

JARDIN
SUSPENDU

Visite Amapienne

LIRE ET TRANSMETTRE : DÉCOUVREZ LA FERME DE
JEROEN EN FAMILLE !

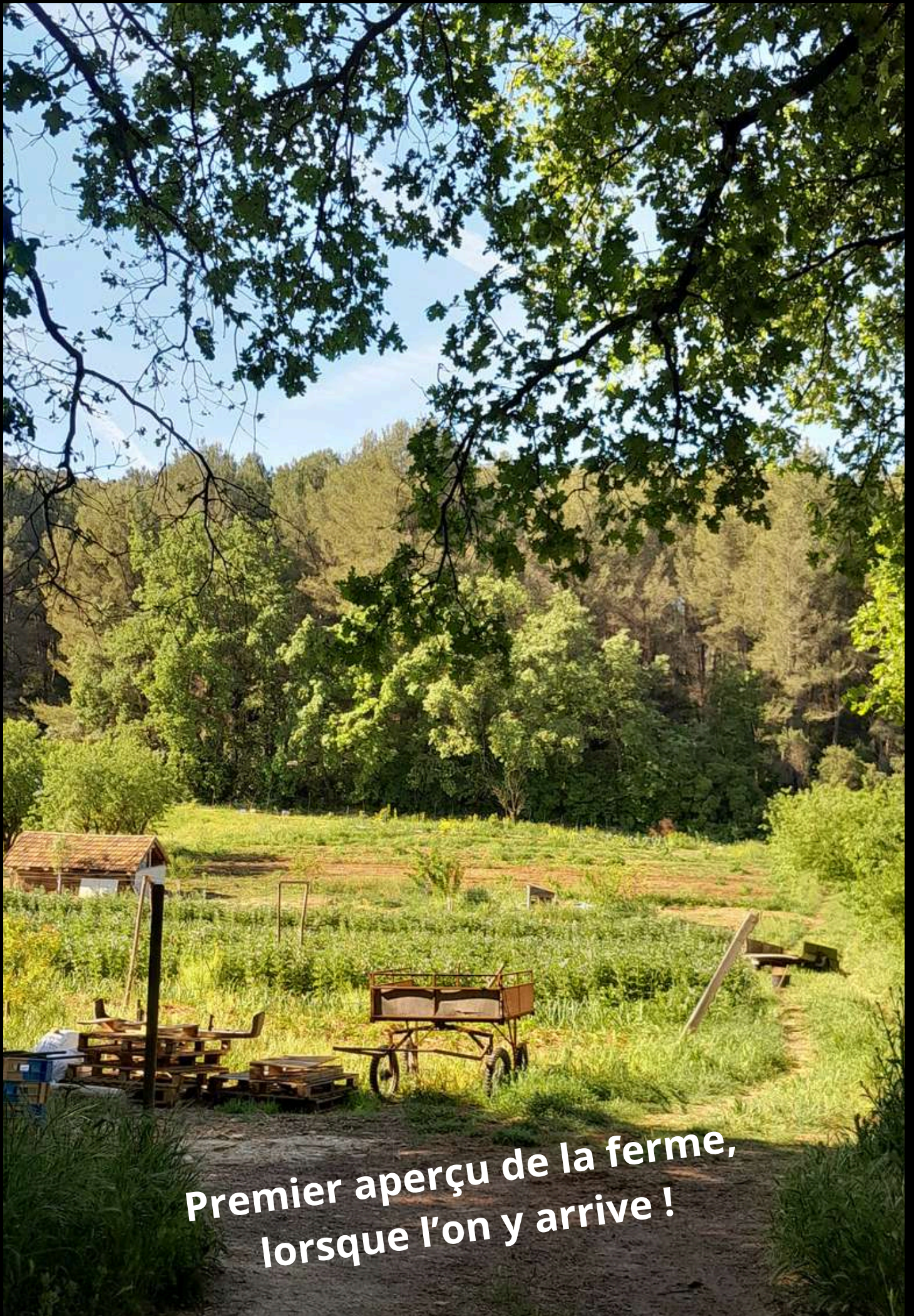
Dimanche 19 avril 2026

EN COMPAGNIE DES ADHÉRENT.ES DE L'AMAP DU MOULIN DE REDON



LE JARDIN SUSPENDU
820 AVENUE DE LA COUESTE À AUBAGNE

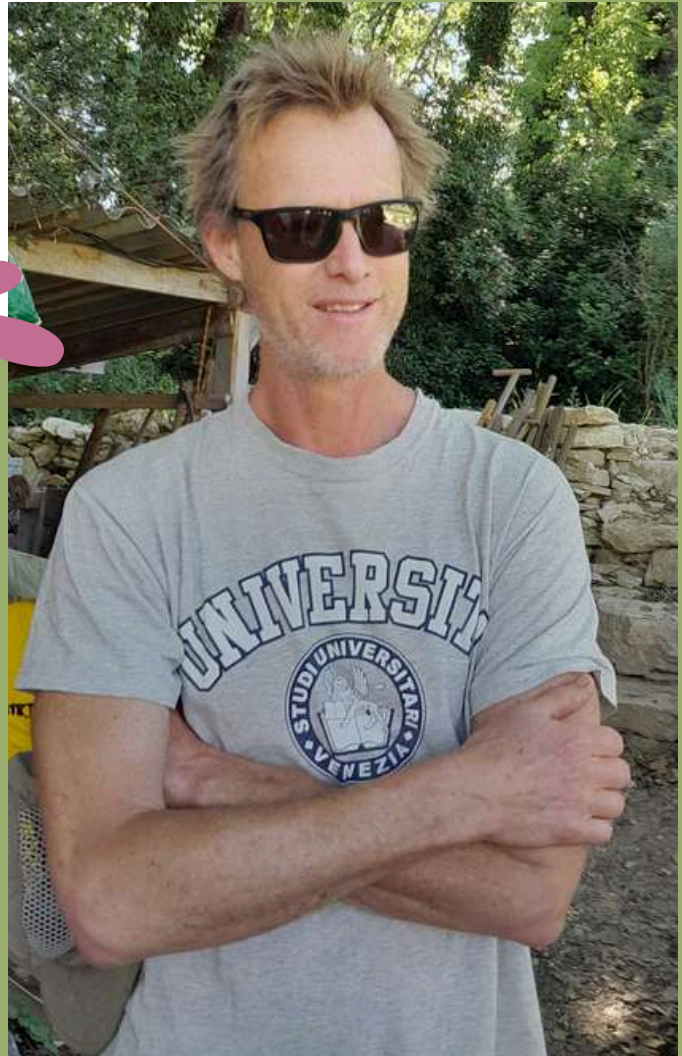




**Premier aperçu de la ferme,
lorsque l'on y arrive !**



Lorsque nous sommes arrivés sur la ferme de Jeroen dimanche, après avoir traversé le sous-bois conduisant du parking aux terres cultivées, j'ai eu la sensation d'entrer dans un monde à part. Un paysage évoquant un monde perdu, entouré de forêts et de collines, comme sorti d'un autre temps. Un lieu enfoui, protégé par une nature dense, préservé, à l'écart des regards. Un espace hors de l'agitation moderne, discret, qui ouvre la possibilité d'imaginer d'autres manières d'habiter et de vivre.



Jeroen, qui nous propose des légumes de saison, mais également des fruits durant l'été, récoltés à la main chaque semaine, est installé dans un petit coin perdu d'Aubagne, nommé le "Jardin suspendu".

Sa production repose sur des pratiques de maraîchage biologique sans labour, inspirées de la permaculture, avec un objectif clair : produire des aliments sains tout en préservant les écosystèmes.

