









La Forêt Des Saveurs

Imaginé Par le collectif
Passerelle entre
Neurodiversité & Biodiversité

-  Fresque pédagogique
Autour des Jardin-Forêts
 -  Parcours du sous-bois
 -  Vivaces et annuelles comestibles
 -  Arbrisseaux, Lianes comestibles
& AFI*
 -  Arbustes comestibles & AFI*
 -  Arbres comestibles & AFI*
- *AFI: Plantes Architectes/Fertilisantes /Ingénieurs



Passerelles entre biodiversité et neurodiversité

Budget participatif Bordeaux Métropole

Ludosens
Terres D'Osmose
Le Conservatoire du Goût



Sommaire

I. DIAGNOSTIC / CONSTATS.....	3
1. Mobilisation et participation sociale des jeunes de la neurodiversité.....	3
2. Transition écologique et résilience.....	5
II. NOTRE PROJET.....	6
1. Présentation des trois structures.....	6
2. Développement des forêts-jardin sur le territoire.....	7
3. Notre vision.....	8
4. La mission.....	8
III. BILAN DES ACTIVITÉS 2021.....	11
IV. PHASAGE DU PROJET EN 2022/2023.....	13

DIAGNOSTIC / CONSTATS

1. Mobilisation et participation sociale des jeunes issus de la neurodiversité

Ludosens accompagne des jeunes entre 18 et 30 ans ayant des particularités de fonctionnement, sur le plan sensoriel et émotionnel.

Aujourd'hui, 1% de la population a un TSA (voire plus dans d'autres pays : 1/63 au Canada, 1 sur 68 aux USA) ce qui représente environ 700 000 personnes en France. Il y aurait 75% d'hommes pour 25% de femmes et environ 50% des personnes avec un TSA qui présenteraient également une déficience intellectuelle.

Ces chiffres sont probablement sous-estimés, la prévalence (nombre de personnes concernées sur la population totale) ne prend pas en compte les personnes non diagnostiquées.

En France, la population générale a une vision dichotomique et limitée de l'autisme :

- La personne autiste non-verbal, se balançant d'avant en arrière voire se tapant la tête contre les murs
- La personne autiste Asperger qui est extrêmement intelligente et a des compétences ou connaissances hors normes.

Or, le spectre des profils est bien plus varié que cela et le handicap est corrélé à une situation et à un contexte. L'autisme est quoi qu'il en soit perçu comme un handicap, une « moins-value » vis-à-vis des neurotypiques.

A Ludosens et au Québec, la notion de neurodiversité est beaucoup employée. Elle met en avant la diversité des cerveaux que les personnes soient TSA, HPI, dys, TDA/H ou « neurotypiques ». Le concept de neurodiversité vise à considérer chaque fonctionnement comme unique et différent par nature de l'autre. Toute personne a des besoins et a le droit d'accéder à l'ensemble de la vie en société. La neurodiversité ne pointe pas du doigt une différence mais met en avant une diversité riche par essence.



L'accès à l'emploi pour les personnes avec un TSA est largement inférieur à la population. Seulement 0,5% des personnes avec un TSA ont un emploi en milieu ordinaire selon les dernières études.

Ce chiffre tristement bas est lié à la méconnaissance et aux représentations de l'autisme dans la population générale.

Les besoins en situation de travail peuvent varier selon chaque personne mais avec finalement peu d'adaptations, leurs compétences peuvent être mises au service de la société comme tout un chacun.

Ces adaptations tiennent compte de leurs particularités de fonctionnement : passage plus systématique par du visuel, décomposition des tâches, feedback réguliers, organisation dans le travail, utilisation de l'implicite à minimiser, limitation des stimulations sensorielles...

Les points forts liés à leur fonctionnement interne sont nombreux : Précision - Rigueur - Régularité - Souci du détail - Logique - Fiabilité - Assiduité - Organisation - Pensée visuelle

C'est pourquoi, Ludosens a créé un programme d'inclusion sociale pour les jeunes de 18 à 30 ans et qui sont notamment mobilisés sur des parcours permaculture.



2. Transition écologique et résilience

La société française et plus globalement l'occident a coupé progressivement son lien à la nature.

Ces dernières décennies, les scientifiques, les ONG ont multiplié les alertes au sujet du changement climatique, mais la tendance à la relativisation a longtemps été la règle. Longtemps, le scientisme et la croyance que la science va tout résoudre (le syndrome de Titanic) ont été omniprésents. Les sursauts de conscience sous le signe de catastrophes retombent comme un soufflé passé la phase d'émotion. Pourtant l'urgence est présente car les racines de la crise écologique sont profondes.

Quelle en est la raison principale ? La séparation d'avec la nature. Que reste-t-il de la nature dans la ville ? Avec l'environnement aseptisé, les supermarchés climatisés, l'artificialisation des sols, la vie hors sol... Il manque un contact épidermique, physique, sensoriel avec la nature, avec la faune et la flore. Avec la société de consommation, les individus sont coupés émotionnellement et existentiellement de la nature. Ils sont cloisonnés dans leurs maisons et s'éloignent de leur état naturel.

