

Tous droits réservés. Toute reproduction même partielle du contenu, de la couverture ou des visuels, par quelque procédé que ce soit (électronique, photocopie, bande magnétique ou autre) est interdite sans l'autorisation par écrit de l'auteur et de ses ayants droits.

Limite de responsabilité et de garantie. L'auteur et l'éditeur de cet ouvrage ont apporté la plus grande attention au contenu, ils se dégagent toutefois de toute responsabilité sur l'utilisation des conseil, suggestions, astuces, recommandations et autres propositions dont la mise en œuvre et la pratique restent la responsabilité du lecteur et de son juge arbitre.

Se préparer à la vie sans pétrole...
Pourquoi ?

... avec SimpliciteVolontaire.com
Comment ?



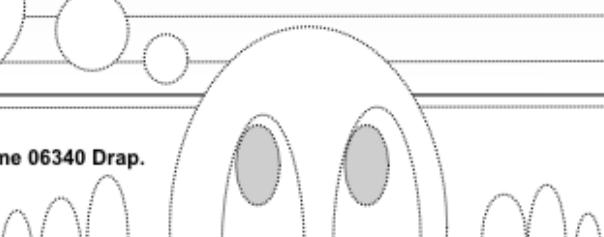
Si vous avez des idées, des suggestions, des corrections, des impressions,
notez les ici au fur et à mesure de votre lecture....



*Votre avis
m'intéresse...*



A retourner aux Editions Act-Imm 7, Impasse de la Baume 06340 Drap.
Ou par mail à Contact@act-imm.com



Guide du savoir vivre en autosuffisance

Version 2.1.2

	A reprendre	A compléter	Acceptable	A recommander	Admirable	Commentaires
Avant propos	<input type="checkbox"/>					
Chapitre 1 : la pierre et la terre	<input type="checkbox"/>					
Chapitre 2 : les ressources en eau	<input type="checkbox"/>					
Chapitre 3 : l'alimentation	<input type="checkbox"/>					
Chapitre 4 : l'énergie	<input type="checkbox"/>					
Chapitre 5 : la prévoyance	<input type="checkbox"/>					
Chapitre 6 : la santé	<input type="checkbox"/>					
Chapitre 7 : les compétences	<input type="checkbox"/>					
Chapitre 8 : les outils	<input type="checkbox"/>					
Chapitre 9 : les moyens	<input type="checkbox"/>					
Chapitre 10 : les relations	<input type="checkbox"/>					
Chapitre 11 : la philosophie	<input type="checkbox"/>					
Chapitre 12 : le plan de transition	<input type="checkbox"/>					



Indiquez ci dessous votre adresse mail

Pour recevoir gratuitement les PDF des versions futures du Guide du savoir vivre en autosuffisance

Ce livre a été réalisé volontairement en autoédition pour être en autosuffisance, mais il a été corrigé par des amateurs de l'écriture.
Il y a encore beaucoup de fautes de style, d'orthographes de conjugaison ou de grammaire qui se cachent ici et là.
Votre aide est précieuse. Les meilleures contributions seront récompensées par l'envoi d'un exemplaire de la prochaine éditions papier.
N'hésitez pas à nous écrire : contact@SimplicitéVolontaire.com

Genèse du livre

Après avoir travaillé en 2003 sur la convergence d'un scénario catastrophe qui s'annonçait, j'ai tout d'abord développé une série d'hypothèses qui aboutissaient toutes à la même conclusion : notre civilisation est dans une impasse. Le site [ScenarioCatastrophe.com](#) était et reste aujourd'hui le reflet de cette réflexion.

Dès lors et plutôt que de travailler sur des constats alarmants et stériles, j'ai souhaité réfléchir aux solutions concrètes et pratiques vers lesquelles notre société devrait s'orienter. Le site [Realisme.org](#) tentait de collecter ces réflexions. Mais très vite le principe de réalité a pris le pas sur la philosophie et ses théories qui aboutissaient sur la même conclusion: difficile voire impossible de vouloir changer le monde contre son gré.

Il fallait donc chercher des solutions personnelles de repli. Initialement, ce travail de collecte d'informations et d'expérimentations était destiné à un usage personnel, mais fut très vite présenté à la sagacité des internautes dans le but d'élargir et d'enrichir une collection de réflexions.

Les articles et expérimentations pratiques furent exposés dès 2004 sur le site [Autarcies.com](#) puis en parallèle sur le site [SimplicitéVolontaire.com](#) qui avait pour objectif d'élargir le champs des sensibilités.

Un ebook fut proposé aux internautes intéressés, toutefois un support papier devait permettre de toucher ceux et celles qui sont attachés aux livres ainsi que les média ou les groupes constitués qui donnent un crédit plus important aux écrits imprimés face aux écrits virtuels informatisés. Deux contacts furent suffisants pour trouver un grand éditeur afin de publier mon travail, mais le contrat d'édition proposé me semblait tellement contraint et restreint que j'ai préféré m'auto-éditer afin de conserver mon autonomie et ma liberté.

A quelques détails près, une grande partie du contenu de ce livre reste accessible gratuitement sur internet ou à faible coût comme e-book ce qui n'aurait pas été possible sous la gouvernance d'un éditeur.

Pour limiter les frais mais aussi et surtout pour limiter le prix du livre, le choix d'une publication imprimée en noir et blanc s'est vite imposé. De même un petit corps de caractère a été choisi pour limiter le volume de pagination. (désolé pour ceux qui ont besoin de lunettes !)

Par ailleurs, découvrant régulièrement de nouveaux moyens pour optimiser l'objectif d'autosuffisance, il était important de trouver une solution d'impression souple et rapide permettant d'imprimer un petit nombre d'exemplaires afin de pouvoir régulièrement mettre à jour et enrichir le contenu d'un travail qui ne sera certainement jamais terminé.

Point d'interrogation...

La première question que l'on me pose souvent tient en quelques mots bien sentis : « Êtes vous vous même auto-suffisant ? »

Inlassablement et pour être honnête, je réponds par la négative mais quelque peu embarrassé de ne pouvoir satisfaire mes interlocuteurs.

En fait, mon environnement social et familial me constraint à conserver une dépendance vis à vis de notre société de consommation...Difficile de résister à un enfant de dix ans qui réclame le jeu que tous ses copains de classe possèdent...

...Malgré cette dépendance, je me prépare jour après jour et je suis déjà le premier lecteur de ce guide sur l'autosuffisance au fur et à mesure des signes révélateurs d'une crise majeure à venir.

J'ai essayé, on peut si on veut, mais c'est difficile !

Dominique Boscher

Décroissance et simplicité volontaire

Guide du savoir vivre en autosuffisance

Version 2.1.2

Objectifs : autonomie et indépendance personnelle

Ce livre est «avant tous», dédié à mes enfants :
Emeric, Déborah, Cassandra et Loïc.

Remerciements

A tous les internautes et tous ceux qui m'ont aidé dans mon travail.
A tous ceux et celles qui par leur ouverture d'esprit, leur ingéniosité et leur inventivité offrent généreusement le résultat de leurs travaux sur internet.
Un grand merci particulièrement pour Geispe, Loup espionne, Grand Schtroumf, Hornos, Sarki, Elobaillif et tous ceux qui oeuvrent sur les forums communautaires et les blogs de témoignages.
A la communauté Joomla qui m'a donné sans compter des outils de publication puissants sur internet.
Aux membres actifs de l'Open Source qui consacrent des milliers d'heures pour offrir gratuitement des logiciels d'éditions tels que OpenOffice, Scribe, Gimp...
A Lulu.com qui propose une solution d'édition et d'impression simple, pratique et dont les coûts sont transparents,
A ma famille qui a supporté mes longues soirées d'isolement sur mon ordinateur.

Crédit photos : Fotolia : Couverture + pages 13, 17, 18, 21, 31, 72, 83, 128, 171, 172, 179, 180
Geispe : P92, 114, 134, 135, 160 Dominique Boscher : P9, 10, 11, 35, 37, 40, 73, 109, 113, 115, 140, 142, 143, 159, 161 Oléocène : P10, Paul Stamets : 101, Internet : P37, 105, 106, 138, 139, 141, 144, 146, 149, 152, 177



Toute reproduction interdite sans l'autorisation écrite de l'auteur.

A noter que l'intégralité des bénéfices de la publication de ces travaux sont entièrement reversés dans l'objectif d'expérimentations et de promotions du concept d'autosuffisance et de « Simplicité volontaire ».



SAVOIR VIVRE ET SAVOIR FAIRE

Aux arbres citoyens !

Entrées en matières premières

<u>Mode d'emploi</u>	8
<u>Pourquoi ce guide ?</u>	8
<u>L'état des lieux</u>	8
<u>Les conséquences</u>	9
<u>Les solutions</u>	9
<u>Quelques chiffres significatifs</u>	10
<u>L'agenda prévisionnel du crash !</u>	11
<u>Ce qui nous attend après le pétrole</u>	12
<u>Les motivations personnelles</u>	14
<u>Les conséquences du constat</u>	14
<u>Principes de réflexion et d'action</u>	15
<u>Planning des travaux et investissements</u>	17
1- La Pierre et la Terre	19
<u>Acheter sa maison</u>	20
<u>Construire sa maison</u>	22
<u>Préparer sa terre</u>	26
<u>Faire son compost</u>	29
<u>Le lombricompostage</u>	31
<u>Clôturer son terrain</u>	32
2 – L'eau	33
<u>A- Les économies d'eau</u>	33
<u>B- L'eau pluviale et sa collecte</u>	34
<u>C- Distribution et mise sous pression</u>	35
<u>D- L'eau chaude</u>	35
<u>E- L'épuration des eaux</u>	36
<u>F - Le pompage de l'eau</u>	37
<u>G- Le traitement des eaux potables</u>	38
<u>H- L'arrosage : les bons tuyaux</u>	38
3- Le jardin - L'alimentation	41
<u>Objectifs alimentaires</u>	41
<u>Besoins alimentaires</u>	42
<u>Le Potager</u>	44

<u>Conseils pratiques pour votre potager</u>	44
<u>Le plan de jardin</u>	45
<u>Tableau des associations</u>	47
<u>Le planning après le plan</u>	49
<u>ABCDéraire du jardinier</u>	49
<u>Jardiner avec la lune</u>	53
<u>Les semis</u>	53
<u>Lutter contre les parasites</u>	56
<u>Récolter ses graines</u>	61
<u>Conservation des graines</u>	63
<u>Lutter contre les mauvaises herbes</u>	64
<u>Trucs et astuces pour le jardin</u>	65
<u>Le verger</u>	67
<u>Le greffage</u>	69
<u>Le bouturage</u>	70
<u>Agenda du bouturage</u>	73
<u>Le marcottage</u>	73
Les petits élevages	74
<u>Le poulailler et la permaculture</u>	74
<u>Les Lapins</u>	76
<u>Les pigeons</u>	77
<u>L'apiculture sans piqûres</u>	78
<u>Les escargots</u>	81
<u>Les insectes</u>	81
<u>Les autres petits animaux d'élevage</u>	83
Les ressources alimentaires diverses	84
<u>Le pain</u>	84
<u>Les Fromages</u>	86
<u>Le beurre</u>	87
<u>Les confitures</u>	87
<u>Les plantes aromatiques</u>	88
<u>Les fleurs comestibles : mangez vos soucis !</u>	90
<u>Les graines germées</u>	91
<u>L'alcool</u>	92
<u>Le vinaigre</u>	95
<u>Les plantes sauvages comestibles</u>	97

<u>Opération survie</u>	98	<u>L'hygiène durable</u>	146
<u>Les jus de plantes</u>	99	<u>--Faire son savon et sa lessive</u>	146
<u>La culture des champignons comestibles</u>	100	<u>--Moyens pour laver son linge</u>	149
4 - L'énergie	104	<u>--Faire son dentifrice</u>	149
<u>L'énergie du vent</u>	105	<u>--Le rasage au coupe choux</u>	150
<u>L'énergie de l'eau</u>	106	<u>--Les Toilettes sèches</u>	152
<u>L'énergie du soleil</u>	107	<u>Moyens pour gagner du temps</u>	153
<u>Le chauffe eau solaire</u>	107	<u>Moyens d'échanges</u>	155
<u>Les panneaux photovoltaïques</u>	108	<u>Moyens divers</u>	159
<u>Fours et cuiseurs solaires</u>	109		
<u>Le chauffage</u>	110		
<u>L'énergie du bois</u>	111		
<u>Réalisation de bancs thermiques</u>	112		
<u>Une climatisation naturelle</u>	113		
<u>L'énergie tirée du compost</u>	114		
<u>Le biogaz</u>	115		
<u>Les énergies libres</u>	116		
<u>Les économies d'énergies</u>	116		
5 - La prévoyance	117		
<u>Ce qui est bon à savoir et avoir</u>	117		
<u>Prévenir pour ne pas guérir</u>	120		
<u>Se rafraîchir</u>	121		
<u>Lutter contre les nuisibles</u>	122		
<u>Vaincre ses soucis</u>	125		
6 - La santé en autosuffisance	126		
<u>Les remèdes de grand mère</u>	127		
<u>Les cures de saison</u>	131		
7 - Acquérir des compétences	132		
8 - Les outils de base à posséder	134		
9 - Développer ses moyens	136		
<u>Moyens de stockage</u>	137		
<u>Moyens de conservation</u>	137		
<u>--Un réfrigérateur sans électricité</u>	139		
<u>Moyens pour cuisiner</u>	140		
<u>Moyens pour s'habiller</u>	144		
<u>Moyens de locomotion</u>	145		
10 - Les relations, les amis	162		
<u>Jeux, gages et défis</u>	163		
11 – Philosophie et politique	166		
<u>Autosuffisance intellectuelle</u>	167		
<u>Comparatif des politiques durables</u>	169		
12 - Plan de transition communal	170		
<u>Foire Aux Questions</u>	174		
<u>Plan d'urgence personnel</u>	176		
<u>Test : Êtes vous prêt ?</u>	178		
<u>Les dix commandements</u>	178		
<u>Liens internet</u>	179		
<u>Bibliographie</u>	180		
<u>Lexique</u>	182		
<u>Index majeur</u>	184		

*Pensez le changement
plutôt que changer le pansement !*



La décroissance peut se faire avec le sourire.

Avant Propos

Ce guide est basé sur un paradigme¹ simple: ne pas se demander ce que l'état peut faire pour nous, mais plutôt ce que nous pouvons faire pour nous même et par nous même.

L'objectif est d'apprendre, comprendre, expérimenter, s'orienter, fabriquer et créer dans le but de réduire une emprise écologique devenue trop importante afin de se préparer au choc de civilisation qui s'approche à grand pas. Nous devrons entrer en résilience² et développer notre savoir-faire, il faut le faire savoir.

Mode d'emploi

Suivez le guide...

 idées Témoignage Alertes Information Plus d'info

Conseils de lectures :

- Pour une lecture rapide en diagonale, lisez ce qui vous intéresse à partir du sommaire ou de l'index.
- Les multiples citations sont des "idées de réflexion" et des « matières premières » à examiner et extraire de leur contexte.
- N'hésitez pas à lire entre les lignes, il y a beaucoup à apprendre.
- Si vous êtes convaincus du "burnout social" qui nous attend, passez les analyses préalables et allez directement au chapitre 1.
- Les mots soulignés en italique sont définis dans un lexique à la fin du guide.
- Les conseils et les circonvolutions sont à suivre sans modération mais avec circonspection.
- L'index n'est pas majeur, il est à la fin, mais peut servir pour commencer vos recherches.

Contrat de lecture :

Article 1 : dans une liste, si un truc ou une astuce ne donne pas le résultat escompté, essayez-en un autre et faites le savoir.

Article 2 : pour ne rien oublier, vous vous engagez à relire ce guide régulièrement entre le chapitre 1 et 11, voire 12,

Article 3 : si ce guide vous apporte plus que ce qu'il vous a coûté... c'est normal, mais faites le valoir.

Article 4 : réalisez une compensation carbone du papier de ce livre en plantant un arbre ou quelques arbustes.

Article 5 : si l'article 3 est validé et que vous avez des idées pour enrichir ce manuel, faites les parvenir à son auteur aux Editions Act-Imm 7, Impasse de la Baume 06340 Drap.

Pourquoi ce guide ?

L'état des lieux

"C'est avoir tort que d'avoir raison trop tôt."
(M. Yourcenar)

Préliminaires :

Nous sommes à l'ère de vérité (le futur sera bientôt présent) : Les décennies de tous les dangers arrivent : réchauffement climatique, démographie galopante, vieillissement de la population, émergences communautaires, concentrations urbaines, déficits abyssaux, affection durable des réserves halieutiques, pollutions endémiques, raréfaction de l'eau potable, déséquilibres financiers, immigration effrénée... et surtout, déplétion du pétrole qui représente la menace la plus imminente et la plus percutante ! Pourquoi ?³

Les généralités... (indicatif du présent)

Quelles que soient les politiques proposées et mises en œuvre dans les années à venir, la déplétion, c'est à dire la diminution de capacité de production du pétrole, arrivera... Pour faire face à cette réelle menace, il n'existe pas aujourd'hui de consensus sur les initiatives et les solutions pour garantir l'avenir et préserver les générations futures. Il y a des sympathisants et des opposants aux éoliennes, à l'énergie nucléaire, à l'énergie hydraulique, aux agro-carburants... Seules la houille bleue, la biomasse et l'énergie solaire semblent faire l'unanimité mais elles se heurtent à des contraintes techniques et financières qui ne permettent pas aujourd'hui de considérer ces sources d'énergies comme des solutions palliatives universelles. En parallèle, toutes les politiques et les propositions sociales ne font guère plus de consensus : Il n'y a pas d'accord global sur la façon de traiter les problèmes "sociétaux", les problèmes d'immigration ou les problèmes d'éducation... Bref, chaque groupe de pensées défend ses intérêts, ses positions, ses orientations et c'est la politique du petit pas et du chassé croisé qui domine, dans un monde où le réchauffement climatique et le passage du peak-oil menacent les équilibres économiques et sociaux et pire encore : l'humanité.

Les crises présentes reflètent l'avenir (à venir)

Les «subprimes», la dégradation des marchés, la faillite des états est à l'origine d'une course aux profits, de l'avidité consumériste et le résultat d'un manque de confiance dans l'avenir. Crédit signifie "confiance accordée". Or la confiance n'est plus là et un grand nombre d'acteurs économiques savent que les générations futures ne pourront pas bénéficier des mêmes avantages et des ressources que nous gaspillons aujourd'hui.

¹ Un paradigme est une représentation du monde, une manière de voir les choses.

² La résilience est la capacité à retrouver un équilibre après une perturbation.

³ Plus d'infos sur le site www.ScenarioCatastrophe.com

Ce qui nous attend... (la course au trop !)

Nous consommons 30 Giga-barils de pétrole chaque année¹. La capacité de production des compagnies pétrolières plafonne aujourd’hui sans marges de manœuvre. Un grand nombre d’experts estime que nous avons passé le pic de production et nous serions aujourd’hui dans une phase de type plateau avant d’entamer la baisse inéluctable des approvisionnements en or noir. Les plus optimistes reculent l’échéance de quelques années, mais dans tous les cas, chacun est à même de penser que l’effondrement de la capacité de production sera bientôt une réalité. Que se passera t-il alors ?



Témoignage

Tel est pris qui s'y est mal pris !

Dans les années 60, lorsque j’étais enfant, je voyais beaucoup de moineaux ici et là. Plus tard, j’ai appris que les mineurs emmenaient au fond de la mine un moineau pour les protéger du grisou. Très fragile, ce dernier mourait s’il y avait une émanation de gaz. Les grises mines étaient prévenues! Aujourd’hui les moineaux ont presque tous disparu des villes. N’y a t-il pas là un signe ?

Les conséquences...

(le placard aux prévisions)

Le prix du pétrole va continuer à fluctuer et parfois battre des records jusqu’au moment où la demande sera moins importante que l’offre... Autrement dit plus jamais ! Pour les uns, le marché va réguler la situation : s’il y a moins de pétrole, il y aura moins de consommations et de gaspillages et nous nous tournerons naturellement et sans heurts vers des solutions de transition qui permettront une évolution de nos modes de consommations et de nos habitudes de vie. Cette évolution sans révolution presuppose que notre société et ses administrés puissent eux-mêmes changer radicalement, spontanément et rapidement leurs habitudes de vie sans difficultés. Par ailleurs, cela suppose que les pays en voie de développement (et ils sont nombreux...) acceptent de faire une pause dans leur croissance économique. Plausible ? Assurément non ! Pour les plus pessimistes, la déplétion du pétrole entraînera une récession avec des crises économiques et sociales apocalyptiques entraînant avec elles des guerres civiles et religieuses. La réalité peut se situer entre ces deux extrêmes, mais quelle que soit la situation, elle touchera principalement et directement la population la plus fragile et la plus démunie.

***"Ce qu'il y a de terrible quand on cherche la vérité,
c'est qu'on la trouve!"***
(Mehdiclean)

Les solutions...

(les potions magiques)

On peut s’illusionner sur les « énergies libres », l’énergie du vide et sur les projets comme le moteur Sterling, l’appareil de Tesla, le Lutec 1000, la technologie EBM, le moteur Orbo, le moteur Surnuméraire, la Roue Bedini, le moteur Minato, ou le moteur à eau... De nombreux « *Michel Morin* » travaillent sur des projets ambitieux, mais toutes ces solutions ne répondent pas (pour l’instant) à l’enjeu et la problématique énergétique mondiale.

Si les difficultés à venir ne sont pas certaines mais probables, pourquoi ne pas se préparer dans l’éventualité du pire, au cas où ? Au même titre que nous cotisons chaque année dans une assurance individuelle pour nous protéger contre un éventuel incendie, pourquoi ne pas mettre en place les protections et les préventions nécessaires pour organiser une vie future dans un contexte de crises graves avec des énergies fossiles raréfierées ?

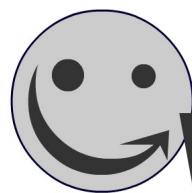
Une démarche individuelle

(voir les 10 commandements de la simplicité volontaire*)

A partir des constats précédents il ne faut pas compter sur les subsides de la société : chacun sera peut être contraint d’assurer sa survie, celle de sa famille et de ses proches. Sur le principe de "Ne vous demandez pas ce que peut faire votre pays pour vous aider, mais demandez-vous plutôt ce que vous pouvez faire pour vous-même et par vous-même". Le projet de ce guide est de trouver des solutions individuelles et collectives locales qui permettent d’affronter les éventuelles difficultés à venir sans trop souffrir... L’objectif de cet ouvrage sera donc de faire l’inventaire de toutes les mesures à prendre pour préparer un avenir incertain en dressant le check-up de l’ensemble des matériels, techniques et moyens pour assurer un minimum d’autonomie...

Autosuffisance, ne doit pas être synonyme de repli sur soi; Il ne faut pas oublier le côté humain et social local. Si vous avez réussi à créer seul une arche autonome dans votre quartier ou votre village, en cas de crash économique vital et global, vous ne pourriez pas résister seul bien longtemps en marge d’une société qui s’effondrerait.

* A voir et à suivre sur www.SimpliciteVolontaire.com



Simplicité Volontaire

**Moins de biens, plus de liens
Des moyens pour vivre avec moins**

¹ 83 millions de barils par jour (Petroleum Economist – février 2010)

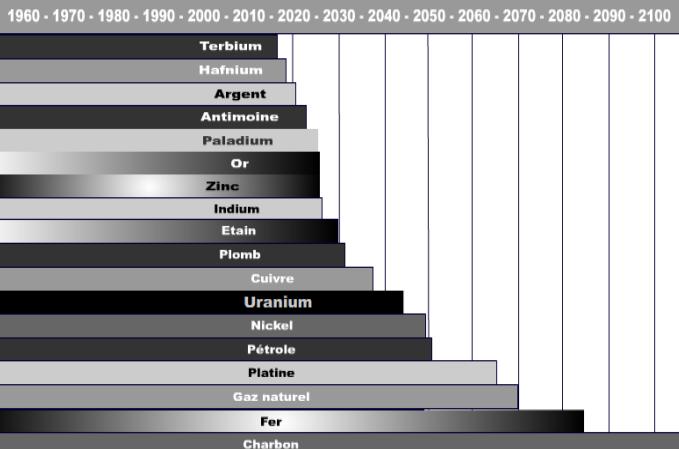
Quelques chiffres significatifs

*"Pire, c'est impossible.
Mais si, soyons optimistes !"
(Proverbe roumain)*

Pour comprendre la situation, il faut collectionner un maximum d'informations. Comme pour un puzzle, l'image finale se compose et prend corps au fur et à mesure du placement des pièces qui, prises une à une, ne permettent pas la compréhension globale. L'ensemble des références suivantes peuvent être des révélateurs de prises de conscience, même si elles ne sont pas toujours faciles à "dépuzzeler".

