



## CULTIVER SON JARDIN

### EDITORIAL

**« Cultiver son jardin est un acte politique, c'est un acte de résistance »**

Ces paroles de Pierre Rabhi nous parlent quand on voit la paysannerie mourir à petit feu, et par conséquent, notre souveraineté alimentaire. C'est un acte de résistance pour contrer une politique qui rend le citoyen entièrement dépendant de ce que l'on veut bien lui présenter sur les étals des supermarchés. Dans un territoire rural comme le notre, beaucoup d'entre nous ont la chance de mettre les mains dans la terre pour faire pousser de beaux légumes, mais on s'aperçoit aussi qu'une civilisation hors sol s'inscrit peu à peu dans nos campagnes. A alim sol, où notre principale activité est d'approvisionner en bons produits nos petits marchés solidaires, nous avons aussi le souci de proposer à tout un chacun de jardiner dans 4 lieux collectifs : le « jardin des Charmattes » à St Martin en Haut, le « Rampotager » à Chambost Longessaigne, le « verger du Reynard » à Aveize et un tout nouveau, le « jardin des Cléments » à St Symphorien sur Coise.

Semer, planter, tailler, sarcler... une belle école de la Vie où l'on apprend la patience, l'humilité, l'effort, le temps long, la puissance de la Vie qui s'exprime par chaque petite graine avide de pousser quand les conditions sont réunies, et s'offre ainsi à nous par sa plantule, sa fleur, son fruit, son légume.

Travailler ces 30cm de terre arable qui entoure notre planète et dont nous sommes entièrement dépendants nous invitent à respecter cette Terre nourricière.

Cultiver un jardin collectif est aussi un lieu de vie sociale où l'on peut trouver écoute, réconfort et partage.

**Nourrir le Corps et L'Esprit, voilà l'essence même du jardinage, qui nous aspire ainsi à la joie d'Etre et d'exister.**

Joël Marjollet

QUI SOMMES-NOUS? .....	2
NOS ACTIONS .....	3
UN JARDIN COLLECTIF ET SOLIDAIRE, C'EST QUOI ? .....	5
UN PEU D'HISTOIRE .....	7
PORTAIT D'UNE JARDINIÈRE .....	9
CULTIVER SA SANTÉ .....	11
QUAND LES JARDINIER·ERES SE RENCONTRENT .....	13
AGENDA 2026 .....	14





## QUI SOMMES-NOUS ?

Le conseil d'administration est composé de 12 personnes engagées autour du droit à l'alimentation. Nous menons des actions pour l'accessibilité à une alimentation de qualité pour les personnes ayant de faibles ressources ainsi que des actions contre le gaspillage alimentaire.

Vous hésitez encore à nous rejoindre? Venez assister à l'une de nos réunions de conseil.

### L'équipe du Conseil d'Administration

Continuons ensemble, à cultiver l'idée d'une alimentation digne pour tous !



## Pour une Alimentation Solidaire



## NOS ACTIONS

🔪 **Pour Une Alimentation solidaire** est une association œuvrant sur les Monts du Lyonnais depuis 2013 autour de 4 objectifs :

- Faciliter l'accès à des produits locaux, frais, de saison et à une alimentation saine pour des personnes à petites ressources financières,
- Favoriser le rapprochement entre les producteurs et les consommateurs
- Créer des espaces de rencontre, de solidarité et de convivialité autour de l'alimentation,
- Soutenir des projets sur cette thématique.

Le Conseil d'Administration est composé de 11 administrateur·rices et se réunit en moyenne une fois par mois pour mener des réflexions et affiner ses actions.

### 🔪 **Les Petits Marchés Solidaires**

Chaque semaine, toute l'année, nous organisons 4 petits marchés solidaires à destination des foyers à faibles ressources. Pour ce faire, nous travaillons avec un réseau de partenaires : des équipes des centres socioculturels, aux producteurs solidaires en passant par les assistant·es sociaux·ales.

### 🔪 **Les ateliers et chantiers**

Glanage à la rencontre des producteurs ou ateliers de transformation avec les bénévoles de l'association, toutes les occasions sont bonnes pour passer un moment chaleureux autour d'une soupe concoctée collectivement.

### 🔪 **Les espaces de culture**

Trois jardins et un verger, collectifs et solidaires, où petit·e·s et grand·e·s, novices et professionnel·le·s, se réunissent et cultivent ensemble, de beaux fruits et légumes pour affûter les papilles et de jolies fleurs pour le bonheur des yeux, du nez et des abeilles.