Installé sur une parcelle d'1,2 hectares depuis trois ans, il a repris une ancienne friche où subsistaient quelques amandiers âgés d'environ 70 ans, devenus non productifs. L'absence de culture préalable a permis d'éviter une période de conversion au bio, mais le point de départ était exigeant : sol sec, pauvre en matière organique, peu vivant, absence d'irrigation et nécessité de dessoucher les arbres.



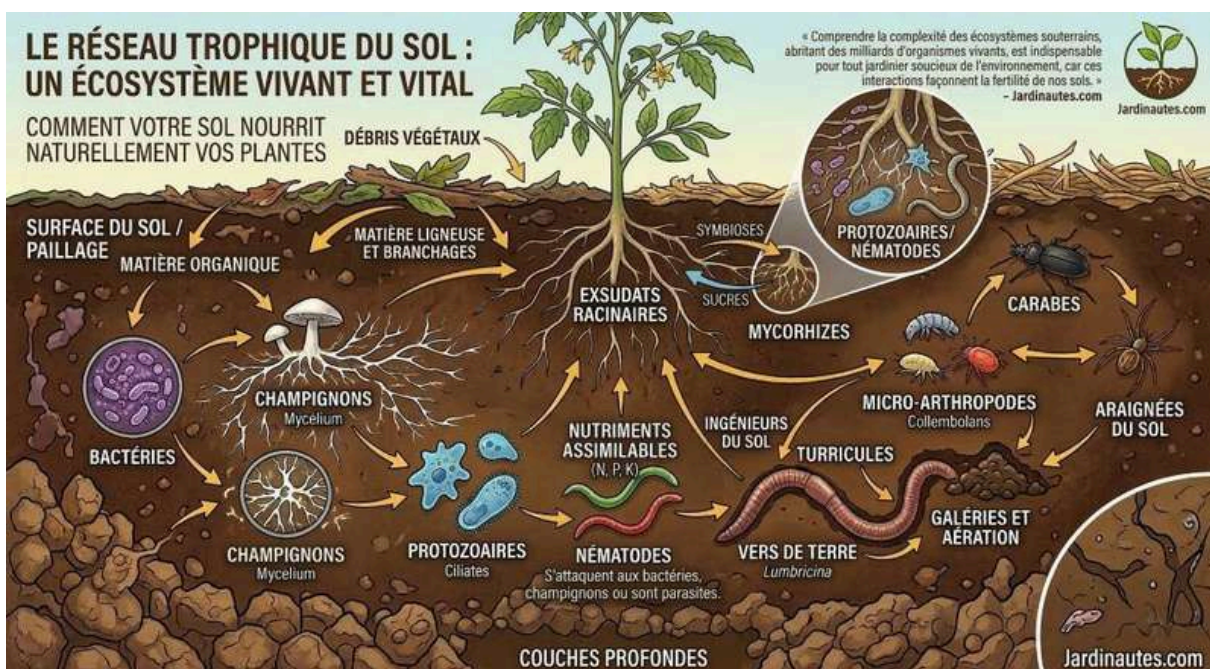
En maraîchage sans labour, des repères agronomiques sont mobilisés : pour un sol contenant 20 % d'argile, un taux d'au moins 5 % de matière organique est recommandé. Or, la parcelle n'en comptait que 2 %.

Pour restaurer la fertilité, Jeroen a apporté d'importantes quantités de matière organique, notamment du fumier de cheval riche en paille, assurant un équilibre entre azote et carbone.

Ce processus est lent : la transformation en humus nécessite du temps et l'observation des cultures reste déterminante. Un carottage a récemment été envoyé en analyse, et les **résultats sont excellents** puisqu'ils sont de 5,5%. Les premières années, les rendements ont été inférieurs à ceux de ses précédentes terres. Au total, environ 300 tonnes de fumier ont été incorporées, représentant un travail conséquent. Aujourd'hui, l'état du sol s'améliorant nettement, les apports extérieurs peuvent commencer à diminuer.

Le sol, initialement compact et peu travaillé, a été progressivement décompacté sans être retourné. Cela favorise le développement racinaire en profondeur et améliore l'infiltration de l'eau : malgré les fortes pluies récentes, il n'y a plus de stagnation en surface. Un sol structuré et vivant agit comme une éponge, capable de stocker l'eau et de la restituer en période sèche.

Le non-labour répond à des enjeux biologiques précis : au-delà de 30 cm de profondeur, retourner la terre perturbe les horizons du sol en exposant des micro-organismes anaérobies à l'air et à la lumière, tout en enfouissant ceux qui en dépendent.



Utilisation de la campagneole

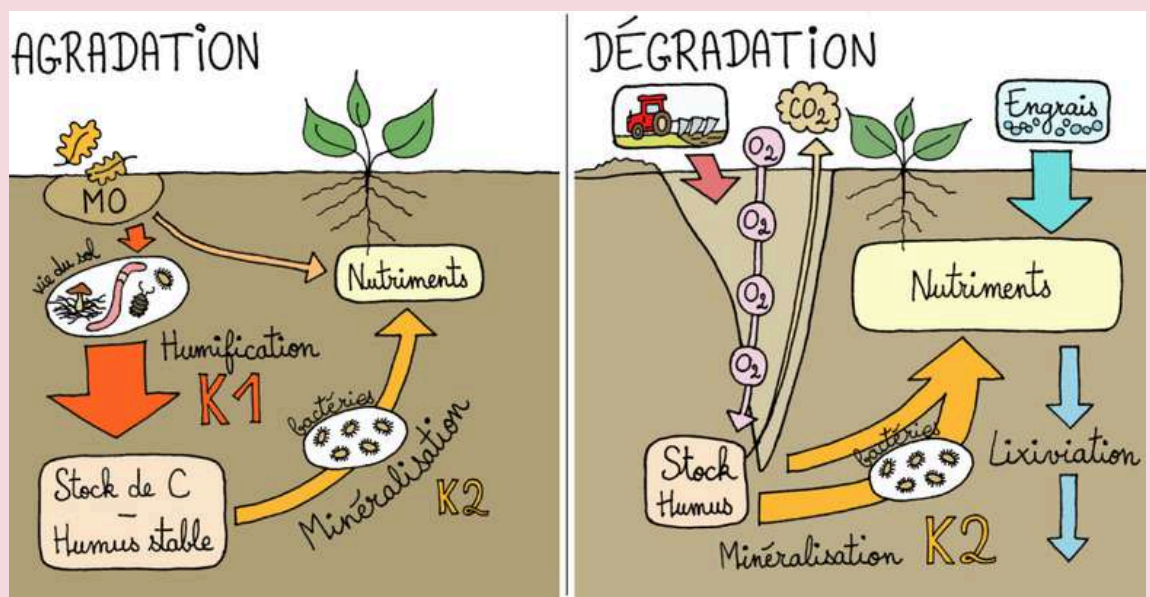
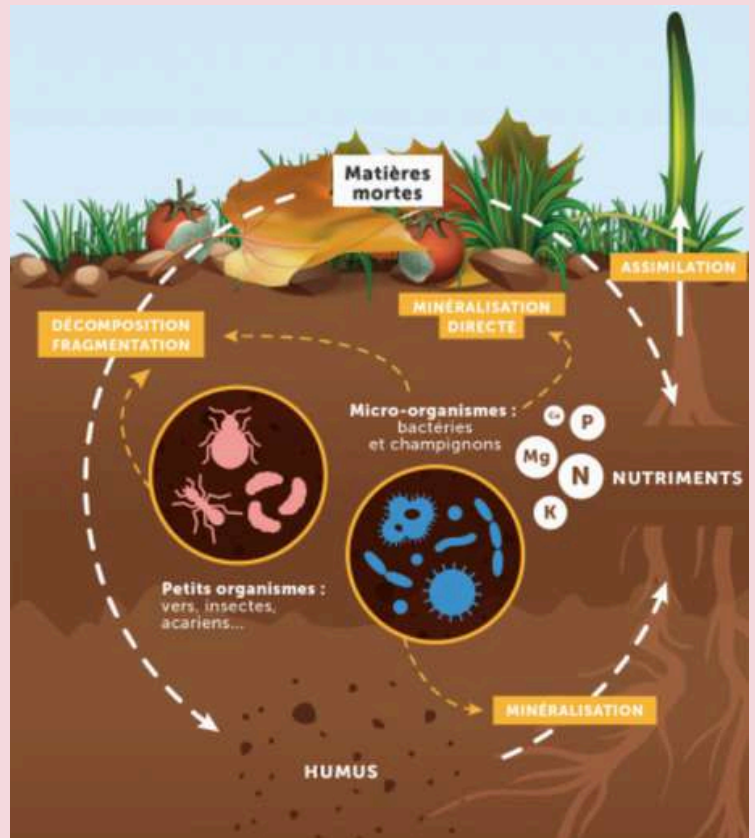