- De l'antiquité à 1995, la population mondiale a été multipliée par 80 (seulement par 13 jusqu'en 1820)
- Pour la même période, la production mondiale a été multipliée par 4.800 (par 130 seulement en 1820 !)
- Sur la même période, la vitesse des déplacements terrestres a été multipliée par 35 (par 2,4 seulement en 1820) sans prendre en compte les déplacements aériens.
- La consommation d'énergie fossile a été multipliée par 1.000 rien qu'entre 1800 et 1990.
- La capacité de transmission d'informations a été multipliée par 10.000 de 1850 (télégraphe morse) à 1980 (fax) puis à nouveau par 10.000 entre 1980 et 1990 (transferts numériques sur réseaux informatiques) puis à nouveau par 10.000 jusqu'en 1997 (débuts d'internet)¹...

Dates d'épuisement des richesses exploitables au rythme de notre consommation actuelle...



¹Chiffres cités par E. Zaccai, op.cit d'après Michel Baud, le Basculement du Monde, La Découverte, 1997

*Surpopulation:
la Terre n'avait pas prévu
son succès.*

Sédentarisation des hommes
0,005 milliard d'hommes

Début de la révolution industrielle
0,5 milliard d'hommes

10.000 ans avant JC 250 millions d'H
5 millions d'H

An 1

5.000 avant J.C.

An 1

1000

2000

6 milliards

5 milliards

4 milliards

3 milliards

2 milliards

1 milliard

0

La croissance démographique atteindra nécessairement son pic,
mais quand ?

La science ne produira pas une solution miracle !

- La terre compte 51 milliards d'hectares en surface globale, mais en enlevant les océans, les lacs, les montagnes enneigées, les villes, les déserts... nous ne disposons que de 12 milliards de surfaces bio-productives soit 1,8 hectares par personne. Toutefois pour assurer le niveau de vie actuel d'un français moyen, il est nécessaire de disposer d'un peu plus de 5 hectares par individu...
- L'empreinte écologique de chaque français est de 5,28 hectares en moyenne². Si tous les humains vivaient comme les français, il faudrait près de trois planètes.
- 20% de la population du monde accapare 80% des richesses !
- L'équivalent d'un nouveau département est bétonné tous les dix ans en France.
- On compte près de 200.000 habitants de plus chaque jour sur la planète.
- Nous enregistrons plus de 300 000 naissances par jour dans le monde.
- Selon un rapport de l'ONU, en nombre d'habitants, l'Inde dépassera la Chine comme première nation du monde d'ici 2030.
- En 2050, nous devrions être environ 9 milliards d'humains sur terre.

²Source : 60 millions de consommateurs Hors série Novembre 2006

- 380 millions de personnes vivent dans la zone côtière de moins de 10 mètres d'altitude et devront abandonner leur logement quand le niveau de la mer va monter.

La terre est surpeuplée, il faut mûrir sans grandir, à défaut nous connaîtrons le syndrome de l'île de Pâques...

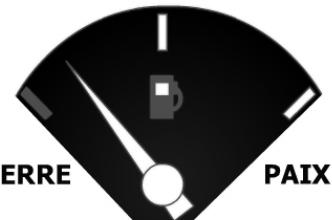
Le compte à rebours est commencé...

A propos du pétrole

*« Tout bonheur matériel repose sur des chiffres »
(Honoré de Balzac)*

- Un baril de pétrole peut fournir autant d'énergie mécanique (sur l'hypothèse d'un rendement de 25%) que :
 - Un homme travaillant uniquement par sa force musculaire pendant 40h par semaine durant 2 ans (sans congés)
 - 495 ouvriers travaillant sans pause durant 8h
 - 284 esclaves travaillant sans relâche durant 14h.
- Remplissez une piscine olympique de pétrole brut. Jetez le contenu puis refaites cette opération 9 727 fois en une journée... Recommencez l'opération chaque jour toute l'année... C'est ce que nous consommons sur la planète...
- La production mondiale journalière correspond donc à 24 milliards d'esclaves, ou 42 milliards d'ouvriers.
- Chaque français dispose en moyenne de 8,8 esclaves pétroliers.
- A propos d'agro-carburant : pour faire un plein de 50 litres avec du bio-éthanol, il faut brûler 232 kg de maïs. Avec ça, un enfant zambien ou mexicain vit une année !
- Pour produire l'équivalent du pétrole consommé par les transports en France, il faudrait planter du colza ou des betteraves sur 50 millions d'hectares (l'hexagone en compte 55 millions !).
- Le pic des découvertes en pétrole a été passé depuis 30 ans déjà !
- Le pic de production a été atteint en 2006 !
- Pour la majorité des experts il reste 40 ans de pétrole, mais les problèmes arriveront bien avant... mais quand ?

La vérité sort toujours du puits... de pétrole évidemment...



Où en sommes nous ?

L'agenda prévisionnel du crash !

*"C'est pas parce qu'ils sont nombreux à avoir tort qu'ils ont raison".
(Coluche)*

Entre 1920 et 1990, la population mondiale a été multipliée par 3.

- Hier, en 1920, 5/6ème de la population terrestre ne consommait rien (ou presque...)
- Aujourd'hui, 2,3 milliards de terriens de plus, avancent à marche forcée vers le standard de la ménagère des sondages des sociétés consuméristes...
- Demain, bien malin celui qui pourrait définir un jour précis pour fixer la date du "déclin mondial" après lequel nous ne connaîtrons peut-être pas un plongeon rapide mais une descente lente ponctuée de remontées partielles.

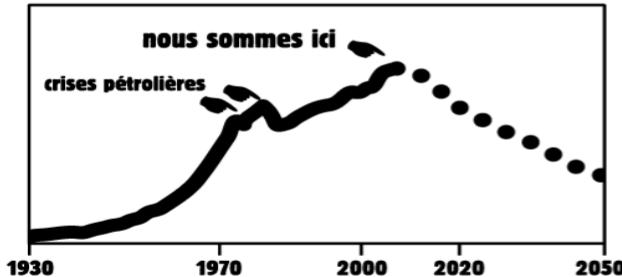
Quel économiste pourrait se hasarder à pronostiquer une date où le retour au travail dans les champs pourrait s'avérer plus important que le maintien de nos "acquis sociétaux" ?

Toute la problématique repose sur le rythme et la rapidité des effets induits par la déplétion du pétrole. Les premiers effets visibles de la baisse de la capacité de production de l'or noir se traduiront bien entendu par une augmentation importante et massive du prix du pétrole. Une date qui pourrait être fixée au lendemain de l'annonce de la fermeture définitive ou programmée d'un ou deux principaux puits de pétrole.

Un communiqué sur la fermeture ou la déplétion du champ de Ghawar¹ pourrait être à lui seul un élément déclencheur. Il est par ailleurs possible d'imaginer un scénario apocalyptique basé sur la convergence de multiples attentats terroristes ciblés sur les moyens de production ou d'acheminement du pétrole.

¹ Ghawar est le principal champ de pétrole en Arabie Saoudite

EXTRACTION MONDIALE DE PÉTROLE



source : association pour l'étude du pic pétrolier (ASPO)

www.oleocene.org

Comptes des mille et un ennuis !

L'évolution des tarifs à la pompe sera plus ou moins rapide en fonction des tensions internationales et des risques de défaut d'approvisionnement. Les premières conséquences d'un pétrole cher reposeront sur une accélération du développement des moyens de substitution : pétrole vert, éoliennes, économies d'énergies, transports en commun... Tout sera mis en œuvre pour que les tensions observées sur les marchés du brut ne soient pas reportées sur la vie quotidienne et surtout sur les équilibres économiques et sociaux. Malgré tous les efforts et les investissements déployés par tous les pays industrialisés, l'augmentation du prix du baril aura pour corollaire une élévation des prix, de tous les prix car tout est lié et tributaire du pétrole. Regardez autour de vous pour chercher un objet qui n'aurait pas été produit ou transporté grâce au pétrole!

Une crise de croissance !

« Dans le passé le futur était meilleur »
(DB)

Une augmentation importante du prix de tous les biens de consommation représente en fait une baisse du pouvoir d'achat qui touchera avant tout les plus faibles et les plus démunis. Les classes moyennes et les plus gros revenus seront certainement soumis à une contribution de solidarité plus importante, mais cette augmentation des prélevements obligatoires aura toutefois ses limites et surtout ses décalages et ses dérapages. Par manque de solidarité des plus aisés, la lutte des classes pourrait être réactivée de façon violente.

La croissance ne pouvant plus assumer son rôle temporelisateur, l'effondrement de notre société interviendra au moment où nous atteindrons à la fois les limites des tensions sociales, de la pression fiscale et le début de la décroissance mondiale...

En fonction de leur organisation, de leurs choix politiques et énergétiques passés et de leurs facultés d'adaptation, certains pays seront plus rapidement touchés que d'autres.

Comme pour le réchauffement climatique ou le détournement du Titanic de son iceberg, à ce moment là, il sera peut-être déjà trop tard pour

s'organiser et se préparer à une vie sans pétrole... D'où la nécessité de faire aujourd'hui, à partir d'un objectif d'autosuffisance volontaire, un loisir personnel agréable en lui donnant un caractère ludique à défaut d'être dramatique.

Ce qui nous attend après le pétrole

"Nous vivons dans un rêve, mais le réveil va bientôt sonner!"
(Loup Espiègle)

Le chaud effroi !

L'après pétrole est le défi le plus important auquel l'humanité n'a jamais eu à faire face. La civilisation moderne nous a habitués à la consommation facile de confort et de biens matériels... Toutefois, nous avons oublié que toutes ces réalisations de masse sont devenues possibles grâce à une énergie simple d'utilisation, massivement et facilement disponible, donc à la portée de tous... Nous avons fermé les yeux sur le fait que ce pays de cocagne ne peut être perpétué indéfiniment...

Demain n'est pas si loin :

Activités : elles seront pour tous très nombreuses et diversifiées... Aujourd'hui pour optimiser l'efficacité et le rendement, nous avons créé une société composée d'hyper spécialistes. Nous sous-traitons la totalité des savoirs faire. Avec des ressources et des moyens sérieusement amputés, nous allons devoir acquérir des compétences oubliées et apprendre à nous passer du superflu pour nous limiter au nécessaire.

Le moment venu, nous devrons faire de notre mieux pour assurer notre autosuffisance comme par le passé, par quartier, par village, par région, par pays.... Il ne sera plus alors possible de faire circuler les produits et les personnes dans le monde entier comme nous le faisons aujourd'hui.

Agriculture : les rendements ont été multipliés grâce aux engins motorisés et surtout grâce aux traitements chimiques... Une tonne d'engrais nécessite de consommer trois tonnes de pétrole. Ce ne sera plus possible. Nous allons devoir revenir à une agriculture qui s'accorde avec le cycle des saisons. Nous devrons respecter la nature et ses règles en utilisant de moyens naturels afin de produire de petites quantités variées, réalisées au plus près de la consommation.

Animaux domestiques : le 20ème siècle a vu exploser la mode et les envies d'animaux domestiques en tout genre... élevages business, nouveaux animaux de compagnie, industrie de l'alimentation animale grâce aux élevages industriels agricoles, etc.. Tout cela disparaîtra... Il ne sera plus possible de nourrir tous les chiens et chats des villes, les meilleurs amis de l'homme devront rendre des services utiles et les éleveurs devront pouvoir trouver sur place leurs ressources alimentaires animales.

Chauffage : électricité, gaz, bois coupé et acheminé à profusion avec des moyens énergivores... Tous ces moyens seront sérieusement amputés. Dans chaque village et pour éviter le syndrome de l'île de Pâques, il faudra contrôler et surveiller les coupes de bois que chacun sera tenter de prélever pour assurer son chauffage ou la cuisson alimentaire.

Commerce : les échanges internationaux devraient être considérablement ralenti en entraînant la relocalisation des emplois industriels

Contraception : les moyens de contraception modernes sont essentiellement issus des nouvelles technologies... et surtout de la chimie qui elle-même est très dépendante du pétrole... il faudra trouver autre chose et surtout les moyens de stopper l'augmentation déraisonnable de la population mondiale.

Drogues : avec les difficultés de transport et la baisse de nos ressources personnelles, nous n'aurons plus d'accès faciles aux drogues comme le sucre, le tabac, l'alcool, le café, le chocolat, la viande (du moins après le démantèlement nécessaire des élevages issus de l'ère industrielle).

Éclairage : la fée électricité est dépendante des princes du pétrole. Avec la raréfaction d'une énergie à bon marché, le système s'éteint petit à petit... et la lumière aussi.

Enseignement : il disparaîtra tel que nous le connaissons aujourd'hui car il n'est pas adapté. Nous aurons besoins de formations pratiques. L'école continuera à enseigner les bases du savoir, mais on apprendra surtout dans la pratique et l'apprentissage tout ce dont on a besoin dans la vie quotidienne.

Immigration : elle sera ralentie. En situation de crise grave, les tensions sociales et communautaires entraîneront un retour d'un certain nombre d'immigrés dans leur pays d'origine.

Médecine : la médecine moderne représente beaucoup d'argent, de moyens humains, techniques et de la chimie... elle sera très affectée, saignée et peut-être en état de syncope après le pétrole...

Moyens de déplacement : les pieds... seront le moyen optimal dans l'immédiat après-pétrole. Par la suite il faudra "reconstruire" et réorganiser les moyens de transport puisqu'il faudra nécessairement des échanges mais limités en majorité à la proximité immédiate.

Moyens de communication : la parole sera certainement le moyen le plus simple et le seul efficace dans l'immédiat après-pétrole... Nous réinventerons certainement le contact direct.

Individualisme : l'humain moderne s'est de plus en plus isolé : divorce, voitures, internet... Vivre seul sera impossible dans l'après-pétrole... En attendant d'inventer et de roder de nouveaux rapports entre les personnes, nous serons obligés de nous serrer en hiver pour ne pas avoir froid, et de nous serrer les coudes si nous voulons nous

en sortir (agriculture et artisanat).

Religion : avec les difficultés économiques et son lot de difficultés sociales, l'espérance d'une vie meilleure après la mort pourrait être un lieu commun. Dans une société qui s'est largement ouverte aux échanges internationaux et au multiculturalisme, le retour au communautarisme et aux guerres de religion sera certainement un gros problème à gérer.

Sport : les records vont cesser de tomber. Nous n'aurons plus les moyens de financer un grand nombre de professionnels du sport. La multiplication des déplacements futiles et des rencontres internationales sera impossible. Par ailleurs la nutrition sera globalement moins bonne et surtout moins riche qu'aujourd'hui ce qui entraînera une baisse globale des capacités physiques.

Travail : le métro-boulot-dodo disparaîtra au profit d'activités destinées à satisfaire ses propres besoins et ceux du groupe de personnes avec lesquelles on vit. Ces activités seront celles d'une communauté locale et rurale et seront fonction de la saison... Nous "travaillerons" bien plus en été lorsque les jours sont longs et qu'il faudra s'occuper de notre subsistance et moins en hiver... Lorsqu'il s'agira plus ou moins d'hiberner... La notion de "retraite" n'existera plus et toutes les personnes valides, y compris les enfants, participeront aux travaux nécessaires à la vie de tous.

*Le pétrole est le sang de notre économie.
Sans sang, c'est la syncope !*



**Plus d'infos sur le pétrole et
l'après pétrole sur le site de JM Jancovici :**
wwwManicore.com



Les motivations personnelles

"Il faut savoir vivre simplement pour que d'autres puissent simplement vivre"
(Gandhi)

Vous pouvez trouver diverses motivations pour décider de vivre à la campagne et développer un programme d'autosuffisance personnelle (ou de simplicité volontaire) en utilisant tous les moyens de développement durables.

Les aspirations peuvent être multiples :

- 1°) Participer à l'effort de lutte contre le réchauffement climatique.
- 2°) Vous organiser pour faire face à un contexte de crise économique...
- 3°) Créer un héritage salutaire pour votre descendance...
- 4°) Prendre du plaisir à construire quelque chose d'utile en écartant le futile...
- 5°) Apprendre à créer un potager, un lagunage, des toilettes sèches...
- 6°) Développer, à travers le jardinage, une activité très saine et très sportive...
- 7°) Faire des économies avec les tomates et les oignons de votre production...
- 8°) Acheter des graines ou des outils en évitant de financer des biens de consommation "made out of France"...
- 9°) Se réaliser à travers un retour à la terre vers l'authentique et la nature...
- 10°) Fuir la ville, les embouteillages, la pollution, le stress...
- 11°) Se fixer un but de vie, un objectif personnel, familial...
- 12°) Créer des liens constructifs avec des personnes qui auront les mêmes aspirations et les mêmes problèmes que vous...
- 13°) Rechercher une indépendance financière, une liberté d'action.
- 14°) Vivre en respectant ses rythmes propres.
- 15°) Réduire le sentiment de culpabilité envers les générations futures et les populations du « Sud ».



Participez à la prochaine édition de ce guide en proposant vos idées et suggestions à cette liste...

Envoyez un mail à :
Contact@SimplicitéVolontaire.com

Les conséquences du constat

Les objectifs à atteindre

Quelle est notre marge de manœuvre et le délai avant de subir les conséquences d'une pénurie de pétrole ? 1, 2, 5, 10, 20 ans ? Personne n'est capable de donner une réponse. Seule certitude, il existe un prix du baril qui générera un prix du litre d'essence qui va détruire l'ensemble des équilibres économiques de notre civilisation industrielle. L'objectif est donc de trouver, à travers des expériences personnelles, les moyens d'atteindre une autonomie optimale, le plus rapidement possible, pour se dissocier d'une dépendance trop grande au pétrole. Même si votre autosuffisance n'est que partielle, elle pourrait servir de base à un éventuel développement contraint et forcé. Les moyens et les méthodes s'adresseront à tous ceux qui n'ont ni une fortune personnelle, ni des revenus importants, il sera simplement nécessaire de faire des choix sur les investissements à venir... En parallèle, le but est également de participer à la sensibilisation de nos semblables sur le problème de la déplétion du pétrole et de ses conséquences.

La préparation est une façon d'apaiser sa conscience

Il ne serait pas souhaitable que nos petits enfants puissent nous reprocher de n'avoir rien prévu, rien fait, ni rien tenté pour assurer la transition post-pétrole.

Au fur et à mesure que l'on se penche sur les problèmes et les solutions à trouver pour atteindre une autonomie proche de l'autosuffisance, il y a très vite une prise de conscience sur l'énormité des tâches à accomplir mais aussi et surtout des compétences à acquérir. Ces contraintes nous amènent très vite vers la nécessité de disposer de beaucoup de temps pour se préparer. Le problème est que nous ne connaissons pas le délai qui nous sépare du moment où tous les acquis fondamentaux considérés comme naturels aujourd'hui, seront remis en question et à plat.

NB : Décider un retour à la campagne et se doter de tous les moyens et de tous les équipements nécessaires pour avoir une parfaite autonomie ne présente pas de grandes difficultés s'il est possible de faire quelques chèques. Avec un revenu de français moyen et la volonté ou la nécessité de continuer à mettre un pied dans la civilisation énergétique actuelle, l'objectif d'autosuffisance devient tout de suite beaucoup plus difficile à atteindre...



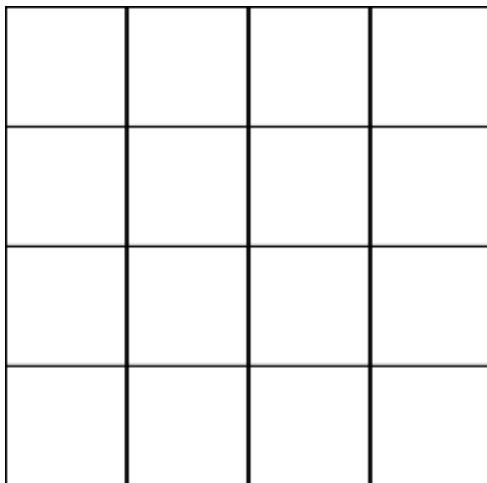
Témoignage personnel

Lorsque l'on me demande de dire ce que serait mon souhait si le génie d'une lampe voulait éclairer ma vie en réalisant un voeu, je réponds systématiquement que le seul veux qui m'intéresse, c'est d'être heureux. Avec ce simple souhait, ce sont mes proches et le reste du monde qui le deviendraient par ricochet et boule de neige...

*En attendant le génie, voici la plus belle définition que j'ai trouvé pour réussir sa vie, elle peut s'adapter à chacun d'entre nous :
« Réussir sa vie, c'est réaliser progressivement et quotidiennement les buts et objectifs personnels, familiaux, professionnels ou sociaux qui nous tiennent à cœur. »*

Pause et méditation :

Combien de carrés voyez vous dans la figure ci-dessous ?



Si vous avez répondu 16, vous faites partie de la majorité des réponses attendues. Avec, 20 ou 21, votre proposition se rapproche de la réponse qui est de 30 carrés !

(16 petits, 9 carrés de 4, 4 carrés de 9 et 1 carré de 16 : total 30. cqfd)
Rares sont en fait les personnes qui voient spontanément les 30 carrés.
Moralité, on voit bien souvent les choses tel que nous sommes et non telles qu'elles sont. En d'autres termes, c'est notre niveau d'intelligence, de connaissances, de compétences et de réflexion qui nous permet de voir et de comprendre le monde qui nous entoure.



Témoignage personnel

Je suis souvent étonné de voir qu'un grand nombre de personnes dans mon entourage me considèrent comme un marginal à défaut d'être un fou ou un pessimiste maladif...

Je suis pourtant parfaitement équilibré. Je suis conscient de vivre aujourd'hui dans un pays formidable, dans une région exceptionnelle (la côte d'azur). J'ai une épouse agréable, dévouée, courageuse, quatre enfants en bonne santé et bien équilibrés... j'ai une famille et un groupe d'amis sympas, j'ai la chance de vivre dans une belle maison sur un beau terrain, j'ai un métier (webmaster) qui me permet de faire un peu ce que je veux quand je veux et de gagner ce dont j'ai besoin... Je prends beaucoup de plaisir à bricoler, faire mon jardin ou du vélo... Bref je suis conscient d'avoir tous les bonheurs qu'un homme puisse espérer. En conséquence, si vous voyez ici et là dans cet ouvrage des aspects défaitistes ou pessimistes, ne les considérez surtout pas comme l'expression d'une personne dépressive, mais plutôt comme la volonté de communiquer le fruit d'une réflexion basée sur le réalisme et l'acquisition de connaissances qui vont au delà de ce que l'on peut voir à première vue.

Principes de réflexion et d'action

*"Ce qui est le plus à craindre, ce n'est pas le bruit des bottes mais le silence des pantoufles".
(Max Frisch)*

L'objectif de ce travail de collecte d'informations repose sur un programme logique : avant, pendant et après l'effondrement de notre société consumériste :

Avant:

Ce que nous pouvons faire aujourd'hui, tant que nos institutions, nos équilibres démocratiques, commerciaux et industriels fonctionnent...

Pendant:

Quels seront les mesures d'urgence à prendre si l'effondrement de notre société survenait brusquement ?

Comment reconnaître que le moment est proche ?

Après:

Comment vivre et survivre dans une société qui a plongé dans une grave récession en quelques jours, quelques mois ou quelques années ? Dans ces hypothèses, un grand nombre de solutions actuelles seront écartées. Par exemple, si une technique ou une recette nécessite l'utilisation d'une banane ou d'un ananas, elle sera exclue. En effet, dans un monde qui a sombré dans un pétrole rare et cher, il est fort probable que nous ne disposerons plus (en métropole) de fruits exotiques et même d'un grand nombre de légumes en plein hiver.

La meilleure présence d'esprit est de regarder vers le futur

Il faut écarter les solutions qui empruntent des moyens dépendants d'une société dans laquelle l'énergie est bon marché parce que le pétrole est abondant. Il y a toutefois quelques bases indispensables qu'il sera nécessaire d'acquérir et disposer pour pouvoir prétendre à un minimum d'autosuffisance : pouvoir créer ou disposer d'un peu d'huile, de vinaigre, de miel (sucre), d'alcool, de céréales... ce qui suppose de s'implanter au bon endroit ou de planter et de s'équiper du nécessaire adéquat.

A partir de ces éléments de base, il sera possible de réaliser beaucoup de choses: savon, pain, alcool, automédication, nutriments...

Pouce, je pense !

Dans tous les cas il peut être nécessaire et utile de disposer d'un document synthétique qui regroupe les informations de base pratiques qui puissent être accessibles à tous ceux qui souhaiteront mettre en œuvre leurs outils et moyens d'autosuffisance.....

La formule du bonheur

En cherchant bien et en dosant les bons ingrédients et les meilleurs composants, il est possible d'atteindre la sérénité...