Cette année, c'est sur la culture et notamment la culture collective que nous nous pencherons dans cette lettre d'info.

### 🔪 **Vous souhaitez nous rejoindre ou en savoir plus ?**

Contactez Laetitia au 06 34 69 51 95 (les lundis et mardis ou laissez un message).





# RÉTROSPECTIVE DES MOMENTS FORTS 2025



♥ Marche  
musicale



Glanage

Quelques temps  
forts de 2025

MERCI !!!



JOLIES PETITES RÉCOLTES

## UN JARDIN COLLECTIF ET SOLIDAIRE, C'EST QUOI ?

A l'Alim Sol, nous avons notre vision du jardin collectif et solidaire.

Le Ram'potager à Chambost-Longessaigne, les Charmattes à St Martin en Haut, et très bientôt les Cléments à St Symphorien -sur- Coise, autant de jardins collectifs et solidaires soutenus et animés par notre association.

Chacun de ces jardins a son histoire, chacun s'inscrit de manière singulière dans le village qui l'accueille, son organisation dépend des jardinier·e·s qui le cultivent, et pourtant ils ont des points communs importants.

Si aucun de ces jardins n'est dans une recherche de production de grande ampleur, néanmoins tous se donnent comme objectif de permettre à des personnes sans jardin d'avoir un accès à la terre pour cultiver des légumes et en bénéficier. Et de répondre ainsi au besoin de se nourrir et d'accéder à une alimentation saine, en particulier pour les populations touchées par la précarité alimentaire.

Nos jardins collectifs sont des terrains de transmission de savoir-faire mais aussi d'expérimentations pour produire des fruits et des légumes dans le respect de l'environnement et des ressources naturelles. Chaque jardin a sa charte, et tous ont en commun l'adoption de pratiques respectueuses des écosystèmes, de la biodiversité et des cycles naturels.

De la graine plantée au compost, c'est tout le cycle de vie d'un légume ou d'un fruit qui est valorisé. Et ça fait du bien à la santé car les cultures, sans produits phytosanitaires, sont diversifiées et de saison. Et jardiner, c'est bouger et s'aérer l'esprit !





## UN JARDIN COLLECTIF ET SOLIDAIRE, C'EST QUOI ?

Les valeurs de solidarité et de partage sont au cœur de leur fonctionnement. Ainsi si chacun·e participe en fonction de ses forces, de ses possibilités et de ses compétences, les récoltes sont partagées en fonction des besoins de la personne et de sa famille.

Nos jardins collectifs répondent aussi au besoin de rencontre, pour rompre un isolement qui touche de nombreuses personnes, et pas seulement celles en précarité financière, au besoin de retrouver confiance en soi pour des personnes en sentiment de « déclassement ».



En conclusion, nous sommes persuadé·e·s qu'en cultivant, les jardinier·e·s récoltent non seulement des fruits et des légumes de saison, mais participent aussi à la préservation de la biodiversité, protègent leur santé et ils/elles créent aussi du lien social, de la solidarité et de la démocratie à travers une gestion collective du projet.

Elisabeth Soriano



## UN PEU D'HISTOIRE

Les statuts de notre association, c'est-à-dire les missions que nous nous sommes fixées, la plupart d'entre vous savent qu'ils sont d'abord d'agir sur la justice alimentaire en permettant à des publics modestes d'accéder chaque semaine à de la nourriture qualitative et locale sans sacrifier des budgets fragiles. Et certes, cela constitue la partie la plus visible de nos actions. Pour autant ces statuts nous engagent aussi à "créer des espaces de rencontre, de solidarité et de convivialité autour du thème de l'alimentation". Et c'est bien cet objectif que nous poursuivons à travers nos quatre jardins ou vergers collectifs.

Selon leur plus récente définition (article L. 561-1, Code rural et de la pêche maritime <https://solidarites.gouv.fr>) ils s'inscrivent dans les objectifs de la lutte contre la précarité alimentaire en valorisant l'autoproduction et l'autoconsommation et en permettant aux personnes d'économiser mais également d'être autonomes et de prendre en main leur consommation.



Mais leur histoire à travers les siècles montre que selon les époques et les nations, ils ont répondu à des besoins divers et évolutifs.

