

## Changer de cap à 30 ans, où comment retrouver du sens dans un monde en surchauffe

Cyrielle Amand

Je m'appelle Cyrielle AMAND, j'ai 32 ans, et j'ai créé Alma Mater en novembre 2021. Alma Mater est une locution latine qui signifie « mère nourricière » et qui est pour moi porteuse de sens, voilà pourquoi c'est le nom que j'ai donné à ma ferme.

### **Cheminement d'une reconversion professionnelle...**

Comme beaucoup de personnes, j'ai suivi des études sans trop savoir quel métier j'allais pouvoir faire. J'ai commencé par le commerce, mais le rythme effréné m'a fait quitter la capitale et m'installer dans le sud de la France. Chercher à vendre des produits coûte que coûte m'a rapidement lassée. J'ai donc profité d'une opportunité à Nantes pour changer de métier et me tourner vers les ressources humaines, et plus particulièrement le recrutement.

Quelques années supplémentaires ont passé, et un déménagement vers La Rochelle en 2019 m'a fait découvrir la campagne et son environnement. Travailler la terre et débiter un potager attisait ma curiosité depuis quelque temps, et désormais, j'avais la possibilité d'essayer. Puis, j'ai lu le livre qui a changé ma vision de l'agriculture et plus particulièrement du maraîchage, « Le Jardinier Maraîcher<sup>1</sup> » du québécois Jean-Martin Fortier. Non, cultiver des légumes ne se fait pas uniquement avec des gros tracteurs et dans d'importantes structures : il est possible de vivre grâce à un hectare, en travail manuel. Cette lecture a été pour moi une révélation et j'ai commencé à réfléchir à mon travail et au sens que je voulais lui donner.

### **... pour redonner du sens à son parcours**

<sup>1</sup> <https://lejardiniermaraicher.com>

Insérée petit à petit dans ma commune, au travers notamment de la vie associative, j'ai été sensibilisée aux problématiques d'accès à une nourriture saine, durable et locale. Afin de valider mon choix de reconversion professionnelle, je suis allée à la rencontre de maraîchers et maraîchères aux alentours, installés sur un modèle de micro-ferme (moins de 3 ha). Conquise par ce mode de vie, la satisfaction à produire des légumes goûteux et les retours enthousiastes des clients, j'ai cherché à me former.

### **La formation : une étape clé pour concrétiser ce projet**

C'est ainsi qu'en octobre 2020, j'ai débuté un BP Responsable d'Entreprise Agricole (REA) à Saintes, dans un groupe d'adultes. Pendant 10 mois, j'ai alterné cours théoriques (agronomie, santé des plantes) et stages afin de perfectionner ma technique. Être en bio était pour moi une évidence, car cela rejoint le souhait de nourrir la population locale de façon saine, sans épuiser les sols.

### **Les obstacles à l'installation des jeunes**

Tout juste diplômée, je me suis mise à la quête d'un terrain où installer ma ferme. Les premières difficultés sont vite apparues : très peu de terrains à vendre, des fermiers qui ne souhaitent pas céder 1 ha à une jeune personne non issue du milieu agricole, problème d'accès à l'eau... Il me paraît également important de ne pas négliger la partie financière (emprunt auprès des banques) et administrative (choisir son statut, se rattacher

à la MSA...) qui transporte son lot d'inconvénients et d'inquiétudes.

J'ai eu la chance d'être soutenue et aidée dès le départ par deux agriculteurs sur la commune de Landrais, là où je vis. L'un est céréalier en conventionnel, et l'autre, sa compagne, est en PPAM (plantes aromatiques et médicinales) en bio. Ils se sont démenés pour me trouver un terrain, allant jusqu'à faire un échange de terre avec un autre agriculteur afin de m'y installer.

C'est ainsi que j'ai obtenu un bail sur 1,1 ha et la location d'un grand hangar attenant au terrain. Précédemment cultivé de manière conventionnelle (maïs), j'ai débuté la conversion Agriculture Biologique en novembre 2021. Il me faudra patienter deux années avant de pouvoir afficher le label biologique.