Pour éviter cela, Jeroen utilise une campagneole, un outil manuel qui ressemble à une grelinette et qui permet d'ameublir le sol sans retourner la terre, préservant la faune, notamment les vers de terre, et facilitant la circulation de l'eau et des nutriments.

Il s'agit d'une fourche sur roulette qui dispose d'une grille au ras du sol, de sorte à casser les mottes de terre lorsque l'on fait le mouvement de va et vient avec les dents. Cette méthode est exigeante en temps et énergie. Parfois des interventions plus lourdes, comme l'usage de la pioche pour retirer souches et pierres sont malgré tout nécessaires. À terme, l'objectif est de ne plus avoir à travailler le sol d'ici environ trois ans.



Le cycle de la matière organique



<https://lelopinde serre.fr/le-cycle-de-la-matiere-organique/>

Explication de Jeroen sur le danger des engrais :

Dans les systèmes agricoles conventionnels, et dans certaines exploitations en agriculture biologique, l'usage d'engrais sous forme de bouchons ou de pellets est courant. Il s'agit d'intrants, organiques ou de synthèse (comme les NPK, interdits en bio), qui se présentent sous forme de granulés à incorporer puis à arroser. Ces apports nourrissent directement les plantes, mais ils réduisent le rôle du sol à celui d'un simple substrat, en négligeant la diversité des oligo-éléments et des interactions biologiques.

Cette approche est rapide et opérationnelle, mais elle ne permet pas de construire un sol équilibré. À l'inverse, la formation d'humus repose sur un processus long, qui conditionne la capacité du sol à stocker durablement les nutriments et l'eau.

Les besoins des plantes varient selon les espèces et les stades de développement, notamment en phosphore ou en potassium. Une fertilisation standardisée ne répond pas à cette diversité ni à la temporalité des besoins.

Un sol vivant et équilibré permet au contraire aux plantes de mobiliser les éléments dont elles ont besoin, au moment opportun.

Un sol fonctionnel repose sur la présence conjointe de macro-éléments et de micro-éléments, mais aussi sur l'activité biologique qui les rend disponibles.

C'est cette dynamique globale qui est recherchée, plutôt qu'un apport ponctuel d'engrais.

Les engrais NPK représentent une formule classique d'engrais de synthèse qui correspond à l'abréviation des éléments chimiques qui les composent, à savoir azote, phosphore, potassium, suivis de 3 chiffres, correspondant à la teneur de chaque composant (par exemple 10-10-10 signifie que le produit contient 10% d'azote, 10% de phosphore et 10% de potassium). En agriculture biologique, ces engrais chimiques sont interdits, alors ne les utilisez pas dans votre jardin bio !

En effet, ils ne sont pas sans risque pour la vie du sol.

Wilhelm Knop (1817-1891), chimiste agricole allemand, a déterminé, en 1861, les besoins nutritifs précis des plantes vertes nécessaires à leur croissance, notamment pour une culture hydroponique.

Il s'agissait de 4 éléments correspondant aux lettres de son patronyme :

• K : potassium • N : azote • O : oxygène • P : phosphore.





Pédago
6 - 8 ans

À la ferme de Jeroen, on ne trouve pas
seulement des légumes et
des arbres fruitiers.
Peux-tu citer les animaux et les
insectes qui y vivent ?



H



P

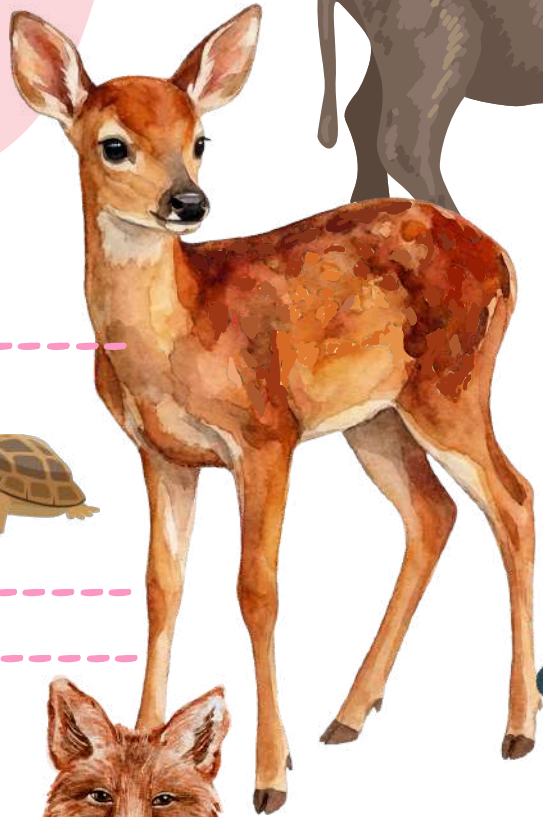
M

- C

L



L



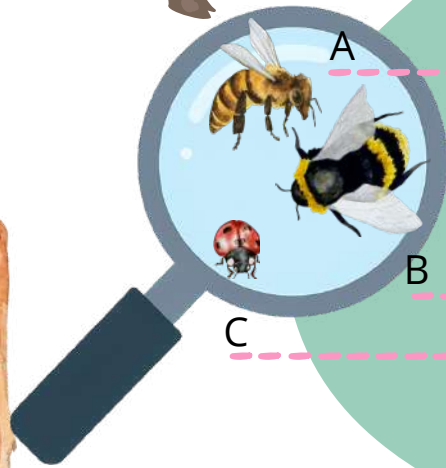
S

C



T

d'H



A

B

C



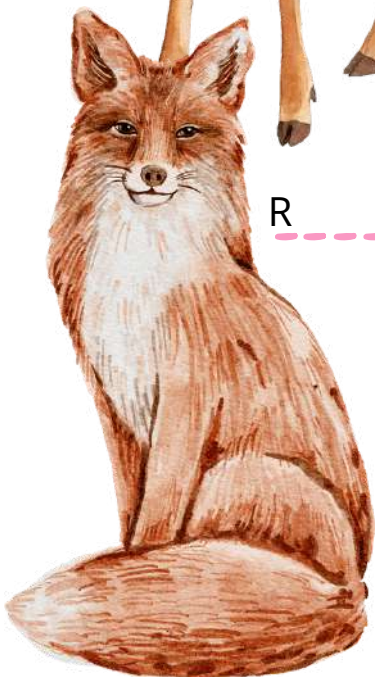
C

C



G

T



R

P



L



Solutions

Papillon - mésange charbonnière libellule
lapin - sanglier - chien chevreuil - abeille
bourdon coccinelle - crapaud - renard
grenouille - poule - têtard - vers de terre
lombic - hérisson - tortue d'Hermann



Utilisation de la serre : avantages et limites

La serre protège les cultures du vent et permet d'anticiper les plantations d'environ un mois, ce qui avance les cycles de production.