C'est l'objectif de ce manuel et de ce qui suit..

Définir les priorités et les besoins personnels

Les besoins fondamentaux¹ peuvent être classifiés dans l'ordre croissant suivant :

- Respirer.
- Boire et manger.
- Éliminer (urines et selles). Assurer son hygiène intime
- Se mouvoir, conserver une bonne posture.
- Maintenir une circulation sanguine adéquate.
- Dormir, se reposer.
- Se vêtir. Construire son identité physique
- Maintenir la température du corps dans les limites normales.
- Être propre, soigné
- Protéger ses téguments (enveloppe corporelle).
- Éviter les dangers (maintenir son intégrité physique et mentale).
- Communiquer avec ses semblables.
- S'insérer dans un groupe social.
- Agir selon ses croyances et ses valeurs.
- S'occuper en vue de se réaliser (et conserver l'estime de soi).
- Se récréer (se divertir).
- Capacité d'une personne à se détendre et à se cultiver.
- Apprendre. Entrer en résilience et pouvoir transmettre un savoir.
- Assurer sa descendance.

La télévision, un i-phone, une PSP, un 4x4 ou un voyage à Bora-Bora ne font pas partie des besoins fondamentaux

"Je suis riche des biens dont je sais me passer"
(L.Vigée)

Pour assumer ses besoins fondamentaux, faire un retour à la campagne et atteindre une autonomie (familiale) proche de l'autosuffisance, 12 dispositions sont à prendre et développer :

- 1- Premier objectif : disposer d'un petit coin de terre arable (cultivable) avec quelques pierres dessus (pour y assurer votre abri)... (**chapitre 1**)
- 2- Deuxième objectif : assurer et pérenniser ses ressources en eau. (Captation, stockage, filtrage, alimentation...) (**chapitre 2**)
- 3- Troisième impératif : produire sa nourriture de façon autonome : indispensable car la cueillette et le nomadisme seront quasiment impossibles ! (**chapitre 3**)
- 4- **L'énergie** : objectif: disposer d'une petite capacité de production individuelle pour adoucir l'effort et garder un pas dans le confort de notre civilisation actuelle. (**chapitre 4**)
- 5- **La prévoyance** : gérer sa sécurité, son environnement, préparer l'avenir, se prémunir contre les nuisances, se préparer au pire... (**chapitre 5**)
- 6- **Se soigner, se maintenir en forme** et en bonne santé. (**chapitre 6**)
- 7- **Les compétences** : maîtriser de nouvelles compétences nécessaires pour assurer son indépendance. Acquérir la capacité à dégager des ressources supplémentaires afin de les échanger contre des biens que l'on ne peut produire soit même. (**chapitre 7**)
- 8- **S'équiper d'outils utiles** : affûter, collecter, créer ses outils, (**chapitre 8**)
- 9- **Se doter de moyens** : pour cuisiner, assurer son hygiène de vie, réparer, recycler. Assurer ses moyens de locomotion, des moyens de substitution, des moyens de communication... (**chapitre 9**)
- 10- **Développer ses relations** : se faire des amis. Échanger des biens, des services, des idées, communiquer, s'amuser, se faire plaisir. (**chapitre 10**)
- 11- **Rester philosophe** : définir ses raisons de vivre, avoir une boussole et un cap pour ne pas sombrer dans la dépression psychologique. Transmettre ses connaissances. Se réaliser. (**chapitre 11**)
- 12- Créer une dynamique de groupe. Préparer son quartier, son village, ses voisins... (**chapitre 12**)

¹ Selon Virginia Henderson

Planning des travaux et investissements



"Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde"
(Gandhi)

A moins de disposer d'un confortable compte en banque, il est impossible de tout faire tout de suite. Vous allez devoir planifier vos travaux et vos investissements en fonction de vos possibilités, de vos priorités et de votre temps disponible. Avec un peu de patience, de récupération et d'objets recyclés, une partie des objectifs peuvent être réalisés mais il faut beaucoup de temps et d'investissement personnel pour décider de s'orienter vers la décroissance personnelle volontaire.

La liste qui suit est basée sur un exemple personnel.

L'idée est d'organiser, sur plusieurs années, mois après mois un ensemble de travaux et d'investissements à réaliser. Écrire noir sur blanc ses objectifs est une bonne décision.

Exemples d'objectifs pour la 1ère année :

- Investissement : mise en place d'une éolienne de production d'électricité.
- Création d'un bassin de récupération des eaux de pluie
- Apprendre à jardiner un premier potager !
- Continuer à isoler les combles et optimiser le rendement thermique de la maison.
- Objectif d'autosuffisance alimentaire : 5% sur les 3 mois d'été.
- Fabriquer un four et un cuiseur solaire.
- Mettre en place des toilettes sèches
- Réaliser un déshydrateur solaire.
- Constituer un petit stock de graines
- Réaliser un premier composteur à partir de palettes de récupération.
- Mettre en place un premier banc thermique.
- Faire un chevalet pour couper le bois.
- A la sainte Catherine, planter un bout de haie naturelle composée d'aubépine de prunellier d'églantier.

Exemples d'objectifs pour la 2ème année :

- Mettre en place une mini éolienne verticale de brassage sur la fosse septique.
- Mise en chantier d'un lagunage pour le traitement des eaux usées.
- Investissement : Mise en place d'un chauffe eau solaire.

- Février : Créer un chassis-serre.
- Faire un lombricomposteur.
- Mettre en place un puits canadien.
- Mettre en place une première ruche.
- Achat : un appareil mécanique pour moudre les céréales.
- Agencer un ensemble composite de plantes intérieures utiles.
- Apprendre à faire des conserves (acheter une bouilloire ad hoc et des bocaux de grands-mères)
- Faire un isolement de la maison par l'extérieur pour supprimer les ponts thermiques.
- Dupliquer et prolonger la haie naturelle
- Créer un mur végétal intérieur et extérieur.
- Autosuffisance alimentaire : 10% sur 5 mois

Exemples d'objectifs pour la 3ème année :

- Investissement : Mettre en place une unité de production photovoltaïque.
- Aménagement du circuit d'eau pour exploiter le récupérateur d'eau
- Autosuffisance alimentaire : 20% sur 4 mois.
- Autosuffisance en eau : 50% de la facture de l'année précédente.
- Autosuffisance en électricité : 50% de la facture EDF l'année précédente.
- Mise en place d'un système d'irrigation à la sortie du lagunage.
- Faire germer les graines anciennes du stock et renouveler le stock
- Bouturer et prolonger la haie naturelle
- Objectif de rendement thermique

Exemples d'objectifs pour la 4ème année :

- Investissement : Créer une serre.
- Faire un poulailler et/ou un clapier.
- Acheter un coupe chou et apprendre à s'en servir
- Fabriquer un four à pain, apprendre à faire de la socca, des pizzas.
- Sculpter un pilon de pierre et/ou de bois.
- Dupliquer et prolonger la haie naturelle
- Autosuffisance alimentaire : 30% sur 6 mois.

Exemples d'objectifs pour la 5ème année :

- Investissement : acheter un vélo à assistance électrique
- Autosuffisance alimentaire : 40% sur 8 mois
- Dupliquer et prolonger la haie naturelle
- Réaliser une machine à « Lavélo ».
- Réalisation d'une éolienne de pompage avec presse étoupe.
- Acheter un premier petit cochon.
- Dupliquer et prolonger la haie naturelle



Témoignage personnel.

La liste précédente est exactement celle que je m'étais initialement fixée lorsque j'ai décidé de me lancer dans l'objectif d'autosuffisance. Cinq ans après, j'ai pu comparer ma liste initiale avec les résultats réels obtenus. Le bilan n'était malheureusement pas équilibré. Si je ne regrette rien de ce que j'ai fait et de ma décision, il y a beaucoup d'objectifs qui n'ont pas été atteint ni même amorcés. Certains ont été annulés et remplacés, d'autres ont été modifiés ou développés. Pendant cinq ans et après une accumulation de connaissances pratiques et théoriques importantes, je n'ai jamais remis en cause mes convictions. Ma motivation est restée intacte et je suis en permanence à l'affût d'opportunités ou de moyens qui puissent me

permettre de gagner en autonomie. J'ai découvert entre temps certaines solutions intéressantes comme le rocket-stove, la culture des champignons comestibles, le biogaz, l'élevage des insectes... Mais beaucoup de résolutions restent des projets faute de temps.

Pour des raisons diverses et variées, j'avais décidé mon épouse à vendre la maison familiale située à la périphérie de Nice pour pouvoir aller nous installer dans une région de campagne plus propice à mettre en œuvre mon projet d'indépendance. Malheureusement la vente n'a pas été finalisée mais elle a retardé considérablement le projet initial.

5 ans après le lancement du projet, voici son RES (réussites et réalisations, erreurs ou échecs, suggestions ou solutions) :

Réussites - Réalisations :

- le jardinage est toujours aussi intéressant ; c'est un antidote au stress, le plaisir du « mangé bio », une activité physique saine...
- la création d'un poulailler et d'un rucher ont été l'occasion de découvrir des plaisirs variés, le monde incroyable des abeilles...
- la mise en place du chauffe eau solaire qui fonctionne sans moteur ni électricité est un très bon investissement et une fierté de l'avoir réalisé.
- le renforcement de l'isolation était très réussi. Le diagnostic thermique nous donnait B (presque A) pour la consommation énergétique et A pour l'émission de Gaz à effet de serre.
- la cheminée et son système de récupération de chaleur nous permet d'être autonome si nécessaire.
- le four à pain et ses soccas associées ont été généreusement partagées.
- la motivation reste intacte.

Erreurs - Échecs :

- Notre éolienne n'a jamais vraiment fonctionné par manque de vent.
- Nous avons perdu beaucoup de poules à cause du renard et des poux.
- Deux ruches sont mortes, le bassin n'a pas été terminé dans les temps.
- Un certain nombre de cultures n'ont pas donné le résultat escompté.
- Même après 5 années de travail au corps, mes proches sont restés insensibles à mes motivations et leur implication reste très limitée.
- Certains projets ont été réalisés mais ne sont pas utilisés : toilettes sèches, four et cuiseur solaire...
- Beaucoup d'objectifs n'ont pas été atteints ou réalisés.

Suggestions - Solutions :

- Continuer à se préparer, maintenir la pression pour impliquer mes proches, suivre et reprendre les éléments contenus dans ce guide...
- Le temps qui manque aujourd'hui sera disponible demain lorsque nous serons contraint d'assurer notre autosuffisance et que nous passerons moins de temps dans les transports ou devant la télévision (ou internet). Par contre, ce sont les moyens qui manqueront d'où la nécessité de préparer des solutions aujourd'hui pour qu'elles puissent être opérationnelles le jour venu...

« Quelle est la différence entre un homme normal et un homme extraordinaire ?

Réponse : un homme extraordinaire est un homme ordinaire doté d'une volonté extraordinaire. »
(Mon père)

Des résolutions de solutions.

La programmation et l'ordre de ces différents travaux peuvent dépendre des possibilités environnementales, des disponibilités financières, des opportunités "promotionnelles", des rencontres, des nouvelles connaissances que l'on peut acquérir, des événements d'actualité, de l'évolution des points de vues et des objets de recyclage que l'on peut trouver... Il semble toutefois important de prendre conscience de l'importance des travaux et des réalisations à mettre en œuvre pour mieux appréhender les difficultés à venir.

Maldonnez et mauvaises passes à venir.

Prenez en compte dans vos projets une donnée qui va prendre de plus en plus d'importance dans les décennies qui viennent : le réchauffement climatique . Deux degrés de plus en moyenne sur l'ensemble de la planète ne représentent pas une grande variation sur l'échelle d'un thermomètre ou sur la peau. Le problème est que ces deux degrés représentent une moyenne planétaire et annuelle. Dans la pratique, les écarts de variations seront beaucoup plus importants dans les pointes de chaleur ou de froideur. Ces écarts représenteront des tempêtes plus fortes, des sécheresses ou des canicules plus importantes... Il faudra donc prévoir en conséquence, des réservoir d'eau plus important, des toitures plus solides, des potagers mieux protégés, etc...



Comment y parvenir ?

C'est de que vous saurez en lisant les prochains prochains chapitres.



Témoignage personnel :

La vertu des anciens

"Peu de temps avant son décès, j'ai demandé à la grand mère de mon épouse ce qui lui avait manqué pendant la seconde guerre mondiale ? Elle vivait alors à la campagne très loin des grandes agglomérations; sa réponse a été surprenante :

"Nous ne manquions de rien, la seule chose qui nous faisait défaut, c'est que nous n'avions pas de chaussures, nous devions nous contenter de sabots"

Au delà de cette réponse anecdotique, c'est la teneur du fond qu'il faut retenir : les paysans du début du siècle dernier se contentaient de peu; leur empreinte écologie était très faible et les besoins consuméristes étaient réduits aux nécessités fondamentales.



Si vous voulez jouer avec les idées et le monde...
www.Cartact.com

1- La Pierre et la Terre

Il vaut mieux construire son arche avant qu'il ne pleuve...
(Noé)

Première étape et première condition pour atteindre l'autosuffisance: avoir un coin de terre¹.

Dans l'hypothèse d'un retour au terroir, il faut avoir bien entendu un terrain pour vous accueillir et vous nourrir. Si aujourd'hui certains appartements valent des fortunes en ville, ils ne vaudront plus rien demain en situation de crise durable et profonde dans laquelle la priorité sera la survie et l'alimentation.

Si pendant quelques années il y a eu un tropisme depuis la campagne vers la ville, d'ici peu ce sera l'inverse.

Quelques chiffres pour information

Le sol arable est une surface vitale peu renouvelable : une couche de terre de 2,5 cm d'épaisseur met près de 500 ans à se constituer.

Surface de la France : 550 000 km² ce qui correspond à 55 millions d'hectares.

Nous disposons donc chacun en France d'environ un hectare en moyenne par habitant. Pour faire un calcul plus juste il faudrait enlever les montagnes, les lacs, les forêts, les villes, les routes, les cimetières... Au final, la surface agraire moyenne par français est estimée à 5 000 m².

En parallèle, on estime qu'il y a actuellement environ 2900 m² de terre cultivable par personne sur Terre.

Quelle est la surface de terre nécessaire pour pouvoir vivre en autosuffisance alimentaire ?

Plusieurs paramètres doivent être pris en considération :

- La surface cultivable disponible et potentielle de votre terrain,
- La quantité d'eau disponible (pluviométrie, capacité de stockage ou d'alimentation...)
- La fertilité naturelle de votre terre,
- L'exposition (soleil, ombre) du terrain et de votre situation (latitude, longitude),
- Le choix des plantes
- Le degré d'autosuffisance que vous voulez atteindre,
- Le budget d'investissement initial (équipements, matériels et moyens disponibles),
- Les techniques de jardinage utilisées (traitements, associations, rotation des cultures),
- Le temps que vous pouvez y consacrer,
- etc...

Par exemple !

Selon l'édition trimestrielle de Rustica, série "Tout en un", Le potager, c'est facile ! (Février - mars - avril 2005), un jardin de 250 m² pourrait répondre aux besoins d'une famille de quatre personnes.



Remarque : de même qu'il existe des champions capables de sauter plus haut ou plus loin que la moyenne, 250 m² semble être une surface de compétition pour un jardinier amateur !

Prise de confiance...

Plus raisonnablement et avec un recul d'expérience: un foyer très connu dans le milieu de la simplicité volontaire, (la famille Baronnet) vit pratiquement en autarcie depuis près de 25 ans sur un terrain de 3.800 m² sur lequel 400 m² sont consacrés au potager. A noter toutefois qu'ils achetaient leur farine, leur huile... et disposaient d'un salaire de professeur à mi-temps pour financer leurs équipements.

Plus vaut mieux que moins.

Au-delà de la surface du potager, il est nécessaire de disposer d'espaces complémentaires pour faire son compost, un lagunage, faire son bois, disposer de quelques arbres fruitiers, stocker l'eau, etc...

Acheter un bâti existant ou construire une maison neuve ?

C'est une question de choix, d'opportunités et de possibilités personnelles. Dans les deux cas il y a des avantages et des inconvénients.

Acheter une maison ancienne	
Avantages	Inconvénients
<p>La maison a une âme</p> <p>On est pas obligé d'attendre un an pour y habiter.</p> <p>Le terrain est déjà complianté, clôturé...</p> <p>Le jardin et le potager ont été travaillés...</p> <p>On achète aussi les travaux annexes de l'ancien propriétaire : l'aménagement de la cave, un cadran solaire, un abri pour le bois, etc....</p> <p>Il y aura peut-être des éléments de valeur importants : un puits, un forage, une grange...</p>	<p>L'isolation n'est pas toujours très bonne.</p> <p>Il peut y avoir des mauvaises surprises</p> <p>(ne pas savoir où passe le tuyau d'arrivée d'eau...)</p> <p>Il peut y avoir des travaux de réfection contraignants et qui arriveront plus vite que prévu : réfection de toiture, enduits, plomberie, électricité, assainissement de la fosse, curage du puits...</p>

¹ Selon l'INSEE, il y a en France environ 15 millions de maisons individuelles ayant en moyenne un jardin de 600m²

Construire une maison neuve	
Avantages	Inconvénients
On construit ce que l'on veut, comme on veut.	Long délais pour y habiter.
On bénéficie des matériaux et des savoirs les plus récents.	Mauvaises surprises (taxe locale d'équipement, taxe de défrichement, travaux imprévus, etc...)
En faisant par soi même, on fait des économies.	Tout est à faire à l'extérieur : planter, prévoir les points d'eau, les accès, etc...
On bénéficie de garanties sur la construction, les matériels, etc...	On utilise peut-être un terrain qui aurait pu servir pour l'alimentation et la culture.
Les murs sont droits, les prises électriques sécurisées, la tuyauterie ne fuit pas...	

Acheter sa maison

**« Choisir ses voisins est plus important que choisir sa maison. »
(Proverbe chinois)**

L'achat d'une maison est très souvent dicté par la nécessité de résider à proximité de son lieu de travail. Aujourd'hui la très grande majorité des emplois sont en zone urbaine. Il est de plus en plus difficile d'acheter une ferme potentielle dans la périphérie immédiate d'une grande agglomération. En s'éloignant de l'implantation de son milieu professionnel, on allonge sa facture énergétique personnelle dans les transports et la dette climatique globale. Il faut donc faire des choix et des compromis pouvant même aller jusqu'à la décision de quitter son emploi pour trouver une situation moins rémunérée mais plus proche de la nature avec la décision de réduire son train de vie et de s'engager vers la simplicité volontaire.

L'achat et le choix d'une propriété dépend d'un grand nombre de facteurs : le budget avant tout mais aussi l'âge des acquéreurs, leurs aspirations personnelles, leurs goûts, leur situation familiale en devenir, les attaches familiales... Des milliers de situations personnelles sont envisageables, il est donc impossible de répondre à l'ensemble des cas potentiels. Tentons toutefois quelques pistes de réflexions :

Avec quel budget ?

Si vous êtes un héritier, un rentier ou un gagnant du Loto, toutes les options peuvent être envisagées...

Si vous devez faire un emprunt, ce qui est la plupart du temps le cas, même si les banques vous autorisent un endettement à hauteur de 33% de vos revenus, que feriez vous si un des membres du couple perdait son emploi ou si la situation économique se dégradait ? (hausse des prix...)

Les banques vous proposent des assurances en cas de pertes de revenus indépendante de votre volonté, mais pour combien de temps ? On ne peut pas nécessairement et toujours envisager le pire, mais il est préférable de choisir une maison moins belle, plus petite ou en mauvais état pour ne pas s'engager dans un endettement maximal. Mieux vaut avoir de la marge de manœuvre pour pouvoir faire face à une éventuelle perte de revenus.

Si un groupe est poursuivi par un prédateur, l'important n'est pas de courir plus vite que celui qui veut vous attraper, mais simplement plus vite que le plus lent du groupe. (à méditer !)

Dans quel pays ?

Installez vous dans une terre d'accueil qui reflète votre identité et dans laquelle vous allez pouvoir vous intégrer facilement. Mieux vaut exclure de s'installer en Martinique si vous êtes un européen marqué par son origine. Il est fort à parier qu'en cas de séisme économique global, les identités communautaires minoritaires ne seront pas nécessairement les bienvenues dans une région ayant une couleur locale et traditionnelle.

Dans quelle région ?

Si vous avez le choix, optez pour une région qui ne soit pas trop peuplée, disposant de terres agricoles et d'une infrastructure paysanne qui apportera la garantie et les compétences d'une ressource alimentaire de proximité en attendant que vous ayez vous même développé votre propre capacité à l'autosuffisance.

Dans quel secteur ?

- Choisissez si possible un maison située en bordure d'une forêt ou d'un maquis. Avoir de la terre vierge ou communale à proximité de sa propriété donne l'impression de posséder des centaines d'hectares disponibles qui pourront être le grenier de ressources potentielles.
- Veillez à trouver un bâti qui n'aie jamais subi d'inondations. Avec le réchauffement climatique, les phénomènes météo pourraient être amplifiés et la montée des eaux fluviales plus importante.
- Choisissez plutôt un village à taille humaine où il est facile de connaître le maire, le facteur, ses voisins...
- Préférez un secteur plat sur lequel vous pourrez vous rendre facilement, même à 60 ans, en vélo ou à pied au centre stratégique du village : école, mairie, services...
- Les situations dominantes sont agréables pour leur point de vue, mais attention, le potentiel en eau est amoindri et le risque en vent et tempêtes est plus élevé.

Belle maison ou beau terrain ?

Incontestablement il vaut mieux privilégier le terrain et son emplacement. Dans vos priorités, recherchez une maison avec un puits, un forage ou une ressource d'eau potentielle.

La proximité d'une forêt publique peut aussi avoir son importance comme ressources énergétiques et nutritionnelles possibles.



Si vous avez l'esprit communautaire, renseignez vous auprès du réseau des écovillages >>> www.Passarelleco.info

Conseils pour acheter votre maison :

- **Faites une visite active** : lorsque vous visitez une maison, n'hésitez pas ouvrir vous même les placards, les portes, les robinets pour voir si l'ensemble est bien entretenu et fonctionnel. Quelques négligences observées ici et là pourraient être révélatrices d'un défaut d'entretien généralisé.
- **Enregistrez votre passage** : avec l'autorisation du vendeur, photographiez ou mieux, filmez votre visite pour pouvoir revoir et analyser à froid l'ensemble de l'habitation.
- **Une visite par mauvais temps** : si une maison vous intéresse, revenez lorsqu'elle n'est pas ensoleillée ou même par une journée pluvieuse. Si vous avez toujours le coup de cœur dans ces conditions, c'est un bon point.
- **Voir les voisins** : n'hésitez pas à rendre visite aux propriétaires limitrophes et leur présenter vos intentions d'achat de la propriété contiguë; vous apprendrez beaucoup de choses sur le quartier, les projets d'aménagement, les anciens propriétaires, les crues de la rivière la plus proche, etc...
- **Rendez vous à la mairie** : un passage s'impose avant de prendre la décision de votre vie. Y a t-il des projets d'implantation d'un centre de traitement des déchets, l'installation d'un parc d'éoliennes ou autres nuisances qui pourraient vous faire regretter votre achat ? Les vendeurs ne sont pas toujours honnêtes ou peuvent omettre de dire toute la vérité sur les évolutions de leur environnement.
- **Regardez sur internet** : avec Google Map ou Géoportail, vous aurez ainsi une vue aérienne précise de l'implantation. Vous pourrez peut-être y découvrir un environnement insoupçonné.
- **Recherches précises** : si vous cherchez une propriété dans un secteur géographique limité, n'hésitez pas à faire vous même une prospection auprès de la secrétaire de mairie, du facteur, des maisons voisines, du notaire du coin... On vous indiquera très certainement ici où là des maisons à vendre.
- **Agence immobilière ou direct propriétaire** ? Peu importe, mais attention, on constate simplement et souvent que les propriétaires surestiment leurs biens personnels alors que les agences s'efforcent de ne travailler que les maisons qui sont mises en vente au juste prix sans en connaître tous les détails.
- **Ventes aux enchères** ? Pourquoi pas si vous n'avez pas trop mauvaise conscience de vous lancer dans ce type d'acquisition. Il faut être patient et pouvoir disposer des fonds rapidement si nécessaire. Enfin, il faut être conscient des risques : les personnes qui subissent contre leur gré, la vente de leur maison, peuvent être parfois amenées à poser des problèmes : dégradations des lieux (ciment dans la tuyauterie, empoisonnement des végétaux...) ou séquestration des lieux avec parfois de très grandes difficultés à prendre possession des biens (période hivernale, personnes âgées, handicapées, etc...) Par ailleurs, ne rêvez pas, il est pratiquement impossible d'acheter une belle propriété viable à 50% de sa valeur réelle,

vous aurez toujours face à vous des marchands de biens qui en feront l'acquisition dans l'espoir de faire une plus value intéressante.

