

INTÉGRER SES ENFANTS DANS UN PROJET DE POTAGER



© Michaël Lontie

Michaël LONTIE

ANALYSE UFAPEC

DÉCEMBRE 2019 | 27.19



Résumé :

La présente analyse a pour objectif de s'intéresser aux enjeux éducatifs, environnementaux, sociaux, mais aussi alimentaires et sanitaires, liés à la mise en place d'un projet de longue haleine et soumis à des contraintes spécifiques et parfois aléatoires : créer un potager en famille, en donnant une place active à l'enfant dès la mise en place et jusqu'à la dégustation de sa récolte.

Mots-clés :

Potager, Apprentissages, Transmission, Projet, Santé, Soins, Environnement, Alimentation



Avec le soutien du Ministère
de la Fédération Wallonie-Bruxelles

Introduction

Dans une précédente analyse de l'UFAPEC¹, nous avons exploré les bénéfices et les enjeux à la fois éducatifs et sociaux liés à la réalisation d'un projet de potager à l'école. La présente analyse a aussi pour objectif de s'intéresser à ces différents enjeux dans un cadre différent et bien spécifique : celui de la cellule familiale. Le point de vue sera aussi sensiblement différent puisque l'angle choisi vise en priorité la mise en place d'un projet de longue haleine et soumis à des contraintes spécifiques et parfois aléatoires : créer un potager en donnant une place active à l'enfant dès la mise en place et jusqu'à la dégustation de sa récolte.

Notons que notre volonté d'écrire sur le sujet remonte à plus d'un an. Très vite, il nous a semblé judicieux de le traiter sur base d'une expérimentation personnelle concrète. C'est pourquoi nous avons pris le temps d'une saison complète pour réfléchir à la manière d'opérer et pour observer les effets de nos stratégies sur deux enfants (une fille de cinq ans et un garçon de sept ans). Avec, disons-le d'emblée, plus ou moins de réussite en fonction des affinités et du caractère de chaque enfant. Mais avec le désir de faire mieux pour la prochaine saison !

Nous verrons que les objectifs poursuivis à travers un tel projet, réalisable en ville comme à la campagne, peuvent être nombreux et de natures très diverses. Outre les aspects éducatifs et relationnels, l'autonomisation rendue possible par le potager et la perspective d'une alimentation maîtrisée à tous les niveaux de la chaîne propose une vision de société. Avec des enjeux environnementaux et de santé publique que nous devons également explorer.



© Jermaine Young

¹ BAIE, F., *Potagers à l'école : quelles récoltes sociales ?*, Analyse UFAPEC n°02.16, février 2016 : <http://www.ufapec.be/nos-analyses/0216-potagers.html>.

Intégrer ses enfants dans un projet de potager, dans quel but ?

- **Un intérêt d'apprentissage et d'émancipation**

Proposer à un enfant de s'investir dans un projet de potager, c'est l'ouvrir sur un monde nouveau, avec une infinité de choses à observer, de possibilités de créer, de connaissances à acquérir. C'est à la fois l'occasion d'établir un lien très concret avec la nature, avec le réel, "les mains dans la terre" et le moyen de découvrir, à travers le biotope du potager, l'impact de la météo et le rythme des saisons, un univers complexe sujet à des questionnements scientifiques, existentiels et spirituels. Ouvrir un enfant à un monde comme le potager, c'est non seulement l'ouvrir à des questionnements nouveaux, à une soif de découvrir et de comprendre son espace de vie, mais cela permet aussi d'augmenter son ancrage dans le réel et d'induire des comportements plus attentifs à l'environnement, à l'alimentation et au souci de l'autre. En effet, si le travail du potager permet d'acquérir une quantité innombrable de connaissances liées aux plantes (comestibles ou non, cultivées, utilisées pour leur action sur les parasites ou sur d'autres invasions indésirables, "mauvaises herbes"...) et aux animaux qui l'habitent, les apprentissages peuvent aussi être de toute autre nature.

