

# PERMACULTURE

## Guide de sélection

La permaculture est faite pour nous aider à aménager notre environnement de vie à la façon et avec les qualités des écosystèmes : **diversifiés, robustes, résilients, nourrissants, joyeux, réparables, plus autonomes, structurés en une multitude de réseaux soutenant, ...**

### DÉCOUVRIR ET PRENDRE EN MAIN LA PERMACULTURE



**Méthodologie et outils clefs du design en permaculture** de **Christophe Curci et Benjamin Broustey**. Ce livre, bien illustré et au propos clair, permet au débutant d'acquérir **les repères et outils de base pratiques** de la conception en permaculture pour tout type de projet. Un livre qui **éclaircit efficacement ce qu'est la permaculture**.



### APPROFONDIR LA CONCEPTION EN PERMACULTURE

**Manuel d'apprentissage pas à pas de la permaculture** de **Rosemary Morrow**. Comprenez certains **fondamentaux de la nature**, base incontournable de toute démarche en permaculture, puis suivez le guide à travers **différentes étapes concrètes** pour vous amener à **réfléchir votre projet et votre terrain**, avec des informations théoriques et pratiques sur de nombreux domaines, agricoles ou non. Une aide précieuse pour **se structurer**.



### GUIDE POUR LE JARDIN ET LE POTAGER

**Le Jardin de Gaïa** de **Toby Hemenway**. **Guide de référence** pour les jardiniers et paysagistes en permaculture. Montre une approche particulièrement intelligente et fine de la permaculture. **Plusieurs listes de plantes et les techniques de culture** détaillées rendent ce livre particulièrement **pratique**.



### PETITE ÉCHELLE AGRICOLE à forte résilience

**Une ferme résiliente et productive en permaculture** de **Ben Falk**. Pour des **micro-fermes vivrières** de quelques hectares, ce livre pousse très loin la conception **sous l'angle de la résilience** et de la **régénération**, deux thèmes fondamentaux en permaculture, appliqués ici de façon **hautement concrète et réfléchi**. Un livre très bien illustré des plus utiles en permaculture !

### MÉTHODE POUR LE POTAGER OU LE MARAÎCHAGE



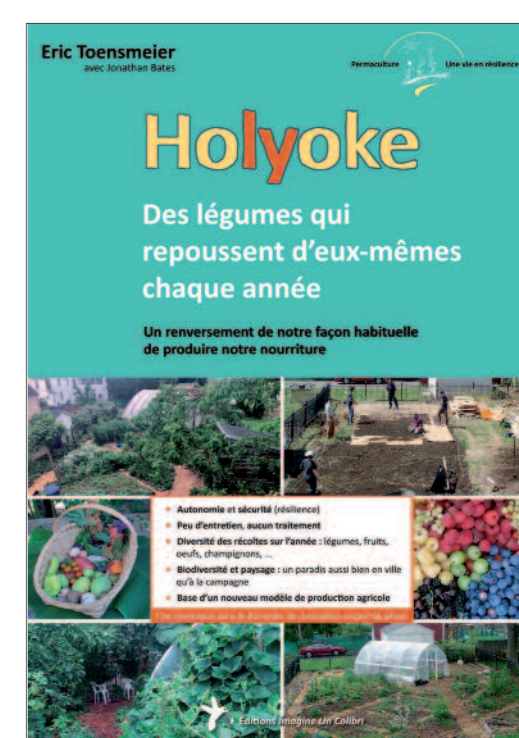
**Un jardin sain grâce aux cultures associées** de **Gertrud Franck**. Une technique de culture - **sans butte** - concrétisant elle aussi, à sa façon, des principes de permaculture sous-jacents tout au long du livre, bien que l'auteure n'ait pas connu la permaculture. Elle offre **une façon simple et efficace** de procéder avec les cultures associées. **Sans labour, sans pesticide**.