- **Estimation du bien** : suivant l'importance de la propriété, on peut très vite faire une grave erreur dans l'évaluation du bien. Avant d'acheter, prenez la précaution d'avoir visité plusieurs autres maisons dans la même tranche de prix et dans le même secteur géographique. Les différences sont parfois notables. Voyez le notaire du coin qui peut lui aussi avoir des opportunités (successions ou séparations). C'est cette accumulation d'expériences personnelles qui vous permettra d'éviter les grosses erreurs d'appreciation.
- **Négociez !** Dans la très grande majorité des cas, les vendeurs ont prévu une marge de négociation, faites toujours une offre inférieure pour voir jusqu'où votre vendeur est prêt à baisser son prix.
- Négociez également les frais cachés : les taux d'intérêts, les frais de dossier, assurance de prêt, etc... Prétextez que vous avez une autre proposition plus intéressante. Si votre banquier ou votre interlocuteur ne peut s'aligner, c'est qu'il vous a déjà fait sa meilleure offre.



*« Les hommes font les maisons,
mais les femmes font les foyers. »
(Proverbe anglais.)*



Participez à la prochaine édition de ce guide en proposant vos idées et suggestions à cette liste...

Envoyez un mail à :
Contact@SimplicitéVolontaire.com

Construire sa maison

***« Qui suit les avis de chacun construit sa maison de travers. »
(Proverbe danois)***

Chaque projet dépend de son environnement, du climat local, du savoir faire de ses maîtres d'œuvre, de son projet et de ses habitudes de vie... Il est donc difficile d'être manichéen. Restent quelques évidences qui éclairent le chemin parcouru...

Jetez les fondations

Si vous devez acheter une maison, construire ou faire construire, optez pour une petite construction. 120m² sont souvent bien suffisant pour une petite famille... Il y a moins de surface à balayer et à chauffer. Ayez toujours à l'esprit que dans une situation de crise financière et énergétique aiguë, vous n'aurez peut-être plus un bon salaire pour assurer l'entretien d'une grande surface habitable avec ses taxes associées. Toutefois, si vous pouvez disposer d'un grand grenier, d'une belle cave, d'un vide sanitaire spacieux ou de dépendances multiples... c'est bon à prendre ou à créer... Dans tous les cas il est préférable de viser une surface à vivre plus petite et investir vos capacités complémentaires actuelles dans les accessoires qui pourront devenir des fondamentaux : cheminée avec insert, bassins de récupération d'eau de pluie, réseau d'arrosage, chauffe eau solaire, véranda, clôtures, plants...

Construire une maison autonome : même si vous n'êtes pas un bricoleur passionné et talentueux, vous pouvez envisager de construire vous-même votre maison. Rien n'est impossible pour peu que vous en ayez l'envie, la capacité physique et que vous vous engagiez dans un projet simple. Tout peut s'apprendre. Pour la plomberie ou l'électricité, vous trouverez maintenant des solutions simples à la portée d'un amateur et ce même si vous avez deux bras gauches. Vous pouvez faire appel à des amis, à la famille, aux Castors, aux membres de la Banque du temps ou à un SEL¹ pour peu qu'il y ait des personnes dans votre secteur.

Allez plus loin...

L'objet de ce guide est de donner des axes de réflexion, des idées, des suggestions, des astuces, toutefois sur ce chapitre et la construction d'une maison, il existe des ouvrages complets et spécialisés sur le sujet. Ces manuels pourront vous aider dans la pratique si vous souhaitez vous lancer dans l'auto construction.

Quelques petits conseils qui ne coûtent rien à celui qui les donne :

- **Un investissement préalable temporaire** : pour faire des économies et habiter confortablement sur son terrain pendant le chantier, n'hésitez pas à investir dans un bungalow ou une grande caravane d'occasion. Vous pourrez pratiquement revendre votre investissement initial le même prix à la fin de votre construction, mais surtout vous ferez de réelles économies en matière de loyer, de temps et de frais de déplacement, etc...

- Dans le même esprit, si c'est possible, achetez une petite camionnette qui se conduit avec un permis normal ou à défaut une grande remorque très solide. Ces auxiliaires vous seront très utiles pour transporter des matériaux lourds et vous pourrez les revendre pratiquement le même prix à la fin de votre chantier.
- Faites une maison de moins de 180 m² et vous pourrez alors éviter de faire appel à un architecte en faisant vous même les plans de votre maison. C'est possible et à la portée de tous pour peu que la maison soit simple.
- Quoi que l'on fasse, il vous en coûtera toujours plus cher de faire une maison de 130m², qu'une de 100m². Intégrer dès le départ dans votre plan de financement les éléments annexes (panneaux solaires, bassin de rétention d'eau, etc...) et les caractéristiques d'une maison BBC (bâtiment basse consommation) vous déduirez après, la surface constructible dont vous pourrez disposer.
- Si votre budget est limité, ne vous lancez pas dans des projets complexes. Faites une maison rectangulaire simple, sans décrochés et placez les économies réalisées dans la véranda, la serre, l'insert, le four à pain, etc...
- N'hésitez pas à surestimer très largement les dépenses ou les temps de travail. Si vous vous trompez ce sera une bonne surprise, dans le cas contraire vous serez déçu et vous prendrez du retard et accumulerez du stress.
- Investissez dans des bonnes chaussures de chantier, ne vous contentez pas d'une simple paire de basket... Achetez aussi des bons gants. Avec la fatigue et sur la durée, tout peut arriver pour compromettre et retarder vos projets.
- Vous allez user beaucoup de vêtements, n'hésitez pas à acheter un petit stock dans une friperie.
- La lutte contre le froid ou le chaud est importante, gardez à l'esprit les règles suivantes :

Quelques règles thermiques :

- Le chaud va toujours vers le froid.
- L'air chaud monte, l'air froid descend.
- L'isolant le moins cher est l'air emprisonné.
- Plus il y a de couches d'isolant mieux c'est.
- Quand une couche isolante est humide elle perd ses qualités d'isolation
- Un pont thermique annule une grande partie des efforts d'isolation réalisés à côté.
- Plus une masse est importante, plus lentement elle perdra sa chaleur.
- Le soleil chauffe plus derrière une vitre que devant.
- Le métal est un très bon conducteur de chaleur mais c'est l'eau qui possèdent les plus grandes capacités à emmagasiner rapidement des calories.
- Pour conserver la chaleur il faut créer le plus d'effets de serre possible

¹ SEL : système d'échange localisé.

« Ce qui coûte le plus cher dans une construction ce sont les erreurs. »
(Ken Follett)

Si vous partez de rien, que vous faites vous même les plans et que vous n'avez pas de contraintes locales particulières...

Quelques conseils, idées, suggestions et évidences :

- La maison doit être orientée principalement au sud, c'est une question de bon sens même si malheureusement l'environnement peut vous obliger à ne pas vous y conformer, dans ce cas, prenez en compte ce qui suit en essayant de faire au mieux...
 - Mieux vaut placer les chambres à l'est pour être réveillé avec le soleil et que celles-ci soient plus fraîches en été au moment du coucher. Pensez aux prochaines canicules qui vont se multiplier.
 - Assurez la suite logique de circulation suivante : garage > buanderie > cuisine > salle à manger > salon > salle de bain > chambres.
 - Placez plutôt la salle d'eau et les WC au nord, les toilettes à l'entrée, à l'écart du séjour et des autres pièces à vivre.
 - Évitez les décrochements multiples (maisons en L ou en U) qui créent des déperditions de chaleur et des turbulences d'air.
 - Évitez aussi les maisons rondes, hexagonales, etc... elles sont certes sympathiques, originales, esthétiques, mais elles sont difficiles à aménager. Dans un projet architectural, tout coûte plus cher que ce soit en terme d'ouvertures, de couvertures ou même de revêtements de sol. La pose du carrelage par exemple est un casse tête et une perte de temps dans une maison aux pièces arrondies !
 - Dans le même ordre d'idée, les toitures complexes (toits 4 pans) sont à éviter. Elles sont certes esthétiques, mais limitent si nécessaire la surface disponible pour l'implantation de panneaux solaires. Les toitures multi-pans coûtent beaucoup plus cher et nécessitent une compétence qui ne s'improvise pas ou difficilement pour un auto-construteur.
 - Choisissez les matériaux de votre maison en fonction de votre environnement :
 - Si la terre est bonne et qu'il y a des céréaliers et de la paille à profusion à proximité, faites une maison en paille + terre crue. C'est un matériaux très économique et très stable. Il suffit de faire l'acquisition d'une presse pour fabriquer les blocs. En l'achetant d'occasion vous pourrez la revendre au même prix après votre chantier.
 - S'il y a beaucoup de bois et une scierie dans le secteur, voyez si les conditions pourraient être intéressantes et réunies pour faire une maison en bois...
 - la brique et l'agloo produits à proximité peuvent aussi être des solutions plus ou moins écologiques et durables...
 - etc...
 - Pour ou contre un vide sanitaire ?
Sa construction représente une charge supplémentaire par la nécessité de construire un plancher auto portant. La question ne se

pose pas en zone inondable où le vide sanitaire est obligatoire car il permet de surélever la maison. Si vous construisez en paille ou dans des matériaux poreux, le vide sanitaire permet d'éviter les remontées d'humidité et le pourrissement par le sol.

Si c'est possible, il y a beaucoup d'avantages à faire un vide sanitaire. Les principaux atouts reposent sur les quatre éléments : air, terre, eau, feu (chaleur).

- Air : un vide sanitaire permet de créer une réserve d'air tempéré pour le puits provençal et donc une climatisation naturelle.
- Terre : les terres extraites des fondations pourront être utilisées pour le futur potager afin de surélever les planches. Les cailloux (s'il y en a) serviront pour le drainage autour de la maison.
- Eau : utilisez l'espace pour faire une réserve d'eau au centre du vide sanitaire. L'idéal est même de faire deux réserves : une pour les eaux de pluie et une pour récupérer les eaux chaudes sanitaires en hiver pour conserver les calories.
- ◆ Le must étant de faire la réserve d'eau centrale sur deux niveaux. Il est alors possible d'intervenir dans un bassin sans condamner l'autre et le bassin du bas peut-être une réserve de pompage pour le bassin du haut.
- ◆ De plus, l'eau étant la matière la plus caloriporteuse, elle pourra servir de réserve de calories réchauffées l'hiver et d'apport de fraîcheur l'été.
- ◆ Par ailleurs, le bassin du haut pourrait servir de bassin de filtration de l'eau de pluie et amener le débord dans le second bassin situé en sous-sol.
- Feu : prévoyez de faire un puits de chaleur devant la baie vitrée principale dans le vide sanitaire.
- En bonus, vous disposez d'une place et d'une aire de stockage intéressante comme cave.
- Dans la pratique, le vide sanitaire permet un accès facile aux liaisons techniques (gaines électriques, canalisations d'eau, extractions d'air provenant du puits canadien, etc...)
- Si vous construisez un vide sanitaire, prévoyez un puits de lumière pour pouvoir disposer d'un éclairage naturel sans dépense d'énergie dans votre cave.
- Si vous faites un vide sanitaire, pourquoi ne pas mettre le niveau "zéro" à 50 cm du sol initial, servez vous des excavations pour aménager une légère pente d'accès tout autour. C'est à faire si vous avez le moindre doute sur la possibilité d'une inondation due à la proximité d'un cours d'eau.
- Le vide sanitaire peut également servir pour l'installation d'un digesteur de biogaz (voir l'article qui lui est consacré dans le chapitre énergie)
- Prévoyez que la toiture au sud soit inclinée correctement pour accueillir des panneaux solaires. 45° est un bon compromis automne hiver en France.

- Pour la toiture nord, si vous en avez le budget et la possibilité, prévoyez de faire une structure permettant d'accueillir un toit végétal. Les avantages sont multiples : la terre fait œuvre d'isolant, c'est une protection contre les chocs thermiques. Par ailleurs le vent rase le toit plat sans le refroidir. Même en cas de fortes tempêtes le toit ne risque pas de s'envoler! Si une extension s'avère nécessaire vous pourrez construire un étage plus facilement. Un bémol toutefois, du fait des contraintes d'étanchéité et de solidité, le prix de revient est plus important.
- Si vous êtes dans une région très chaude en été, optez pour une toiture claire qui va refléter les rayons du soleil et pour une toiture foncée qui va absorber l'énergie lumineuse dans les régions très froides.
- Sur les façades ouest et sud, au dessus des ouvertures placez un surplomb qui peut être réalisé par une avancée de toiture ou l'équivalent d'une marquise laissant pénétrer le soleil d'hiver et bloquer le soleil d'été.
- Faite une maison de plein pied pour toutes les pièces principales avec au moins une suite parentale intégrée (chambre + wc + salle d'eau). Lorsque vous serez vieux et si vous avez des rhumatismes, vous serez heureux d'avoir fait ce choix. Si vous faites un étage, limitez-le aux chambres des enfants mais pensez qu'il faudra les monter dans les bras une fois endormis dans le canapé...
- Optez pour le vrai plein pied. Même si une ou deux marches séparant la cuisine et le séjour peuvent être esthétiques, elle pourront être handicapantes lorsque vous aurez un âge avancé ou si vous souhaitez déplacer des objets lourds et faire une grande tablée.
- Le point de chauffe principal doit être placé au centre de la maison. Il doit être capable à lui seul de chauffer toutes les pièces. En fonction de vos choix et de vos possibilités vous pouvez intégrer :
 - La cheminée avec insert.
 - Un poêle à inertie performant de type Rocket Stove
 - Une cuisinière mixte.
 (voir l'article sur le chauffage dans le chapitre énergie)
- Prévoyez un volume pour y placer votre masse d'accumulation au centre de la maison. Jouxtant votre point de chauffe, votre masse accumulera les calories pour les restituer petit à petit dans la nuit. La matière qui capte le plus rapidement les calories est l'eau. Si vous avez prévu un volume de récupération des eaux de pluies au centre de la maison, ce bassin peut être une masse de captation intéressante en plus de sa fonctionnalité de réserve d'eau.
- Pensez à installer une ventilation à double flux. Elle représente un investissement plus important qu'une simple ventilation mais utilise les calories de l'air vicié sortant pour réchauffer l'air propre entrant.
- Pensez à prévoir l'implantation des gaines d'extraction d'air chaud vers les pièces secondaires excentrées. Pensez aussi à prévoir l'emplacement accessible de l'extracteur d'air.
- Si vous couplez la ventilation à double flux avec un puits canadien (provençal), c'est le top !
- Les fenêtres au nord doivent être plus petites pour éviter les pertes de chaleur (WC, salle d'eau, entrée, garage, buanderie).
- Prévoyez un grand garage qui servira d'atelier et de buanderie. Le garage n'est pas comptabilisé comme surface habitable et n'est donc pas pris en compte dans le calcul des taxes foncières.
- Même si une baignoire est un élément de confort agréable, décidez de limiter votre salle de bain à une douche pour un grand nombre de raisons évoquées ici et là dans cet ouvrage. Faites une douche à l'italienne, sans marche. L'entretien, le coût et la sécurité sont optimisés.
- Le garage, l'atelier et la buanderie doivent jouxter la cuisine. Il faut que l'espace soit suffisamment important pour accueillir vos stocks de nourritures, une réserve de bois pour la cheminée, vos outils, un coin bricolage, etc...
- Si vous avez au sud de votre maison des murs inoccupés, prévoyez des murs trombe¹.
- Prévoyez dès le départ les canalisations qui vont permettre d'acheminer dans toutes les pièces, la chaleur à partir du point central de chauffe.
- Prévoyez sur plan, un grand bassin de récupération de l'eau de pluie. Si vous ne l'avez pas intégré dans le vide sanitaire, ne l'enterrez pas dans le jardin, faites un mini château d'eau au nord de la maison, vous éviterez ainsi d'avoir à investir dans des pompes énergivores.
- Prévoyez dès le départ une porte sas qui isole la porte d'entrée principale de l'accès direct extérieur ou placez votre porte d'entrée au sud dans la véranda. Le sas peut alors servir de puits de chaleur et il est pratique pour les semis de printemps.
- Pensez vos plans en intégrant une véranda. L'orientation de votre véranda doit vous permettre de profiter au maximum des rayons du soleil tout au long de l'année et de vous en protéger durant l'été. Dans les régions situées au nord de la France, on priviliegera généralement une orientation sud-ouest. Tandis qu'au sud où il fait plus chaud, on priviliegera une orientation sud-est.
- Prévoyez une serre au sud ouest près de la zone garage atelier buanderie (voir plan)
- Prévoyez pour vos WC un accès extérieur (trappe bien isolée) pour entrer et sortir le container de vos toilettes sèches pour ne pas être obligé de passer avec à l'intérieur de la maison.
- Si c'est possible, prévoyez vos aménagements avec une cuisine d'été et un four à pain avec deux entrées accessibles à partir de la cuisine d'été ou de la cuisine intérieure l'hiver. La masse du four doit être placée à l'extérieur afin de ne pas chauffer l'intérieur inutilement l'été. Mais un système de récupération de chaleur doit être fait ou prévu en cas d'utilisation en hiver. Le système doit pouvoir être fermé en été pour ne pas surchauffer l'intérieur..

¹ Système de mur à forte inertie (masse + fond noir) associé à un vitrage faisant effet de serre.

- La cuisine d'été est idéalement placée à l'ouest pour pouvoir profiter des rayons de soleil couchant pour les soirées barbecue. Chauffer ses plats à l'extérieur pendant l'été est aussi une façon de limiter la température intérieure.
- Placez l'insert de votre cheminée assez haut pour ne pas vous casser le dos lorsque vous l'alimentez. Vous pourrez également disposer d'une petite réserve de stockage en dessous.
- Si vos plans vous contraignent à subir un secteur sombre dans la maison (une entrée ou une cage d'escalier par exemple) sans pouvoir y mettre une fenêtre, pensez à la brique solaire qui peut aussi être mise en place dans l'ancien.
- Prévoyez l'implantation d'une pergola entre la cuisine d'été et la véranda afin d'y planter une vigne, des kiwis ou ce qui peut amener de la végétation rafraîchissante en été et de la lumière en hiver lorsque les feuilles sont tombées.
- Dès le départ faites un drainage important autour de la maison. Il ne faut pas que l'humidité puisse stagner au pied des murs maîtres. Un trottoir assez large et légèrement en dévers permet d'évacuer l'humidité. Des bases murales imprégnées d'eau baissent l'efficacité de l'isolation.

Si vous êtes un autoconstructeur modéré !

Il existe des fabricants de maisons en kit qui livrent des maisons complètes en pièces détachées (en bois ou autres matériaux) avec mode d'emploi, formation et assistance.

Un petit conseil : en amateur inexpérimenté, j'ai très souvent sous-estimé le temps nécessaire pour réaliser tel ou tel travail aussi si vous devez vous faire un planning des tâches, prévoyez une très grosse marge d'erreurs..."



>>> Plus d'infos sur www.ForumConstruire.com : plus de 2 millions de messages | plus de 100.000 membres | plus de 350.000 photos | plus de 10.000 récits...

Votre rêve est un cauchemar.

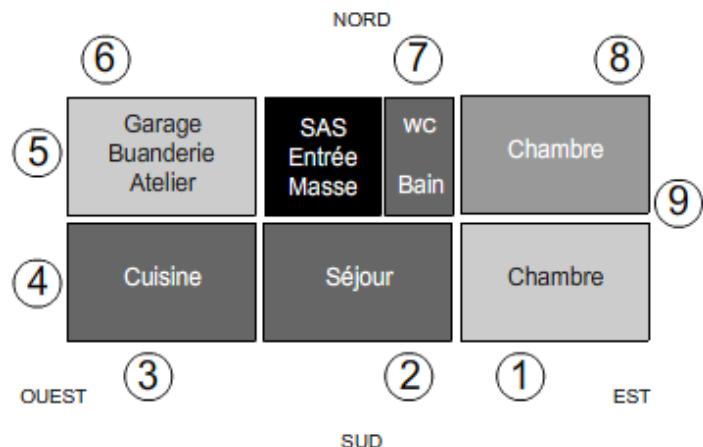
Si vous ne possédez qu'un terrain non-constructible et l'impossibilité d'y planter quoi que ce soit, achetez un petit chalet démontable, une caravane ou une Yourte. Même si vous n'avez pas le droit de les mettre en place sur une longue durée, leur disponibilité pourrait être rassurante.

Si c'est possible, construisez un simple sous-sol. S'il n'y a pas de construction hors sol, les droits peuvent être différents suivant les règles d'urbanisme locales. Le jour venu il sera toujours temps de construire un toit plus traditionnel sur les bases déjà en place.

**"Les faibles ont des problèmes.
Les forts ont des solutions."**
(Louis Pauwels)

Exemple à méditer

Le plan de base qui suit est évidemment théorique et idéal. Il y a malheureusement des contraintes environnementales qui ne permettent pas de faire ce que l'on veut : accès, terrain en pente, constructions voisines, arbres, montagnes...



- 1 *Mur trombe* (où c'est possible et en particulier sur les ponts thermiques) ou/ des bancs thermiques.
- 2 Vérande
- 3 Pergola et *puits de chaleur*.
- 4 Cuisine d'été
- 5 Serre
- 6 Poulailler (le potager sera plutôt à côté de 4,5,6 avec un centre de compostage)
- 7 Entre 6 et 8 : un préau
- 8 Trappe accès toilettes sèches (le lagunage sera plutôt côté nord)
- 9 Appentis haut pour outils de jardin où c'est possible
- 10 Appentis bas pour stockage du bois ou / et banc thermiques où c'est possible.

Témoignage personnel :

Mission possible !

"Je ne suis pas un professionnel du bâtiment et je n'ai pas de compétences, ni de capacités particulières, mais j'ai finalement construit ma maison pratiquement de A à Z : fondations, murs, cloisons, électricité, plomberie, carrelage, finitions... Il est certain que j'ai été moins rapide qu'un professionnel dans son domaine d'activité; mon travail a parfois été moins bien réalisé, j'ai fait quelques erreurs et quelques mauvais choix, mais au final je n'ai pas de honte à avoir, au contraire, c'est même plutôt une fierté que de l'avoir fait... Méa coupla toutefois, si je pouvais reconstruire aujourd'hui, je suivrais les conseils listés ci-dessus, ce qui m'aurait évité un grand nombre d'erreurs."

Préparer sa terre

A- Connaître sa terre

...avant de se lancer dans un potager

Une terre qui n'aurait jamais été cultivée doit être aérée pour faciliter l'enracinement de vos plants. Si vous ne disposez pas d'un matériel agricole adapté, labourer sa terre à la main peut-être un effort physique important d'où la nécessité de se maintenir en forme, de se préparer dès maintenant et d'utiliser des techniques efficientes.

Quelle est la différence entre un sol léger et un sol lourd ?

Quelle est la nature de votre sol ?

Les différences reposent essentiellement sur les quantités d'argile ou de sable présents dans le sol et qui le rend plus ou moins compact...

- **Une terre argileuse** est lourde et contient plus de 20 à 25% d'argile. C'est une terre compacte mais fertile. Le sol est alors collant et plus difficile à travailler.
- **Un sol sableux** qui contient plus de 70% de sable, sera plus léger et facile à travailler. A contrario un sol sableux se dessèche rapidement en été; on les trouve plutôt au bord du littoral.
- **Un sol calcaire** est léger mais s'il manque d'argile il est moins fertile. Heureusement la situation n'est pas irréversible.
- **Un sol humifère** jouxte la lisière d'un bois ou provient très souvent d'une forêt défrichée avec beaucoup de matière organique : le terrain est léger et fertile...

Le test des sens : pour savoir si un terrain était propice aux légumes, nos aïeux n'avaient pas d'ingénieurs agronomes sous la main pour l'étude de nos terres, mais ils avaient des ressources :

- **A l'œil :** une terre très foncée révèle probablement de l'argile et du carbone, elle colle aux chaussures et aux outils lorsque le temps est humide.
Une terre claire contient probablement du calcaire en excédent.
Avec la sécheresse, ces terres se craquellent et laissent remonter les cailloux !
- **A l'oreille :** pour vérifier si votre sol est acide ou riche en calcaire, prenez un peu de terre et versez un peu de vinaigre. Si le sol est calcaire, vous devez entendre crépiter la terre.
- **Au goût :** prenez une poignée de terre, mélangez là dans un verre d'eau, passez là dans un linge.
Goûtez l'eau, si elle n'est ni âpre ni amer, le sol est bon pour les légumes.
- **A la main :** prenez une poignée de terre prise à quelques centimètres en sous sol, donc légèrement humide, malaxez là; si la terre vous glisse entre les doigts elle est légère et sans doute riche en sable. Si vous arrivez à former une boule, jetez là par terre, si

elle reste compacte, elle est très certainement argileuse en excès, si elle se casse on est probablement en présence d'une bonne terre.