Elle présente toutefois plusieurs contraintes. L'absence de pluie et de rosée impose une gestion intégrale de l'arrosage. Elle demande aussi du travail quotidien pour ouvrir et fermer les aérations. Plus la surface sous serre est importante, plus les besoins en eau augmentent pour compenser l'absence d'apports naturels.

Dans certaines conditions, la serre peut néanmoins limiter les besoins en eau : lorsque les températures restent maîtrisées, l'évaporation et la transpiration des plantes créent de la condensation sur les parois, ce qui contribue à maintenir un niveau d'humidité. Cet équilibre disparaît en cas de forte chaleur, où l'aération devient nécessaire.

Un autre enjeu concerne la pollinisation. Les cultures précoces sous serre, comme les tomates ou les courgettes, ne bénéficient pas toujours de la présence suffisante d'insectes pollinisateurs. Cela nécessite l'installation de ruchettes pour assurer la fécondation.

Enfin, multiplier les serres permet d'augmenter la production, mais réduit les périodes de repos, avec des effets directs sur la charge de travail et l'organisation globale de la ferme.



Organisation de la serre

La serre est aménagée pour faciliter une récolte progressive, au rythme des cultures. Sur les côtés sont installées les plantes de faible hauteur : aubergines, poivrons, basilic, blettes, carottes, laitues. Au centre, on trouve les cultures grimpantes comme les tomates, les haricots et les concombres.

Des fils sont installés pour accompagner la croissance des tomates. Ils permettent de relever les plants au fur et à mesure, tout en laissant la partie de la tige déjà productive se coucher au sol. En fin de saison, on observe ainsi de longues tiges, pouvant atteindre jusqu'à 8 mètres, sans feuilles au sol, tandis que leur extrémité reste en hauteur avec des feuilles actives et les derniers fruits.

Des fleurs sont également disposées près des ouvertures afin d'attirer les insectes, et certains plants sont laissés monter en graines pour produire des semences.



**Fil pour
tomates**



Au printemps et en été, la serre est équipée d'un système semi-automatique d'ouverture au niveau du faîtage, réglable grâce à une manivelle. Pour limiter la chaleur, l'extérieur est blanchi à la chaux ou au blanc de Meudon, afin de réduire l'impact direct du soleil. La température ne doit pas dépasser 35 à 40 °C, seuil au-delà duquel la croissance des plantes s'arrête. La nuit, il est important de rester en dessous de 25 °C. Lorsque les températures augmentent, des aspersion d'eau sont mises en place : actuellement deux par jour, vers 11h30 et 14h, chacune durant environ 10 minutes. En été, cela peut monter jusqu'à trois. Ces arrosages doivent rester suffisamment précoces pour permettre aux feuilles de sécher avant la nuit, afin d'éviter des maladies comme l'oïdium. Le choix des variétés de tomates dépend de leur mode de croissance. La majorité sont à croissance indéterminée : leur tige continue de s'allonger tant qu'elle n'est pas taillée. À l'inverse, les variétés de type Roma ont une croissance déterminée, plus limitée. Moins savoureuses, elles sont surtout destinées à la transformation (coulis) et cultivées en extérieur. En hiver, la serre accueille des cultures plus rapides comme les blettes et les laitues.



● manivelle

Pépinière



La pépinière est la serre dédiée aux semis. Elle est partagée avec un autre maraîcher ainsi qu'avec l'association Résol21, qui développe des potagers collectifs et des jardins partagés à Aubagne.

Cette serre fonctionne selon des principes bioclimatiques. Orientée plein sud, elle capte la chaleur grâce à ses parois translucides. Celles-ci sont équipées de vérins permettant d'ajuster l'aération en fonction des besoins. Au nord, de grands réservoirs d'eau accumulent la chaleur durant la journée et la restituent le soir, lorsque les températures baissent. L'intérieur de la serre est en moyenne 5 à 6 °C plus chaud que l'extérieur. En hiver, lorsque les températures descendent à -3 ou -4 °C, cela permet de maintenir un environnement hors gel. Une table de semis, installée le long des cuves, est équipée d'une nappe chauffante alimentée par une résistance, afin de garantir une température suffisante pour les jeunes plants durant la nuit.

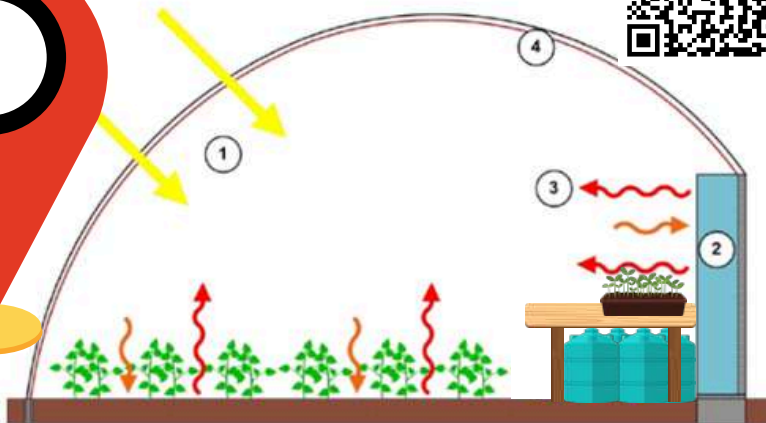
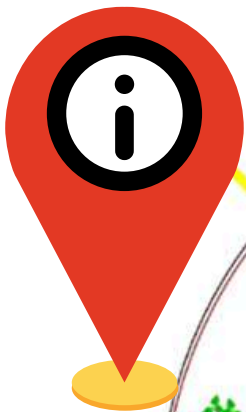
Actuellement, la majorité des semis est toutefois réalisée en extérieur.





<https://invent-terre.gard.fr/actions-inventaire/construire-une-serre-bioclimatique/>

Fonctionnement de la serre bioclimatique



> Fonctionnement d'une serre bioclimatique

UNE SERRE BIOCLIMATIQUE

FONCTIONNE DE LA FAÇON SUIVANTE

- 1 L'énergie solaire est captée la journée à travers la face sud (rayon direct du soleil sur la masse thermique et captage de la chaleur de l'air).
- 2 Elle est stockée par la masse thermique constituée de matériaux lourds : solides (pierres, briques, parpaings...) ou eau contenue dans des fûts ou des bidons.
- 3 Elle est restituée la nuit ou en journée lors des séquences nuageuses.
- 4 L'ensemble est isolé pour réduire les pertes thermiques.

Le principe

La serre est un abri de jardin translucide – qui laisse passer la lumière – permettant de cultiver des plantes ou des légumes qui ont besoin de chaleur, tout en les protégeant des intempéries. La serre bioclimatique est différente : elle stocke l'énergie solaire pendant la journée et la redistribue la nuit tout en maintenant des températures nocturnes élevées. Elle permet ainsi aux végétaux de continuer à se développer et à produire pendant la période hivernale (de novembre à avril), même en période de gel. Cela est particulièrement bénéfique pour les plants exigeants en chaleur comme les tomates, aubergines, poivrons, concombres, melons et courgettes.



SEMENCES : NOS POSITIONS Préserver l'indépendance des paysans

- Reconnaissance du droit des paysans de ressemer et d'échanger librement les grains et plants produits dans leur ferme. Ce droit est inaliénable et rend impossible tout contrat ou toute proposition de politique publique le remettant en cause comme la subordination des aides PAC à l'utilisation de semences certifiées.