- **Un intérêt environnemental**

Sans vouloir être exhaustif, notons par exemple qu'en matière d'environnement, le potager permet de prendre conscience de l'importance de l'eau pour la croissance des plantes, de la nécessité de l'économiser et de trouver des astuces pour éviter l'évaporation (avec des oyas² ou en pratiquant le paillage³, par exemple). Cela permet aussi de comprendre l'utilité des insectes pour la pollinisation (bourdon, abeille, papillon...) et des autres animaux pour l'équilibre d'un biotope ou la préservation des plants cultivés (les prédateurs de nuisibles, comme le hérisson qui est un grand amateur de limaces, ou la coccinelle qui se délecte des pucerons). C'est apprendre à respecter la terre et tout ce qui vit en dessous et l'enrichit (comme le ver de terre, qui permet un mélange naturel du sol en creusant des galeries jusqu'à deux mètres de profondeur, ce qui favorise l'aération et le drainage du terrain cultivé). Et c'est en ayant conscience de tout cela que l'enfant, dans un second temps, pourra, par exemple, mieux comprendre les enjeux de l'utilisation des pesticides⁴. En effet, ce qui est bon pour la préservation de la plante à court terme ne l'est pas toujours pour son environnement et pour la terre qui la nourrit sur le long terme. Ni pour la santé du consommateur, en fonction du produit et de la dose ingérée. Enfin, le potager permet de disposer de légumes de saison, locaux et dont le coût est faible, voire nul (dans le cas où l'eau de pluie est récupérée pour l'arrosage, les graines récupérées d'année en année et les outils déjà à disposition). Des

² Un « oyas », ou « ollas » est un pot en terre cuite microporeuse qui, enterré partiellement, permet l'irrigation progressive d'une zone cultivée en limitant fortement l'évaporation. Cette invention aurait plus de 4000 ans.

³ Le « paillage » consiste à disposer des lits de paille coupé ou de pelouse autour des légumes pour empêcher les mauvaises herbes de recevoir les rayons du soleil et pour conserver plus longtemps l'apport d'humidité sur la terre de surface.

⁴ Un pesticide est une substance utilisée pour lutter contre des organismes considérés comme nuisibles. C'est un terme générique qui rassemble les insecticides, les fongicides, les herbicides, les parasitocides. Ils s'attaquent respectivement aux insectes ravageurs, aux champignons, aux « adventices » et aux vers parasites. Source : <https://fr.m.wikipedia.org/wiki/Pesticide>.

légumes qui n'auront pas été cultivés dans des fermes hydroponiques⁵ énergivores, suremballés et qui auront fait 10.000 km par les airs ou par les mers avant d'arriver dans l'assiette.

- **Un intérêt d'ordre alimentaire**

Le potager, c'est donc aussi l'occasion d'une sensibilisation de l'enfant à une alimentation saine, locale et durable. Si la qualité du légume dépend bien sûr de l'environnement dans lequel celui-ci pousse (un potager situé à proximité de vignes régulièrement aspergées d'insecticides et de fongicides ou le long du voie rapide très fréquentée ne fournira pas la même qualité de légumes qu'un potager situé dans un îlot de verdure préservé de toute activité humaine...), le terroir de la graine, la nature du sol, l'apport en eau, l'ensoleillement et l'espace dont il dispose pour s'épanouir vont aussi impacter sa qualité nutritive. Ainsi, certains chercheurs, à l'instar de Donald Davis, envisagent un effet de dilution des nutriments contenus dans nos aliments dans le temps : « Les efforts pour cultiver de nouvelles variétés offrant de meilleurs rendements, une résistance aux insectes et une meilleure adaptation aux conditions météo ont permis aux plantations de croître plus et plus rapidement, mais la capacité des variétés à produire des nutriments n'a pas suivi cette croissance rapide »⁶. Dans un article qui fait état de recherches sur l'évolution nutritive de 43 fruits et légumes entre 1950 et 1999, Donald Davis note que : « Par exemple, lorsque la fertilisation est ajustée pour maximiser le rendement, le poids de la récolte et la matière sèche peuvent augmenter plus rapidement que l'accumulation d'éléments nutritifs »⁷. Sans entrer dans les détails de ces études, l'intérêt de ces résultats pour nous consiste à expliquer pourquoi un légume issu de l'agriculture intensive, génétiquement modifié et traité pour bénéficier d'une croissance plus rapide, n'a pas les mêmes qualités nutritives que celles de légumes issus de graines originelles dans des conditions de cultivation bénéficiant de tout le temps et de l'espace nécessaire à la croissance de la plante. Cela dit, il faut rester prudent par rapport aux résultats de ces études qui reconnaissent elles-mêmes leurs limites. Et d'autres études remarquent que les variations climatiques ou le fait de consommer un fruit ou un légume récolté et consommé à pleine maturité (Rune Slimestad, 2005)⁸, ou cuisiné de manière adéquate ont encore plus d'impact sur l'apport nutritif de l'aliment... Il est néanmoins intéressant de se dire qu'un légume qui aura eu le temps et l'espace pour pousser et se nourrir d'une terre fertile est nutritivement beaucoup plus riche et intéressant qu'un légume "formaté" pour pousser rapidement, en rangs serrés. Bref, le potager permet de se nourrir à bon prix de légumes de terroir et de goût, riches en nutriments, plutôt que des légumes standardisés, cultivés à échelle industrielle dans des espaces calibrés et boostés par modification génétique et par des engrais chimiques dans un souci de rentabilité.