### **Des techniques ancestrales pour une installation innovante et modelée à son image**

Quand on part d'un terrain nu, le point fort est qu'on peut le modeler à son image ; ou presque. D'abord, il me fallait résoudre le problème d'eau en créant un forage. Ensuite, il a fallu assembler tout un réseau d'irrigation enterré (300 mètres linéaires) afin d'alimenter chaque jardin en eau le plus rationnellement possible. Puis, monter la première serre (300 m<sup>2</sup>) pour anticiper les futures cultures d'été.

Ainsi, je cultive sur un peu plus d'un hectare des légumes de saison, variés et colorés. Pour moi le plaisir commence d'abord avec les yeux : tailles, formes, couleurs... Les légumes sont riches en découvertes. Puis ensuite par l'assiette : le goût des légumes cultivés avec passion et récoltés avec soin n'a pas son pareil. J'ai fait le choix d'être peu mécanisée. Un tracteur de 24 chevaux me suffit pour préparer mes planches de culture. Le reste, je le fais à la main ! Des semis aux plantations, en passant par la taille, le désherbage et les récoltes. C'est ce qui garantit une saveur authentique pour les

consommateurs, et une production durable et saine pour moi. Mon modèle ? Les maraîchers parisiens de la fin du XIXe siècle qui ont inspiré par la suite la méthode dite « bio-intensive » sur petite surface. Cela consiste à faire se succéder le maximum de cultures sur une même planche, dans l'optique d'optimiser les récoltes et les rendements.



Cyrielle Amand dans sa micro-ferme à Landrais (17290)

Sur mon hectare, j'ai dix jardins comprenant soit 12 soit 18 planches - de 25 mètres de long et 1 mètre de large. Avoir des planches standardisées permet de faciliter les rotations de culture et de mieux m'organiser. Lorsqu'on fait le choix de devenir maraîcher(e) aujourd'hui, ce n'est pas simplement faire pousser des légumes. Il faut savoir communiquer (s'approprier les réseaux sociaux, avoir une identité visuelle, développer une stratégie marketing), vendre (savoir fidéliser et renouveler ses clients), et être débrouillarde au quotidien. Par exemple j'ai dû faire de la plomberie (installation de la pomperie en sortie de forage et du réseau d'irrigation), de l'électricité (raccordements électriques), de la mécanique (entretien du tracteur), de la comptabilité (faire des prévisionnels, des comptes de résultat), de l'agronomie (savoir reconnaître des carences, apporter les besoins

NPK<sup>2</sup> adaptés...) ... ce métier est riche et je n'ai clairement pas le temps de m'ennuyer !

D'ailleurs, afin de m'aider à m'organiser de la meilleure façon qui soit, je travaille avec Elzeard, une start-up bordelaise qui a développé une application dédiée aux maraîchers et qui me permet de planifier mon assolement, mes activités au quotidien et les rendements.

---

### ***Biodynamic French Intensive Method, retour aux origines de l'excellence horticole parisienne***

Malgré ses allures urbaines actuelles, Paris était un haut lieu du maraîchage mondial dès la seconde moitié du XIX<sup>ème</sup> siècle - 6% de sa superficie était consacrée à des vergers et potagers. Le savoir-faire des maraîchers parisiens s'est notamment illustré dans le 'Manuel pratique de la culture maraîchère à Paris' de Jean Gérard Moreau et Jean-Jacques Daverne publié en 1845.

Ce savoir-faire permet de travailler des petites surfaces manuellement en optimisant les rendements et les usages de l'eau grâce à un système de plantations 'entremêlées' avec peu de mécanisation produisant 6 à 8 cultures au m<sup>2</sup> au lieu de 2. Cela permet de multiplier la surface réelle par 3 ou 4 et de réduire les investissements de démarrage de l'activité.

Ces techniques étaient enseignées dans tous les établissements horticoles européens jusqu'aux années 1980 et sont maintenant reprises par des spécialistes comme Alan Chadwick, John Jeavons ou encore la FAO pour être diffusées à l'international. Ces petites exploitations sont la moelle épinière des systèmes alimentaires mondiaux, avec 410 millions de fermiers propriétaires de moins d'un hectare ce modèle de

production concerne 72% des exploitations du monde.

Parce que l'innovation ne rime pas toujours avec l'actualité, le savoir-faire historique agricole est une richesse à préserver pour répondre aux défis écologiques, sociaux et économiques de demain.