En Europe, la première trace remonte au Moyen-Age c'est-à-dire autour des années 1500 où des groupes de villageois se rebellaient contre les seigneurs et revendiquaient un droit d'usage des terres ; c'est ensuite au début du XIXe siècle qu'apparaissent les premiers jardins ouvriers officiels sous le nom de « champs des pauvres » en Angleterre et de « jardins des pauvres » en Allemagne afin que les populations les plus défavorisées puissent y cultiver ce qui était nécessaire à leur survie.



En France, il faut attendre les années 1890 pour que diverses initiatives locales inspirent l'abbé Jules Lemire, député du Nord, à mettre un coin de terre à disposition des ouvriers et le vingtième siècle voit ce principe se développer au point que, de 47 000 jardins ouvriers après la Première Guerre Mondiale, la France dénombre en 1945 plus de 250 000 parcelles offertes à tout citoyen pour y cultiver ce qui fait défaut dans le commerce.

Aujourd'hui, les jardins collectifs sont majoritairement gérés par des associations (plus de 200 en 2020) qui rassemblent 20 000 familles de jardiniers et lancent régulièrement de nouveaux concepts de plantations : parcelles en pied d'immeuble, jardins pédagogiques, carrés potagers, jardins dédiés aux personnes à mobilité réduite...

La demande a explosé, car même si le besoin alimentaire est toujours présent, la fonction de ces jardins ouverts sur la ville a évolué et répond aux nouveaux besoins d'une société en mutation : retrouver un lien et un contact physique avec la nature, lutter contre le stress, manger sainement, développer des relations sociales avec les autres jardiniers.



On trouve même des jardins thérapeutiques destinés à la culture des plantes médicinales, des jardins artistiques permettant l'expression de la beauté à travers le végétal, etc.

Enfin, le respect de l'environnement est une valeur forte : les jardiniers choisissent des végétaux adaptés au sol et au climat et évitent certains produits (engrais chimiques, pesticides de synthèse...). Le compostage, la récupération de l'eau de pluie et la technique des cultures associées y sont très souvent pratiqués.



Brigitte François

## PORTRAIT D'UNE JARDINIÈRE

 Aurore est jardinière au Ram'potager sur la commune de Chambost-Longessaigne.

**Aurore, tu fais partie des personnes qui ont participé à la naissance du jardin collectif, peux tu nous préciser comment cela s'est passé ?**

Lors du forum social des villages, l'association La ruche de l'écologie présentait une exposition sur le mouvement « les Incroyables Comestibles ». Cela vous a inspiré à Chantal et toi (Mireille) l'envie de créer un jardin collectif à Chambost. Vous m'en avez parlé et ce projet m'a enthousiasmé.

Depuis quelques années, la ruche de l'écologie proposait à ses adhérents de créer des « espaces de biodiversité » dans leur village. À Chambost, Chantal et Alain s'occupaient d'une petite zone de quelques m<sup>2</sup> dont l'objectif était de faire la promotion de variétés peu répandues, mélangeant des fleurs et des légumes accessibles à tous. La proposition de jardin est venue dans la continuité.

Au démarrage, nous étions cinq à discuter du projet et j'étais la seule à ne pas avoir de jardin.

On peut dire qu'on a eu de la chance : la mairie nous a tout de suite soutenus et le terrain qui est mis à notre disposition est à la fois bien adapté et bien situé. Implanté dans la partie haute du village il est facilement accessible pour moi et sa configuration en fait une sorte de « cocon » dans lequel il est agréable de venir passer du temps.



Les jardinières du Ram'potager



## Quelles sont tes motivations ?

Pour moi, il me permet d'être dehors, gratter la terre, être avec d'autres gens, être motivée par le groupe. Ce rendez vous hebdomadaire donne de l'énergie. C'est aussi un lieu où je peux vider mon compost, repoter des plantes, faire des choses manuelles que je n'ai pas la place de faire chez moi, car je vis dans un petit appartement. C'est un espace de liberté, avec un accès aux éléments naturels. Quand je discute avec des gens qui n'ont pas cette possibilité (je pense à une copine qui vit en ville par exemple), je réalise que c'est une chance d'avoir accès à cet espace.

J'aurais aimé aussi pouvoir apporter une dimension collective créative et artistique à cet espace, mais je n'ai pas réussi jusqu'à présent à prendre le temps de faire des propositions dans ce sens...

## Tu as des compétences à mettre au service des autres jardiniers relatives à ta formation initiale ?

Oui et non : j'ai des compétences en plantes médicinales mais je n'ai pas voulu les mettre en avant.