Le test du boudin : faites un boudin roulé entre vos mains avec un peu de terre humidifiée avec de l'eau :

- Si vous n'arrivez pas à former un boudin : argile inférieure à 10%
- Si vous faites un boudin mais pas plus : argile inférieure à 20%
- Si vous arrivez à modeler un anneau qui se casse : argile inférieure à 30%
- Si vous arrivez à modeler un anneau qui se tient : argile supérieure à 30%

Quels plants pour quels sols ?

On peut déjà voir quel est le sol que l'on a en regardant sa structure et en le travaillant, mais aussi en observant ce qui y pousse naturellement :

Sol argileux : lisuron, armoise, oseille, pisseinlit, tussilage, graminées...

Sol calcaire : beaucoup de cailloux, moutarde, coquelicot, bleuet, chardons, renoncule, trèfle blanc, camomille...

Sol sableux : digitale, ajonc, genêt, fougère, bruyère...

Sol humifère : bruyère, genêt, mousses, joncs et carex, roseaux, selon le cas ronce aussi...

Quels sols pour quels plantes ?

Sol argileux : chênes, chicorée, choux fleurs, épinards, haricots, hêtres, oseille, pois, pommiers, poiriers, rhubarbes, tomates.

Sol calcaire : carottes, cerisier, chou pommé, choux de Bruxelles, fèves, noyer, tilleul, vignes.

Sol sableux : ail, artichauts, céleri, échalotes, navets, seigle, pommes de terre.

Sol humifère : aubergines, concombres, courges, laitues, melons, piments, poireaux, radis.

La nature est toutefois bien faite, sauf cas extrêmes, il est possible de faire tout pousser en corrigeant l'équilibre de la terre, même si les résultats seront plus décevants que de faire pousser le bon légume dans son milieu naturel.

*"Le pétrole est appelé huile de roche.
L'absence de pétrole est appelée huile de coude..."
(Anne ONYME)*

B- Préparer sa terre

A choisir entre une bonne terre et un bon emplacement (ensoleillé, à proximité d'un point d'eau...), il sera toujours préférable de choisir un bon emplacement car s'il est toujours possible d'amender une terre, il est impossible de changer son emplacement...

La meilleure terre reste celle de ses racines.

Le potager idéal doit pouvoir être bien drainé (c'est à dire non boueux après une forte pluie), à l'abri du vent et bénéficier d'un ensoleillement direct d'au moins 6 heures par jour.

Une fois que vous connaissez à peu près la consistance de votre terre et ce qu'elle peut accueillir, il vous faut la préparer :

Il y a plusieurs méthodes qu'il est possible de mettre en œuvre pour se faciliter la tâche si on ne dispose pas de motoculteur :

Pendant l'hiver, on peut recouvrir le coin de terre d'une moquette, de vieilles tôles, de cartons, d'une ancienne bâche de piscine ou de tout support qui pourrait permettre d'éviter à la mauvaise herbe de pousser; par ailleurs le fait de mettre la terre au repos et à l'abri de la lumière permet aux vers de terre de faire leur travail en surface. Après quelques mois, la terre est plus facile à travailler.

Autre technique : laissez la terre telle quelle, sans la retourner, créez des box de planches (ou autre support) de 1,20 m de large pour surélever le niveau afin de placer à l'intérieur la terre de vos allées, un peu de compost et du bois raméal fragmenté. Si vous pouvez surélever votre niveau de façon importante, placez un grillage fin sous votre compost pour empêcher les taupes et autres bêtises de s'attaquer à vos plantations par-dessous...

Un cochon est un excellent laboureur, il suffit de le laisser quelques jours dans un carré à cultiver et le tour est joué... bon là d'accord, c'est un peu plus difficile... il faut avoir un cochon sous la main et bien clôturer le coin à labourer...



Autre solution, mais c'est un peu plus long: pendant la saison d'hiver, installez un poulailler itinérant sur l'emplacement du futur potager.
Astuce: si vous avez l'occasion de récupérer des planches¹, même en mauvais état, elles pourront vous servir de marche pied dans vos allées; ainsi vous tasserez moins la terre sous vos pas et la mauvaise herbe ne poussera pas à travers les planches, c'est autant de travail en moins à faire pour désherber et en bonus, vos plates bandes vont garder un peu plus l'humidité des sols.

PS : des lamelles de stores PVC peuvent aussi très bien faire l'affaire...

C- Enrichir sa terre

« La Terre n'appartient pas à l'homme, c'est l'homme qui appartient à la Terre. »
(Sitting Bull)

La terre idéale contient 60 à 65 % de sable, 20 % d'argile, 10 % de calcaire et 5 à 10 % d'humus. Cette terre, appelée terre franche, très légèrement acide, est idéale pour tout jardinier. A défaut de ce parfait équilibre, vous devrez fertiliser, amender ou compenser vos carences.

Pour les terres trop calcaires : paillez pour minimiser l'évaporation trop rapide des sols. Le meilleur amendement est une culture d'engrais verts. (colza, luzerne, phacélie, seigle, trèfle blanc, vesce, moutarde blanche...)

Pour les terres trop argileuses : organisez un bon drainage et des apports organiques comme du fumier mélangé à du sable.

Pour les terres trop humifères : l'humus pouvant retenir plus de 100 % de son poids en eau, le sol sera souvent humide, voir spongieux ! Il faut donc organiser un bon drainage.

On peut aussi chauler c'est dire disperser un peu de chaux éteinte (une ou deux poignées par m²) mais attention au dicton : "Le chaulage enrichit le père, mais appauvrit le fils."

Pour les terres trop sableuses : des fertilisants organiques peuvent compenser l'absence d'argile et d'humus : cendres de bois, engrains vert, purins d'orties ou de consoude. L'arrosage doit être plus important et plus fréquent.

Pour augmenter le rendement et la qualité des cultures :

Les fertilisants organiques :

- Fumier de bovins / de porcs.
- Lisier de porc.
- Fumier de volailles associé à des matières carbonées. Cherchez autour de vous s'il n'y a pas des exploitants agricoles qui pourraient vous fournir à moindre coût.

Fabrication d'un fertilisant naturel végétal : en été, en fonction des disponibilités, ramassez des orties, prêles, fougères et consoudes avec des grands sacs de jutes.

- Faites sécher sur des claires, un sommier métallique ou un cadre avec un grillage en évitant l'exposition en plein soleil.
- Passez les plantes au broyeur à végétaux ou passez les au pilon.
- Émiettez puis tamisez finement.
- Les fragments peuvent être utilisés pour le paillage ou pour faire du purin ou des macérations.

¹ Non traitées. Évitez absolument d'utiliser des traverses de chemin de fer par exemple...

- Disposez les poudres de plantes bien sèches dans des cageottes qui laissent passer l'air, sans tasser, pour prévenir les moisissures ou pourritures.
- Stockez à l'ombre.

Bien conservées, ces poudres de végétaux gardent leur propriété plusieurs années.
Elles pourront être ensuite utilisée pour toutes les plantations.

Les amendements : une solution rapide et efficace si votre terrain est aride et que vous disposez à proximité d'une forêt ou d'un petit bois : achetez, louez ou faites vous prêter un broyeur de végétaux. Broyez tout ce que vous pouvez en déposant le résultat de votre travail sur la surface de vos terres incultes. Différentes expériences ont montré qu'il est possible de rendre un sol pauvre en sol productif à l'aide des bois fragmentés et du compost de bruyère. De plus vous pourrez faire de grosses économies en arrosage.

Si vous n'avez pas ou peu de petits bois à broyer, deux solutions:

- Vous pouvez proposer à vos voisins de leur nettoyer leurs terrains en friches et récupérer ainsi leurs déchets végétaux.

Si vous êtes proches d'une agglomération :

- Cherchez dans votre secteur une entreprise d'entretien de jardins et d'espaces verts. Ces jardiniers des villes ont souvent des coupes de tailles pour lesquelles ils doivent trouver des lieux de dépôt qui leur coûte parfois beaucoup d'argent.



Témoignage personnel : **Une veine jugulée.**

"J'ai la chance d'être propriétaire d'un terrain que je pourrais qualifier d'idéal. 5.000 m². Moitié bois, moitié terres cultivables, complantés d'oliviers et de quelques jeunes arbres fruitiers. Sa situation est aussi assez enviable : en périphérie d'un petit village à taille humaine de 5.000 habitants situé à 15 minutes de Nice. Je pourrais regretter de ne pas avoir une vue sur la mer, mais bon... on ne peut pas tout avoir... J'ai des pins et des chênes sur 2.500 m². Ce sont des arbres importants qui participent à l'absorption du CO₂ toutefois en cas de crise et de famine, ils ne seraient pas trop utiles. Je n'ai nullement l'intention de raser mon petit bois, mais petit à petit je remplacerai les arbres en place par d'autres plantations plus utiles et pouvant produire un peu de nourriture comme les châtaigniers, les marronniers, les noisetiers... ou des arbres plus utiles pour fabriquer des outils..."

Je ne jette plus rien de ce qui peut servir pour enrichir le terrain. Par exemple, il y a quelques années, après un repas, je mettais les restes dans la poubelle. Aujourd'hui, épluchures et restes alimentaires sont recyclés et absorbés par la terre pour son enrichissement personnel. Dans le même esprit je ne brûle plus les mauvaises herbes ou les tailles d'oliviers... l'ensemble est désormais stocké pour faire du compost et enrichir les surfaces existantes." Seules les plantes malades ou les ronces doivent être brûlées, mais leurs cendres a aussi une utilité."

Vous vivez en appartement, vous n'avez pas de terrain !...

Si vous êtes jeune, avec des faibles revenus et résidant en centre urbain... Votre première démarche sera de trouver un potager urbain, un jardin ouvrier appelé aujourd'hui jardin familial ou un terrain à la campagne, même non constructible. Dans ces conditions vous pouvez trouver un petit coin de paradis à moindre frais.

Cherchez un viager, une ruine ou même un terrain nu ! Prenez un crédit sur 40 ans à taux fixe pour minimiser les charges mensuelles ! Un endettement est possible, il faut simplement être capable d'être dans les derniers à pouvoir rembourser votre crédit. On trouve des terrains "non constructibles" pour un SMIC l'hectare ! Par ailleurs toutes les réglementations en matière d'urbanisme et de permis de construire seront eux aussi mis à néant le jour venu... Vous pourrez alors y mettre la vieille caravane ou le chalet en kit que vous aurez achetés et/ou stockés en prévision. Ce terrain pourrait être votre destination de week-end et de vacances. En évitant des voyages ou des vacances trop lointaines à l'étranger, vous économiserez de l'essence ou du kérósène et vous participerez à la lutte contre le réchauffement climatique.

Les bons conseils font les bons amis

En fonction des règles d'urbanisme locales, vous ne pourrez peut-être pas construire, mais vous pouvez être autorisé à faire un cabanon ou un petit chalet. Si c'est le cas, c'est déjà ça de pris. Par ailleurs, vous pourriez construire une cave avec une dalle, sous le couvert d'une future réserve d'eau. Dès lors que la construction est souterraine, selon la réglementation et le plan d'occupation des sols local, vous pourriez ne pas être poursuivis et cet abri pourrait être utilisé pour stocker vos outils et matériaux et plus tard à vous servir de base de construction le jour venu, si entre temps le terrain devient constructible ou si, après l'effondrement de notre société, plus aucune autorité administrative ne sera là pour vous donner ou non quelque autorisation que ce soit... Par ailleurs en investissant dans le durable, vous éviterez de creuser le déficit de la balance commerciale. Mieux vaut investir dans des murs, des graines et des outils de jardin que d'acheter un GPS ou un baladeur MP5 made in Asia !

Une solution extrême : si vous disposez d'un petit capital en France ne vous permettant pas d'acquérir la maison et le terrain nécessaire à vos objectifs, vous pourriez peut-être trouver à l'étranger une terre d'accueil qui puisse être à la portée de votre bourse. Dans cette optique choisissez un pays à votre image; en cas de clash social et économique, les tensions entre les différentes confessions et les différentes ethnies pourraient resurgir...

Une solution intermédiaire : essayez de trouver dans votre voisinage des propriétaires (type personnes âgées ou autres...) qui auraient un terrain en friche et à qui cela ferait plaisir que quelqu'un leur cultive des légumes dessus. Cela vous permettrait d'apprendre et par la même occasion de faire quelques petites économies... Un potager bien entretenu et bien suivi correspond à une économie équivalente à un SMIC... un treizième mois en quelques sortes...



Si vous n'avez pas de jardin... il y a peut être des jardins inexploités qui ne demandent que des bras volontaires pour les entretenir... Visitez le site : www.PlantezChezNous.com pour pouvoir jardiner sans jardin...

A moins de 250 m² point de salut !

La solution est peut être de trouver ou louer un terrain annexe accessible à proximité (jardins familiaux et/ou ouvriers)... ou de vendre ce que vous possédez pour acheter plus grand... Si vous n'avez pas d'autres solutions, vous devrez exploiter toutes les idées qui permettent de cultiver en étage et à la verticale :

- Les superpositions (empilage de pneus, ronds de grillages...)
- Les bidons et containers
- Les suspensions...
- Si un ré-aménagement est possible : les toitures végétales.
- La culture en escalier sur un mur (les plantes grimpantes à placer sur toutes les façades exploitables)...
- Dans un micro potager, un casier d'un mètre carré installé sur des pieds en bois - dont le coût de fabrication reste limitée - peut produire de 40 à 50 kilos de tomates par an.

Quelques pistes à explorer pour optimiser une petite surface disponible :

- Les cultures en sous-sol (champignons) ou dans le grenier avec un puits de lumière !... (seule la lumière est indispensable pour pousser, il n'est qu'à voir certaines plantes dans les galeries de supermarché qui ne voient jamais la lumière du jour...)



La culture des champignons comestibles :
www.champignonscomestibles.com
Un site complet sur le sujet

- Les cultures au pied des arbres fruitiers.
- La culture dans des socles amovibles (réfrigérateurs aménagés par exemples)
- Si votre terrain est pentu, faites des planches en créant vos propres murets si vous n'avez pas de pierres à profusion...
- Et si votre terrain est très pentu, retournez l'inconvénient en avantage : plantez des arbres fruitiers. A priori vous pourrez en mettre plus que dans un terrain plat sans qu'ils se fassent de l'ombre...

*«Dans la vie, il y a deux catégories d'individus : ceux qui regardent le monde tel qu'il est et se demandent pourquoi. Ceux qui imaginent le monde tel qu'il devrait être et se disent : pourquoi pas ?»
(George-Bernard SHAW)*

Faire son compost

« Plus mets-on de paille en l'étable et plus il y a de fumier. »
(Proverbe français)

Le compost est un élément essentiel et indispensable d'un jardin autonome. Si le tube digestif d'un animal permet de créer un compost en moins de 24 heures, il faut être patient et prévoir un délai de plusieurs mois pour utiliser votre engrais naturel.

Les travaux d'amendement du sol doivent être réalisés de préférence en automne lorsque la terre est encore chaude pour assurer l'activité des bactéries et des champignons microscopiques et au moment où le processus de décomposition ne consommera pas l'azote exigé par la croissance des cultures.

En fonction de la place dont vous disposez et surtout de vos besoins, vous pouvez fabriquer votre compost dans un bac adapté ou directement sur le sol. Choisissez de préférence un endroit à proximité d'un point d'eau, dissimulé derrière une haie, dans un emplacement à l'ombre, sous les vents dominants et à l'écart des lieux de vies et de vos voisins. Même si un compost bien fait ne dégage pas d'odeur, il est préférable d'être prudent. L'idéal est de disposer de plusieurs lieux de compostages qui pourront avoir des dates d'utilisation différentes en fonction des besoins. La préparation en bac présente plusieurs avantages : moins d'emprise au sol, une meilleure protection contre le refroidissement et la sécheresse, la possibilité de mélanger plus facilement et une ouverture basse qui permet d'utiliser le compost mûr au fur et à mesure de son utilisation. Son inconvénient : le volume est très vite limité.

Vous pouvez également préparer un lit de compostage dans le lieu de stockage de vos plantes hivernées à l'abri. Un compostage dégagéant un peu de chaleur aux pieds de vos pots permettra aux plantes fragiles d'être protégées.

Comment réaliser soi-même un bac de compostage ?

Le principe repose sur une grande caisse aérée avec une ouverture possible en partie basse pour le déchargement et l'utilisation du compost le plus ancien. Vous pouvez également utiliser des palettes placées et fixées en carré. Quelques câbles électriques de récupération suffisent à maintenir la cohérence de l'ensemble. La palette fixée en façade devant rester amovible afin d'avoir accès à votre compost. En réalisant trois ou quatre box juxtaposés, vous pourrez transférer votre compost du premier box vers le deuxième au bout de quelques mois afin d'en assurer la ventilation et le mélange.

Vous pouvez également utiliser un grillage rigide en le positionnant en cylindre. Pour en favoriser la ventilation, vous pouvez placer à la base un tuyau fendu au-dessus (type tuyaux PVC d'épandage) ; Par ailleurs, le tuyau permettra de récupérer les excédents d'eau qui pourront servir d'engrais liquide.

Le tas ne devrait pas être supérieur à 1m20. Une hauteur inférieure modifie la température, un niveau supérieur tend à écraser la base en neutralisant l'action biologique.

Appliquez la théorie des templiers¹

C'est une pratique qui repose sur la constitution d'un tas de compost triangulaire : 1m20 de haut sur 2 m environ à la base, le tout sur une longueur variable. C'est sur ce format que la fermentation serait la plus efficace.

Que mettre dans le compost ?

A l'image d'un mille feuilles, le compost doit être composé de tout un peu ! Quelques centimètres de déchets végétaux par tranches et couches successives : déchets de cuisine (épluchures...), paille, mauvaises herbes (avant qu'elle ne portent graines) (Laissez sécher quelques jours les éléments verts avant de les incorporer), feuilles mortes (en quantité mesurée), cendre de bois, sciure, terre (un peu), un peu de compost de l'ancienne préparation, du purin d'ortie pour activer le processus... chaque couche devant être arrosée après avoir été formée.

A ne pas composter :

- les plantes malades
- la viande
- le poisson
- les produits laitiers
- les excréments d'animaux domestiques (chien, chat)
- les "mauvaises herbes" montées à graines qu'il est préférable de brûler ou de placer dans le noir dans des récipients ou des sacs fermés.

Chiendent, liserons et pisserlits se multiplient dans le compost s'il ne chauffe pas assez pour les anéantir, aussi il est préférable de les placer dans votre déchetterie. Sinon il faudrait un composteur spécifique, isolé, fermé, en plein soleil pour vraiment être sur que la température soit suffisante pour brûler (+ de 70° C).

Les ingrédients possibles pour réduire le volume de votre poubelle :

- essuie-tout en papier
- certains tissus en fibres naturelles
- les fonds de pots de fleurs ou de jardinières
- les marcs de raisins
- les sachets de thé
- les litières animales (sans les déjections)
- les coquilles d'œufs
- la couenne de jambon, les croûtes de fromage,...
- les coques des noisettes, cacahuètes, noix,...
- les orties entières avant la floraison
- les aiguilles de conifères fournissent un humus acide
- les algues marines doivent être au préalable dessalée à la pluie
- les cheveux, poils, ongles, plumes,...
- les feuilles saines
- les fleurs fanées
- certains cartons non imprimés comme les boîtes à œufs, les cartons ondulés ou les cartons des rouleaux pour les toilettes
- le marc de café et les filtres papier (mieux vaut toutefois conserver les restes de café pour une utilisation plus utile encore : Mettez vos restes de café dans les canalisations (lavabo, évier, WC) ça désinfecte. Répandu sur la terre, le café chasse les petits insectes.
- (...)

Lors de la formation de votre compost, placez des couches de 5 à 10 cm de matières sèches (feuilles mortes, sciures de bois, paille, brindilles...) et de matières humides (débris végétaux verts, fumier...) en alternance. Le tas doit être humide comme une éponge que l'on vient de presser. Au moment de sa mise en œuvre il faut arroser les couches les unes après les autres. Une fois le tas constitué, il faut arroser le compost tous les 3 ou 4 jours et le protéger des pluies abondantes avec une vieille moquette ou un film plastique.

Tests d'humidité :

- *Le test de la poignée* : vérification de l'humidité sur un compost en formation.

Prenez une poignée de compost dans la main et pressez la. Si quelques gouttes perlent entre les doigts et que le matériau ne se disperse pas et reste compact quand vous ouvrez la main, le compost à une bonne humidité. Si un fin filet d'eau s'en échappe, il est trop mouillé. Si rien ne coule et que le paquet se défait, il est trop sec.

- *Le test de la tige métallique* : vérification de l'humidité sur un compost jeune.

Après 2 ou 3 jours, enfoncez une tige ou un tuyau en métal dans le compost (jusqu'au cœur si possible). Après 10-15 minutes retirez l'objet: S'il est chaud et humide, le compostage se passe bien et a une bonne humidité. S'il est froid et humide, il est probablement trop mouillé. S'il est chaud et sec, il n'y a probablement pas assez d'eau.

Pour accélérer le processus, vous pouvez ajouter un activateur : du fumier, des orties, de l'urine, de la terre noire et/ou du compost mûr issu de votre précédent compost. Lorsque le processus de fermentation s'active, la température peut monter rapidement et atteindre plusieurs dizaines de degrés...

Le mélange doit rester humide, il faut donc l'arroser légèrement et régulièrement sans détrempé en évitant de l'eau trop froide qui pourrait faire retomber la température trop vite et assécher votre préparation.

Remuez de temps à autre avec un outil de type harpon (qui rentre facilement et qui ressort plus difficilement) Comptez quatre mois de temps de processus en été et 6 mois en hiver.

¹ Les templiers pouvaient tenir un siège durant plusieurs mois. Ils maîtrisaient déjà les principaux principes de l'autosuffisance.

Prenez bonne notes. Tout comme vous notez vos dates de plantation, notez également le début de votre compostage; avec l'habitude vous saurez quand votre compost est prêt à être utilisé.

Une indication sur le bon moment : la couleur noire et une bonne odeur de forêt. L'idéal étant de faire votre compost en septembre - octobre - novembre (suivant les régions) au moment de la tombée des feuilles des arbres et de l'arrivée des pluies et du froid.

Placé à proximité d'un digesteur de biogaz, votre compost peut assurer le réchauffement du container.

Avant d'épandre votre compost dans votre jardin, il est préférable de le tamiser. Retirez alors les éventuels gros vers blancs (larves de cétoines) et les gros vers gris (larves de noctuelles). Toutefois ne les éliminez pas, replacez les dans votre nouveau compost en formation. Intégrez également dans votre nouveau compost les éléments qui n'auront pas été complètement résorbés (les plus gros morceaux restés solides), ils serviront d'activateur pour la préparation de votre futur compost et/ou seront ensuite broyés dans le processus suivant.

Point trop n'en faut !

Trop d'engrais peut provoquer un engorgement du sol en matière organique et ainsi nuire à vos cultures. Comptez une brouette de compost pour 10 m² de votre potager et un composteur d'un m³ pour une surface de 500 m² de cultures.

Un plus si vous en avez les moyens et tant que vous disposerez d'une énergie à bon marché : le broyeur de jardin. C'est un outil un peu bruyant mais il permet de hacher au bon format les déchets végétaux de taille. Les petits broyeurs ne sont pas efficaces, il est préférable d'en acheter un puissant à plusieurs ou de le louer ponctuellement en fonction des besoins.

Chaud dessous !

Si vous disposez d'un grand volume à composter, vous pouvez réaliser une centrale de compostage pour vous assurer une source chaude durant quelques semaines en hiver.

Dans un grand tas de compost, la température peut atteindre de 50 à 60°C et parfois plus (70 à 80°C dans des tas de plusieurs dizaines de m³). Lorsqu'on atteint de telles valeurs, la digestion est rapide. Dans la zone chaude, les germes de maladies et les graines adventices¹ éventuellement présents dans les déchets de jardin sont neutralisés

Le lombricompostage

Une option intéressante à développer : le lombricompostage.

Les principaux intérêts :

- Une réalisation de compost rapide.
- Production d'engrais liquides pour les plantes d'intérieur.
- Possibilité de faire un compostage à l'intérieur sans contraintes et sans odeurs.

- On évite des déplacements trop fréquents vers le lieu de compostage extérieur.
- C'est une petite source de chaleur interne.
- Les poubelles sont plus propres et nécessitent moins d'entretien.
- L'excédent de vers pourra être utilement placé dans le jardin ou dans le centre de compostage extérieur.