Confédération paysanne

- Abrogation de la loi CVD* du 28 novembre 2011.
- Opposition aux OGM, à toute forme de brevet sur le vivant ainsi qu'à toutes les actions induisant une réduction de la biodiversité cultivée (alloisisme exclusive et non contrôle d'origine F1).
- La Confédération paysanne a une stratégie d'alliance au sein du monde agricole par le biais de la Coordination nationale de défense des semences de ferme (CNDSF*) avec le Mader*, la Fédération nationale d'agriculture biologique (France Bio*), le Syndicat des travaux à l'agneau de France (Statif*) et la Coordination Rurale ainsi qu'une stratégie de mobilisation publique avec le collectif « Semons la biodiversité » pour défendre l'autonomie des paysans et la souveraineté alimentaire.
- Opposition à l'acte CVD* (conservation volontaire obligatoire) et remise à plat de la totalité de la réglementation – et notamment l'interdiction des échanges.
- Reconnaissance du travail des obtenteurs et de la commercialisation de semences des variétés qu'ils ont sélectionnées, mais non à leur reproduction à la ferme.
- Nécessité d'une recherche publique en sélection végétale travaillant en partenariat avec les agriculteurs et répondant à des besoins nutritionnels, environnementaux, sociaux et économiques. Cette recherche doit bénéficier des populations et non des marchés.
- Reconnaissance des droits collectifs des paysans sur les variétés qu'ils ont conservées et sélectionnées non inscrites au catalogue.
- Reconnaissance des droits d'obtention et d'origine des ressources phylogénétiques utilisées pour sélectionner les variétés et les semences protégées par un certificat d'obtention végétale (COV*) ou un brevet.

Semis et semences paysannes*

C'est la première année que Jeroen produit lui-même ses plants, afin de ne plus dépendre des semenciers. Certains semis demandent des conditions très précises, qu'il s'agisse d'humidité, d'ombrage, il est nécessaire d'acquérir les compétences qui permettent de gérer ces facteurs. C'est notamment le cas des semis de céleri-rave ou bien encore de laitue qui doit par exemple être maintenue entre 18 et 20° pour germer.

Environ deux mois et demi plus tard, lorsque le feuillage atteint une vingtaine de centimètres, ils sont mis en culture. À ce stade, les feuilles les plus anciennes, qui ont tendance à se coucher, peuvent être retirées progressivement, en conservant les feuilles dressées. Cette gestion permet de concentrer la croissance sur la formation de la boule.

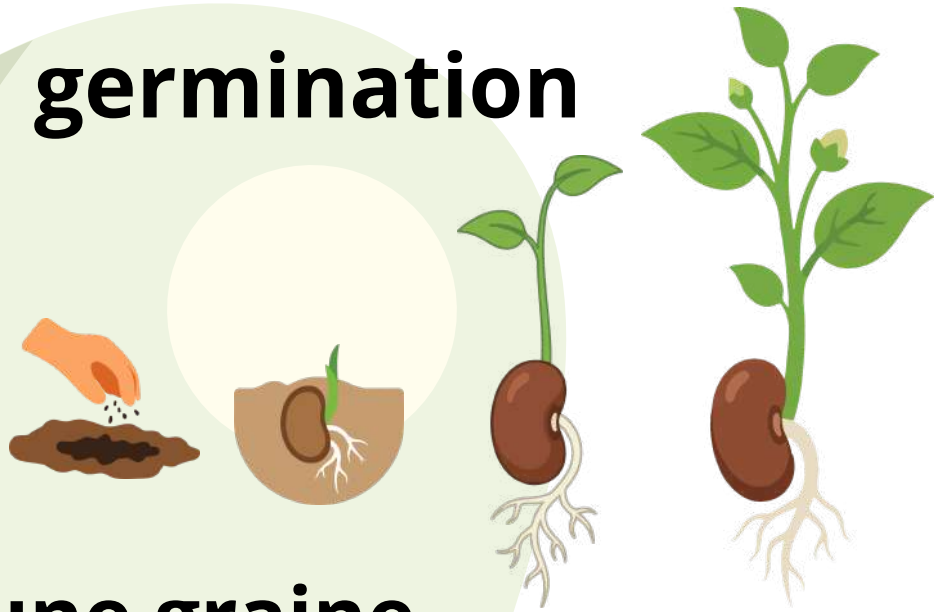
Le substrat de semis est composé d'un mélange tamisé de compost et de terreau. Il doit être fin et aéré, afin de retenir l'eau tout en assurant une bonne circulation de l'air. Un paillage est ensuite ajouté en surface pour protéger le sol.

- Les semences paysannes sont des graines sélectionnées, reproduites et échangées par les paysan·nes, adaptées aux territoires et reproductibles d'une année sur l'autre, contrairement aux semences industrielles hybrides non reproductibles créant une dépendance au marché semencier.



Pédago
10 - 12 ans

Stades de la germination



Anatomie d'une graine



Photo d'une coupe de graine de haricot

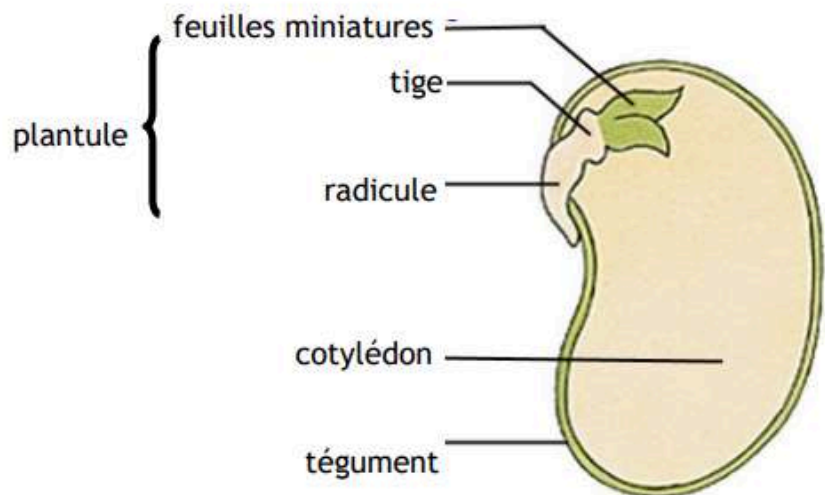


Schéma d'une moitié de graine de haricot

Je retiens

Une graine contient déjà une plante miniature qu'on appelle **plantule**. Elle est aussi constituée de **deux cotylédons** qui contiennent une réserve de nourriture pour que la plantule puisse se développer. L'ensemble est protégé par une sorte d'enveloppe qu'on appelle le **tégument**.

Cultures :

Après les fèves, l'ail et les oignons, Jeroen plante des poireaux. La culture de fèves contribue à capter l'azote et à améliorer la fertilité du sol.

Lors de la visite, deux problématiques ont été évoquées : la rouille du poireau, favorisée par une humidité stagnante, et la teigne, un papillon ravageur dont les larves s'attaquent aux cultures. Pour limiter les dégâts, Jeroen réalise deux passages *Bacillus thuringiensis* (Bt), une bactérie naturellement présente dans l'environnement, utilisée en lutte biologique pour ses propriétés insecticides ciblées, avec des impacts limités sur les humains, les animaux et les insectes non nuisibles.

En février, les petits pois sont semés, avec une vigilance particulière sur les épisodes de gel au moment de la floraison.

Pour entretenir les allées, une broyeuse est utilisée une fois par semaine. Les végétaux broyés sont laissés sur place afin de constituer un couvert végétal. Cette pratique permet de protéger le sol, de limiter l'évaporation et de contribuer à son enrichissement. L'outil utilisé est un motoculteur équipé d'un fléau, capable de broyer efficacement l'herbe verte.

L'irrigation est répartie entre deux systèmes : environ un tiers des surfaces sont en goutte-à-goutte, et deux tiers en aspersion. Cette dernière technique est moins précise et favorise la pousse d'adventices, ce qui augmente les besoins en désherbage.

En extérieur, les cultures comprennent notamment des brocolis, du chou kale, de la mâche, des petits pois et des oignons.



