculture urbaine 78

Action 4 : Les pépinières citoyennes participatives80

Produire des plants..... 80
Des exemples inspirants.....81
Créer une pépinière : mode d'emploi.....83

Action 5 : Circuits comestibles pédagogiques..... 85

Indiquer le cap85
Trouver les bons interlocuteurs 86
Aménager l'espace 86
Une opportunité pour les communes.....87
Réaliser des panneaux d'information 88
De multiples avantages..... 88

Action 6 : Vergers et jardins partagés.....91

Savoir être à l'écoute92
Accepter que le jardin soit vraiment à tous92
Un lieu favorisant les échanges93

Un choix qui modifie le comportement
alimentaire..... 94
De la terre à l'assiette, pour retrouver
équilibre et santé95

VOLET ÉDUCATIF..... 97

Action 7 : Potagers pédagogiques dans les écoles 97

Le poids de la publicité
et des nouvelles technologies.....97
Une vie de stress permanent 98
Une initiation à l'écologie
dès le plus jeune âge..... 98
L'école Majorelle de Marrakech :
un potager exemplaire..... 99

Action 8 : Grainothèques pour la vie 102

Retrouver la maîtrise des semences.....102
Une importance cruciale en cas de crise102
Des solutions collectives.....103
La grainothèque scolaire.....107

Action 9 : Poulailleurs participatifs 109

Un fonctionnement collectif.....110
Le partage des charges et des œufs.....110
Différentes échelles111
Un outil précieux pour la transition
alimentaire.....114

Action 10 : Le chemin de l'eau..... 114

Apprendre à mieux utiliser l'eau114
Un défi majeur.....116
Arrêter de labourer le sol116
Les joualles, un système résilient117
Une solution d'avenir.....118

Action 11 : Production de biomasse 120

Reconstituer les sols... 120
Pour lutter contre l'appauvrissement
de la végétation121
Planter des haies122
Rechercher les projets déjà à l'œuvre
sur le territoire124

VOLET COOPÉRATIF.....126

Action 12 : Ateliers de cuisine.....126

La cuisine est l'affaire de tous127
Rechercher des ateliers.....130
Le rôle moteur des mairies.....130
L'atelier cuisine de Todmorden :
un atelier itinérant133
Le pôle bio des Hauts-Prés au Val-de-Reuil
et son atelier cuisine « Saveurs et savoir »133

Action 13 : Ateliers de conservation des aliments	134
Apprendre à conserver	135
Gérer les réserves	136
Fêter les bocaux.....	136
Enterrer ses légumes racines	138
Cultiver des légumes en hiver	138
Moudre son grain en famille	141
Une affaire qui concerne aussi les communes	141
Action 14 : Supermarchés coopératifs	142
<i>Food Coop</i> : un film pour mieux comprendre ..	142
Construire son projet.....	144
Les avantages d'un supermarché coopératif...	146
L'aide de la commune	146
Action 15 : Liens entre producteurs et mangeurs.....	147
Du point de vue des producteurs.....	147
Du point de vue des mangeurs	147
Action 16 : Organisation des circuits courts	151
Établir une cartographie des producteurs locaux.....	151
Des guides précieux pour les consommateurs	152
Des cercles vicieux aux cercles vertueux	154
Intermède méditatif : la transformation à l'œuvre.....	154
VOLET RÉGÉNÉRATIF.....	157
Action 17 : Jardins de Cocagne	157
Se fédérer pour s'entraider	158
Recréer une activité économique et sociale	158
Action 18 : Les zones d'activités nourricières	159
Veiller à la juste répartition des bassins de production alimentaire	160
Val-de-Reuil : un site industriel transformé en zone nourricière	160
L'Écopôle alimentaire de Vieille-Église	162
Un archipel nourricier à Loos-en-Gohelle	163
Montréal : de nombreux projets autour d'une épicerie coopérative.....	165
À Victoriaville (Québec) : des formations ouvertes à tous	166
Conjuguer le bien vivre alimentaire et le bien-être animal	168
Préserver les produits de la mer et des rivières.....	168
Comment créer ces zones d'activités nourricières ?	169
Action 19 : Phytoremédiation.....	172
La dépollution, un enjeu de société	172
Des plantes pour dépolluer	173
Régénérer le sol avec les micro-organismes efficaces	176
Développer les filières de compétences d'aggradation et de régénération.....	177
Action 20 : Réduction des déchets et élimination des polluants	178
Acheter en vrac	178
Réduire ses déchets	180
Favoriser l'innovation dans les territoires.....	182
Apprendre à trier les déchets.....	183
Action 21 : Plantations d'arbres et forêts comestibles	185
S'inspirer de la forêt	185
Comment créer une forêt comestible ?	187
5 / Les sept clés pour réussir.....	193
1 – Avoir une vision commune partagée.....	193
2 – Avoir conscience du pouvoir des petites actions	193
3 – Éprouver la richesse de ce que nous partageons.....	194
4 – Ne pas oublier que nous sommes les créateurs de notre réalité.....	194
5 – Impliquer les enfants	194
6 – Vivre la joie comme essence	195
7 – Se connecter les uns aux autres...195	
Épilogue	197
Voir les choses dans leur ensemble.....	197
Eau, sol, semences, arbres, les fondements.....	197
Quatre piliers	198
L'homme est le gardien des équilibres	198
L'univers est un lieu de création et d'abondance	199
Glossaire.....	200
Bibliographie	204
Webographie	206
Remerciements.....	207