On peut faire soi-même un lombricomposteur avec deux caisses en bois ou mieux encore : des caissettes de poissonnier en polystyrène. Les bacs sont superposés. Le bac inférieur doit être étanche et le ou les bacs supérieurs doivent pouvoir faire passer l'eau que vous verserez pour maintenir l'humidité dans les bacs.



*Attention, les vers craignent la lumière et la déshydratation !
Les bacs doivent avoir un couvercle.*

Pour estimer vos besoins en vers en fonction de vos déchets de tables, comptez 50 lombrics pour 100 grammes de déchets par jour. Chaque ver peut manger jusqu'à deux fois l'équivalent de son poids quotidiennement.

La reproduction est très rapide : leur population peut doubler tout les trois mois.

C'est une "poubelle de table" efficace et productive.

- Ce qu'ils mangent :*
- les restes de repas, les miettes de pain
 - le marc de café, le thé
 - les épluchures de légumes et de fruits

- Ce qu'ils n'aiment pas :*
- la viande, le poisson
 - l'ail, les oignons
 - les produits laitiers
 - les plats épicés ou trop salés.

Placez ce qui précède au compost extérieur.

- Facilitez la tâche de vos vers en hachant les déchets.
- Imprimez la liste qui précède pour la mettre bien en vue au dessus de votre lombricomposteur.



Attention, pour démarrer un lombricomposteur il faut deux fois plus de vers que de matière organique pour éviter les mauvaises odeurs.



Plus d'infos et du matériel en kit : www.Verslaterre.fr
le lombricompostage facile.

¹ Les semences des adventices se caractérisent par : une grande longévité, liée à une résistance à la dessiccation ou l'asphyxie lors d'un enfouissement profond

Clôturer son terrain

...avec une clôture naturelle: comment et pourquoi ?

**« Aimez votre voisin
mais ne supprimez pas votre clôture. »
(Proverbe chinois)**

Une haie vive a son utilité pour lutter contre les prédateurs qu'ils soient à deux ou quatre pattes; elle permet de marquer son territoire, elle protège des regards indiscrets, elle évite l'évasion des animaux domestiques, elle prévient l'intrusion des animaux sauvages, elle protège du vent et du soleil, elle prévient l'érosion des sols, elle peut nourrir ou donner une source de bois pour le chauffage, pour faire des tuteurs ou des paniers d'osier... Bref la clôture naturelle bénéficie de nombreux atouts.

Il faut penser qu'en situation de crise, le recours aux grillages, aux fils barbelés et autres fils métalliques sera plus compliqué. Par ailleurs, nous devons essayer de trouver des solutions naturelles, durables et renouvelables, contrairement à ce que peut être une grille en fer. C'est pourquoi le recours aux plans et ce que nous offre la nature est la solution au problème de clôture.

Une mauvaise surprise de taille.

Évitez les haies "modernes" et constituées d'une même essence. Certes une rangée de cyprès ou de thuyas offre un écran permanent qui est de plus esthétique, cependant il faut savoir que la plupart de ces plantations forcent la nature. En les taillant, on impose à ces arbres une nanification qui va à l'encontre de leur croissance naturelle, avec l'apparition de maladies dues, entre autre, aux cicatrices de la taille. La propagation de ces maladies est accrue par le fait que ces arbres sont souvent plantés trop près le uns des autres.

Osez la variété.

Optez plutôt pour une clôture composée d'arbustes utiles divers et variés plutôt qu'un mur qui fait souffrir les plantes de votre potager qui passent trop brusquement de l'ombre au soleil. Par ailleurs, une bonne haie permet un meilleur abri contre le vent tout en permettant aux oiseaux de se cacher pour mieux attaquer les insectes lorsqu'ils sont trop nombreux.

Les ressources du passé.

Pendant des siècles on a su clore des parcelles de jardins, de champs ou de prés sans utiliser de grillage ou de fils barbelés. Les paysans utilisaient une très vieille méthode encore pratiquée actuellement en Irlande et dans certaines régions françaises (Perche, Morvan...) : le plessage des haies. Cette technique consiste à diriger (tisser) les arbustes de façon à créer une barrière infranchissable par les animaux d'élevage tout en lui permettant de se développer car elle reste vivante. Une haie naturelle peut être régulièrement et partiellement élaguée afin de servir pour le bois d'allumage ou de chauffage ou pour des usages divers : manches d'outils, tuteurs...

Il est possible de réaliser une haie efficace en la composant d'épineux coriaces (aubépine, prunellier, églantier, ronce... figuiers

de barbarie plus au sud) elle sera totalement infranchissable par les animaux d'élevage, et sert de refuge à la petite faune sauvage...

Accessoirement, les fruits de toutes les espèces citées ici sont comestibles, elles ont des propriétés thérapeutiques intéressantes et peuvent être distillées après fermentation.

On peut utiliser également : bourdaine, troène, fusain, cornouiller sanguin, charme, érable champêtre, sureau noir, bambous¹ etc... (certains pourront servir de tuteurs pour les tomates, les haricots... ou de bordure pour les carrés de potager)

Un clos vivant.

Il est également possible de faire une clôture vivante en osier ou avec des noisetiers tressés à partir de boutures. C'est une solution très économique qui peut être réalisée entre la fin novembre et le début mars. Préférer le Salix Triandra (Noir de Villaines) qui nécessite des terres moins humides et dont les racines restent sages.

La haie d'honneur !

Une haie réussie sera constituée de feuillages de diverses nuances alternant caducs et persistants en regroupant deux ou trois exemplaires de chaque essence pour constituer des masses multicolores.



Comme dans les bocages normands, n'hésitez pas à butter vos haies, elle permettront de retenir l'eau plus facilement et limiter les risques d'inondations.



Les clôtures électriques.

A défaut de temps pour faire pousser votre haie et si vous avez un chien ou une chèvre que vous souhaitez maintenir dans un périmètre restreint, il est possible de se procurer des colliers antifugues qui vont déclencher un petit bip d'avertissement puis une petite décharge si votre animal s'approche trop près des limites que vous avez fixées et déterminée avec un fil que l'on peut toucher car il ne déclenche qu'une onde électromagnétique qui agit uniquement sur le collier. L'énergie nécessaire est extrêmement faible et la mise en place est très rapide. L'apprentissage de votre chien par exemple est très rapide et très vite il ne recevra plus de décharge en se limitant au secteur que vous aurez consenti.

**"L'Homo sapiens se conjugue
à la première personne
du présent irresponsable...!"**
(Schlumpf)

¹ Il existe des variétés de bambous dont les jeunes poussent sont comestibles... à utiliser de préférence.

2 – L'eau

...collecte, stockage, traitement, consommation.

Dans notre petit coin de terre, la présence de l'eau est indispensable et même vitale. La présence d'un puits, d'une rivière à proximité ou (plus rare) d'une source est un atout majeur pour votre consommation personnelle comme pour l'arrosage de votre jardin. (Banalité !) Dans le cas contraire et tant que le climat nous permet d'espérer quelques pluies plus ou moins régulières, il est également possible et même indispensable de réaliser des bassins de rétention et/ou de récupération des eaux pluviales.

En cas de sécheresse ou dans le cadre d'un scénario catastrophe, si les pompes municipales n'assurent plus leur fonction, la présence de réserves d'eau pourrait être une solution de repli et de survie. La plupart de nos besoins quotidiens en eau ne nécessitent pas de disposer d'une eau potable. Moins de 5 % de l'eau que nous consommons est utilisée pour notre alimentation. Un tiers disparaît dans les WC (à raison de 40 litres par jour et par personne¹), un peu plus de 10% dans nos lave-linge (45 à 80 litres par lavage) et 150 à 500 litres dans un potager de 50 m². On estime qu'une famille de quatre personnes habitant une maison de 100 m² au sol avec un toit en tuiles pourra, en théorie, récupérer plus de 100 000 litres par an d'eau de pluie. Cette récupération permet de couvrir environ 80 % des besoins en eau non potable, évalués à 125 000 litres. A partir de ce constat, si vous mettez en place les moyens de vos ambitions d'autosuffisance, les économies associées, la création de toilettes sèches et le recyclage d'une partie de votre propre consommation, il est possible d'être entièrement autonome en eau.

En fonction de vos besoins et de vos moyens, il suffit d'appliquer plus ou moins les propositions suivantes...

A- Les économies d'eau

Même si vous n'avez pas le sentiment de manquer d'eau dans votre région, notez que votre consommation influence l'énergie mise en œuvre pour pomper et acheminer l'eau jusque votre domicile. Ensuite, le traitement et l'assainissement de vos eaux usées sera aussi très énergivore. Les économies personnelles que vous ferez influenceront également celles de la collectivité.

- Tant que vous n'aurez pas mis en place des toilettes sèches, une solution économique consiste à récupérer les eaux d'évacuations

pour les réinjecter dans un petit bassin placé au plafond des toilettes afin d'alimenter les WC.

- Équipez vous d'une chasse à double commande; une famille de 4 personnes économisent environ 25 m³ d'eau chaque année avec cette fonctionnalité.
- Placez dans la réserve d'eau des toilettes une bouteille pleine d'eau ou une brique pour limiter le volume de la chasse d'eau.
- Dévissez les filtres des robinets. Découpez des rondelles en plastiques sur la base d'un diamètre inférieur à celui du filtre. Placez la rondelle en amont du filtre et revissez. Vous économiserez un bon pourcentage d'eau en fonction de votre rondelle.
- En utilisant des boules de lavages, vous pourrez récupérer l'eau de votre machine pour la stocker afin de la réutiliser pour d'autres fonctions.
- Placez un grand bac de récupération dans votre évier lorsque vous nettoyez à l'eau claire vos radis, votre machine à pain ou tout ce que vous rincez sans utiliser de lessive. L'eau ainsi récupérée peut être stockée pour être utilisée à profit pour l'arrosage de vos plantes.
- Isolez les tuyaux d'eau chaude, elle arrivera ainsi plus vite en évitant le gaspillage de l'eau froide qui peut être utilisée pour l'arrosage de vos plantes intérieures.
- En installant un mitigeur thermostatique vous trouverez instantanément la bonne température et vous économiserez de l'eau.
- Si vous bénéficiez de l'eau de la ville et que cette dernière est sous une pression trop importante, utilisez un réducteur de pression, vous ferez des économies.
- Vérifiez qu'il n'y a pas de fuites : fermez tous vos robinets et allez vérifier si le compteur est bien à l'arrêt. Dans le cas contraire, cherchez la fuite.
- Prenez une douche plutôt qu'un bain !
- Quand vous vous lavez les dents, remplissez un verre ce qui évite de faire couler l'eau.
- En arrosant le soir vous limiterez l'évaporation de l'eau et ferez ainsi des économies d'eau. Et n'oubliez pas qu'un binage vaut deux arrosages.
- En portant vos vêtements un jour de plus (hormis les sous-vêtements) vous minimiserez l'utilisation d'eau.
- (...)



Participez à la prochaine édition de ce guide en proposant vos idées et suggestions à cette liste...

Envoyez un mail à :
Contact@SimplicitéVolontaire.com

¹ C'est la plus grosse source d'économies potentielle...

B- L'eau pluviale et sa collecte

« L'eau coule toujours vers les zones de moindre résistance. »
(Moses Isogawa)

Si vous habitez une région qui bénéficie d'une érosion importante toute l'année ou si vous bénéficiez d'une source, d'un forage ou d'une rivière à proximité, dans ce cas, cet objectif d'autonomie sera facilement atteint, vous pourrez alors passer à d'autres objectifs et préoccupations. Dans le cas contraire, la collecte et le stockage de l'eau doivent être une priorité fondamentale. Dommage que le verbe pleuvoir ne puisse se conjuguer qu'à la troisième personne du singulier !

Les moyens de collecte de l'eau:

- Par les toits : il faut prévoir un premier bassin de décantation (même petit !) qui va de prime pluie collecter les premières eaux qui auront nettoyé les toitures. Pensez à placer un flotteur de polystyrène pour éviter les larves des moustiques. A la sortie, un filtre est également indispensable sur vous envisagez d'utiliser l'eau collectée pour des usages domestiques.
- Par l'érosion de votre sol : créez des petits canaux si votre terrain dispose d'une légère pente.
- Si vous disposez de bâches plastiques, vous pourrez collecter efficacement pour ensuite transférer vos eaux dans des récipients que vous pouvez récupérer ici où là *Quelques idées :*
 - Des bidons d'huile (200 litres)
 - Un vieux réfrigérateur ou mieux un congélateur peuvent être des cuves de stockage hermétiques idéales.
 - Une veille baignoire
 - Un vieux chauffe eau
 - (...)

Si vous en avez la possibilité, pensez à noter dans vos investissements l'acquisition d'une pompe à bras (avec crépine) pour pouvoir, le cas échéant, récupérer et déplacer vos eaux collectées... ou mettre en place une solution solaire autonome de pompage de l'eau.

La consommation : le moyen le plus sûr pour désinfecter l'eau de pluie reste l'ébullition. Une température supérieure à 65° est efficace contre les bactéries, les virus et les principaux parasites.

D'autres solutions :



Les anciens disaient :

"Pour que l'eau reste potable, il faut qu'elle soit stockée à l'abri de l'air, de la poussière et de la lumière..."

"NB : si vous devez construire un bassin de récupération d'eau, prévoyez au moins 50 m3... l'idéal est même d'avoir deux réserves de 25 m3 à des emplacements différents pour pouvoir assurer la sécurité, la rotation, l'entretien..."

On place souvent les bassins dans le sol, toutefois s'il est possible de construire une réserve d'eau en bordure, au nord de la maison et en hauteur au ras de la gouttière, vous bénéficierez de deux atouts : vous ferez une isolation supplémentaire sur une partie de votre maison et vous n'aurez pas recours à une pompe énergivore puisque le bassin agira comme un château d'eau pour alimenter le jardin et votre habitation avec la seule force de la pression atmosphérique.

L'hiver, on peut régulièrement récupérer des bidons de 20 litres (qui servent à l'origine à stocker le pétrole de chauffages individuels). Il suffit de collecter et remplir quelques dizaines de bidons durant les périodes de pluies (les fermer et les stocker à l'abri de la lumière) pour les utiliser plus tard pour l'arrosage.



Les petits ruisseaux font les grandes rivières : la récupération de bouteilles vides peut aussi être une solution utile. Vous stockez et remplissez pendant l'hiver et vous les utilisez l'été pour l'arrosage.



TÉMOIGNAGE PERSONNEL:

C'est pas bidon !

Les bassins de récupération d'eau (bidons ou autres) doivent être à l'abri de la lumière et de l'air...

Trucs mis en place pour lutter contre les larves de moustiques :

3 idées testées :

- Découpez une plaque de polystyrène (de récupération) à la dimension du bidon (rond, carré... et éventuellement une combinaison de plusieurs plaques) ainsi l'eau de pluie nouvelle fera remonter ce bouchon flottant qui sera facilement amovible pour pouvoir récupérer l'eau au fur et à mesure des besoins.
- Une autre solution consiste à utiliser un tissus ou un vieux rideau maintenu avec une chambre à air qui empêchera les moustiques de pondre mais autorisera l'eau à pénétrer dans le bidon tout en étant filtrée.
- *Autre solution :* la récupération des antennes satellites. Elles peuvent servir de couvercle à vos bidons tout en offrant une plus grande surface de récupération de l'eau. Au centre, les trous suffisent à faire passer l'eau mais pas les moustiques.
A noter que la récupération de gros bidons d'huile est assez aisée, par contre leur nettoyage et leur conservation (oxydation) est moins évidente aussi j'ai acheté des grands sacs poubelles de 300 litres que je place à l'intérieur du bidon ce qui me permet d'avoir une eau propre et de limiter la rouille et la dégradation des fûts.

NB : Cette dernière solution ne peut être que temporaire en attendant un véritable bassin de récupération des eaux de pluies.

C- Distribution et mise sous pression

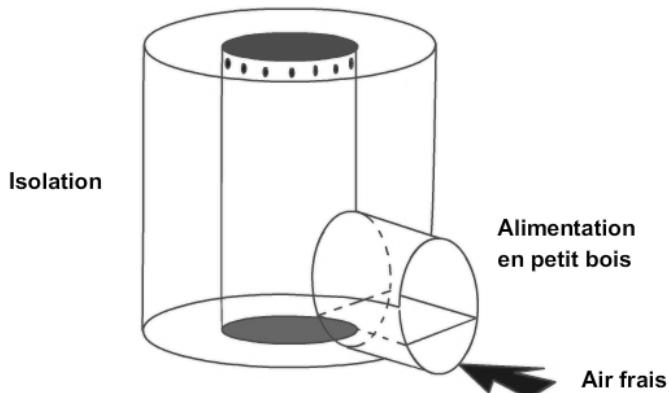
Schéma et circuit idéal :

- 1) Collecte de l'eau à partir du toit, des terrasses...
- 2) L'eau passe par un petit puits perdu qui reçoit les premières eaux qui ont nettoyé le toit.
- 3) L'eau passe ensuite par un filtre à charbon et/ou pouzzolane et/ou blocs de béton cellulaire.
- 4) Arrivée dans la réserve d'eau si possible située en hauteur.
- 5) Si le stockage est réalisé en sous-sol, l'eau est ensuite pompée par un presse-étoupe alimenté par une éolienne ou une solution solaire pour assurer la pression dans la maison.
- 6) La phase suivante consiste à faire passer l'eau par un filtre à coton
- 7) Alimentation en eau de la maison.
- 8) Récupération des eaux propres (salle d'eau, évier de cuisine...) pour les réinjecter dans les toilettes si vous n'avez pas encore de toilettes sèches.
- 9) Récupération des eaux chaudes sanitaires en hiver et en sous sol pour conserver les calories.
- 10) Traitement des eaux usées par un lagunage.
- 11) Récupérations des eaux traitées pour le jardin.

De l'eau de là !

Comme on peut le comprendre, il peut être judicieux de réaliser un bassin de collecte des eaux se situant au nord de la maison et en hauteur. Le stockage des eaux de pluie au niveau des toits sera tout aussi efficace que si le bassin avait été enterré, par contre en terme d'utilisation, le bassin surélevé agit comme un château d'eau. La pression est assurée par le volume disponible.

Principe du Rocket-Stove



Rocket Stove ou poêle fusée ou dragon de feu

D- L'eau chaude

« L'eau bouillante est moins chaude en hiver qu'en été. »
(Pierre Dac)

En autosuffisance les solutions pratiques pour chauffer l'eau se distinguent en fonction de la saison chaude ou froide. Il est facile d'inventer l'eau chaude en été avec le soleil et c'est le bois et le poêle qui vont assurer la fonction « thermos » pendant l'hiver.

Pendant la saison chaude :

Un chauffe eau solaire qui fonctionne sans moteur ni électricité, c'est possible et c'est même le choix recommandé pour pouvoir être autonome. Des solutions existent et sont disponibles pour un investissement réduit¹. *Un grand principe : le noir ne renvoie aucune couleur de la lumière, il absorbe tous les rayons. Le noir capte toutes les couleurs ainsi que l'infra rouge (invisible) et ça chauffe.*

;) Les beaux esprits pourraient dire que le noir est une couleur froide et qu'en conséquence il a besoin de chaleur...

Idée : un simple tuyau noir enroulé en serpentin sur un fond noir offrira une solution d'eau chaude efficace en été.

Il est possible d'améliorer l'efficacité du serpentin en enfiler le tuyau dans des bouteilles plastique mises à la queue leu leu ...

Vous pouvez aussi faire vous-même un chauffe eau solaire pour quelques euros : (voir le chapitre sur l'énergie solaire)

Pendant la saison froide : pour une efficacité maximale, le poêle fusée.

Pour chauffer de l'eau avec de petits moyens et du petit bois, il est possible de confectionner un poêle fusée (Rocket Stove). Dans des situations extrêmes (camps de prisonniers ou de réfugiés) les poêles fusées permettent d'assurer la cuisine et chauffer de l'eau avec un maximum d'efficacité pour un minimum de bois. (voir graphique)

Pour faire le coude et le conduit, de simples boîtes de conserves peuvent être utilisées. En conservant le principe on peut utiliser toutes sortes de matériaux résistant au feu : briques réfractaires, céramiques, tubes d'acier, conduit de cheminée.

Pour améliorer l'efficacité, il faut isoler le dispositif. On peut utiliser du sable, de la cendre ou de la terre. Le dispositif peut être noyé dans une butte de terre ou placé dans un bidon plus grand.

Plus d'infos dans le chapitre consacré à l'énergie du bois.

¹ Voir le site www.LeChauffeeauSolaire.com

E- L'épuration des eaux

Dans une vision un peu sombre de notre avenir, même le tout à l'égout peut ne plus être opérationnel, d'où la nécessité d'une autonomie de traitement permettant la récupération et le recyclage des eaux usées. La phytoépuration correspond dans cette optique à la solution la plus adaptée dans une optique d'autosuffisance.

Le lagunage: le principe est simple, il suffit d'organiser à la sortie de vos eaux usées une cascade de petits bassins contenant des éléments de filtrage avec des plantes d'eau variées qui vont nettoyer les liquides sales. En bout de course vous pourrez réaliser un petit pied à terre pour poissons rouges. Ce dernier bassin vous permettra de tester l'efficacité du filtrage de votre installation. Si vos poissons restent en bonne santé, ça coule de source, votre lagunage est efficace.



Attention, si vous résidez dans une zone résidentielle, en agglomération ou si vous n'avez qu'une petite surface d'exploitation, il est possible qu'un lagunage ne puisse être réalisé ou même autorisé. Renseignez vous auprès de votre mairie.

Un lagunage peut-être très esthétique toutefois en attendant que les plantes de votre installation puissent être opérationnelles, une solution rapide et autonome pour filtrer et nettoyer vos eaux consiste à faire passer les eaux sales par des petits bassins filtrants composés d'objets de filtrations ayant des caractéristiques de filtration différents : un volume contenant du charbon de bois puis par un second filtre avec des pierres, puis un troisième avec du sable, puis un autre avec de la terre sableuse, des tuiles cassées... et si cela ne suffit pas faites un autre petit bassin contenant de la paille, puis un autre contenant du bois, un autre filtre peut-être constitué de petits blocs de béton cellulaires... avec tous ces filtres naturels vous devriez avoir une eau suffisamment filtrée pour être utilisée pour arroser le jardin.



Attention : dans tous les cas, il faudra être très exigeant en amont sur l'utilisation de détergents ou de lessives qui devront impérativement être bio.

Attention : le processus de filtration est lent et met plusieurs dizaines de jours à s'opérer pour un résultat efficace. En conséquence, il faut prévoir des bassins de contenance en fonction du volume traité ou prendre des mesures pour diminuer l'utilisation de l'eau : toilettes sèches, douches et pas de bains, etc...

Plantes utiles pour le lagunage :

++++ Très épuratrice

Nom des plantes	Remarques
<i>Acorus calamus variegatus</i>	Variété panachée de blanc.Très décorative
<i>Alisma sp</i>	Semi aquatique - Se ressème facilement
<i>Aponogeton distachyos</i>	Supporte l'ombre, colonise facilement ++
<i>Butomus umbellatus</i>	Longues feuilles vertes et portant des ombelles de fleurs roses
<i>Caltha palustris</i>	Floraison et végétation printanière
<i>Carex</i>	Bonne colonisation ++++
<i>Elodées</i>	Consommatrices de phosphates ++++
<i>Glyceria maxima</i>	Bonne croissance ++++
<i>Hippuris vulgaris</i>	Feuillage original ++++
<i>Iris pseudacorus, versicolor</i>	Floraison printanière
<i>Jussiaea grandiflora</i>	Très épuratrice
<i>Mentha aquatica</i>	Floraison estivale
<i>Myriophytes (ou volant d'eau)</i>	++++
<i>œnanthe aquatica variegata</i>	Variété à feuillage panaché
<i>Phalaris arundinacea</i>	Bonne colonisation
<i>Phragmites</i>	Roseaux filtrants ++++
<i>Preslia cervina</i>	Floraison abondante bleue (ou blanche)
<i>Sagittaria sp.</i>	Déphosphatante, floraison blanche
<i>Saururus cernuus</i>	Feuillage intéressant
<i>Scirpus lacustris et var.</i>	Variétés panachées très décoratives
<i>Stachys palustris</i>	Bonne colonisation
<i>Typha sp.</i>	Forte colonisation
<i>Typha minima et latifolia var.</i>	Forte colonisation Ne supporte pas l'immersion
<i>Zizania latifolia</i>	Grande végétation vert pâle (2 mètres)

Astuce : Canalisation bouchée ou mauvaises odeurs...



Mélangez trois cuillerées à soupe de vinaigre blanc et de bicarbonate de soude avec un peu d'eau bouillante; placez le mélange dans la bonde de la canalisation obstruée... Le même mélange peut être appliqué dans le fond de vos poubelles pour les nettoyer et en éliminer les odeurs.