⁵ L'agriculture hydroponique consiste à faire pousser des plantes de façon accélérée et hors sol. Cette maturation accélérée, en général réalisée sous serre, avec un substrat alimenté en sels minéraux et en nutriments de croissance utiles à la plante permet de faire plusieurs récoltes par an.

⁶ DAVIS, D., cité in « Le Monde » : https://www.lemonde.fr/les-decodeurs/article/2016/10/12/qualite-nutritive-des-aliments-des-inquietudes-et-des-exagerations_5012617_4355770.html.

⁷ DAVIS, D., *Changes in USDA Food Composition Data for 43 Garden Crops, 1950 to 1999*, <http://saveoursoils.com/userfiles/downloads/1351255687-Changes%20in%20USDA%20food%20composition%20data%20for%2043%20garden%20crops,%201950-1999.pdf>.

⁸ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16131138>.

- **Un intérêt d'ordre sanitaire**

Pour revenir à notre intérêt, comme parent, d'investir du temps dans un projet de potager avec nos enfants, arrêtons-nous sur la notion de soin. Un parallélisme peut être osé entre le soin apporté par l'enfant à un animal de compagnie dont il a la responsabilité. Lui accorder une parcelle de terre avec des graines ou des semis à planter, des légumes à arroser et à surveiller pour leur permettre de croître dans de bonnes conditions, c'est en effet, selon nous, lui accorder à la fois une responsabilité et un défi à relever. L'idée, c'est de l'accompagner pour l'aider à réaliser ce défi dans de bonnes conditions. Pour qu'il sache quels gestes poser et pourquoi les poser. Ce qui demande un peu de temps et d'organisation. Mais n'est-ce pas le gage de la promesse faite à l'enfant, celle de lui dire que ses efforts seront largement récompensés ?

De plus, le plaisir qu'a l'enfant à récolter, à cuisiner et à goûter sa propre production peut l'aider à apprécier des légumes qu'il n'aurait, sans ce processus, probablement pas été enclin à tester avec le même regard. Or, dans le fait d'apprécier une grande variété d'aliments, n'y a-t-il pas à la fois une part d'habitude et d'éducation, dès le plus jeune âge, à la variété et une part de capacité à dépasser l'aspect de l'aliment ? Chaque aliment, chaque fruit et chaque légume a des propriétés nutritives propre. Varier son alimentation, c'est aussi œuvrer pour sa santé...

- **Et de nombreux autres intérêts...**

De nombreux autres objectifs peuvent également être rencontrés à travers le projet d'un potager en famille. Outre le simple fait de passer du temps ensemble autour d'un défi commun, d'apprendre et de découvrir par soi-même, le fait de travailler la terre est une manière de faire lien avec ses racines. Cela avait été évoqué dans l'analyse sur les potagers à l'école déjà citée en introduction lorsque France Baie y traitait des concepts de "reliance" et de transmission⁹. La transmission des connaissances de l'adulte à l'enfant est donc ici renforcée par la dimension du lien à la terre et au vivant. La culture est à la fois partagée sur le plan de la nature (culture agraire) et sur le plan des connaissances (bagage culturel). C'est une expérience intergénérationnelle qui fait en même temps écho au patrimoine génétique et aux étapes de la vie.