Cependant, depuis une décennie, face au dérèglement climatique, de nouvelles tendances apparaissent. Des leviers fondamentaux pour se reconnecter à notre nature opèrent. Nous pouvons l'observer au niveau alimentaire avec la préoccupation grandissante du bien-manger et d'une bonne santé, le soutien des circuits courts et du bio. Parallèlement, de petits gestes sont faits pour accueillir le vivant de nouveau dans l'espace urbain. Mais il est nécessaire d'aller plus loin pour permettre au végétal de s'installer en ville, et créer à nouveau un contact sensoriel quotidien avec lui. Voici ce qui nous a amené au développement de jardins-forêts comestibles, de jardins cultivés selon les principes de la permaculture.

Selon notre expérience, cette façon de cultiver concilie les impératifs écologiques et sociétaux de notre époque. La création de forêts comestibles dans la ville contribue à la rencontre et à la mixité des publics, à la découverte des possibilités sur le plan alimentaire et autres usages possibles avec les plantes (pigments, cordage, bois, eau florale...). Cette forme d'agroforesterie s'inspire et imite le fonctionnement naturel des forêts et écosystèmes. Nous cultivons en nous reposant sur les lois de la nature et son observation. C'est un système de plantation avec plusieurs étages interdépendants, avec 8 strates allant des champignons/plantes couvre sol à la strate canopée, celle des grands arbres. Les jardin-forêts prennent soin de humains mais facilitent également la dépollution et la restauration des sols et permet la création de biotopes résilients pour la faune et la flore, diminuent le risque d'inondation, d'érosion, de sécheresse et stockent le carbone.



NOTRE PROJET

1. Présentation des trois structures

Nous avons créé une coopération entre trois associations, toutes les trois ayant des valeurs communes.

● **Ludosens est une association d'intérêt général créée en 2015 :**

Après une première activité de démocratisation des outils ludiques adaptés à l'autisme et de formations associées, l'association Ludosens a développé depuis 2018 une activité de participation sociale et de préparation au monde professionnel pour un public spécifique : les 16-30 ans avec TSA, TDAH, HPI, DYS, hypersensibles...à travers le programme « valoriser les intelligences atypiques ».

Les jeunes bénéficiaires choisissent entre des parcours numériques, artistiques et environnementaux et apprennent à travailler en équipe. Ils deviennent des ambassadeurs de la diversité en témoignant auprès de différents publics. En ce sens, ils passent d'une posture passive à active en apprenant à délimiter les contours de leurs forces et faiblesses, en apprenant à parler de leurs spécificités à leurs interlocuteurs, à se positionner.

Nous avons développé un grand nombre de process spécifiques et d'outils d'accompagnement qui nous permettent de maîtriser cette solution et de bien connaître le public concerné et ses particularités.

Nous sommes avec cette activité, sur une étape de vie qui correspond à une transition, un tremplin : celui du passage entre vie adolescente et vie adulte.

● **Terres d'Osmose est une association, loi 1901 :**

Terres d'Osmose a créé le premier jardin-forêt en centre-ville avec 250 plantes comestibles. C'est un lieu d'expérimentations, de partages jardiniers, artistiques, écologiques et culinaires, créé par Angèle Largy, artiste plasticienne et Arnaud Ferrer, jardinier.

Tous deux issus de familles de restaurateurs bourguignonnes et passionnés de plantes aromatiques et potagères, ils ont aménagé l'espace afin de se nourrir tout en laissant la part belle à la biodiversité. A Terres d'Osmose, l'écologie rime avec poésie, épicurisme, pédagogie et prendre soin.

Terre d'Osmose a créé le premier jardin forêt en centre-ville avec 250 espèces comestibles.

Cet endroit pensé sur les piliers du Feng Shui et conçu en permaculture est tout autant un lieu d'exposition éphémère, qu'un endroit de découvertes et de transmissions des savoirs.

Au départ, simple lieu de vie, cette bâtisse s'est transformée en une véritable oasis, un refuge urbain, le premier jardin forêt, au cœur de la ville de Bordeaux.

Entourés des œuvres de Land Art, les visiteurs sont invités à goûter des plantes au goût d'ananas, de coco et même de fromage. C'est par l'émerveillement et le partage que Angèle et Arnaud souhaitent animer les consciences pour la transition verte.

De dégustations de cuisine végétale en méditation, d'ateliers zéro déchet à ceux d'arts plastiques, de chantiers participatifs aux agoras de permaculteurs... La proposition est diversifiée.

L'intention de Terre d'Osmose :

- Sensibiliser à la nature par la permaculture et l'art
- Proposer des ateliers cultivant son être intérieur et son environnement
- Échanger autour des enjeux climatiques
- Stimuler les gestes soucieux de la nature au quotidien

● Le Conservatoire du Goût, association de loi 1901 :

Elle a été initiée par Christophe Collini, maraîcher breton, en 2012. C'est en septembre 2017 qu'ils officialisent avec Rachel Lagièrre, ingénieure agronome, l'association. Mais quelques mois plus tard, le décès de Christophe amène Rachel à poursuivre les activités sur le Domaine de la Burthe à Floirac, près de Bordeaux. Elle y crée la nouvelle ferme, site productif et expérimental. Depuis 2012, ce sont plus de 3000 variétés de légumes, venues du monde entier, qui sont testées.