### DES LÉGUMES QUI REPOUSSENT D'EUX-MÊMES Réussite d'une permaculture nourricière et résiliente chez soi



**Holyoke** **Un renversement de notre façon habituelle de jardiner** de **Eric Toensmeier**

**Des questionnements judicieux, des solutions efficaces et peu coûteuses, des plantes exceptionnelles, ...**, par l'un des grands enseignants de la permaculture et son colocataire : **l'histoire réelle** de l'aménagement de leurs 400 m<sup>2</sup> de terre pauvre d'une banlieue défavorisée, en un potager et un **jardin-forêt luxuriants et nourriciers, inspirateurs** de nombreuses vocations autour d'eux...



**Une immersion dans la démarche de conception en permaculture**

### UN VERGER EN PERMACULTURE

**Créer un Jardin-Forêt** de **Patrick Whitefield**. **Un livre concret et pratique**.

**Une cuisine savoureuse au jardin-forêt** de **Martin Crawford** **Complément idéal** pour bien cuisiner les légumes phares du jardin-forêt.



### GRANDE ÉCHELLE AGRICOLE à forte résilience

**Agriculture de régénération** de **Mark Shepard**. Un système de production agricole « **clef en main** », efficace pour de **grandes surfaces**, conçu dans l'esprit et à l'aide des principes de la permaculture.