Par ailleurs, transmettre ses connaissances sur les processus de germination, de préservation et de récolte est un atout pour l'autonomisation de l'enfant en vue d'un avenir incertain. Sans entrer dans un débat sur les théories apocalyptiques, la crainte d'un futur désenchanté ne cesse de croître. Dans ce contexte, avoir conscience de l'importance de la préservation de la diversité des espèces végétales et animales et de leur rôle dans l'équilibre de notre écosystème à la fois local et global est un premier élément essentiel. Être capable de préserver cet écosystème à son échelle, de pouvoir sélectionner les graines les plus adaptées au climat et à l'environnement local pour continuer à produire ses ressources alimentaires sans dépendre de semences génétiquement modifiées qui ne produiront pas de récolte en récolte, est un autre véritable atout pour l'avenir.

⁹ Cf. BAIE, F., *Ibidem*, pp. 6-7.

Intégrer ses enfants dans un projet de potager, mais comment ?

Si nous nous appuyons sur une expérience concrète et particulière pour écrire les lignes qui suivent, nous insistons sur le fait que ce n'est pas l'ampleur ni les conditions que nous avons à disposition pour mener à bien ce projet qui importe, mais bien la volonté de s'engager dans un projet commun avec son enfant et de le mener à son terme. Cette dernière exigence est essentielle à nos yeux, car il faut que l'enfant puisse apprécier les bénéfices de son investissement. C'est nécessaire pour sa confiance en lui dans la réalisation de nouveaux projets ou dans la réitération d'un projet de potager ; c'est nécessaire pour lui permettre de donner du sens à tout ce qu'il aura appris durant cette aventure et c'est utile pour rejoindre tous les autres objectifs qu'on se sera éventuellement fixés (éveil à l'alimentation saine et durable, éveil à aux questions d'environnement, investissement relationnel...). On peut dès lors se contenter de peu, l'important étant d'impliquer l'enfant tout au long du projet. Et donc, faire pousser des graines de plantes aromatiques ou de tomates cerises sur le rebord d'un appui de fenêtre pour suivre l'évolution du plant, l'arroser régulièrement, éventuellement le repoter et récolter à maturité est déjà un projet qui peut être riche et pertinent lorsque le temps ou l'espace manque, ou avec de plus jeunes enfants pour une première expérience. Notons aussi que, dans les villes, de plus en plus de potagers partagés se développent et peuvent donner lieu à des rencontres et des échanges très enrichissants.

En pratique...

Dans notre cas, après avoir organisé notre projet (délimitation de la surface à cultiver, matériel nécessaire, choix par les enfants des fruits, légumes et céréales à planter, puis choix et achat des graines, détermination du matériel adéquat), nous avons réalisé des semis que nous avons disposés à proximité des fenêtres. Les premiers jours sont un peu frustrants pour les enfants : rien ne pousse. Mais on les rassure : « Ça va pousser ! » Pendant ce temps-là, on prépare le terrain : quelques coups de bêche en surface pour retirer les mauvaises herbes et mélange de la terre avec du compost. La tâche est amusante au début (on cherche les vers de terre, on trie les mauvaises herbes et on ratisse un peu) mais les enfants se lassent au bout d'un moment. Le garçon (7 ans) en premier, la fille (5 ans) un peu après. L'activité dévie en jeu avec de la terre et de l'eau de pluie : « Papa, on fait de la soupe ! » Après quelques jours, les semis sortent de terre.

Une, deux semaines passent. On retourne faire un tour dans le potager. Pas trop longtemps, pour quelques coups de binage et un peu de ratissage avec du compost et de la cendre. Il est temps de dessiner le plan du potager : où va-t-on mettre les carottes, les courgettes, les fraises, les tomates, les tomates cerises, les concombres, les courgettes, les potimarrons, les poireaux, les bettes¹⁰ et les betteraves rouges ? Et que fait-on avec la coriandre et le basilic ? Quand le plan est fait, on dessine et on réalise quelques écriteaux pour reconnaître l'emplacement des lignes (conseil: utilisez des feutres qui résistent au soleil et plastifiez les écriteaux pour la pluie). On peut ensuite semer selon les

¹⁰ Ou blettes (en France).

recommandations (tel légume associé à tel autre permet de le protéger de certains nuisibles, le protège des maladies et tel autre, au contraire, augmente les risques de contamination...¹¹) : les enfants adorent ! Et puis commence une nouvelle phase d'attente. On surveille les plantations : un peu de binage, arrosage en fonction des conditions climatiques, paillage avec les tontes de pelouse... Nouvelle phase d'attente, qui semble plus long au fiston qu'à la fille. Il se désintéresse. Elle continue à surveiller régulièrement la croissance des plants : floraison, effeuillage des plants de tomates...