F - Le pompage de l'eau

Si nécessaire, il existe désormais des systèmes de pompages solaires efficaces à 20 mètres de dénivelé (ou de profondeur) pour puiser et déplacer lentement mais sûrement les eaux de votre lagunage situé en contre bas de votre maison, vers votre jardin.

Si vous disposez d'un courant d'eau avec un dénivelé suffisant en contre bas de votre terrain vous pouvez utiliser un *bélier hydraulique* qui permet de pomper de l'eau à une certaine hauteur en utilisant l'énergie d'une chute d'eau de hauteur plus faible. C'est un dispositif mécanique et hydraulique très simple, un peu coûteux mais qui fonctionne sans moteur ni électricité.

Si vous bénéficiez d'un forage ou d'un puits et que vous avez des petits besoins pour votre jardin, une pompe à main est peu être suffisante.

Exploitez un moteur de pompe en panne !

En créant une liaison avec un vélo d'appartement vous pouvez obtenir une bonne efficacité pour pomper l'eau d'un puits ou d'un bassin afin de l'amener en hauteur ou plus loin. Vous aurez à peu près le même rapport de résultat qu'il y a entre le vélo et la marche à pied.

Et si vous voulez exploiter la force du vent, transformez une roue de vélo en éolienne (voir photo)



Astuce ! Si vous devez transporter et déplacer de l'eau, ne la portez pas, c'est lourd ! Il suffit de la placer dans un bidon cylindrique hermétique et de le faire rouler...



Forages : Si vous souhaitez acquérir votre indépendance aqueuse avec un forage, n'oubliez pas que chaque nouveau puits d'extraction doit normalement être déclaré en mairie !

Les sourciers sont-ils efficaces ?

Plusieurs expériences effectuées dans des conditions rigoureuses ont montré que les sourciers n'obtenaient pas un résultat supérieur au hasard, mais il n'est pas interdit d'y croire et de faire appel à leurs connaissances du terrain et leur instinct naturel à imaginer ce que la nature peut faire dans son sous-sol en fonction de l'environnement.

Pour faire une pompe sans moteur ni électricité :

- 1) Prenez un bidon de 200 litres peint en noir mat. Le bidon doit pouvoir être hermétique.
- 2) Confectionnez deux trous d'évacuation qui serviront de clapet d'évacuation en haut (A) et en bas (B) pour laisser s'échapper l'air, mais interdisant l'air de rentrer.
- 3) Placez pour cela une rondelle de chambre à air sur chaque clapet.
- 4) Fixez un robinet avec soupape sous le bidon légèrement surélevé (C).
- 5) Vous pouvez placer jusqu'à 6 mètres de tuyau (maximum) sur le robinet. Au delà cela ne fonctionne plus.
- 6) Le clapet (B) doit être placé quelques centimètres au dessus du niveau zéro pour pouvoir maintenir un peu d'eau dans le fond du bidon.
- 7) Laissez agir le soleil qui transformera le fond d'eau en vapeur qui s'évacuera par le clapet du haut (A).
- 8) Quand il n'y a plus que de la vapeur dans le bidon, pour déclencher le phénomène d'aspiration, il suffit de faire une ombre sur le bidon pour le refroidir ou d'attendre le passage d'un nuage.

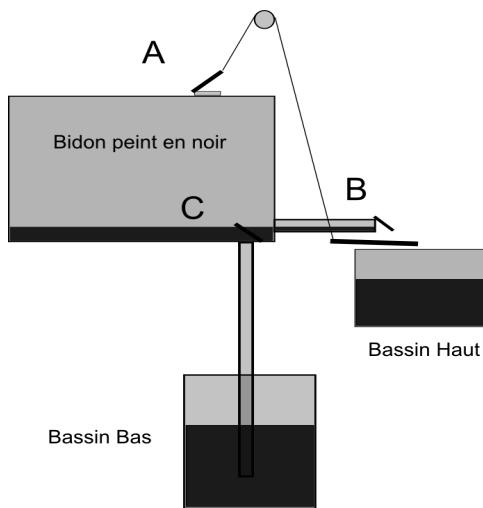
La vapeur se condense pour redevenir de l'eau, comme il n'y a plus d'air et que les soupapes (A) et (B) sont fermées (par leur poids) il se crée un vide d'air.

Il suffit d'avoir laissé le robinet (C) ouvert pour qu'il y ait aspiration de l'eau du puits.

Suivant la profondeur du puits il y a plus de 100 litres d'eau qui montent rapidement.

Quand l'eau est montée, on referme le robinet pour empêcher l'eau de redescendre.

Si on veut automatiser l'ensemble, comme il y aura une petite fuite dans la soupape (A), très rapidement l'eau va commencer à couler par la soupape B, et cette eau va être recueillie dans un autre réceptacle. Une fois que toute l'eau est sortie du bidon il reste assez d'eau au fond pour que tout recommence sans aucune intervention manuelle.



G- Le traitement des eaux potables

L'eau issue d'un puits ou d'un forage est probablement plus propre et moins polluée que l'eau de pluie car elle est filtrée par les couches de terres et de sédiments, mais pour le savoir il vaut mieux la faire analyser par un laboratoire.



Il est préférable d'éviter de boire de l'eau de puits si elle devient trouble ou après de fortes pluies.

En l'absence de l'eau du robinet et des contrôles sanitaires qui vont avec, on peut utiliser l'eau de pluie, mais il ne faut pas perdre de vue que celle-ci est acide et qu'elle peut contenir des bactéries et autres pollutions captées dans l'air lors de sa chute.....
Pour une utilisation pour les chasses d'eau, la machine à laver ou le jardin il n'y a pas de problème, mais pour la consommation courante il y a un risque car le(s) filtres ainsi que le fond de la citerne sont pollués par des dépôts qui peuvent contaminer l'eau, même si celle ci peut sembler propre d'aspect.

Pour neutraliser l'acidité de l'eau de pluie : remplissez de pierres calcaires un sac de toile et placez le en suspension dans votre citerne de stockage qui doit être à l'abri de l'air, de la lumière et de la poussière.

Pour filtrer l'eau et la rendre potable.

Il existe des filtres économiques très simples d'utilisation. Un raccordement à un robinet n'est pas nécessaire : il suffit de poser le siphon à l'intérieur d'un récipient (positionné en hauteur) plein d'eau. En l'absence de moyens "modernes", il est toujours possible de reconstituer la purification de l'eau comme dans le milieu naturel en organisant un système de filtration via une série de filtres et de bac à sable, pierres, calcaires, charbon de bois...

Autre solution pour faire de l'eau potable : faites tout simplement bouillir l'eau.

Placez vos bouteilles au ¾ pleines dans un four solaire. Chauffez quelques minutes.



Pour éliminer les organismes porteurs d'infections vous n'avez pas besoin de bouillir l'eau. L'eau est pasteurisée à une température de 65°C.

Par ailleurs attention, une élévation trop importante de la température pourrait faire éclater ou fragiliser la bouteille.
L'idéal est de reminéraliser le résultat via un filtrage sable ou/et argile.

Testez la potabilité de votre eau : à défaut de moyens techniques et chimiques pour valider la consommation de votre eau, donnez la à l'un de vos animaux d'élevage ou domestique; passé 48h sans signes apparents de défaillance, vous minimiserez les risques à boire l'eau de votre puits.



Si on ne boit pas du lait dont la limite de consommation est dépassée, il en est de même pour l'eau. Après quelques jours d'absence de chez vous, faites couler l'eau jusqu'à ce qu'elle soit fraîche avant de la boire. Utilisez l'eau collectée pour vos arrosages de plantes intérieures.

H- L'arrosage : les bons tuyaux

Tout organisme exige de l'eau pour vivre !.. Toutefois, l'arrosage sera plus ou moins nécessaire suivant les plantes, les variétés, le temps, le climat, la terre, l'environnement... Les jardiniers expérimentés ont un sixième sens qui leur permet de doser les besoins en évitant de donner une trop grande part aux anges, mais si vous débutez dans le jardinage, voici quelques conseils :

CHOISIR LE BON MOMENT

Il y a plusieurs écoles et les solutions diffèrent suivant votre environnement. Au printemps et à l'automne, arrosez tôt le matin. Si vous arrosez le soir, vous favoriserez l'apparition de maladies sur les plantes les plus fragiles (rosiers, tomates...). Par contre, en été, lors des canicules, vous pouvez faire un arrosage le soir pour que les plantes puissent profiter d'une fraîcheur aigueuse un peu plus longtemps.

COMMENT SAVOIR QUAND ARROSER ?

- Une indication consiste à enfoncez son doigt dans la terre; si votre doigt ressort sec, c'est un signe de besoin en eau.
- Un autre signe peut être le jaunissement ou le flétrissement des feuilles ou le léger fendillement de la terre. A ce stade il ne faut plus attendre.
- Dans tous les cas ne jamais arroser lorsque le soleil tape pour éviter de brûler les feuilles.
- En règle générale, sauf climat exceptionnellement chaud et sec, il est recommandé d'arroser tous les 2 jours en sol sableux et 1 fois par semaine en sol plus compact (argileux).

LA BONNE EAU (sauve qui pleut !)

La meilleure eau reste l'eau de pluie. Si vous devez utiliser de l'eau du robinet (chlorée) il est préférable de remplir au préalable un bac ou un bidon qui aura rendu l'eau à température ambiante et dont le chlore se sera quelque peu volatilisé entre temps.

LA BONNE MÉTHODE (l'important c'est la dose !)

- Logiquement, l'arrosage doit être progressif : petite dose pour les jeunes plants, volume plus important pour les plantes à maturité.
- En règle générale, il est préférable d'éviter l'arrosage au jet ou par aspersion (jet de pluie) qui consomme davantage d'eau et favorisent l'apparition des maladies, notamment sur les tomates, les pommes de terre et les haricots.
- En arrosant les jeunes plants, évitez de mouiller les feuilles ce qui évitera de les plaquer au sol.
- Les jeunes plants demandent moins d'eau mais plus souvent.
- Évitez également de "propulser" de l'eau trop fortement sur le sol en salissant les feuilles basses. L'idéal est d'utiliser un long tuyau PVC pour arroser les pieds de plants les plus éloignés de vos allées.

- Il est préférable d'arroser copieusement et profondément que trop souvent et superficiellement. Cela endurcit les plantes et favorise le développement des racines qui plongent au fond de la terre pour aller chercher l'humidité.

LES ÉCONOMIES

Pour éviter *la dispersion par évaporation* :

- Les anciens disent qu'un sarclage équivaut à deux arrosages.
- Le paillage (appelé aussi mulching) (avec du foin, des feuilles mortes, des écorces de pin ou de la sciure) maintient la fraîcheur du sol en empêchant l'évaporation de l'eau. Pour être efficace, la couche de paillis doit être de 5 cm minimum.
- A défaut de matériaux naturels pour faire du paillage, utilisez des vieux cartons, des journaux...
- Si vous disposez d'un broyeur, n'hésitez pas à déposer une couche épaisse de 10 cm de vos produits de broyages. Certaines expérimentations (en particulier celles effectuées par Jean Pain) ont démontré qu'il était possible de faire pousser des plants sans eau grâce à un paillage constitué de bois raméal fragmenté (BRF).
- Placez les plantes craignant la sécheresse dans des endroits légèrement ombragés ou à côté de plantes plus hautes qui les protégeront du soleil. Si nécessaire, si vous êtes trop exposé au soleil d'été, installez un système d'ombrage avec des canisses que vous pourrez dérouler ou occulter en fonction des besoins.
- Mettez en place des cuvettes ou des bordures étanches sur vos principaux plants (tomates, rhubarbe, artichaut...) l'eau sera ainsi drainée et concentrée vers le pied.
- En période chaude, une autre technique consiste à utiliser des claies à ombrer; de simples cagettes de marché retournées sur les jeunes plants qui viennent d'être repiqués permet de les protéger d'un soleil trop agressif.
- En réalisant un bon lagunage et une bonne filtration des eaux usées, vous pouvez utiliser cette eau pour le jardin.



CHASSEZ LES EXCÈS !

Trop d'eau peut affecter le système racinaire et le faire pourrir en entraînant un jaunissement du feuillage. Les conditions très humides favorisent la présence des limaces et des escargots. De plus, si un excès d'eau gaspille un bien précieux, il favorise le développement des feuilles au détriment des fruits ou des fleurs, en effet la plante fait des feuilles pour faire de l'ombre à ses fruits et ainsi les protéger.

Une overdose d'eau incite les plantes à la paresse en leur limitant le volume racinaire ce qui les rendra incapable de se défendre seule face à une pénurie imprévue due à l'absence prolongée involontaire de leur jardinier !

LA BONNE RASADE (C'est la dose qui fait le poison)

La bonne dose dépend de la saison, des plantes, de la présence de paillage ou non. En été, comptez en moyenne un arrosage 2 ou 3 fois par semaine; un peu moins pour les betteraves, les carottes, les poivrons... un peu plus pour les tomates, les laitues.

LES PETITS TRUCS :

- Pour les plants les plus importants, ceux qui nécessitent plus d'eau, les plantes isolées ou les jeunes arbisseaux, vous pouvez creuser un petit trou pour y planter une bouteille plastique que vous aurez découpée à la base. Il suffit de remplir la bouteille pour arroser les racines en profondeur. Le mieux est d'y laisser le bouchon et de faire une petit trou dans ce dernier sinon l'écoulement serait trop important. Vous pouvez aussi utiliser la bouteille comme distributeur de substrats alimentaires pour vos plantes les plus fragiles.
- Quelques petits morceaux de fil de cuivre à l'intérieur pourront également prévenir du mildiou. De plus, à l'intérieur de la bouteille en plastic, vous pouvez retourner une autre bouteille (en verre celle-ci) remplie d'eau pour faire un goutte à goutte.
- Ne binez pas par temps sec car vous accentueriez la déshydratation du sol. Il est préférable d'attendre le lendemain ou le surlendemain d'une pluie.
- Pour les arrosages hors de portée de votre alimentation en eau, préférez deux arrosoirs de 10 litres à un bidon de 20 litres : vous répartissez la charge, c'est meilleur pour votre dos.
- Pour les arrosages précis, placez un tube au bout de votre tuyau d'arrosage pour amener l'eau au pied des plants sans mouiller les feuilles.
- Si vous pouvez récupérer des vieux carrelages ou d'autres matériaux inertes équivalents, placez les entre vos plants. Ils conserveront l'humidité en dessous et l'arrosage sera orienté précisément sur vos plants.
- On range bien souvent les arrosoirs vides. Prenez le réflexe de remplir votre dernier arrosoir, le lendemain il sera à température ambiante, ce qui est préférable pour vos plants.
- Faites un paillis sur vos plants pour minimiser l'évaporation. Suivant les disponibilités, un paillis peut être constitué de graviers, de pouzzolane, de roches, d'écorces de pin, de compost, de BRF, de cartons, etc...
- Pour faire vivre vos tuyaux plus longtemps, rangez les à l'abri du soleil. Exposés au soleil ils peuvent devenir cassants.



Participez à la prochaine édition de ce guide en proposant vos idées et suggestions à cette liste...

Envoyez un mail à :
Contact@SimpliciteVolontaire.com



Astuce : Construisez votre pluviomètre :

Matériel : une bouteille à fond plat, un entonnoir, une règle à graduer.

Pour graduer la règle, mesurez le rayon du fond de la bouteille (RB) et celui de l'entonnoir (RE). Le marquage indiquera les millimètres tombés au sol; chaque graduation sera égale à la formule suivante :

$$(RE)^2 \div (RB)^2$$

Placez l'ensemble sur un endroit dégagé.

L'ARROSAGE AUTOMATIQUE

C'est une solution qui peut être économique : il y a 3 types de tuyaux :

1) le micro-poreux : il est moins cher mais :

- ◆ il vieillit mal,
- ◆ il n'aime pas beaucoup le calcaire (et donc l'eau de la ville), se bouche vite,
- ◆ on ne peut l'utiliser correctement que sur des longueurs très courtes
- ◆ il est fragile aux chocs, devient cassant,
- ◆ mais surtout, il n'est pas auto-régulant, vous aurez plus d'eau au début qu'à la fin du tuyau.
- ◆ souvent mal utilisé par les particuliers : idéalement, ce produit s'utilise avec un détendeur à une pression très faible, moins d'un bar.

2) Le tuyau à goutteurs intégrés : c'est une bonne formule, pas beaucoup plus chère que la précédente. Les goutteurs sont espacés de 33, 40 ou 50 cm, suivant les marques. Mais vous avez encore l'inconvénient d'avoir plus d'eau au début de la ligne qu'à la fin. La qualité est très souvent bien supérieure à celle de micro-poreux.

3) Le tuyau à goutteurs intégrés auto-régulé : comme le précédent mais dans cette technique il y a autant d'eau dans tous les trous. Les prix diffèrent suivant les marques.

Dans tous les cas, il est nécessaire de faire serpenter le tuyau entre les pieds des plants.

Arrosez régulièrement 15 à 20 minutes par jour.

Il y en a qui débitent 2 litres/heure par trou, d'autres, 4 l/h...

Cette dernière solution serait très confortable en achetant un petit "programmateur". C'est très simple à installer, c'est mécanique, donc autonome. Il arrosera régulièrement chaque jour, surtout quand vous vous absentez. ...

« C'est triste de penser que la nature parle et que le genre humain ne l'écoute pas ! »
(Victor Hugo)



Rien ne remplace un arrosage manuel et personnalisé pour chaque plants...

Les signes qu'il va bientôt pleuvoir...

(les signes identifiés par les anciens et les paysans)

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Les tiges des fèves ou des haricots se redressent - Les grives chantent - Le coq chante le soir - Les poules se roulent dans la poussière - Arc-en-ciel le matin - Les crapauds sautent - Les fleurs du pissenlit se referment - Le trèfle replie ses feuilles - La lune est cerclée - Les escargots sortent - Les abeilles restent dans leur ruche - Le martinet crie - Le brouillard s'élève en laissant des nuages derrière lui. - Le soleil est rouge le matin | <ul style="list-style-type: none"> - Les nuages se teintent en rouge au coucher du soleil. - L'hirondelle vole bas herbe sans rosée le matin - La vase et les fosses septiques sentent fort. - Les feuilles de betteraves montrent l'envers - Les saillères se bouchent. - Le pain devient mou. - Les cheveux frisent - Les ânes braient - Les hirondelles rasent le sol - Les carrelages lavés séchent lentement - Le parquet craque. - Les tiroirs se bloquent - Les portes ferment mal - Le son des cloches est plaintif - Les feux s'allument difficilement - Les lames d'acier se teintent en bleu - Les rhumatismes sont plus douloureux |
|---|---|

3- Le jardin - L'alimentation

« Dieu a dit : "Je partage en deux, les riches auront de la nourriture, les pauvres de l'appétit." (Coluche)

L'alimentation est le chapitre le plus important à maîtriser pour devenir autonome. Sans une alimentation riche, saine et variée, point de salut ! Pas de santé, pas de force, pas d'autonomie... Le contraire est un cercle vertueux.

Premier constat :

Pour produire un kilo de viande, il faut la même surface de terre que pour cultiver 200 kg de tomates ou 160 kg de pommes de terre !!! Par ailleurs, il faut 30 fois plus d'eau et 3,5 fois plus d'énergie pour un aliment animal que pour un aliment végétal !

Il faut 10 protéines végétales pour produire 1 protéine animale...

Conséquence logique du constat précédent : dans une situation extrême, avec une énergie chère ou rare et avec une surface agraire restreinte, nous devrons faire des choix afin de réduire et peut-être même de stopper toute consommation de viandes et de plats cuits donc énergétivores. Nous allons peut-être devoir devenir végétariens de gré ou de force...

Ce qu'il faut manger ou cultiver dépend totalement de ce que la nature nous propose sur place. Un breton mangera différemment d'un niçois ou d'un strasbourgeois. Il faut comprendre qu'en diminuant la part inutile très largement faite aux céréales dont plus de la moitié sert à nourrir le bétail, on pourrait cultiver des fruits et des légumes d'une manière très saine, pour une meilleure santé avec pour conséquence la diminution de la médicalisation.

Manger bio sans protéines animales

Il est possible d'arrêter les protéines animales sans problème et diminuer la part des aliments cuits. Par contre, il ne faut pas se lancer dans le cru brutalement, vos intestins ne le supporteront pas et vous passeriez votre vie aux toilettes. Rassurez-vous, tout rentrera dans l'ordre avec le temps et l'accoutumance, c'est une affaire de quelques mois.

Contrairement à l'alimentation cuite, les quantités nécessaires pour un repas sont nettement inférieures. Il est important de manger en fonction de ses sensations plutôt qu'en fonction de ce que l'on pense être bien.



Le Jardin, c'est malin pour les radins !

Objectifs alimentaires

Plus des deux tiers des repas sont compris entre 400 et 700 grammes. Les besoins moyens par jour d'une personne en bonne santé sont de 2.000 Calories... Pour calculer nos besoins alimentaires, on se basera sur un objectif de production d'un kilogramme de nourriture variée par jour et par personne. Ce qui suit donne le vertige en terme de surfaces nécessaires.

Dans l'hypothèse d'une diversification des plantations sur sept sortes d'aliments à raison d'environ 50 kg pour chaque variété, il faut produire 350kg par personne.

- 50 kg de céréales (blé, orge, seigle, maïs, avoine, etc...) cultivés sur 500m² avec 2 kg de semences.
- 50 kg d'oléagineux (noix, noisettes, graines de courge, tournesol, pavot, colza, etc...) cultivés sur 200m² avec ... semences (sauf arbres = vivaces)
- 50 kg de pommes de terre (+ autres tubercules, châtaignes, etc...) cultivés sur 20m² avec une centaine de plants de pommes de terre .
- 50 kg de fruits (pommes, poires, raisins, etc...) cultivés en vivaces sur environ 200m². (un très beau pommier peut à lui seul produire plus de 50 kg de fruits)
- 50 kg de choux (divers y compris rutabagas, navets, etc...) cultivés sur environ 50m² si la terre est franche, c'est à dire équilibrée.
- 50 kg de légumes (carottes, oignons, poireaux, céleris, etc...) cultivés sur environ 20m².
- 50 kg de légumineuses (haricots, pois, (secs) etc...) cultivés sur 200m² avec 2 à 3 kg de semences.
- Ce n'est pas de la culture, mais cela viendra en complément de l'alimentation de base en dehors de votre surface arable : le miel, les plantes sauvages, les petits élevages....

Total de la surface utile et utilisée par personne: environ 1.000 m²¹.

Sommes toutes logiques, comptez 5.000 m² si vous êtes une famille de 5 personnes. Il faut prévoir un peu moins pour les enfants ou les personnes âgées qui en général ne sont pas de gros mangeurs, mais peuvent donner des coups de main pour la culture (l'arrosage, l'entretien, la préparation des repas... toutes ces petites choses qui prennent du temps mais qui ne nécessitent pas de force et de célérité...).

Il faut envisager aussi des pertes au stockage en cas de dégâts, des récoltes loupées, insuffisantes ou volées et un volume destiné au graines à replanter. Et s'il y a des surplus, c'est tant mieux, ils vous permettront de

¹ En dessous de cette surface, il vous faudra trouver des moyens de compétences durables à échanger.

faire plaisir autour de vous ou de les utiliser pour faire des échanges bénéfiques...

Pour le stockage, pensez à collecter toutes sortes de récipients qui pourront servir pour mettre à l'abri vos graines et autres semences...

Voici les objectifs; il faut maintenant rentrer dans les détails. La diversité a son importance mais c'est surtout la répartition des produits contenant l'ensemble des éléments nutritifs dont nous avons besoin : vitamines A, B, C...

Besoins alimentaires

**« Il faut manger pour vivre et non pas vivre pour manger. »
(Molière)**

Comment définir les objectifs de votre potager et de votre verger ? Si vous n'avez jamais cuisiné et jamais cultivé, l'objectif d'une autosuffisance alimentaire peut paraître insurmontable... Dans ce cas, il faut espérer ne jamais devoir passer de la pratique d'un hobby de week-end à une nécessité absolue.



Témoignage personnel : Une opinion sur rue...

Une de mes toutes premières démarches fut de rencontrer la patronne de la pépinière de mon village. C'était en plein hiver. Je lui ai demandé ce qu'il faudrait pour atteindre l'autosuffisance alimentaire. La réponse était encore plus pessimiste que l'état d'esprit qui m'animait à ce moment là.

Selon elle, nous ne pourrions pas assurer notre pitance et ce pour plusieurs raisons :

- D'abord parce que physiquement nous ne sommes plus prêts (les citadins) à travailler la terre. Effectivement j'ai très vite découvert quelques semaines après combien il est difficile de retourner un coin de terre !

- Ensuite parce que la plupart des semences ne sont plus rustiques et encore moins bio et que nous aurions du mal à trouver des graines qui puissent assurer des plantations durables sans avoir la nécessité de réaliser des traitements chimiques.