Une fois les semences procurées, elles sont semées à la ferme, puis cultivées et récoltées à maturité optimale. Avec l'expertise des chefs cuisiniers, étoilés ou passionnés de légumes, ce sont plusieurs dizaines de variétés exceptionnelles qui épatent nos papilles et font naître des émotions qui sont sélectionnées. La démarche fondatrice de l'association est la recherche et la diffusion de végétaux nutritifs aux goûts authentiques et de modèles agricoles favorisant leurs potentiels. Ceux-ci se font par la stimulation ou la préservation de la vie dans les champs, possible grâce à des pratiques consciencieuses favorisant la vie des sols et de l'environnement des végétaux, une approche sensible et respectueuse des plantes par les producteurs et semenciers.

Leurs techniques responsables doivent contribuer à une alimentation saine et nourrissante, relayée par les cuisiniers et citoyens.

2. Développement des forêts-jardin sur le territoire

L'intention de Ludosens, de Terres d'Osmose et du Conservatoire du Goût est de consolider/développer une coopération entre structures aux savoir-faire complémentaires et des passerelles entre neurodiversité et biodiversité.

Nous sommes convaincus que les émotions, par leur caractère physiologique, placent les individus dans des instants de connexion à leur soi profond. C'est pourquoi, nous travaillons à proposer une approche sensorielle du végétal. Nous souhaitons multiplier les occasions pour les citoyens de se reconnecter à leurs sensations. Les plantes comestibles et/ou utilitaires des forêts jardin représentent un outil puissant pour y parvenir.

Qu'appelons-nous plantes comestibles et/ou utilitaires des forêts jardin ? Il existe 6000 plantes comestibles répertoriées sous nos climats, qui vont bien au-delà du catalogue des espèces et variétés végétales (plantes autorisées à la vente et à la culture). Exemple : œillet passion, poire de terre, plante camembert, goyaviers du Brésil... Notre vision est de participer à l'émergence d'une société où le dialogue avec le vivant se réinvente, où chacun avec ses spécificités trouve sa place, où la différence est valorisée, perçue comme l'opportunité d'aller vers SOI. Ce qui constitue le socle de notre vision, c'est le développement des forêts jardin comme espace de résilience et d'inspiration.

Les forêts jardin sont composées de plantes comestibles et on y cultive toutes les strates du végétal, en pensant à leur coopération (strate arborée, strate arbustive, strate herbacée, strate rhizosphère, champignons...). La forêt jardin est un espace plus résilient face aux changements climatiques grâce à la diversité qui confère de plus amples capacités d'adaptation à l'ensemble des espèces végétales. C'est un espace qui invite à se reconnecter au vivant.



FAVORISER DES LIEUX DE BIODIVERSITÉ ALIMENTAIRE EN GIRONDE ET DIFFUSER LES MICRO-FORÊTS-JARDIN

Nous proposons des forêts jardin conçues sur la base des meilleures pratiques de Terres d'Osmose et du Conservatoire du goût (présence d'arches, de plantes comestibles issues de Terres d'Osmose, de semences paysannes avec haute valeur gustative issues du travail du Conservatoire du goût etc.)

Qu'est-ce qu'un jardin forêt ?

C'est un espace de culture où on y cultive toutes les strates du végétales, en pensant à leur coopération.

Il y a 8 strates au total :

- La strate conopée avec les grands arbres
- La strate arborée basses avec les petits arbres
- La strate arbustive avec les petits fruits et arbustes
- La strate herbacée avec les plantes annuelles et vivaces (légumes, aromates, fleurs...)
- La strate des plantes couvre-sol, rampantes
- La strate des rhizosphères avec les légumes racines et tubercules
- La strate des verticales avec les plantes grimpantes
- Les champignons

La forêt jardin est un espace résilient face aux changements climatiques grâce à la diversité des espèces végétales, ce qui assure une longévité de la culture. Sa résilience se fait aussi grâce à la biomasse qu'elle produit par elle-même. La matière organique par les feuilles qui tombent ou les annuelles qui fanent contribue à l'amendement du sol. Ce mode de culture a pour but d'inclure les citoyens, de les impliquer. C'est un espace qui invite à se reconnecter au vivant. On les veut souvent esthétiques, artistiques pour inciter à y passer du temps. Selon nous, c'est le modèle où la diversité végétale et faunistique est la plus à même de se développer, tout en ayant ce lien avec l'humain. La forêt jardin est un espace de sensibilisation, de transmission de savoir pour inviter ce respect, cette considération, cette connaissance pour rendre possible ces cohabitations. C'est aussi un lien d'acquisition d'autonomie grâce aux possibles qui s'ouvrent avec tous les produits issus de cette agrosystème.