Premières récoltes ! Plaisir de goûter les tomates cerises et les fraises cueillies sur plant, fierté : « C'est trop bon ! » Certains légumes se cachent. Une courgette oubliée a bien grossi. Ce sera pour la soupe. D'ailleurs, à table, le succès est au rendez-vous. Sauf en ce qui concerne les betteraves rouges. Du moins pour le garçon. La fille hésite au début puis adhère lorsqu'elle se rend compte que ça rend la langue rouge... Les légumes, ça demande de l'attention et un peu de travail. Mais c'est meilleur quand on les a soi-même plantés, cueillis et cuisinés. Et en plus, ça peut même être rigolo... Promis, on recommence l'année prochaine !



© Michaël Lontie

¹¹ Les ouvrages consacrés à la culture potagère peuvent vous aider à réaliser les bonnes associations (c'est ce que l'on appelle « la culture associée » ou « le compagnonnage végétal »). De nombreux sites spécialisés recensent ces informations. Les réponses à vos questions à ce sujet peuvent également se trouver sur des sites plus généralistes de partage de l'information, comme par exemple : https://fr.wikipedia.org/wiki/Culture_associee ou <http://socialcompare.com/fr/comparison/association-de-legumes-au-jardin-potager-bio>.

Conclusion

Chaque moment passé avec son enfant peut être, que ce soit consciemment ou inconsciemment, l'occasion de nouveaux apprentissages. Qu'il s'agisse de faire une promenade en ville ou en forêt, d'aller au musée, de cuisiner, de jouer à des jeux de société, de tricoter, etc., les activités que nous proposons à nos enfants et que nous prenons le temps d'investir avec eux peuvent être une source infinie de connaissances et de compétences nouvelles. Surtout si l'adulte prend une position d'accompagnateur et de soutien à l'enfant tout au long de ce moment privilégié. Surtout si l'enfant a l'occasion de manipuler, d'inventer, de modifier la trajectoire proposée initialement, a une place pour exercer sa créativité dans le cadre de l'activité proposée. C'est en faisant que l'on apprend... S'il a besoin d'être guidé, aidé et accompagné pour aller jusqu'au bout de la tâche, et donc pour dépasser le simple stade du plaisir procuré par l'activité, en passant peut-être par une phase d'effort, de contrainte ou de frustration, il doit aussi pouvoir s'investir personnellement pour profiter pleinement des bénéfices liés à la réalisation complète de la tâche et s'appropriier, au moins en partie, les fruits du temps consacré.

On a pu le constater, le projet de potager est un projet qui peut être ambitieux et complexe. Il peut toutefois être adapté en fonction du mode de vie de chacun, de l'espace et du temps dont on dispose.

Tout parent dispose de ressources propres ou mobilisables pour transmettre une passion ou un savoir à ses enfants, peu importe le domaine. Le tout est de choisir celui qui fait sens pour les différents acteurs du projet. Celui de cultiver en famille, comme nous avons pu le constater ici, ne manque pas d'atouts. Nous avons pu, au fil du texte, observer les nombreux enjeux et bénéfices d'un projet de potager sur les plans de l'apprentissage, de la transmission des savoirs, de la sensibilisation à l'alimentation et au goût, à l'environnement, etc. Tout ceci, nous avons pu l'expérimenter et la multiplicité des apports liés à cette expérience nous a convaincu à la réitérer l'année prochaine. Et vous, convaincus ?



© J. Werrion



Bibliographie

- DAVIS, D., *Changes in USDA Food Composition Data for 43 Garden Crops, 1950 to 1999*, <http://saveoursoils.com/userfiles/downloads/1351255687-Changes%20in%20USDA%20food%20composition%20data%20for%2043%20garden%20crops,%201950-1999.pdf>
- BAIE, F., *Potagers à l'école : quelles récoltes sociales ?*, Analyse UFAPEC n°02.16, février 2016 : <http://www.ufapec.be/nos-analyses/0216-potagers.html>

Liens

- https://fr.wikipedia.org/wiki/Culture_associee
- <http://socialcompare.com/fr/comparison/association-de-legumes-au-jardin-potager-bio>
- https://www.lemonde.fr/les-decodeurs/article/2016/10/12/qualite-nutritive-des-aliments-des-inquietudes-et-des-exagerations_5012617_4355770.html
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16131138>