## Tu participes au jardin depuis treize ans, quel bilan peux tu en tirer ?

J'ai lâché certaines attentes en lien avec l'efficacité et les difficultés du fonctionnement collectif.

Par exemple, repiquer un pied d'estragon que j'avais acheté et voir que quelques temps après, quelqu'un l'a arraché en désherbant cette zone...

J'ai besoin que mon engagement au jardin n'implique pas trop de contraintes. Si je ne suis pas dispo, tant pis ! Le revers de la médaille, c'est de ne pas avoir trop d'attentes sur ce qu'on va réussir à produire. Quoi qu'il en soit, le moment des récoltes amène toujours une belle satisfaction.

Avoir la responsabilité de ce bout de terrain à plusieurs permet de créer des liens particuliers qui dépassent les seuls temps de jardinage. C'est un vrai lieu de sociabilité, on discute, on se rend des services.

Interview par Mireille Dubois





### Les 10 bienfaits du jardinage



Si vous n'étiez pas encore convaincus des bienfaits du jardinage sur votre santé et votre bien-être, voici 10 bonnes raisons de vous y mettre. Nul besoin d'un grand jardin, une simple jardinière sur le bord d'une fenêtre peut suffire !



#### Diminution du stress

Il est prouvé que le taux d'hormones du stress (cortisol) est moins élevé chez les personnes en contact direct avec la nature !



#### Meilleure alimentation

Si vous possédez un potager, vous mangerez intuitivement plus de légumes et pour les enfants, un légume planté et cultivé par leur soin leur donnera envie d'y goûter !



#### Activité physique douce

Jardiner permet de brûler des calories et de vous dépenser sans vous en rendre compte. Vos muscles et vos articulations apprécient le mouvement et les utiliser améliorera la qualité de votre sommeil !



#### Une habitude bonne pour le cœur

En réduisant la pression artérielle, jardiner diminue les risques de maladies cardiovasculaire liées à la sédentarité.



#### Mais également pour les os et les défenses immunitaires !

80% des occidentaux souffriraient de carences en vitamine D, jardiner à l'extérieur permet au soleil de vous aider à la synthétiser et à la fixer sur vos os (sous condition d'une heure et demie d'exposition par semaine environ).



#### Stimulante pour la créativité et l'esprit.

Jardiner c'est réfléchir au choix des plantes, à leur agencement, aux saisons, à l'exposition, à l'harmonisation des couleurs...





Une activité qui permet d'augmenter les interactions sociales.

Il y a des jardiniers solitaires mais pour beaucoup, jardiner est une activité rassembleuse. On échange des conseils, des astuces pour améliorer son potager, on cultive la terre ensemble et on partage le fruit de son travail dans la convivialité !



Une activité adaptée aux plus petits.

Le jardinage est une activité qui plaît aux enfants. Ils découvrent la nature, en s'amusant ce qui est un bon moyen de les sensibiliser au respect de l'environnement et des animaux.



Améliore la confiance en soi

Vous l'aurez compris, quand on jardine, on s'aère le corps et l'esprit. C'est une activité de pleine conscience qui peut vous permettre de mettre vos soucis de côté. En peu de temps, vos efforts porteront leurs fruits. Quelle satisfaction de manger vos premiers radis, votre première salade et de les faire goûter aux autres !



Bienfaits sur la santé mentale.

Le jardinage aide également à lutter contre les maladies neuro-dégénératives. Il permet de stimuler les fonctions cognitives et sensorielles, atténue l'agressivité et les sautes d'humeurs.

Les couleurs, les odeurs, le goût, les bruissements des feuilles et les différentes textures des plantes mettent en mouvement nos 5 sens. Sur un simple rebord de fenêtre ou sur une plus grande surface, le jardinage peut trouver sa place auprès de tous et partout !

Dorothée Bador-Pinel



## QUAND LES JARDINIER·IERE·S SE RENCONTRENT

Le 11 Novembre, les jardiniers de nos trois jardins potagers se sont rencontrés :

Sympathique, constructive et conviviale, cette première édition a permis de jeter les bases des échanges à venir.

En effet, un nouveau jardin est en cours de création sur la commune de St Symphorien sur Coise : le jardin des Cléments. Les personnes engagées dans ce projet ont souhaité s'inspirer des expériences des autres, même si les compétences sont nombreuses, l'idée de la mutualisation est un véritable moteur.