3. Notre vision

Créer et donner à voir, faire découvrir des espaces de résilience écologiques, sociales, alimentaires et de santé comme moyen principal de reconnexion des habitants d'un territoire à la nature. Créer de la mixité avec les personnes issues de la neurodiversité.

4. La mission

FAVORISER L'INCLUSION SOCIALE PAR LA MIXITÉ DES PUBLICS

Nous mobilisons des jeunes en service civique, constituant des promos dites « permaculture » ou « perm'art », qui ont pour mission de participer aux chantiers de végétalisation, notamment la plantation de forêt-jardin tandis que les promos perm'art créent des supports artistiques utilisées lors des sensibilisation autour de la biodiversité et des plantes comestibles, qui ont pour rôle de guider différents publics.

Ces missions sont valorisantes pour les personnes issues de la neurodiversité et leur permettent de retrouver confiance et estime de soi. Ils animent notamment des ateliers découverte autour des cinq sens et des ateliers participatifs autour de la plantation de forêts jardin. Ils peuvent également animer des dégustations sensorielles pour donner à voir, sentir, toucher et goûter les plantes comestibles.

Ils sont accompagnés par l'association Terres d'Osmose pour la création d'espaces de culture inspirés des lois de la nature avec des vivaces, des annuelles (légumes, aromatiques, médicinales) issus de semences paysannes sélectionnées par le Conservatoire du Goût

AGIR POUR LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE EN SENSIBILISANT LES PUBLICS AUX ENJEUX DU DÉVELOPPEMENT DURABLE ET DE LA TRANSITION ALIMENTAIRE

Nos actions se veulent être l'occasion d'échanges, d'apprentissages et de promotion des jardins forêts, de la permaculture, auprès du grand public, petits et grands.

Nos animations/sensibilisations sont organisées comme suit :

- Animations faisant la passerelle entre neurodiversité et biodiversité auprès des scolaires et des centres sociaux et d'animation.
- Chantiers participatifs avec les citoyens.
- Pour mettre à l'honneur la sensorialité du végétal nous avons imaginé des parcours sensoriels avec des déambulations guidées à la fois par les jeunes et l'association Terres d'osmose.

LES DÉAMBULATIONS SENSORIELLES

Le jardin forêt est un support d'apprentissage, de créativité, de sensibilisation environnementale et écologique et de santé. C'est aussi un espace où tous les sens sont stimulés. Pour mettre à l'honneur cette sensorialité du végétal, nous avons imaginé des dégustations sensorielles, guidées autour des goûts et des odeurs des plantes fraîches et aromatiques.

Notre proposition est d'organiser des « DÉAMBULATIONS SENSORIELLES » sur ces sites dédiés à la stimulation de la biodiversité.

Cette déambulation débute par un temps de centrage, de connexion avec le vivant, à travers des méditations végétales, durant lesquelles nous créons un espace de rencontre autour d'une plante en particulier. Puis, nous partageons de façon ludique une sélection de plantes aromatiques aux saveurs et odeurs singulières, par une déambulation au sein du jardin en cueillant au fil de la balade les plantes à découvrir. Il s'agit ici de développer son toucher, multiplier les sensations selon la feuille qui peut être rugueuse, lisse, ou encore duveteuse... Mais également distinguer la forme des tiges, rondes, carrées, etc..

Les plantes sélectionnées ont des saveurs particulières comme le coca, le camembert, l'ananas, le cassis, le poivre ou encore le clou de girofle. C'est un moment pour ressentir et (ré)éduquer son palais, mais aussi son odorat. Chaque participant(e) peut voyager à travers ses souvenirs pour retrouver le goût, connu habituellement sous d'autres formes. C'est une façon de sensibiliser à la générosité des saveurs du végétal.

Les jeunes issus de la neurodiversité, qui ont eux-mêmes des particularités sensorielles, sont d'excellents guides pour transmettre les qualités exceptionnelles des plantes comestibles mises à l'honneur.

Pour animer ces temps, nous utilisons une table sensorielle qui a été confectionnée par un artisan d'art.



APPROCHE THERAPEUTIQUE : LE ROLE DE L'HORTITHERAPIE ET DE LA PSYCHOMOTRICITE

Nous considérons que l'approche sensorielle (tactile, visuelle, olfactive, gustative) à la fois pour les bénéficiaires issus de la neurodiversité et pour les publics sensibilisés, peut-être une clé de résilience. Grâce aux actions en lien avec la permaculture, les bénéficiaires sont de moins en moins stressés et prennent confiance en eux. La stimulation sensorielle, la proprioception (placement de nos membres dans l'espace), l'équilibration (perception de l'équilibre interne), peuvent nécessiter d'être renforcés chez les personnes avec Troubles du Spectre de l'Autisme et elles sont travaillées à l'occasion des actions de jardinage.

Cette approche peut relever de ce qu'on appelle l'hortithérapie.

Natacha Lagièrre, psychomotricienne et Présidente du conservatoire du goût, est experte dans les gestes et postures : travailler la Terre nécessite une certaine condition, nous devons porter des bacs/sacs/brouettes, seul ou à deux..., s'accroupir, répéter des gestes plusieurs heures ou jours...

