

contact@fertiles.ca

LIVRE COLLECTIF

1er livre québécois sur les forêts nourricières

FORÊT NOURRICIÈRE BORÉALE -

RÉFLEXIONS &
PARTICULARITÉS
QUÉBÉCOISES

COLLECTIF BORÉAL
CHRISTELLE FOURNIER
MICHELYNE CÔTÉ
MARIE-CLAUDE RICARD
RAPHAEL BLAIS

FERTILES
ÉDITION

WWW.FERTILES.CA

1

Collectif boréal

4

Permacultrices

100

Pages

FERTILES
ÉDITION



FORÊT NOURRICIÈRE BORÉALE

Cet essai propose de découvrir la conception de la forêt nourricière adaptée au climat et au territoire québécois à travers le prisme des 6 saisons autochtones. Voici le premier ouvrage local sur cette thématique permaculturelle qui invite à approfondir ses connaissances et sa réflexion autour de l'autonomie alimentaire, en ces temps de défis socio-environnementaux.

LE COLLECTIF BORÉAL

Né en 2023, ce collectif de permacultrice-urs unit ses compétences pour un objectif commun : enrichir et combler les lacunes de la littérature permaculturelle sous le prisme nordique et québécois.

À travers notre approche unique, nous tissons des liens entre la permaculture et les réalités de notre région, offrant ainsi une perspective riche et pertinente. Nous souhaitons contribuer à un avenir en harmonie avec la nature et façonner un futur florissant pour notre planète et nos communautés.

Nous avons écrit ce que nous aurions aimé retrouver dans notre bibliothèque.

Christelle Fournier, Michelyne Côté, Marie-Claude Ricard et Raphael Blais

FERTILES ÉDITION

Fondée en 2022, Fertiles Édition se distingue par son engagement à éditer des ouvrages collectifs de permaculture, ancrés dans le terroir québécois. En rassemblant les praticien·nes de la permaculture, cette initiative vise à partager et mettre en valeur les savoirs locaux, contribuant ainsi à l'épanouissement de pratiques durables et respectueuses de l'environnement.

Notre ville permaculturelle - collectif de 11 expertes-praticiennes

L'intention de cet essai est d'ouvrir la réflexion aux écocitoyen·nes qui se sentent interpellé·es afin de favoriser le maillage fertile entre les projets soutenant la transition socioécologique et inventer ensemble nos villes résilientes dont l'éthique s'inspire des trois principes de la permaculture. Il intègre à la fois des réflexions théoriques et des fiches pratiques.

"La ville intelligente, c'est aussi ça!"

"Vision féminine et sociale de la permaculture"

Radio-Canada - Moteur de Recherche - 29 mars 2023



ÉCRITURE
BAIE-DES-CHALEURS
ÉTÉ 2023



INNOVATION - ÉDITION

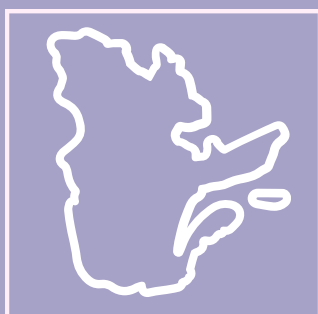
Sociofinancement
3500\$

Tarifcation équitable
Livre numérique



Sortie du livre

Soirée de lancement



DAME NATURE
NOTRE BELLE PROVINCE



GRAPHISTE
SOPHIE POUILLE



ILLUSTRATRICE
LYDIA BEAUREGARD

3
ARTISTES

TABLE DES MATIÈRES

Qu'est-ce qu'une forêt nourricière boréale?

Notre vision de la permaculture

Forêt nourricière boréale

Comparaison entre forêt nourricière, verger, agroforesterie et haie biodiversifiée

Pourquoi le prisme de l'autonomie?