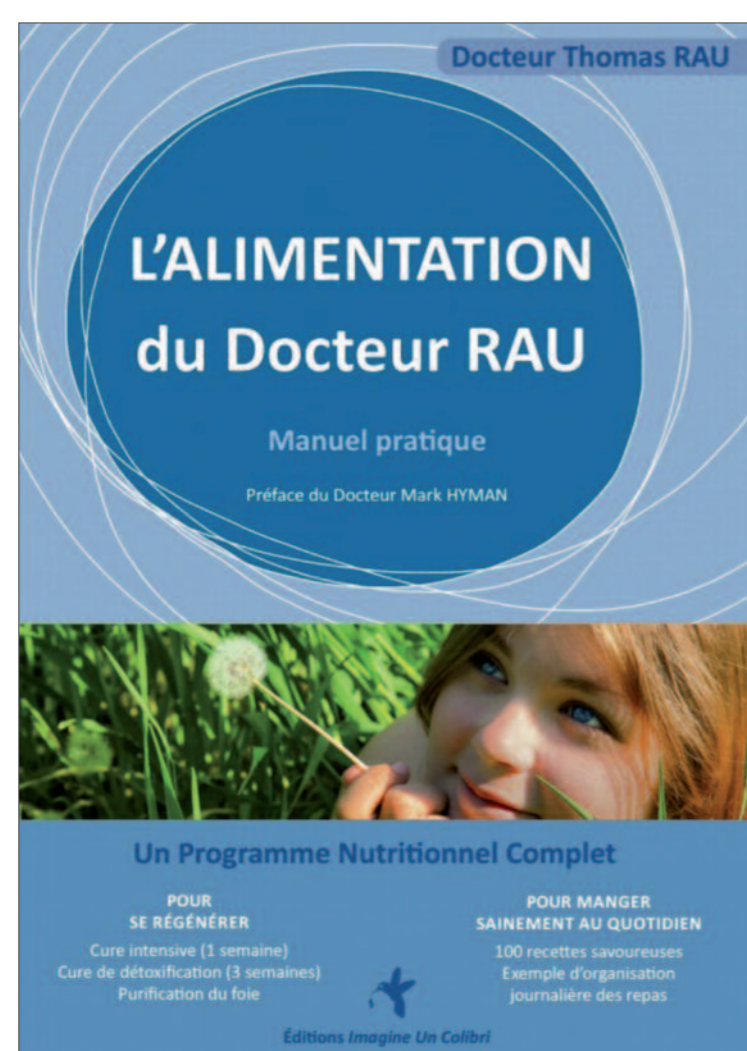


### COMPRENDRE LA PERMACULTURE DE SEPP HOLZER

**Deux livres**. Dans son premier livre, **Sepp Holzer** décrit la conception astucieuse de sa ferme dans laquelle il a cherché à **se marier avec la nature et avec le paysage ingrat**, très vallonné et froid, à des altitudes variant entre 1000 et 1500m. **Une vraie réussite!** Les techniques utilisées concernent **les animaux, les fruits, les champignons, les légumes, les céréales, les poissons, les terrasses, les buttes, les étangs, l'électricité auto-produite**. Dans son second livre, **Désert ou Paradis**, **Sepp Holzer** montre comment il est intervenu à l'étranger notamment pour **rétablir des écosystèmes dévastés par la sécheresse**. Une nouvelle fois époustouflant.



## RÉGÉNÉRER ET SOUTENIR SON SYSTÈME IMMUNITAIRE PAR L'ALIMENTATION



### L'alimentation régénératrice du Docteur RAU

Fatigué, carencé ? Douleurs articulaires, douleurs digestives, mauvaise haleine, ...  
Eczéma, sinusite, maladies cardiovasculaires, arthrite, obésité, maigreur, diabète de type II ?

Comprenez les mécanismes à l'oeuvre dans votre corps et pratiquez cette **alimentation équilibrée, souple, sans carence et goûteuse**, au quotidien, **repas après repas**.

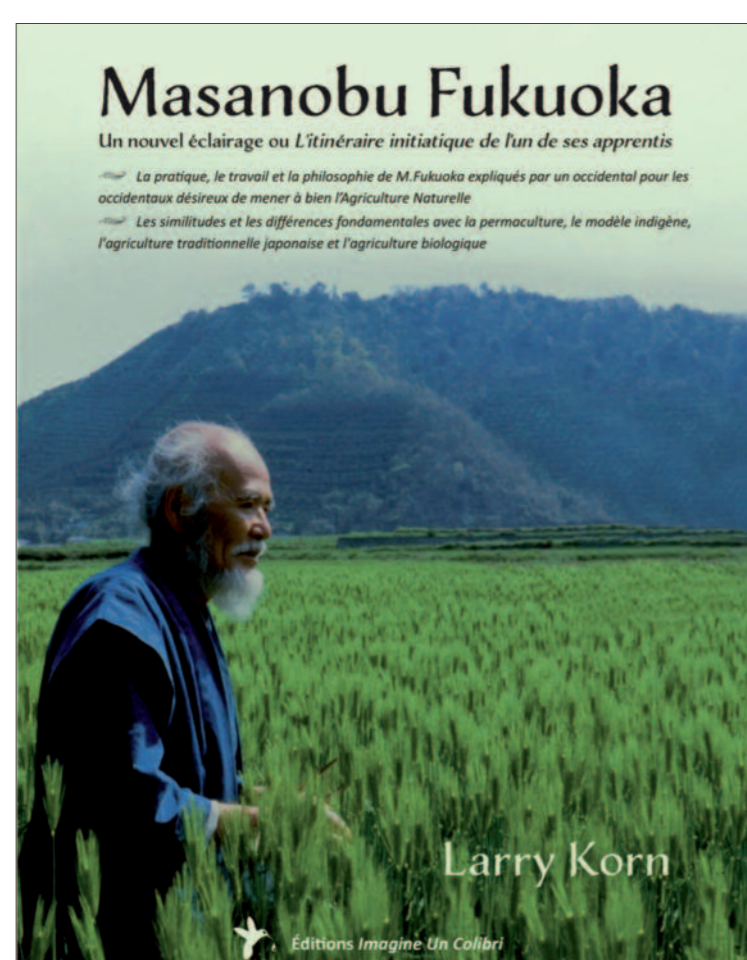
« **Ne pas lutter contre la nature du corps** » et « **s'appuyer sur ses capacités naturelles** », une formidable stratégie permaculturelle !