Afin d'éviter tout risque de blessure, il est nécessaire d'appréhender les attitudes les plus favorables à adopter. Sensibiliser aux postures c'est prendre conscience de son corps et de son environnement afin de s'adapter aux différentes actions pour prévenir des possibles douleurs. Sensibiliser aux gestes est primordial car la main est notre premier outil, il est intéressant de connaître son champ d'action et ses multiples pouvoirs sensitifs, moteurs et perceptifs, notamment.

Pour bien se saisir des objets, le corps doit être intégré et perçu dans sa globalité. Les outils nécessaires au maraîchage doivent être considérés comme un prolongement de notre corps. Ainsi Natacha Lagièrre, en tant que psychomotricienne, propose aux bénéficiaires des expériences autour de l'équilibre, transfert de poids du corps pour comprendre comment se coordonner lors du portage à plusieurs. Ou comment porter une charge en gardant son axe. Prendre conscience de sa latéralité afin d'appréhender son environnement, se projeter dans l'espace, organiser son plan de travail. Elle peut également proposer des petits parcours en abordant le rythme, l'éveil des articulations et la réduction des tensions, afin d'améliorer la qualité du mouvement et/ou du geste sur certaines activités plus précises de motricité fine comme planter, couper, égoutter, cueillir, etc.



BILAN DES ACTIVITÉS 2021

En 2021, la coopération passerelles a permis de :

- Expérimenter l'aménagement de jardins en permaculture (digital village, Terres d'osmose, terrasse de la ZAP de Bègles...) et la création d'outils pédagogiques au service de sensibilisation dans les écoles (fiches botaniques créatives et séances d'animation) à travers les parcours permaculture avec des jeunes en service civique en situation de handicap encadrés par Ludosens : Deux promos ont participé à cela, une promo permaculture et une promotion perm'art.
- Expérimenter nos hypothèses sur l'hortithérapie. Cela a été réalisé à travers les regards croisés d'Arnaud Ferrer et Angèle Larcy sur la première promotion permaculture qui avait passé du temps à Terres d'Osmose. Par la suite, la troisième promotion permaculture a été accompagnée par Natacha Lagièrre sur le site du conservatoire du goût avec cinq sessions de maraîchage.
- Participer au lancement d'un jardin forêt de 8000m2 à Sainte Eulalie par la collectivité avec l'animation du process auprès des habitants et des écoles du territoire : Arnaud Ferrer était le chef de projet.
- Expérimenter les dégustations sensorielles (été, septembre 2021, marché de Noël en décembre 2021).
- Réaliser des fiches botaniques avec la dernière promo permaculture (au nombre de 125...) et différents supports pédagogiques pour transmettre du savoir sur les forêts jardin auprès du grand public.

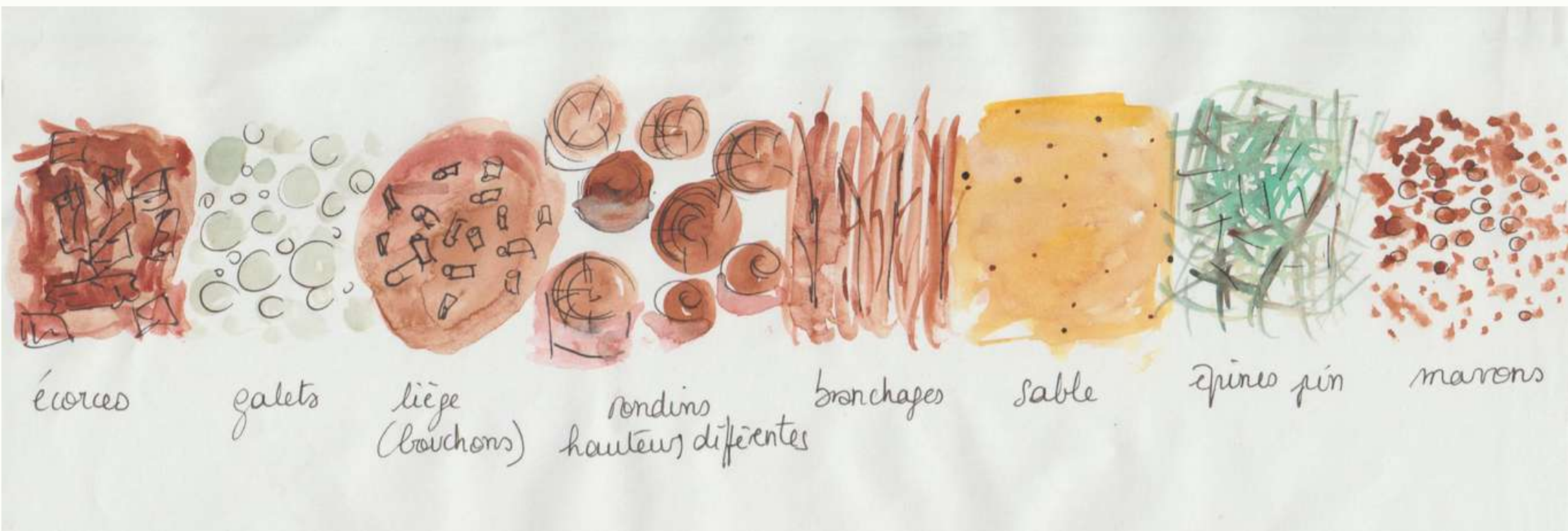


PHASAGE DU PROJET EN 2022/2023

La coopération passerelles se donne comme objectifs :