L'observation des secteurs dans le contexte québécois

Les 6 saisons québécoises

Le climat nordique

Le sol québécois

Les ressources et les bordures

Les plantes sauvages présentes

Les plantes cultivées

Intrant et extrant : circuit fermé ou semi-fermé

Design de la forêt nourricière boréale

Planification de l'autonomie via les 6 saisons

Design de la forêt nourricière

Le pas d'après



LES HUMAIN·ES DU LIVRE

CHRISTELLE FOURNIER - AUTRICE - ÉDITRICE - entrepreneure - Laurentides

Christelle est perçue par ses compagnons comme le mûrier européen qui s'est parfaitement acclimaté au Québec. Tout comme cet arbuste, elle porte une dualité charmante : ses épines évoquent son humour piquant et son franc-parler, tandis que ses fruits sucrés incarnent sa chaleur et sa convivialité. Depuis près d'**une décennie**, elle explore les méandres de la permaculture. Ses premiers pas dans ce domaine l'ont conduite en Espagne, puis elle a cultivé une **ferme maraîchère agroécologique** en France. Aujourd'hui, à travers son entreprise Fertiles, elle accompagne de **multiples projets permaculturels à travers le Québec**, semant des graines de permaculture au sein de nos communautés. Elle est la productrice du **balado les Permacultur'ELLES** ainsi que du **livre Notre Ville Permaculturelle**.

MICHELYNE CÔTÉ - AUTRICE - entrepreneure - Haute Mauricie

Michelyne évolue entre **lac et forêt boréale au gré des saisons** qu'elle embrasse parfaitement **depuis sa tendre enfance**. Elle voue un intérêt particulier à l'ortie, qui attire le débat « piquant » pour en ressortir l'énergie des esprits qui s'entrechoquent pour le bien de notre terre et transmet en infusion cette connexion au vivant pour **cultiver un avenir plus durable auprès des jeunes!** Nourrissant sa passion à travers lectures, apprentissages et échanges au sein de divers collectifs, sa progression dans le monde de la permaculture a été lente et délibérée, façonnée par les enseignements tirés de l'expérience et solidifiée par une formation dédiée au sujet. Aujourd'hui, elle accompagne la **conception de forêts nourricières en milieu scolaire**, façonnant ainsi un avenir nourrissant et durable.

MARIE-CLAUDE RICARD - AUTRICE - Baie-des-Chaleurs

Marie-Claude est présentée naturellement comme la consoude, méconnue, mais essentielle, enracinée profondément et florissant au cœur de la diversité environnante. Sa présence peut sembler, occasionnellement, envahissante, mais elle révèle une richesse insoupçonnée quand on sait en tirer parti. Avec des **études en agriculture biologique à Victoriaville il y a vingt ans**, ainsi qu'une expertise et des **spécialisations en permaculture et en forêt comestible aux quatre coins du globe**, elle a semé des **forêts nourricières en Amérique latine, en Asie et au Québec**. Nouvellement enracinée en **Gaspésie**, elle devient un précieux relais de savoirs international, tandis que son expérience en permaculture brille à travers ses actions. Elle s'adapte aux saisons changeantes et embrasse les particularités de notre climat. Marie-Claude incarne la vitalité de la permaculture, enracinée dans le sol du savoir. Son engagement à partager son savoir reflète sa volonté de voir d'autres s'enrichir à leur tour.

RAPHAEL BLAIS (iel) - AUTRICE - Percé

Raphael, une plante rare du Québec qui fleurit de manière sporadique et imprévisible. Telle une vivace du sous-bois, iel demeure en retrait, présente en permanence, mais iel laisse s'épanouir ses facettes de manière ponctuelle et saisissante. Lorsque ces moments surviennent, c'est une véritable explosion de couleur et de vitalité qui se déploie. **Vivant depuis longtemps une forme particulière d'autonomie ancrée dans son habitation, l'eau, l'énergie et son alimentation**, Raphael s'est fondue dans le paysage de la **campagne gaspésienne**. Son histoire est tissée d'une croissance sur une **petite ferme familiale, d'études en agriculture**, puis d'une **transition vers des intérêts alternatifs** et les fondements de la **permaculture**. À travers les années, de nouvelles rencontres ont tracé son chemin jusqu'à l'intégration dans ce collectif actuel, l'embarquant dans cette belle aventure.

