

A table avec la nature!

En généralisant, on peut dire qu'une alimentation saine est celle qui fournit les nutriments dont le corps a besoin pour maintenir le bon fonctionnement de l'organisme, minimiser les risques de maladies, préserver notre santé et également celle de notre environnement. Aujourd'hui, l'agriculture biologique de proximité nous permet une alimentation saine aussi dans notre quartier, à Prélaz-Valency.

Manger : ingérer un aliment, le mâcher, le déglutir, le digérer... Mais... que mangeons nous ?

Comme le dit l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS): «une alimentation saine aide à nous protéger



© Elena Rusca

de la malnutrition, des maladies non transmissibles telles que le diabète, les maladies cardiaques, le cancer ou les accidents vasculaires cérébraux ».

L'agriculture biologique minimise l'impact sur l'environnement et permet la préservation des ressources naturelles, en protégeant ainsi les sols, l'eau et la biodiversité. En conséquence, se nourrir sainement nous permet de nous protéger contre les dangers des pesticides dont les résidus se retrouvent dans nos aliments. De plus, le goût d'un légume bio n'a rien à voir avec son correspondant industriel!

Des plantages, des jardins privés extraordinaires, des paniers-bio, ce sont quelques opportunités dont bénéficie notre quartier pour nous nourrir sainement.

Un coin de verdure en pleine ville : les plantages.

Plantage: Un mot d'origine paysanne pour décrire nos jardins potagers urbains qui participent à donner davantage d'espace de nature au sein

de la ville, de rapprocher les habitants et de ne pas perdre le lien à la terre.

Le quartier de Prélaz-Valency dispose de parcelles vouées aux plantages depuis 2014.

A l'origine du projet, il y a les réflexions menées lors de l'élaboration du plan directeur communal de 1995. Cette étude a mis en évidence l'érosion et l'appauvrissement des espaces jardinés situés sur le domaine privé: le jardin était en train de disparaître au profit des voitures et des constructions.

Le premier plantage de la ville de Lausanne a été créé au chemin de Boissonnet, en 1996. Depuis, ces lieux de verdure en plein milieu de la ville n'ont cessé de prospérer: les plantages occupent à Lausanne une surface d'environ 19'000 m² et permettent à plus de 600 familles de dis-

poser d'un petit morceau de terre pas loin de leur appartement urbain.

C'est en 2014 que les plantages de Valency ont vu le jour. 37 jardiniers amateurs s'occupent de ces parcelles, à l'avenue de la Confrérie, au milieu des immeubles.

Valency a été le premier plantage participatif de Lausanne. La population a été associée à toutes les étapes de sa création: les premières discussions, le choix du nom, jusqu'à l'aménagement des chemins.

Les plantages contribuent largement à favoriser la biodiversité de notre quartier: il est bien connu que la pratique intensive du jardinage induit souvent l'usage de produits de synthèse portant des atteintes peu souhaitables à l'environnement. La terre mise à disposition des planteurs est un bien précieux qu'il est impératif de préserver. Soucieux de sensibiliser les usagers des plantages à cette problématique, le Service des Parcs et Domaines (SPADOM) a élaboré en 2012 une «charte des plantages» résumant les principes de base de la culture biologique. Chaque usager est tenu de s'engager à la respecter contractuellement.

Une particularité: le plantage de Valency propose des plates-bandes surélevées offrant la possibilité aux personnes à mobilité réduite et aux personnes âgées de s'adonner au jardinage. Cette initiative s'inscrit dans le programme lausannois Nature pour tous, projet favorisant la découverte des espaces verts par des personnes handicapées. Le SPADOM entend poursuivre cette pratique dans l'aménagement de ses futurs plantages.



© Elena Rusca

Une autre manière de consommer: le panier bio à deux-roues (P2R)

Manger des produits locaux et de saison est une aide considérable à notre santé et celle de notre environnement. Néanmoins, cela n'est pas toujours facile de se déplacer dans nos campagnes pour acheter des produits locaux. Grâce au «*Panier Bio à 2 roues*» ce sont ces produits qui viennent jusqu'à nous, dans notre quartier.

Les paniers, confectionnés à la Ferme de Cery, à Prilly, sont composés essentiellement de légumes provenant de la Ferme de la Combe à Étagnières, puis amenés en vélo électrique jusqu'au magasin Easycycle Lausanne, à l'avenue de Morges 58.

«*Notre coopérative fonctionne selon les principes de l'Agriculture Contractuelle de Proximité (ACP) qui permet de mettre en lien directement des producteurs et des consommateurs en minimisant le nombre d'intermédiaires et la distance géographique entre les deux parties*», expliquent les gérants du P2R. «*Ce système permet aux agriculteurs de s'affranchir de la dépendance envers les grands distributeurs ainsi que de la pression qu'exercent ces derniers sur les prix, et en même temps, d'écouler plus facilement leurs produits en étant moins dépendants des fluctuations du marché*».

Les membres du P2R sont invités

à collaborer avec les gérants pour la mise en panier et le travail au champ. Cela permet de renouer un contact avec les producteurs et les consommateurs, de créer un lien avec la terre et prendre conscience de l'effort nécessaire dans un tel travail.

Plantages en terre...mais sur le toit!

D'autres habitants de notre quartier ont décidé de créer des jardins potagers directement chez eux... Ces jardins ne ressemblent pas toujours



© Gérald Progin

aux jardins potagers conventionnels. C'est le cas du jardin d'Isabel... installé sur son garage.

«*Au début nous voulions créer un jardin conventionnel, à même la terre, mais le sequoia japonais des voisins a installé ses racines jusque chez nous, Donc, il n'y avait pas*

vraiment un bon rendement sur notre terrain. De plus, le sequoia nous protège du soleil qui n'arrive pas à éclairer nos plantes», nous raconte Isabel.

«*En voyant ces jardins urbains qui n'arrêtent pas de pousser dans la ville, nous avons eu cette idée. Sur le toit du garage, nous aurons du soleil. Cela date d'il y a 6 ans*».

Aujourd'hui, Isabel a deux arbres fruitiers en pot, un pommier et un cerisier, qui accompagnent les tomates, les salades, les pommes de terre, les fraises des bois et même une courge, sur le toit du garage.

«*Le rendement dépend beaucoup des années et de la météo. Cette année par exemple nous avons eu beaucoup de pommes mais pas beaucoup de tomates*», nous explique Isabel.

Pour prendre soin de son jardin, Isabel s'inspire de son expérience de jardinage avec sa mère, laquelle l'aide en lui partageant beaucoup d'astuces. Ses plantons viennent des graines de leur propre jardin. «*C'est mon mari qui s'occupe de faire pousser les graines, puis moi je plante les*

plantons et mon fils aîné se charge d'arroser. C'est un travail qui fait participer toute la famille. Un jardin demande pas mal de temps, mais grâce à la collaboration de toute la famille, cela est possible».

Elena Rusca