Poursuite de notre visite au sein de la ferme avec ce joli poulailler qui accueille tout un petit peuple, avec un parcours qui peut être déplacé en fonction des besoins. La ferme dispose d'une clôture électrique pour la protéger des renards et des chevreuils que Jeroen peut observer avec des caméras qui détectent la présence des animaux.





Entre les planches de cultures se trouvent des arbres fruitiers classiques tels que cerisiers, néfliers, amandiers, mais également nashis (poirier du Japon)



La ferme accueille régulièrement des WWOOFers, offrant à Jeroen un soutien dans le travail quotidien tout en favorisant la transmission de savoirs, les échanges et les rencontres, selon un principe d'entraide.

Accueil des woofers



Le World-Wide Opportunities on Organic Farms (WWOOF) est un réseau mondial de fermes biologiques. Créé en Grande-Bretagne en 1971, ce réseau s'est étendu dans le monde entier, proposant d'accueillir des personnes pour partager leurs connaissances, leur savoir-faire, leur quotidien et leurs activités avec la possibilité pour celles-ci de se voir offrir le gîte et le couvert.

Coin sanitaire avec toilettes sèches et douches en pleine nature !



Ludo

4 - 99 ans



Steve Waring :
"Les grenouilles"

La visite s'est achevée autour d'un apéritif gourmand partagé, dans une ambiance chaleureuse et conviviale, face à la vue magnifique sur les cultures de la ferme.





Parcelle située au nord, près du parking

**Avant le clap de fin, je vous laisse
découvrir le portrait de Jeroen**





Après l'article consacré à la visite de la ferme, il m'a semblé important de prendre le temps de faire découvrir le parcours de Jeroen aux amapiennes et amapiens.

Derrière les légumes, les distributions et le travail quotidien de la ferme, il y a aussi des trajectoires de vie, des choix, des renoncements et des transformations. Découvrir le portrait des paysan·nes qui participent au mouvement des AMAP permet de mieux comprendre les réalités humaines, sociales et parfois politiques qui traversent leurs pratiques.

Le parcours de Jeroen est particulièrement intéressant parce qu'il interroge les questions de transition, de rapport au travail, de sens, de collectif et de mode de vie. Ce type de témoignage nourrit la réflexion, enrichit nos représentations et peut aussi ouvrir des pistes, inspirer ou donner matière à penser sur nos propres trajectoires.

Aussi, Jeroen a eu la gentillesse de bien vouloir répondre à mes questions concernant son métier, mais également plus intimes puisqu'il m'a autorisé à l'interroger sur sa famille et la façon dont elle vit son métier. Son portrait rejoint le ressenti que j'ai eu en arrivant à la ferme, paisible, vivant et profondément humain.

Avant de devenir maraîcher, rien ne semblait pourtant le destiner à ce métier. Né aux Pays-Bas, Jeroen a vécu une partie de son enfance en Afrique avant de s'installer à Marseille à l'adolescence. Enfant, bien que citadin, ses parents profitaient des weekends pour l'emmener à la mer, à la montagne, sans pour autant développer à cette époque un intérêt particulier pour la nature ou les enjeux environnementaux. Jeune adulte il se dirige vers des études en finance, sous l'impulsion de ses parents. C'est donc logiquement dans ce domaine qu'il travaille. Il rencontre avec Pascale, éducatrice spécialisée auprès d'enfants en situation d'handicap et c'est avec la naissance de leurs deux enfants qu'arrivent les questions, sur le sens du travail, le rythme de vie et ce que l'on souhaite transmettre.

Lorsque les enfants ont 5 et 6 ans, Jeroen décide de quitter du jour au lendemain son emploi. Il ne se reconnaît plus dans un travail dont la finalité est avant tout « l'enrichissement des actionnaires », « un désastre pour la société et l'environnement ». Il observe autour de lui le surmenage, l'épuisement professionnel, la course permanente au "toujours plus" — plus de travail, plus de responsabilités, plus de revenus — sans y trouver de sens.

À cette période, il lit beaucoup et s'interroge sur d'autres manières de vivre et de produire. Un ouvrage joue un rôle important dans cette réflexion : *La Révolution d'un seul brin de paille* de Masanobu Fukuoka, qui nourrit son intérêt pour le maraîchage.

Avec le soutien de Pascale, il prend alors deux années pour se former et chercher sa voie. Tous deux savent que ce choix implique une baisse importante de revenus et une transformation profonde de leur quotidien, mais ils l'assument comme un « choix de vie » cohérent avec leurs valeurs. Ses parents, d'abord surpris et inquiets, finissent eux aussi par adopter ces valeurs, jusqu'à pratiquer un potager en permaculture et modifier leurs habitudes de consommation.

En quittant le monde de la finance, Jeroen rejoint celui du collectif et du vivant. Son baromètre du bonheur est dans le vert, et ça se mesure à l'envie d'aller travailler !

« Tout se goupille très bien. On n'a plus le budget pour prendre l'avion, et on n'en a plus envie ! Il y a d'autres moyens pour se faire plaisir sans avoir d'impact sur l'environnement ». Pascale et lui préfèrent des moments privilégiés dans les environs, il y a tellement de beaux paysages et d'endroits à découvrir à proximité.

Il s'est également construit un réseau de solidarité important. Il a rejoint la Confédération paysanne pour mieux comprendre les enjeux agricoles et fait partie d'un collectif de quatre fermes locales organisant des journées d'entraide deux mercredis par mois. Lors des repas partagés, ils échangent les expériences, les conseils et les savoir-faire, dans un contexte où les petites fermes peuvent se sentir fragilisées face au modèle agro-industriel. Il participe aussi aux activités de Résol21*, située sur une parcelle voisine, et accueille des WWOOFers* venus de différents pays, créant ainsi des espaces d'échange et de transmission.

Son baromètre de satisfaction se retrouve aussi dans le lien avec les AMAP : rencontrer les adhérent·es, répondre aux questions (merci 😊), faire partie d'un mouvement fondé sur la confiance et le soutien aux fermes paysannes. Mais elle se mesure également dans la relation concrète au vivant. La ferme était au départ une ancienne friche, avec un sol sec et appauvri. Aujourd'hui, les analyses confirment l'amélioration de sa qualité et de sa richesse organique après 3 années de travail. Et au-delà des résultats scientifiques, il y a aussi les signes plus sensibles « marcher pieds nus dans la terre, observer le retour des animaux, des insectes, des équilibres ».

À 54 ans, Jeroen ne se projette pas dans l'inquiétude permanente. Il parle de son travail avec simplicité, presque comme d'une pratique physique qu'il faut apprendre à accompagner dans la durée. Il se rend à la ferme de la même façon qu'il irait faire de l'escalade. Chaque matin, il prend du temps pour les étirements et le gainage afin de préserver son corps. Il veille à ne pas s'épuiser et reste attentif à ses limites. Je lui partage mon sentiment que du fait de nos constructions sociales, c'est encore assez marginal chez un homme d'être attentif à sa santé et de pratiquer cette discipline. Cela lui semble naturel, peut-être liée à la pratique du yoga, découverte à 18 ans lorsqu'il était étudiant et probablement transmise par son papa qui la pratiquait lui-même.

Abordant cette question de transmission – aux enfants, aux nouvelles générations, aux adhérent·es des AMAP ou au grand public – le sujet apparaît central. D'ailleurs, avec Résol21, des ateliers de réflexion et d'intelligence collective ont récemment été menés autour de la manière de transmettre des savoirs liés à la permaculture, au vivant et à l'alimentation, malgré le manque de financements. L'enjeu est aussi de créer des liens avec le monde scolaire et de permettre aux plus jeunes de découvrir concrètement des écosystèmes agricoles. Plus personnellement, s'agissant de leurs enfants, ils sont encore à un âge où il est difficile de mesurer concrètement ce qui a été transmis. Leur fille, qui vit encore au foyer, met déjà certaines de ces valeurs en pratique. Quant à leur fils, Jeroen a le sentiment que les graines ont été semées et qu'elles pourront éclore en leur temps.