RICHARD DUFOUR - AUTEUR DE LA PRÉFACE - Collectif21 de Boucherville

Richard est un amoureux de la nature et du **jardinage depuis plus d'un demi-siècle**. Il participe au développement de la **forêt nourricière du Collectif 21** de Boucherville **depuis 5 ans**, en tant que **vice-président des opérations**. Spécialistes en fruitiers du Québec, il fonde et administre le groupe facebook **Arbres Fruitiers Québec** avec plus de **42000 membres**.

LYDIA BEAUREGARD - ILLUSTRATRICE

Lydia est une **illustratrice et peintre indépendante à Victoria, en Colombie-Britannique**. S'éloignant récemment des œuvres strictement au crayon, elle a élargi son auditoire à l'aide de **peintures murales à grande échelle** et espère continuer à repousser ses limites, croyant que l'art est une question d'évolution, d'apprentissage et de partage constant. Son objectif est de continuer à rechercher et à créer un **esprit de communauté** autour d'elle à travers l'art et à transmettre des messages d'espoir, de liberté et d'amour à son public.

SOPHIE PUILLE - GRAPHISTE en collaboration avec Salim Guennoun

Elle fonde le **studio Pantogonie** il y a une **vingtaine d'années** et pratique un graphisme qui tente de trouver un équilibre entre la mise en valeur des contenus et une forme qui le structure silencieusement. A titre personnel, elle développe une **technique de dessin-peinture sur verre** qui sculpte une surface minérale dense, un instantané figé dans l'instable. Elle co-crée des **expositions** au sein de l'association Formes élémentaires. Elle **dirige** également le **Centre d'art contemporain du Plateau d'Hauteville** en France, aux côtés d'un comité de programmation engagé.



EXTRAITS

Forêt nourricière boréale

Une forêt nourricière, puisant son inspiration dans la nature, représente la création intentionnelle d'un écosystème abritant une variété de plantes comestibles ou bénéfiques pour l'humain et les autres vivants. Son aménagement ingénieux vise à générer une abondance de nourriture via un équilibre dynamique inspiré des écosystèmes forestiers naturels. Dans une forêt nourricière, la biodiversité est un élément fondamental pour assurer un équilibre au sein de cet environnement. Cet équilibre contribue à la production de nourriture, non seulement pour les humains, mais aussi pour les autres êtres vivants, tout en fournissant un habitat et un espace de reproduction pour ces derniers.

L'objectif sous-jacent d'une forêt nourricière est de créer un écosystème complet. Cela implique l'introduction de diverses espèces végétales, animales (dont la microfaune), bactériennes et fongiques, dans le but d'atteindre un équilibre autonome. Toutefois, lorsque des récoltes sont effectuées, comme la cueillette de pommes ou de poires, cela entraîne une exportation de ressources, nécessitant des apports extérieurs pour maintenir l'équilibre. La clé de la fertilité dans une forêt nourricière réside dans la diversité et la complémentarité des stratégies, comprenant l'utilisation de plantes fixatrices d'azote, de plantes à croissance rapide produisant de la biomasse ainsi que l'implantation d'espèces spécifiques, qui favorisent un recyclage efficace ou une accumulation dynamique des nutriments. Cette approche engendre un système similaire à celui d'une forêt naturelle.

La notion de forêt nourricière boréale s'inscrit dans le concept global de forêt nourricière, adaptée aux conditions climatiques et environnementales spécifiques au territoire québécois.