---

### **Redonner du sens en contribuant à la durabilité des systèmes alimentaires**

Au fur et à mesure de ma formation j'ai saisi tous les enjeux et ce que je pouvais apporter au niveau du système alimentaire durable, que ce soit d'un point de vue :

- Environnemental
- Local
- Économique
- Éducatif (sensibiliser les futurs adultes)

Au niveau de l'environnement, utiliser peu d'énergies fossiles était pour moi essentiel. Tout comme le fait de ne pas polluer les sols avec l'utilisation de pesticides. Pour le goût, privilégier des semences paysannes et reproductibles. L'eau est un facteur essentiel pour la culture légumière, et chez moi, c'est soit du goutte-à-goutte, soit de la micro-aspersion, ce qui limite l'évaporation de l'eau lors des arrosages. A titre de comparaison, une microferme maraîchère va utiliser, en moyenne, 3000 à 3500 m<sup>3</sup> d'eau par an, alors qu'un céréaliériste utilisera ce même volume d'eau en seulement 4 jours ! Également, je ne laisse jamais de sol nu, c'est-à-dire que j'utilise des engrais verts. Ces derniers ont plusieurs vertus selon ce qu'on sème. Pour ma part, j'ai semé cet hiver un mélange de vesce, avoine, trèfle, phacélie et colza fourrager, qui ont permis au sol de passer l'hiver sans encombre et de décompacter le sol grâce à leurs racines. La phacélie est une plante mellifère, qui a attiré de

---

<sup>2</sup> Les engrais NPK sont une formule classique de fertilisant qui correspond aux trois principaux

composants désignés par leurs symboles chimiques à savoir l'azote, le phosphore et le potassium.

nombreuses abeilles, bourdons et autres pollinisateurs au moment de la floraison des premières cultures.

A l'échelle locale, de nombreux projets émergent au niveau communal, notamment en imposant aux cantines de s'approvisionner à hauteur de 50% en légumes locaux et 20% bio (loi Egalim 2018<sup>3</sup>). Pour ma part, j'ai déjà fourni en partie la cantine scolaire du Thou avec plusieurs légumes, et je compte augmenter cette part à la rentrée. Avec la pandémie qui a frappé le monde entier depuis 2020, les individus se sont recentrés sur leurs modes de consommation, ce qui fait que les produits locaux ont été davantage plébiscités.

A ce jour, j'ai plusieurs circuits de commercialisation :

- Vente à la ferme
- Abonnement de paniers (ce qui me permet de sécuriser une partie de mon revenu)
- Approvisionnement d'une cantine
- Distribution de mes produits au sein d'une épicerie solidaire et participative à Landrais.

Cette épicerie, c'est l'association l'Épiculien qui est à l'origine du projet. Landrais, mon village, comprend environ 700 habitants et, comme de nombreuses communes rurales, souffre de n'avoir aucun commerce de proximité. Elle distribue des produits locaux (à 80%), bio dans la mesure du possible, et est tenue par les bénévoles de l'association. Je suis moi-même vice-présidente de l'Épiculien et me suis beaucoup investie dans ce projet qui a ouvert ses portes le 25 mai dernier.

D'un point de vue économique, on pense souvent que les agriculteurs vivent comme des misérables mais c'est à nuancer. La difficulté réside principalement dans le fait de trouver le « juste