- Test et développement d'animations autour de l'éveil des sens et des plantes comestibles au parc bordelais (maison de l'orée et parcelle potagère) : printemps 2022
- Consolidation des promos permaculture autour de projets artistiques, des sensibilisations dans les écoles et auprès du grand public et de chantiers de végétalisation. Inauguration de la table sensorielle
- Développement des déambulations/cueillettes sensorielles
- Diffusion des forêts jardin avec des strates herbacées et arbustives, création de parcours multisensoriels avec des plantes comestibles
- Élaboration de fiches évaluant les impacts sociaux des différentes missions réalisées au sein du projet Passerelle (mieux-être, apprentissages...).





écorces

galets

liège
(bouchons)

rondins
hauteurs différentes

branchages

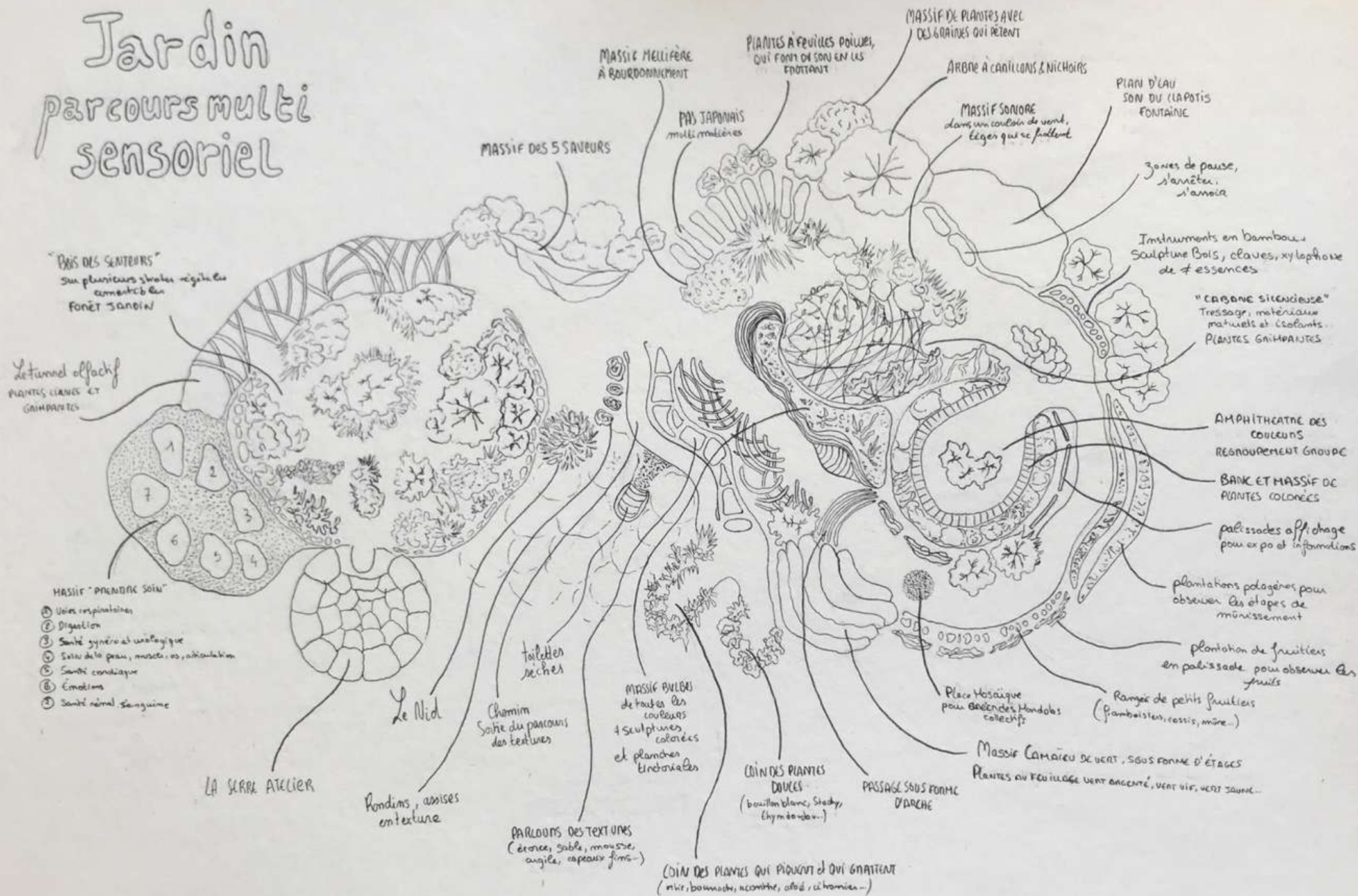
sable

épines pin

marrons

Jardin

parcours multi sensoriel



Tunnel Olfactif



Le tunnel olfactif invite à la déambulation.