Concernant les enjeux climatiques, Jeroen reconnaît avoir traversé des périodes d'anxiété, sans pour autant rester dans cet état. Son approche reste pragmatique : agir à son échelle, là où il lui est concrètement possible d'agir, sans s'épuiser dans des inquiétudes qu'il ne maîtrise pas.



Pascale, la compagne de Jeroen, a également accepté de répondre à mes questions. Leur parcours éclaire de manière très concrète ce que peut représenter une transition de vie menée en cohérence avec leurs valeurs. Il raconte aussi de quelle façon l'on peut transformer sa vie en se basant sur l'écoute, le soutien mutuel et sur une répartition plus équilibrée des responsabilités familiales.

Avant même la reconversion professionnelle de Jeroen et la naissance de leurs enfants, tous deux avaient déjà pris une année sabbatique pour voyager en Afrique de l'Ouest et en Amérique du Sud. Pascale venait alors d'obtenir un poste d'éducatrice spécialisée, dans une équipe qu'elle appréciait beaucoup. Malgré son peu d'ancienneté, elle avait pu négocier un accord lui permettant de partir onze mois avec la possibilité de retrouver son poste à son retour.

Durant ce voyage, elle était parvenue à maintenir un lien avec les enfants qu'elle accompagnait ainsi qu'avec son équipe, en proposant un suivi de leur périple. Elle évoque ce retour comme un simple "retour de vacances scolaires". Après les expériences traversées durant ce voyage — chercher de l'eau pendant plusieurs jours, rencontrer des femmes maliennes qu'elle décrit comme « si courageuses » — revenir à leur quotidien ne lui semblait pas difficile.

Pour Jeroen, en revanche, le décalage avec son activité professionnelle devenait de plus en plus fort. Travaillant dans le secteur bancaire et ressentait une dissonance croissante, à la fois humaine et environnementale.

Pascale se souvient notamment d'un épisode marquant au moment de la naissance de leur premier enfant. Alors qu'elle devait subir une césarienne, Jeroen annonce à son supérieur qu'il sera présent auprès d'elle. Il reçoit alors cette réponse : « c'est ta femme qui accouche, pas toi ». Bien entendu, il sera malgré tout présent à ses côtés, mais elle ressent alors la pression exercée par son environnement professionnel et certaines normes encore très présentes autour du travail et de la parentalité.

Pascale parle de Jeroen avec beaucoup d'admiration, d'une admiration que je sens partagée. Car au-delà du changement professionnel, leur choix impliquait une transformation économique importante : pendant la transition, le foyer allait vivre principalement sur son salaire, puis sur deux revenus beaucoup plus modestes qu'auparavant. Lorsque je lui demande si cette perspective l'inquiétait, elle répond : « pas plus que ça », même si le couple avait la responsabilité d'un crédit immobilier sur trente-cinq ans et qu'elle avait la charge financière de sa mère.

Elle partageait son sentiment d'insatisfaction face à leur ancien mode de vie, du fait de leurs attentes et de leurs besoins qui avaient changé. Tous deux ressentait le désir de revenir à quelque chose de plus essentiel, avec moins de consommation et davantage de cohérence entre leurs valeurs et leur quotidien. Ils relativisaient déjà beaucoup la question du statut social, du salaire ou de la réussite professionnelle. Ils avaient également commencé à cultiver un petit potager familial et appréciaient tous deux le contact avec la nature.

La transition s'est faite progressivement. Avant de se consacrer pleinement au maraîchage, Jeroen s'est intéressé au travail du bois, à la construction, à des projets de fermes urbaines, puis il a rencontré Résol21, où il s'est formé à la permaculture. Pascale souligne combien il y a trouvé les relations humaines qu'il recherchait. Elle insiste aussi sur la satisfaction concrète qu'il avait de produire leurs propres légumes. Et surtout l'admiration qu'elle a sur l'investissement physique considérable qu'il déployait pour défricher et créer son paradis, la ferme que nous connaissons aujourd'hui : ces centaines de tonnes de fumier transportées, le travail du sol, l'épuisement physique qu'elle a elle-même ressenti lorsqu'elle a pu occasionnellement lui prêter main-forte.

Et cette reconversion allait également contribuer à transformer positivement l'équilibre familial.

Avant cela, comme dans beaucoup de familles, Pascale assumait l'essentiel de la charge parentale et éducative. C'est elle qui avait pris le congé parental et qui gérait principalement le suivi scolaire et l'organisation quotidienne. Lorsque Jeroen quitte son emploi, leurs enfants sont encore en primaire. Ils découvrent alors un père beaucoup plus présent : participation aux sorties scolaires, implication dans les devoirs, disponibilité au quotidien.

Pascale explique que cette présence a profondément amélioré leur qualité de vie familiale. Les moments passés dans la nature faisaient déjà partie de leur équilibre, notamment depuis un trek familial à dos de mule au Maroc, mais leur manière de voyager et d'habiter leur territoire évolue alors davantage vers la proximité.

Elle évoque aussi avec beaucoup de franchise la question de la charge mentale. Au-delà des tâches domestiques auxquelles Jeroen participait déjà, c'est surtout le suivi scolaire qui pesait fortement sur elle. Leurs deux enfants présentent des troubles DYS nécessitant des accompagnements spécifiques, dont l'usage de l'ordinateur pour leur fille. Pascale rappelle avec simplicité qu'être éducatrice spécialisée ne donne pas pour autant de baguette magique lorsqu'il s'agit de ses propres enfants.

La présence de Jeroen a permis de rééquilibrer cette charge. Elle explique qu'il est parfois difficile de transmettre à un conjoint absent ce que vivent concrètement des enfants ayant des troubles de l'apprentissage. C'est en étant confronté au quotidien des devoirs, des difficultés d'organisation et de concentration, que l'on comprend réellement leurs besoins. Jeroen a ainsi développé un autre regard et une autre manière d'accompagner leurs enfants, tout en retrouvant lui-même une forme de confiance.

Pascale insiste sur l'importance de témoigner de cette expérience, car de nombreuses familles sont concernées par les troubles de l'apprentissage. Elle souligne combien l'implication des deux parents constitue un véritable soutien pour l'ensemble du foyer.

Nous évoquons également l'attention que Jeroen porte à sa santé et à son hygiène de vie. Pascale explique qu'il a toujours eu ce besoin d'écoute du corps et cette discipline quotidienne, notamment à travers sa routine matinale. Il se préoccupe d'ailleurs aussi bien de sa santé à elle !

En fin d'entretien, je lui demande ce qu'elle souhaiterait ajouter. Sans hésiter, elle parle du rôle essentiel des AMAP dans leur équilibre. Elle décrit un véritable soulagement : la régularité des distributions, la sécurité financière liée à une production déjà engagée, mais aussi la reconnaissance du travail accompli.

Elle évoque également avec chaleur les échanges avec les amapien·nes, qu'elle perçoit comme impliqués et attentifs. Vendredi dernier, elle participait à la distribution de notre AMAP. Après celle-ci, Jeroen et elle ont partagé un moment au bar « Le Temps d'une Pause », dans notre hameau. Un plaisir partagé, un moment simple, joyeux et convivial, autour d'un verre avec quelques membres de l'AMAP — une manière très concrète de rappeler que ces réseaux d'entraide nourrissent autant les fermes que les liens humains. Nous avons réellement beaucoup de chance d'avoir Jeroen comme producteur de légumes.