prix » : pour attirer les consommateurs et faciliter l'accès au bio local, et d'autre part pour l'agriculteur qui doit parvenir à tirer un revenu décent de son activité. Jusqu'à présent, je ne suis pas parvenue à me rémunérer, cependant, il faut laisser le temps à l'entreprise de tourner et de créer des bénéfices. C'est mon objectif pour cette deuxième année. Pour que de tels systèmes puissent être viables, il faut au préalable réaliser une étude économique et un plan d'entreprise sur cinq ans, afin de mettre toutes les chances de son côté. Le fait que je sois jeune - j'ai soufflé mes 32 bougies il y a peu - m'a permis de bénéficier d'une installation aidée par la région Nouvelle-Aquitaine et la Chambre d'Agriculture ; je suis ce qu'on appelle une JA - une Jeune Agricultrice, qui a moins de 40 ans. J'ai obtenu 5 000 € de la part de la région, et 22 400€ de la part de l'Europe ; cette dotation varie selon plusieurs critères et peut atteindre jusqu'à 34 000€. Il est important de souligner que ces aides ne sont jamais versées avant le début d'activité. Pour ma part, j'ai touché l'aide de la région 4 mois après la création de la ferme, et 6 mois après pour la DJA<sup>4</sup>. Ces aides mettent du temps à être versées, mais me permettront néanmoins de pouvoir notamment acquérir une seconde serre. Il est crucial, lors d'une installation agricole, de bien établir son prévisionnel sur 5 années. En effet, la trésorerie doit suivre et ne pas compter sur les aides qu'on peut toucher. De plus, les banques demandent dans la plupart des cas une étude réalisée par un cabinet de gestion afin de prouver la viabilité économique du projet avant de pouvoir accorder quelque crédit que ce soit. De plus, on ne tire généralement pas de revenu de son activité agricole au moins la première année, il faut donc avoir une autre source de revenu (Pôle Emploi, épargne...) afin de ne pas se mettre dans une situation financière ingérable.

Pour la partie éducation, je me réjouis à chaque fois que j'accueille des équipes scolaires à la

<sup>3</sup><https://agriculture.gouv.fr/restauration-collective-accompagnement-pour-la-mise-en-oeuvre-des-mesures-egalim>

<sup>4</sup> Dotation Jeune Agriculteur

ferme. Cette année, j'ai eu la chance de recevoir quatre classes différentes et de leur faire découvrir, outre mon travail, l'importance de la gestion de l'eau, la valorisation du travail manuel, la saisonnalité des produits et la mise en avant des petits producteurs. Ces enfants sont la génération future et il me paraît essentiel, en ces temps d'incertitude climatique, de leur inculquer les bons réflexes.

Enfin, mes anciens métiers me servent toujours ! Le commerce, pour la partie vente à la ferme, l'accueil du client, et sa fidélisation. Et le recrutement car je cherche déjà à m'agrandir en recrutant pour septembre un ou une apprenti(e).

Cette année est particulièrement difficile au niveau des aléas météorologiques. En effet, nous avons subi en Charente-Maritime de nombreuses catastrophes depuis janvier. D'abord, le gel tardif, qui m'a fait perdre un tiers de mes pieds de tomates qui étaient sous abri. Ensuite, une tempête avec des rafales de vent allant jusqu'à 115 km/h pendant plusieurs heures. Ma serre a subi des dégâts au niveau de la bâche qui s'est détendue, et la structure s'est déplacée sur quelques centimètres ce qui l'a fragilisée. Puis, la sécheresse qui subsiste depuis le mois de mars. Nous avons actuellement un déficit en eau de pluie de 20% en moyenne depuis septembre 2021<sup>5</sup>. La grêle a également frappé des communes aux alentours, ravageant en quelques heures des cultures entières chez certains collègues.

### **Une jeune génération proactive et impliquée**

Je suis convaincue par la nécessité de continuer à développer ce genre de petites exploitations, qui ramènent le respect de la terre et sa longévité au centre de nos préoccupations. Notre génération peut faire la différence au travers de méthodes de culture respectueuses et

durables. Je suis fière de contribuer à ces changements, fière que ma génération puisse être la nouvelle figure du maraîchage, loin des préjugés que ce secteur peut véhiculer. Et fière à chaque fois que j'entends un client me féliciter pour le goût de mes légumes. La jeune génération remet au goût du jour les techniques ancestrales souvent bonnes pour la terre, et y intègre des techniques modernes de production et de commercialisation. Le MSV (maraîchage sur sol vivant) est une technique que je tends à approfondir pour réduire encore ma consommation d'eau. Ensemble, redonnons à l'agriculture locale sa vraie valeur et soyons fiers d'être paysan !

---

**Cyrielle Amand**, après 5 ans en vente et 4 ans en administration du personnel et recrutement a finalement trouvé une voie lui apportant le sens qu'elle cherchait : l'agriculture. Après avoir passé son Brevet Professionnel Responsable d'Entreprise Agricole en juillet 2021, elle devient maraîchère et s'installe sur sa micro-ferme en conversion biologique à Landrais.

---

<sup>5</sup><https://www.sudouest.fr/environnement/climat/secheresse-un-deficit-de-precipitations-de-33-dans-le-nord->