Un guide pratique **bien structuré**, accompagné de **100 recettes savoureuses**.

(Le livret de témoignages et d'accompagnement est téléchargeable gratuitement **depuis la fiche du livre** sur notre boutique en ligne)

une  
méthode  
éprouvée

## L'AGRICULTURE NATURELLE



### Masanobu FUKUOKA

de Larry Korn

Une agriculture et une philosophie du Monde Naturel

Masanobu Fukuoka (1913-2008) pratiqua toute sa vie une méthode d'agriculture unique, potentiellement capable d'inverser la trajectoire de dégradation prise par l'agriculture moderne. Elle ne nécessite **aucun labour, aucune machine, aucun produit chimique, aucun compost à préparer, et très peu de désherbage ou d'élagage**.

Malgré cette approche non conventionnelle, les rendements des champs de M. Fukuoka étaient **comparables voire supérieurs à ceux des fermes modernes** les plus productives du Japon.

Ce livre est fait pour les personnes intéressées par le devenir de ce monde, l'agriculture, les modes de vie écologiques, la permaculture ou par la vie et la philosophie de Masanobu Fukuoka.

« Larry Korn ramène littéralement Masanobu Fukuoka à la vie dans ce livre où il nous raconte son expérience de plus de 35 ans d'étude avec M. Fukuoka. Nous avons ici non seulement un nouveau point de vue sur l'agriculture naturelle de M. Fukuoka, mais aussi sur sa vie en général. »

**John P. Renagold**, Professeur des Sciences du Sol à la Washington State University

## RECONNEXION À LA NATURE



### Le langage perdu des plantes

de Stephen Harrod Buhner

L'importance écologique des plantes médicinales pour la vie sur Terre

« Livre environnemental de l'année de la BBC »

lors de sa sortie américaine.

Le langage perdu des plantes de **Stephen Harrod Buhner** est un exposé scientifique brûlant sur la façon dont nous polluons notre environnement et nous-mêmes avec les **produits pharmaceutiques** de la médecine occidentale. Que nous le voulions ou non, aujourd'hui nous ingérons tous du Prozac, du Premarin et des antibiotiques qui s'accumulent dans l'air, l'eau, le sol, la nourriture...

Mais, alors que nous pourrions rester démunis face à ce tsunami toxique, S. H. Buhner **nous révèle les capacités exceptionnelles de guérison des plantes** — auxquelles nous avons tourné le dos il y a seulement une centaine d'années.

**Formidables épuratrices et régulatrices de l'environnement, elles soignent aussi nos corps** sans que leurs molécules ne s'accumulent dangereusement dans l'environnement. Coévoluant avec la Terre depuis 500 millions d'années, ces êtres ont acquis non seulement un immense savoir mais aussi une grande sensibilité. S. H. Buhner nous rappelle que nos ancêtres avaient aussi la capacité de coévoluer avec elles d'une façon sensible. **Cette capacité est là, endormie en chacun de nous... Un nouveau chemin pour l'avenir ?**

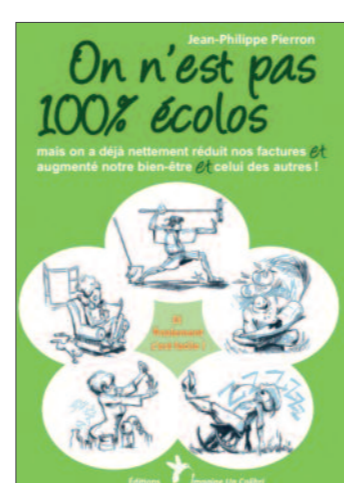
« À la fois poésie et médecine... absolument brillant. »

**Thom Hartmann,**

herboriste, auteur des Dernières heures du soleil ancestral



► Découvrez et cuisinez les légumes rustiques et vivaces de votre jardin-forêt en permaculture.



► La permaculture expliquée aux enfants.