Il se veut être un **lieu contenant et rafraîchissant** ou protégeant d'une fine pluie, pourquoi pas. Il est réalisé avec un support naturel en bambou, liane et autres structures solides.

Les plantes choisies sont grimpantes afin de couvrir la surface, **comestibles pour cueillir et se nourrir et rustique afin de ne pas avoir à semer/planter chaque année.** Nous avons choisi des grimpantes qui **fleurissent** et sont particulièrement **odorantes**.

Les couleurs des fleurs devraient varier entre **le rose, le rouge, le mauve, le blanc et le bleu** notamment.



- **L'akébia est une liane solide avec des fruits comestibles.** Les fleurs sont blanches, roses ou pourpres. **Elles sentent la vanille** et **les fruits sont ramassés en automne** avec **un goût de kaki banane**. L'intérieur peut se manger cru tandis que le fruit entier peut se cuisiner mais reste très sucré. Les lianes peuvent être utilisées en vannerie et **les feuilles en thé**.
- **Les rosiers grimpants**, de variétés anciennes, sont **très odorants**, les pétales peuvent être préparés en **confiture**, une vraie douceur. Petite vigilance à avoir, **ils sont épineux**. Trouver l'endroit d'exposition stratégique.
- **La baie aux 5 saveurs est grimpante**, très rustique et offre des grappes rouges. Elle est appelée "**La baie aux 5 saveurs**" car le fruit est **sucré, la peau aigre, le noyau épicé et amer** et les feuilles mâchées laissent un **goût salé !**
- **La vigne**, la région bordelaise étant reconnue pour ses grands vignobles !



Akébia



Rosiers



Baie aux 5 saveurs



Vigne

- **Les épinards rustiques** peuvent être récoltés pour leurs feuilles, **consommées en salades** ou cuites et les jeunes pousses se consomment comme des asperges.
- **La glycine tubéreuse**, ou **“Haricot patate”**, est une grimpante aux **fleurs rouges** en grappes dont les tubercules nombreux et rustiques sont comestibles. **Ils ont un goût de pomme de terre et noisette.**
- **Les kiwis arctiques** et kiwaï sont grimpants et les fruits sont délicieux mais il faut faire preuve de patience. Cela nécessite un plan mâle et un plan femelle et **les fruits apparaissent 4 à 5 ans après. Ils ont la taille d'un raisin, sont sucrés et riches en vitamine C.**
- **Le houblon** se récolte en mars, peut être utilisé en **légume et infusion.**



Épinards rustiques



Glycine tubéreuse



Kiwis arctiques



Houblon

Idées multiples plantes grimpantes comestibles

- **Feuillage / Fleurs / Fruits - 1er choix**

- Akebias + Liane vannerie : fruits comestibles
- Épinard Rustique : feuilles
- Kiwi arctique, Kiwäi, autres : fruits, peau
- Baies 5 saveurs : fleurs, fruits, graines
- Jasmin officinal / sambac / jasmin des poètes : attention les autres sont toxiques
- Glycine tubéreuse
- Houblon
- Rosier grimpant

- **Autres**

- Passiflore : fruits (invasif)
- Vanillier (seulement par bouturage, prend 4 à 5 ans)
- Vignes
- Baies de mai : chèvrefeuille comestible
- Mûres, framboises, fraisiers grimpants
- Baies de goji
- Glycine de Chine

- **Annuelles :**

- Dolique
- Capucine des canaris
- Chayote, christophine ou chouchou
- Houblon
- Haricots



Nos forces

- **Dynamique associative** déjà existante.
- **Autonomie financière** pour les moyens humains.
- Sur le site de **Terres d'Osmose et du Conservatoire du Goût**, des **plantes comestibles d'exception** avec une **biodiversité favorisée**.
- **Insertion sociale et professionnelle d'un public neuro-atypique.**
- **Savoir faire complémentaires et innovants**

Nos savoir-faire

- Mobilisation de jeunes en service civique
- Valorisation de la neurodiversité
- Création d'oasis / zones refuges en coeur de ville
- Recherche et sélection des semences paysannes à haute valeur gustative
- Transmission de partages jardiniers, éducation, pédagogie
- Maraîchage
- Premier jardin-foret planté à Bordeaux : 300 espèces, strate arborée, arbustive, herbacée...
- Préparations culinaires avec plantes comestibles
- Land-art



Massif des 5 saveurs



Le massif des 5 saveurs a été pensé pour éveiller les papilles mais pas que ! Il est un voyage multisensoriel à lui tout seul.

Chaque plante est issue d'une famille qui développe des caractéristiques qui peuvent s'observer comme les tiges **rondes ou carrées**, les **feuilles épaisses, duveteuses, pointues, ciselées** et le **prisme des couleurs qui en éclos**.

