

Cultiver notre jardin, c'est un acte de simplicité volontaire. Nous faisons le choix de consommer des légumes et fruits frais, sains et de saison. En cela, nous influons positivement sur notre environnement. Aujourd'hui, près de 30 % des gaz à effet de serre sont liés à la production, la transformation, le transport et la conservation de la nourriture. Cela représente près de 3 fois les émissions des voitures particulières. Nous pouvons désormais acheter partout et toute l'année des aliments produits aux quatre coins de la planète. Le transport de ces denrées exige également des techniques de conservation coûteuses en énergie et dont on mesure peu l'impact sur notre santé. La culture sans produits phytosanitaires sur nos parcelles réduit donc les émissions de dioxyde de carbone et de protoxyde d'azote liées aux engrais chimiques et au transport. Le jardinier s'alimente avec les produits du jardin, et selon les saisons, sans avoir recours à ce long circuit entre production et mise dans l'assiette qui est maintenant de rigueur. Il réduit aussi les emballages alimentaires, en rapportant ses légumes dans un simple panier ou sac. Plus des 2/3 de nos emballages sont des conditionnements alimentaires ! A cette problématique de l'allongement du parcours entre production et assiette, s'ajoute celui des serres chauffées. On ignore souvent que l'impact environnemental de fruits et légumes cultivés dans des serres chauffées correspond à celui de fruits et légumes transportés par avion.

En outre, le fait de se nourrir avec des aliments de qualité amène aussi une modification dans le régime alimentaire. Davantage de légumes et de fruits du jardin, une alimentation vivante, peut amener à une réduction de la consommation de viande. Celle-ci a un très fort impact sur la santé de notre planète.

« Le saviez-vous ? »

La production d'1 kg de viande de bœuf nécessite 7 kg de céréales, 10 000 l d'eau, des intrants chimiques, 323 m² de superficie et rejette dans l'atmosphère la même quantité de gaz à effet de serre qu'un trajet automobile de 70 km.

« L'agroécologie, qu'est ce que c'est ? »

Ayant pour objet la relation harmonieuse entre l'humain et la nature, l'agroécologie est à la fois une éthique de vie et une pratique de jardinage et d'agriculture. Elle considère le respect de la terre nourricière et la souveraineté alimentaire des populations sur leurs territoires comme les bases essentielles à toute société équilibrée et durable. Approche globale, elle inspire toutes les sphères de l'organisation sociale : agriculture, éducation, santé, économie, aménagement du territoire...

Pour plus d'information, lire les ouvrages de Pierre Rabhi.

Nous entretenons en tant que jardinier une relation vivante à notre lopin de terre. Semer, planter, voir pousser, soigner, récolter, change considérablement notre rapport au contenu de notre assiette. Nos valeurs humaines peuvent s'exprimer. La patience, à l'heure où notre société évolue vers le « tout, tout de suite », et le sens des rythmes. La présence, liée à l'effort, à l'observation, aux nécessaires remises en question suscitées par les problèmes rencontrés. L'estime de soi et la joie, celle de participer à un monde vivant. Le partage et le don : les conseils, les graines, les plants, les produits du

jardin circulent avec bonheur parmi les jardiniers. Autant de valeurs qui changent notre regard sur nous-mêmes, sur les autres, sur le monde. Et qui nous amènent à modifier encore nos pratiques, alimentaires ou jardinières, pour prendre soin de ce bout de terre qui nous est confié, et plus largement, du vivant.

Nous prenons soin de notre jardin, notre jardin prend soin de nous. Il s'agit d'une véritable relation qui s'établit entre le jardin et nous-mêmes. Grâce à cette relation et à la biodiversité dont nous pouvons être les artisans, notre santé s'épanouit à plusieurs niveaux : alimentaire, physique, psychologique et psychique.

Meiyana VERNET
Paru dans la revue de la FNJFC Nov/Déc 2010
Dossier Jardinage et Santé