Les 6 saisons québécoises

La forêt nourricière boréale se trouve dans un climat nordique, ce qui nous amène à considérer une perspective particulière de notre année boréale. Il est important de rappeler que le découpage en quatre saisons, proposé par les colons à leur arrivée au Québec et basé sur la culture européenne, ne correspond pas tout à fait à la réalité de notre territoire. En revanche, des nations autochtones telles que les Atikamekw ont une vision du découpage de l'année en six saisons, ce qui offre une perspective plus adaptée à notre spécificité boréale. Nous utilisons cette approche comme un outil de compréhension adapté à notre environnement, sans présumer que les nations autochtones l'adoptent de la même manière. Il est essentiel de noter que ce découpage en six saisons au Québec prend du sens à nos yeux et peut varier en termes de calendrier selon l'endroit précis où l'on se trouve dans la province. Par conséquent, nous ne les associons pas à des mois spécifiques, mais plutôt à des exemples concrets de manifestations de la nature qui sont facilement observables. En effet, que l'on se trouve en Gaspésie au bord du fleuve ou autour de la Baie des Chaleurs, dans les montagnes ou dans le sud du Québec, chaque région est unique en fonction de divers facteurs tels que la présence d'eau, les reliefs montagneux, les microclimats et l'épaisseur de la neige, entre autres.



EXTRAITS

L'autonomie alimentaire à l'année

Lorsque nous abordons la question de l'autonomie alimentaire, il devient impératif de reconsidérer notre régime alimentaire. En réalité, il existe de nombreuses plantes sauvages comestibles, particulièrement abondantes dans nos forêts québécoises.

Toutefois, il est essentiel de noter que, dans une forêt nourricière, nous ne sommes pas seulement confrontés à des sols forestiers, mais aussi à des sols que l'on trouve plus couramment en agriculture et en jardinage. Par conséquent, certaines plantes sauvages comestibles, telles que le pissenlit, le chou gras, le pourpier, etc., peuvent également être cultivées avec succès. Il s'agit de plantes qui étaient consommées par nos ancêtres et qui proviennent même de nos pratiques agricoles traditionnelles. Il est important de réapprendre à consommer localement.

Résilience via la diversité génétique des espèces

Lorsque l'on vit dans un climat plus nordique ou boréal, il est peut-être judicieux de se limiter davantage, tout en garantissant la pérennité de nos cultures. Nous disposons déjà d'espèces d'arbres qui prospèrent dans des climats froids, alors pourquoi chercher constamment au-delà de ces ressources locales?

Une question cruciale à se poser est de savoir comment ces arbres, souvent importés, peuvent assurer la durabilité d'une forêt nourricière s'ils sont trop sensibles aux variations climatiques. Ceci est d'une importance capitale. Parfois, les gens préfèrent les variétés de pommiers comme la McIntosh ou la Gala, mais il est essentiel de regarder au-delà du simple goût et de privilégier des plantes résistantes. D'autre part, même si les pommes qu'ils produisent ne sont pas toujours idéales pour la consommation telle que nous la souhaitons, il est parfois préférable d'envisager la greffe sur de vieux pommiers dans les champs, plutôt que de se tourner uniquement vers de petites variétés naines qui ne sont pas forcément résistantes dans la durée. En effet, s'ils sont encore là, c'est qu'ils ont fait preuve d'adaptabilité jusqu'ici. Ils ont également acquis une certaine expérience du climat local et de ses variations et il est probable qu'ils seront encore là durant de nombreuses années. Avant de choisir un cultivar en fonction de son goût, nous devons examiner sa résistance. Il est important de noter que la résistance ne signifie pas nécessairement qu'il s'agit d'organismes génétiquement modifiés (OGM). Il s'agit simplement de variétés plus robustes, adaptées aux conditions climatiques actuelles, voire aux changements climatiques en cours. Les petites pépinières qui se penchent sur l'adaptation et la résistance des arbres ont la possibilité de proposer des arbres correspondant davantage à nos besoins.