Nous voyons **des feuilles bleues comme la lavande, des rouges comme le chiso, des grises avec la sauge et un camaïeu de vert notamment**. Les feuilles de thym sont toutes petites quant aux feuilles de mauve elles sont larges et prennent du volume. **Certaines plantes font du bois** comme le romarin et la lavande, d'autres **meurent à la fin de l'année et repartent au printemps suivant après avoir hivernées**.



Les plantes aromatiques sont souvent très odorantes. Il suffit de caresser la feuille pour humer ses senteurs : on décrit une certaine **fraîcheur comme avec la menthe et le romarin résineux**, une acidité avec la mélisse et la verveine, etc. Nous entendons souvent “L’agastache sent le bonbon”, le sucré ou encore l’achillée rappelle le miel.

D’autres sont moins odorantes mais peuvent être touchées : lisse ou rugueuse, douce, souple ou rigide. Certaines ont des piquants ou du duvet comme la bourrache. Certaines feuilles sont croquantes comme la mertensia. **Les textures sont variables en fonction des feuilles, des boutons et des fleurs mises en bouche.** Certaines accrochent comme le chiso.

Après avoir découvert la plante sous toutes ses coutures, ou presque, nous voilà prêts à déguster !

La plante peut être seulement déposée sur la langue et les saveurs émergent en quelques secondes. D’autres nécessitent que la salive vienne libérer le suc ou bien il sera nécessaire de croquer pour qu’apparaisse le parfum. **Chacune a sa particularité** : du goût prononcé au plus subtil, les papilles s’extasient au fil de l’exploration. L’agastache est une fleur de 5 mm qui fond sur la langue en quelques secondes et explose en bouche tantôt mentholée, tantôt citronnée, les variétés affluent et les saveurs avec. La ficoïde est croquante, aqueuse et iodée, un instant en bord d’océan.

Chaque plantes nous apprivoise. Elles nous apprennent à **les percevoir, les écouter, les sentir, les toucher, les goûter** et à **profiter pleinement du moment présent.**



Les plantes aromatiques

- **Sucré :**

- Achillée (miel)
- Stevia – lippia dulcis
- Fleurs de sauge

- **Salé (iodé) :**

- Bourrache / Ficoïde glaciale

- **Acide :**

- Oxalys / Oseille

- **Amer :**

- Rue / Romarin / Sauge

- **Umami :**

- Plante camembert / Champignon / Shitake
- Petit pois
- Tomates
- Algues

- **Épicé :**

- Coriandre
- Immortelle de Corse / Plante curry
- Santoline camphrée

- **Poivré**

- Capucine

- **Résineux :**

- Romarin

- **Froid :**

- Menthe / Agastache menthe / Capsicum

- **Chaud :**

- Cresson de para



NOTRE SITUATION AUJOURD'HUI EN QUELQUES CHIFFRES

**1 espèce animale ou
végétale sur 8**

est menacée d'extinction
imminente

50%

de l'expansion des terres
agricoles se fait aux
dépens de la forêt

14%

des aliments produits sont
perdus

NOTRE SOLUTION AVEC VOUS !

APPRENDRE



NOURRIR

PROTÉGER





Tunnel olfactif

La serre atelier

Plantes qui piquent

Plantes douces

Massif «Prendre soin»

Massif des saveurs

Chemin des textures

Bois des senteurs

Mare

Strate herbacée

Arbuste

Lianes

Arbres fruitiers

Petits fruits

arbrisseau

Vivaces

Couvre sol

mandala participatif

Amphithéâtre des couleurs

Fruitiers en palissade

Massif à bourdonnements

Massif Camilleu vert

Petits fruits

Plantations potagères

Parcelle de Mérignac (2200					
Année		2022	2023	2024	
terreau		1 024,00	1 024,00	512,00	
outillage bricolage		2 100,00			
outils de jardin		2 674,00			
Bambou diam 30 mm (10 euros l'U)		500,00			
bois de coffrage 25m x 125mm x 3m			159,00		
bottes de sol		150,00	150,00		
pas japonais de différentes matières (exemple : un en ardoise, un en pierre, un en bois, un en			120,00		
broyat		425,00	425,00		
paillage		450,00	450,00		
accès à l'eau		1 000,00			
serre atelier pr échanges + micro-pépinière			15 000,00		
installation toilettes sèches			800,00		
cabane à outils sécurisée		400,00			
Coût des plants (79 esp. annuelles) 5euros l'U			1 000,00	1 000,00	
Coût des plants (169 esp. vivaces) 5 euros l'U			2 000,00	2 000,00	
Coût des plants (16 esp. arbrisseaux) 10 euros		2 500,00	1 250,00		
Coût des plants (22 esp. arbustes) 15 euros l'u		1 500,00	750,00		
Coût des plants (7 esp. arbres) 30 euros		4 500,00	2 250,00		
Coût des plants (25 esp. lianes) 25 euros l'u		1 250,00	625,00		
TOTAL CHARGES FIXES		18 473,00	26 003,00	3 512,00	47 988,00