Dans un deuxième temps, les jardinières et jardiniers présents échangent sur les compétences, savoir-faire à mutualiser, mais aussi sur les questions qui se posent lorsqu'il y a divergences de pratiques.

Des perspectives d'auto formation sont déjà posées :

- 1/2 journées ponctuelles d'apprentissage (plantes bio-indicatrices, fleurs comestibles, usage de l'eau, fleurs intéressantes pour le potager, gestion des limaces, gestion des « coups de chaud »)

- échanges de graines et de plants

Mais aussi les besoins de coups de mains pour des travaux ponctuels comme le montage de serre, ou de cabane, la préparation des semences... chacun des jardins ayant ses spécificités, les complémentarités enrichissent le groupe comme un bon terreau



**2013**

Le Ram'potager sur la commune de Chambost-Longessaigne. Convention avec la mairie / terrain communal.

**2016**

Les Charmattes sur St Martin En Haut. Convention avec la mairie / terrain communal.



**2017**

Le verger du Reynard à Aveize. Terrain mis à disposition par des particuliers.



**2025**

Les Cléments à St Symphorien sur Coise. Conventonnement privé / soutien de la mairie.





Réservez vos places!



## MARMITE Musicale et Solidaire

### Samedi 17 Janvier 2026 - 19h

Salle des Fêtes de Brullioles

### Repas traditionnel ou végétarien

Chili con carne

Initiation danse par l'atelier d'Aveize - suivi du

## BAL FOLK

Avec le trio SHYRKA



Tarif au choix  
en soutien  
à l'association  
(Repas & Soirée)

• Taquin Radis	6€
• Poil de Carotte	10€
• Barbe de Poireau	15€
• Bout'd'Chou	20€
• Belle Citrouille	30€
• Champs d'Oseille	50€
• Du beurre dans les épinards	75€
• Cent patates	100€

### Pour une Alimentation Solidaire

RHÔNE  
LE DÉPARTEMENT



**Réservation obligatoire avant le 10 Janvier**  
Sur Helloasso

Où règlement au nom de l'association par courrier chez :

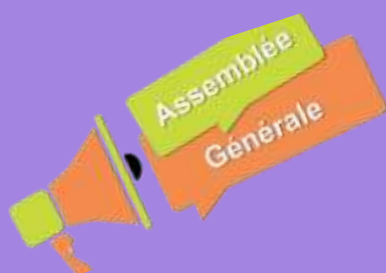
Josy Séon, 14 bis Domaine du Vallon 42140 Chazelles sur Lyon - 07 70 28 57 01



### RDV le Lundi 27 Avril 2026

Ce temps fort de la vie de notre association est l'occasion pour nous de vous rencontrer et de vous présenter notre bilan d'activité de façon vivante et conviviale.

Alors venez nombreux·euses !



## En faisant un Don à l'Association

- Vous participez au **soutien d'une activité d'utilité publique** impliquée sur le territoire. Votre don sera reçu et traité en toute confidentialité par notre Conseil d'Administration et sera affecté, dans sa totalité, à nos activités.
- Vous **aidez à la poursuite de l'action** qui a des besoins matériels - véhicule et équipements - et humains : une personne salariée pour coordonner toutes ces actions,
- Vous **obtiendrez une attestation fiscale** déductible de vos impôts à hauteur de 66%.  
(ex : 100€ de don représenteront un coût total de 34€).



Toutes les actualités par mail :

Pour nous soutenir sur HelloAsso  
en faisant un don :



Adhérer à notre association est également  
un soutien pour nous. RDV sur HelloAsso

## Retrouvez-nous sur

- LILO : [www.lilo.org/fr/alimentation-solidaire/](http://www.lilo.org/fr/alimentation-solidaire/)  
Lilo est un moteur de recherche PARTENAIRE, français et solidaire  ➔   
Installez Lilo et financez gratuitement le projet de l'Alim Sol en reversant vos « gouttes d'eau »
- [www.pourunealimentationssolidaire.fr](http://www.pourunealimentationssolidaire.fr)
- Facebook : Pour une Alimentation Solidaire



Pour une Alimentation Solidaire

06 34 69 51 95

Siège social : Centre Socioculturel Archipel — 57, Rue des Tanneries  
69 590 St Symphorien sur Coise — [contact@pourunealimentationssolidaire.fr](mailto:contact@pourunealimentationssolidaire.fr)