Ces comptes-rendus et ces entretiens, vous l'aurez compris, je souhaite qu'ils restent accessibles au plus grand nombre : clairs, simples à comprendre et pédagogiques.

Pour moi, transmettre le modèle des AMAP passe aussi par les plus jeunes. Comprendre comment fonctionne une AMAP, découvrir le travail paysan, mais aussi saisir les raisons sociales, agricoles et politiques qui ont conduit à la création de ces réseaux de solidarité entre producteur·ices et consommateur·ices.

Je pense que le fait d'avoir accompagné ma mère au marché lorsque j'étais enfant, puis adolescente et adulte, a profondément influencé ma manière de consommer. Je lui en suis très reconnaissante. Devenue mère à mon tour, j'ai souhaité transmettre cela à mon fils : certaines valeurs, mais aussi un rapport concret à l'alimentation et au soutien aux paysan·nes locaux. C'est pour cette raison qu'il m'a toujours accompagnée aux distributions. Dans notre AMAP, nous proposons d'ailleurs parfois aux enfants de participer aux permanences avec les adultes. Pour les plus jeunes, cela ressemble un peu à un jeu autour des légumes et des échanges. Pour les plus grand·es, c'est aussi une manière de comprendre concrètement ce que représente la relation entre les fermes et les adhérent·es.

Enfin, chaque entretien est intégralement relu par les personnes interviewées afin de garantir le respect fidèle de leur parole et de s'assurer qu'elles valident pleinement le contenu publié.

L'avis d'une
« la vie rêvée »

AMAPIENNE.org



Pour prolonger cette découverte avec les enfants et les adolescent·es, je vous propose une sélection de jeunes créatrices et créateurs de contenus à suivre.

Instagram, TikTok, podcasts : les réseaux sociaux occupent une place importante dans le quotidien des jeunes. Plutôt que de les réduire à des espaces de distraction ou de les rejeter en bloc, ils peuvent aussi devenir des supports de discussion, de transmission et d'ouverture à des questions liées à l'alimentation, à l'agriculture, à l'écologie ou encore à la justice sociale.

Cette sélection a pour objectif d'aider les adultes à accompagner les pratiques numériques des plus jeunes, à ouvrir le dialogue et à mobiliser ces formats comme des outils pouvant nourrir la curiosité, les connaissances et l'esprit critique.





Repères pour accompagner les jeunes dans leurs usages des contenus écologiques en ligne

Je vous propose ici une sélection de créatrices et créateurs de contenus autour de l'alimentation, du jardinage, de la permaculture et de l'écologie.

Ces profils peuvent constituer des portes d'entrée utiles pour susciter l'intérêt des jeunes amapien·nes.

Cependant, ils véhiculent des approches différentes — parfois complémentaires, parfois limitées — qu'il est important de situer.

Contenus pratiques et accessibles (≈ 13 – 16 ans et +)

Marie Gioan (CJUSTEMARIE)

- Contenus : cuisine du quotidien, organisation alimentaire, réduction du gaspillage
- Modèle économique : monétisation (partenariats, produits)
- Apports : rend l'alimentation plus concrète, peut encourager à cuisiner et comprendre d'où vient la nourriture



Limites :

- approche centrée sur les comportements individuels
- peu de lien avec les réalités agricoles
- contenus fortement ancrés dans la sphère domestique, historiquement féminisée

Ophélie Damblé / ophelietamerenature

- Contenus : jardinage, plantes, agriculture urbaine
- Modèle économique : activités hybrides (ateliers, contenus, partenariats)
- Apports : reconnexion au vivant, pédagogie accessible



Limites :

- o faible politisation
- o peu d'analyse des conditions agricoles ou sociales

Pierre le cultivateur

- Contenus : potager, permaculture vulgarisée- Modèle économique : contenus monétisés (réseaux, partenariats)
- Apports : transmission de techniques, autonomie alimentaire



Limites :

- o risque de simplification de la permaculture
- o absence fréquente de réflexion sur les systèmes agricoles

👉 **Pertinence** :

Ces contenus sont adaptés pour donner envie de faire, mais nécessitent un accompagnement pour comprendre que l'écologie ne se limite pas à des gestes individuels.



TikTok



Réalité agricole et métiers (≈ 15 - 20 ans et +)

Goran le permaculteur



- Contenus : maraîchage en permaculture, travail agricole
- Modèle économique : activité agricole + visibilité en ligne
- Apports : montre concrètement le travail paysan, rend visibles les contraintes de production



Limites :

- o formats courts → peu de mise en contexte économique et politique

👉 Pertinence :

Pertinent pour comprendre que l'alimentation repose sur du travail concret, mais à compléter avec des analyses sur les conditions de vie des paysan·nes.



TikTok

Écologie politique et engagement (≈ 16 - 20 ans et +)

Léna Lazare / lena_lzr

- Contenus : militantisme climatique, désobéissance civile
- Modèle économique : engagement militant (pas centré sur la monétisation classique)
- Apports : met en lumière les causes structurelles (État, industries, accaparement des terres), introduit la notion de conflit et de luttes écologiques



Limites :

- o contenus politiques pouvant nécessiter un échange avec les jeunes
- o mention explicite de pratiques de désobéissance civile



Mamadou Dembélé / Impact story

- Contenus : vulgarisation écologique, sensibilisation
- Modèle économique : contenus sponsorisés possibles
- Apports : rend les enjeux accessibles, diversité des thématiques (climat, biodiversité)



Limites :

- o approche souvent centrée sur les solutions individuelles

Article de l'Ademe →

<https://infos.ademe.fr/magazine-janvier-2025/mamadou-dembélé-le-visage-dune-ecologie-optimiste/>



Féris Barkat

- Contenus : justice sociale et climatique, quartiers populaires
- Modèle économique : engagement associatif + visibilité publique
- Apports : articulation entre écologie et inégalités sociales, perspective décentrée des discours dominants. Discours politique explicite.



Limites :

- o nécessite contextualisation pour les plus jeunes

👉 **Pertinence** :

Ces profils permettent de comprendre que l'écologie est aussi une question politique, sociale et conflictuelle, et pas uniquement individuelle.



L'incontournable !

Pour tous les âges à partir de 12 ans

Damien Dekarz / permaculture agroécologie etc...

- Contenus : permaculture, agroécologie, autonomie alimentaire, pratiques de jardinage (sol vivant, associations de cultures, sobriété technique)
- Modèle économique : formations, livres, contenus en ligne (logique de transmission + monétisation partielle récente par nécessité de visibilité sur Youtube)



- Apports :

Transmission solide de pratiques agroécologiques. Mise en avant de la sobriété, de l'autonomie et du rapport au vivant. Approche accessible pour expérimenter concrètement (potager, sols, semences)

Limites :

- Approche principalement centrée sur les pratiques individuelles ou à petite échelle
- Faible traitement des dimensions structurelles : politiques agricoles, accès au foncier, conditions économiques des paysan·nes
- Risque d'idéalisation de l'autonomie sans prise en compte des contraintes matérielles (temps, ressources, inégalités sociales)

La majorité des contenus écologiques diffusés en ligne repose sur des modèles économiques (partenariats, visibilité, vente de contenus) et met l'accent sur des solutions individuelles. Cette approche tend à invisibiliser des dimensions essentielles : conditions de travail agricoles, rapports de pouvoir dans les systèmes alimentaires, inégalités sociales d'accès à une alimentation de qualité...

Dans ce contexte, ces contenus sont à considérer comme des portes d'entrée utiles, mais insuffisantes. Ils doivent être accompagnés pour permettre aux jeunes de comprendre que l'alimentation relève aussi d'enjeux collectifs, politiques et économiques.

L'objectif est de dépasser une logique de "bons gestes" pour aller vers une compréhension des systèmes agricoles et un engagement ancré dans le réel, aux côtés des paysan·nes.