Enfin, parce que même si nous arrivions à faire pousser des plantes rustiques, il n'est pas sûr que notre constitution soit capable d'assimiler cette nourriture bio. Nous sommes tellement surprotégés par la médication et les protections de tous ordres que les maladies et la mortalité associée serait certainement sélective.

Faites un stock de graines !

Si vous ne pouvez pas vous lancer immédiatement dans la création d'un jardin, stockez des graines. Aujourd'hui toutes les variétés sont disponibles et ne coûtent pas trop cher. Au réfrigérateur et mieux au congélateur elles peuvent se conserver longtemps.

La création globale de production de graines correspond au marché et à la demande. Ce marché est aujourd'hui réduit aux jardiniers amateurs. Imaginons qu'un effondrement de notre société passe par-là et que tous

les propriétaires de belles pelouses et de massifs de roses se réveillent et achètent les stocks de graines disponibles, il ne faut pas être grand dévin pour comprendre qu'il n'y en aura pas pour tout le monde... C'est pourquoi il est souhaitable de booster ce marché et la demande en sur-stockant le surplus nécessaire.

Dans l'avenir, les graines pourraient par ailleurs devenir un bon moyen d'échange au même titre que certains métaux précieux et utiles.

Quelques adresses intéressantes pour acquérir des graines :

- Vos voisins et leur jardin. (c'est là que vous trouverez les plantes qui s'adaptent le mieux localement) l'idéal est de pouvoir faire des échanges de bons procédés et de savoir-faire...
- La pépinière la plus proche. Il faut la faire travailler pour obtenir de bons conseils... Le pépiniériste de votre secteur est le plus à même de vous indiquer ce qui pousse (ou pas) dans votre environnement.
- Internet et les catalogues.

Si vous le pouvez, n'hésitez pas à acheter des graines multiples et variées. Elles seront toujours utiles.

L'exploitation optimale d'un jardin potager est un travail qui ne s'improvise pas et qui nécessite à la fois beaucoup de réflexion, de compétence, de connaissances et surtout beaucoup d'expérience et d'expériences.



Attention : ne vous illusionnez pas, il est quasiment impossible de maîtriser son autonomie alimentaire en quelques mois en partant d'un terrain en friche sans avoir des moyens logistiques importants et une maîtrise totale du sujet.

Il existe de nombreux sites et livres sur le jardin qui pourront vous aider, mais la meilleure solution repose sur l'échange de bons procédés avec un voisin âgé et expérimenté qui troquera avec vous ses connaissances et ses compétences contre votre bonne volonté et votre force physique dans son propre jardin. C'est la solidarité des générations.

Le plus tôt possible, il sera nécessaire de penser à planter dans votre potager et votre verger les fruits et légumes indispensables pour assurer l'autosuffisance et une alimentation équilibrée. C'est un travail de réflexion complexe car il faut à la fois penser aux contraintes locales, aux goûts personnels, aux volumes nécessaires, aux possibilités d'implantation... La vie après pétrole nous imposera de faire de multiples impasses alimentaires. Les protéines animales (par exemple) seront peut-être beaucoup plus difficiles à produire. On exclut également de notre liste les fruits et légumes que nous ne pourrions pas planter dans notre jardin et qu'il ne serait plus possible de disposer en cas de crises économiques graves : bananes, ananas... Hormis peut-être un ou deux petits citronniers qu'il est possible de faire pousser dans un bac en le rentrant à l'abri l'hiver.

Les informations suivantes permettent d'avoir un aperçu des aliments les plus nutritifs pour notre équilibre et notre santé. Nous devrions être capable de produire en autosuffisance, les principaux fruits et légumes. Au final, le soja, les lentilles, le persil, le chou et les germes de blé représentent à eux seuls une grande part des éléments indispensables à notre nutrition.

Les vitamines sont les constituants majeurs de notre santé et de notre bien être ...

La vitamine A : note triple A . Elle est essentielle pour la vue et indispensable pour la croissance des bronches, des intestins ou encore de la peau.

La vitamine A intervient également dans la croissance osseuse, dans la synthèse de certaines hormones telle la progestérone et dans les mécanismes immunitaires.

Les apports journaliers recommandés en vitamine A varient selon l'âge. Sa carence entraîne des problèmes de vision et des lésions oculaires pouvant aller jusqu'à la cécité.

Les légumes riches en vitamines A : Carotte, épinard, persil, cerfeuil, potimarron, courge, chou, blette, tomate, haricot, asperge, chicorée, endive, laitue, melon, navet.

La vitamines B : elle est anti-toxiques, anti fatigue et anti-dépressive.

> BESOINS QUOTIDIENS :

Enfants : 1,2 mg, adolescents : 1,3 mg, hommes : 1,5 mg, femmes : 1,3 mg, femmes enceintes : 1,8 mg, femmes allaitantes : 1,8 mg.

Vitamine B1 : petit pois, maïs doux, carotte, poireau, asperge, persil, ail, pomme de terre, chou, cresson, oseille, épinard, artichaut, navet.

Vitamine B2 : petit pois, persil, épinard, asperge, cresson, chou, laitue, endive, haricot vert.

Vitamine B3 : petit pois, maïs doux, persil, asperge, chou, pomme de terre, cresson, haricot vert, endive, épinard, aubergine.

Vitamine B5 : pomme de terre, céleri, petit pois, asperge, laitue, épinard, concombre, carotte, tomate, chou, oignon, navet, radis, cresson.

Vitamine B6 : choux, pomme de terre, carotte, haricot vert, petit pois, tomate, laitue.

La vitamine C : elle est présente dans pratiquement tous les végétaux. On la rencontre dans le persil, le piment, le poivron, dans les agrumes et dans de nombreux fruits qui, consommés crus, conservent au maximum cette vitamine. La vitamine C est en partie détruite par la chaleur lors de la cuisson des légumes.

> SON RÔLE :

- Freine le vieillissement des cellules.
- Favorise l'entretien des tissus tels que la peau, les cartilages, les vaisseaux sanguins, les os et les dents.
- Accélère la cicatrisation.
- Prévention du cancer : en association avec la Vitamine E, la Vitamine C intervient comme un facteur important retardant l'apparition de certains cancers.
- Prévient des mauvaises haleines.
- Lutte contre l'arthrite et les rhumatismes.
- Augmente la résistance aux infections et lutte contre l'invasion microbienne et virale de nos cellules.

• Nettoyant de l'organisme : la vitamine C favorise l'élimination d'agents polluants néfastes au bon fonctionnement de l'organisme, tels que : pesticides, métaux lourds, monoxydes de carbone, dioxyde de soufre ainsi que toutes les toxines produites par notre corps.

• Combat l'anémie : la vitamine C favorise l'absorption du fer par l'intestin. C'est le fer qui donne au sang sa couleur en accélérant la formation des globules rouges, permettant ainsi d'éloigner les risques d'anémie.

Les fruits et légumes riches en vitamines C : persil oseille, poivron, cresson, chou, épinard, fenouil, blette, oignon, mâche, asperge, pomme de terre, navet, petit pois, carotte, radis, laitue.

Le calcium : les besoins varient selon les âges et les sexes.

Comptez entre 900 et 1200 mg par jour.

Le calcium remplit un rôle essentiel dans la constitution du squelette et des dents. Il intervient aussi dans la coagulation sanguine, l'activité musculaire, les fonctions hormonales, etc.

Les apports calciques en provenance de l'alimentation sont indispensables car l'organisme élimine chaque jour une partie du calcium qu'il contient. Le lait et les produits laitiers sont les aliments les plus riches en calcium.

Au potager un grand nombre de plants possèdent des capacités en calcium : persil, cresson, soja, épinards, navet, brocolis, chou-fleur, céleri en branche, sésame, haricots blancs, orange, germe de blé, pois chiches, noisettes, amandes, pistaches, figues sèches...

Le champion du potager en matière de calcium reste le chou.



*« On ne peut ménager la chèvre et le chou...
Mais on peut manger du chou
avec du fromage de chèvre »
(Bibi)*



Si vous n'avez pas de jardin... il y a peut être des jardins inexploités qui ne demandent que des bras volontaires pour les entretenir... Visitez le site : www.PlantezChezNous.com pour pouvoir jardiner sans jardin chez vos voisins...

Le Potager

**« Après l'âge du fer,
l'âge du faire-faire,
nous vivrons bientôt l'âge du faire... »
(Mme Geispe)**

Si un jardinier expérimenté n'a besoin ni de conseils, ni d'un plan de tâches, le jardinier débutant va devoir aborder ses premières expériences comme il faut le faire lorsque l'on s'attaque à une nouvelle matière scientifique. Le niveau de connaissances nécessaire pour assurer la maîtrise du sujet est tel que le novice devra se documenter, prendre des notes, rédiger un plan d'action, réfléchir, étudier, observer, analyser, faire les corrections nécessaires... Heureusement, les travaux du jardin ne génèrent pas de stress et il n'existe pas de tâches qui doivent impérativement être exécutées sans fautes entre 14h et 14h15 le jeudi après midi. La marge de manœuvre est grande, toutefois, pour corriger ses erreurs, il faut attendre l'année suivante pour voir leurs effets.

Si un jour nous connaissons une ruée vers la pomme de terre et les terrains en friche, comme ce qui a été observé durant la seconde guerre avec l'occupation allemande et les restrictions alimentaires, il faudra impérativement limiter les erreurs afin de disposer d'une ressource alimentaire de base.

Petit à petit l'oiseau fait son nid

A moins de disposer d'une bonne santé et/ou d'une grosse motivation en remplaçant votre sport favori par le labour du jardin à la main, il est préférable de faire évoluer progressivement la surface de votre potager d'une année sur l'autre. L'apprentissage se fait à pas lents et mesurés. Commencez par des cultures faciles à faire et ajoutez chaque année des nouvelles expériences.

Divisez pour mieux régner

Dans tous les cas il est souhaitable de diversifier les plantations pour diviser les risques d'échecs et de maladies.

Prévoir et méditer

Si vous disposez d'un terrain de 600m² et que vous envisagez de n'exploiter que 100 m² dans un premier temps, organisez vous comme si vous deviez travailler l'ensemble en particulier pour la rotation des soles. Dès le départ, pensez à intégrer ou prévoir votre coin pour les aromatiques, un endroit pour la pépinière, le compost, l'implantation des plantes médicinales qui seront des alliés protecteurs de certains légumes, etc...

L'expérience des autres est un capital

Il n'existe pas de livres ou de références bibliographiques absolues mais il peut-être judicieux d'acquérir un manuel encyclopédique complet qui puisse répondre au maximum de questions et à partir duquel vous allez pouvoir extraire votre propre résumé de synthèse. Le traité Rustica du Potager ou l'encyclopédie du jardin de Truffaut sont à ce titre des références qui regroupent à la fois, la carte d'identité des plantes, leur histoire, les propriétés, les modes et fiches de cultures, les bons mariages, la fertilisation, l'entretien, la récolte, la conservation, la cuisine,

les techniques pour faire ses graines, le tout classé par ordre alphabétique avec de magnifiques photos l'ensemble complété par un index, un lexique, etc.

A voir et à revoir !

Sans apprendre par cœur les concepts de base, n'hésitez pas à lire et relire d'une année sur l'autre les différentes indications, astuces et conseils qui suivent et qui sont bien souvent la conséquence d'un grand nombre d'analyses et d'expériences collectives multiples depuis des siècles et que l'on oublie très vite.



Le saviez vous ? Sur 10.000 plantes comestibles recensées dans le monde végétal, seules 150 sont cultivées à grande échelle et moins de 30 constituent 90% de notre alimentation de base !¹

Conseils pratiques pour votre potager

En partant de rien, il est possible de parvenir en quelques années à produire une grande partie de l'alimentation de base pendant la bonne saison. Le plus difficile est d'arriver à produire toute l'année... Il faut apprendre à cultiver des précoces et des plantes tardives avec et sans serres, à faire des conserves, des confitures, des produits séchés, des graines germées, du jus d'herbe et autres... En deçà de cet objectif ultime, il est possible de parvenir à produire une partie de vos besoins alimentaires en y consacrant quelques heures de loisirs par semaine. Si, le jour venu, les quelques heures parcellaires sont remplacées par un travail quotidien intense, il sera facile de passer d'une autosuffisance partielle à une production autonome totale. L'essentiel est donc d'apprendre à réaliser un petit pourcentage d'autosuffisance sur la durée la plus longue possible sur l'année en n'utilisant aucun engrais chimique...

Premiers travaux :

- **Protégez** (si nécessaire) votre futur potager des prédateurs potentiels : animaux errants, chiens, sangliers... en le clôturant...

Protégez votre potager du vent en plantant une palissade en osier vivant, un brise vent ou une haie.

- **Préparez** (si possible) la terre en hiver :

- Répartissez votre compost et vos cendres sur les principales zones, Labourez en mélangeant terre et compost.
- ou / et
- Étalez un revêtement (plastiques, moquettes, cartons ou autres...) pour mettre la végétation au repos. Sous la protection, les vers de terre pourront travailler tranquillement à l'abri de la lumière sans trop de prédateurs et il sera ainsi plus facile de retourner et travailler la terre le moment venu.

¹ Encyclopédie Larousse 1993

- **Prévoyez** (en parallèle)

- > De faire vos toilettes sèches pour pouvoir produire votre futur engrais naturel...
- > De réaliser un bac de compostage pour collecter vos déchets alimentaires.

Anticipez, notez et planifiez : il est impossible de cultiver toutes les plantes utiles existantes. Vous allez devoir faire des choix et vous documenter sur les caractéristiques de votre sélection. En fonction de votre potager et de sa situation géographique, il est conseillé de réaliser un agenda spécifique qui prendra en compte votre plan de charges. Votre planning sera limité aux plantations que vous aurez choisies en fonction de vos goûts, de votre environnement (terre, exposition...) de vos besoins alimentaires et de vos possibilités (surfaces, temps, outils et moyens...).

Notez la date du semis, le nom et la variété de vos plants.

Lorsque vous débutez comme apprenti jardinier, ne vous fiez pas à votre mémoire. Avec le temps vous pourriez oublier les références de ce que vous avez planté. Il est très frustrant de perdre le nom d'un légume que l'on a mis en terre au printemps et de ne plus se souvenir de ce qui a été planté, la saison suivante!

Au début, surtout si vous multipliez et diversifiez vos plantations, vous avez intérêt à faire une double notation sur votre agenda (classeur) et sur place avec des étiquettes .



Témoignage personnel :

Au début, pour mes premières plantations, comme je ne savais pas distinguer une mauvaise herbe d'une herbe potagère naissante, au moment du placement des graines, je plaçais une petite tige à l'endroit même de la graine pour que je puisse y retrouver mes petits.

Des étiquettes gratuites à l'œil pour être bien visibles.

Suivant votre environnement et les matériaux qui vous entourent ou que vous pouvez récupérer, vous pouvez utiliser des supports divers et variés pour vos étiquettes :

- Des morceaux de vieilles tuiles ou des plaques d'ardoises pour y graver vos informations.
 - La récupération d'une plaque de cuivre (ou de métal souple) peut être découpée et gravée en devenant une étiquette inusable.
 - Une autre idée qui ne coûte rien: le recyclage des canettes alu. Coupez le haut et le bas et avec le corps vous découpez des lamelles que vous pourrez graver facilement....
 - Plus design : si vous trouvez des vieilles cuillères à soupe : elle peuvent être utilisées pour y marquer vos plants.
 - Prenez des bâtons ou des bambous, découpez vos étiquettes dans des cagettes de marché, attachez les avec de la ficelle ou du raphia.
 - Un simple pot retourné sur un bâton peut aussi faire l'affaire.
- Si vous disposez d'un appareil à graver, c'est encore mieux, plus beau et plus simple...
Les matériaux et supports peuvent être plus variés: bois, plastic, PVC, galets, fer...
Dans tous les cas préférez des supports durables car ils sont pénible de devoir refaire chaque année ses étiquettes.

Les légumes en pot.

Sur une terrasse ou un balcon vous pouvez cultiver quelques plantes en pot : tomates, aubergines, chou-rave, courgette, laitues, haricots.

Les plantes à éviter en pot : celles qui demandent un grand développement aérien et celles qui nécessitent un enracinement profond. On évite donc les courgettes qui courent et les haricots grimpants.

Un jardin sans plan est comme un navire sans boussole.

En parallèle il est souhaitable de faire un plan papier de votre potager en notant en double ce que vous faites sur le terrain. En cas de pertes ou d'oubli, l'une des deux formes d'enregistrement pourrait vous éviter de tomber dans des trous de mémoire.

Avec le temps et l'habitude vous saurez très vite reconnaître vos plants et définir leur état d'avancement et le bon moment pour les ramasser.

Le plan de jardin

Comme un architecte, vous allez mettre noir sur blanc votre plan de plants. Il est impératif de tenir compte de nombreux facteurs : la rotation des cultures, le voisinage de vos légumes, l'emplacement et l'ensoleillement, la proximité des arbres ombrageant, l'implantation des plants médicinaux (œillets d'inde, fèves,...) l'intégration d'un coin pour les vivaces, pour les petits fruits, un espaces pour les condimentaires...

Il faut aussi organiser le jardin pour que vous puissiez y travailler le plus longtemps possible et ce, quel que soit votre âge.

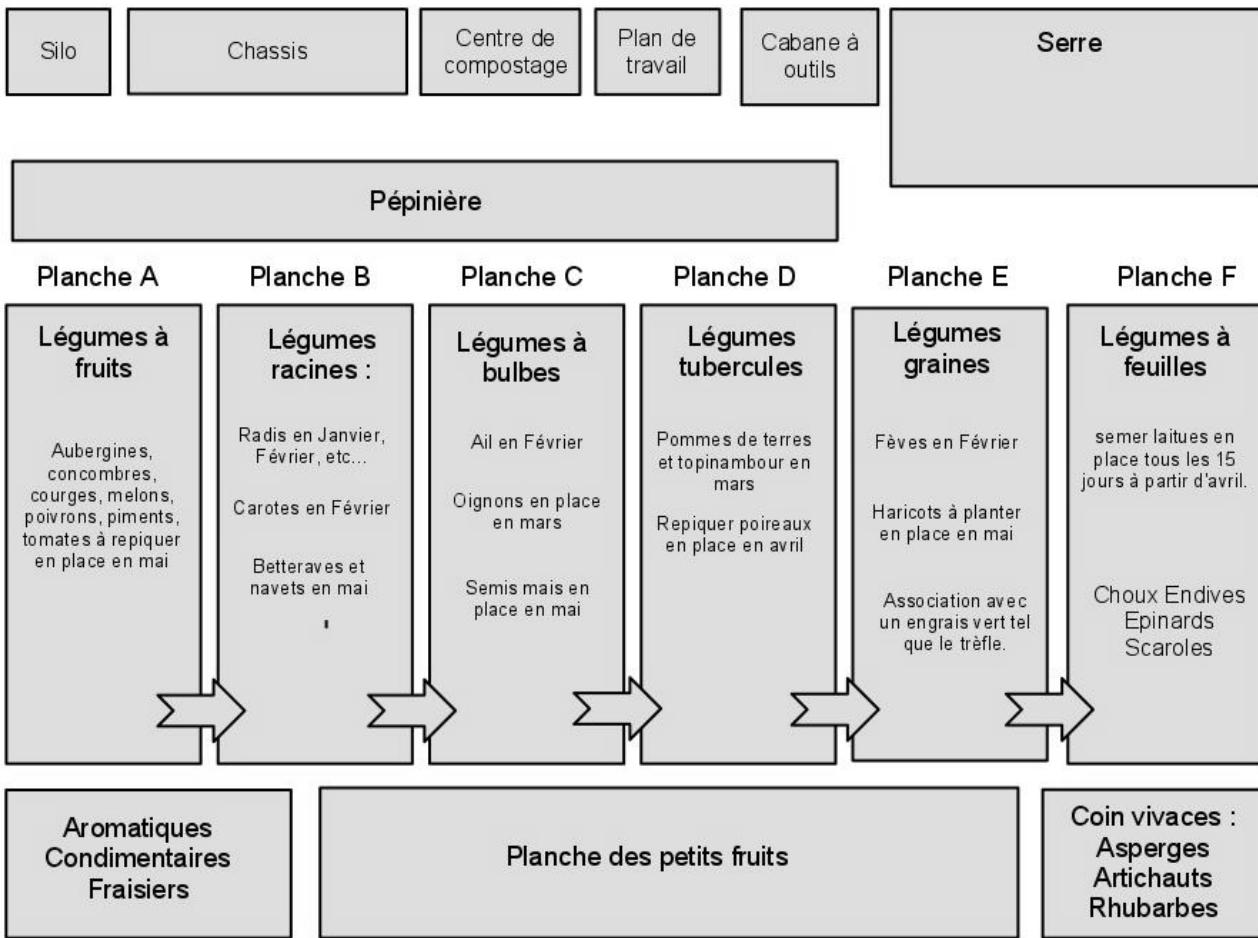
Pensez à l'implantation des points et des réserves d'eau à répartir sur le terrain.

Les allées principales doivent faire au moins 80cm de large pour pouvoir circuler avec une brouette, même si elle a deux roues.

Organisez vous et prévoyez une place pour chaque phase et type d'activité :

- Une serre pour faire vos semis et cultiver vos précoces et les tardives.
- Une petite cabane à outils la plus centrée possible pour minimiser les pertes de temps en allers et retours.
- Un plan de travail si possible abrité avec, dans l'idéal, un point d'eau pour laver vos outils et vos pots, un espace pour préparer vos semis et faire vos rempotages. Un vieil évier peut faire l'affaire.
- Un centre de compostage pour vos déchets végétaux et autres.
- Un ou plusieurs châssis dans lesquels vous pourrez placer vos composts tièdes qui permettront de réchauffer les pieds de vos jeunes plants.
- Un coin pépinière composé de terre franche tamisée finement pour préparer l'antichambre de vos bébés plants.
- Un silo dans lequel vous pourrez placer vos légumes en fin de saison.
- Un coin pour les aromates, les condiments, les fraisiers.
- Un secteur pour les vivaces qui restent en place plusieurs années : asperges, artichauts, rhubarbes.

Plan de plans



► Un secteur sera réservé aux petits fruits (groseilliers, mûriers, cassisiers...) Réalisez des pépinières avec des châssis et des carrés surélevés pour travailler assis et moins courbés...

Organisez la rotation et la diversification des cultures. Déplacer chaque année les variétés types de légumes permet une optimisation des ressources de la terre pour casser les cycles de reproduction des nuisibles et des maladies. Une bonne rotation permet également de reconstituer l'équilibre de la terre. Chaque variété préleve ses nutriments mais apporte en même temps ses effets et ses bienfaits. La rotation permet également de respecter le délai d'assolement qui correspond à la

période sanitaire propre à chaque légume nécessaire à la reconstitution du sol. Comme le délai d'assolement de certains légumes est de 5 ans comme pour l'ail, l'aubergine ou le poireau, l'idéal est de faire tourner vos légumes sur 6 parcelles et donc 6 ans. Dans ces conditions, en théorie, les intrants sont inutiles.

► Faites 6 zones (planches ou soles) équivalentes (voir graphique) pour pouvoir accueillir les 6 principales variétés de légumes. A l'intérieur, les proportions de chaque plants pourront être déterminés en fonction de vos choix, goût et possibilités.

Les 6 principales variétés de légumes :

- A- **Légumes à fruits** : aubergines, courges, concombres, tomates, cornichon, piments, poivrons, melons...
- B- **Légumes racines** : carottes, betteraves, radis, navets...
- C- **Légumes à bulbes** : ail, oignon, échalote... Associez avec le Mais
- D- **Légumes à tubercules** : pommes de terre, topinambour, panais à associer avec les poireaux...
- E- **Légumes graines** : haricots, pois lentilles fèves. Association avec un engrais vert tel que le trèfle.
- F- **Légumes à feuilles** : salades, laitues, choux, endives, épinards, scaroles...

Tableau des associations

Il faut ensuite veiller au respect des associations à éviter ou des associations bénéfiques (voir tableau).

De façon générale, en respectant le regroupement des 6 variétés ci-dessus vous évitez les principales associations infructueuses. Il faut toutefois y veiller car le bord de la planche B peut côtoyer le bord de la planche C et ainsi rapprocher deux légumes qui ne s'apprécient pas ! On ne peut pas aimer tout le monde !

- Dans chaque planche, créez des bandes (parcelles) d'1m20 de largeur maximum. Cet écart permet d'avoir accès de part et d'autre au centre de la plate bande en tendant les bras.
L'entretien, le désherbage, le binage sera ainsi plus aisés.

Les associations bénéfiques et néfastes: de façon générale les plantes se complaisent et se solidarisent. Elles se défendent les unes les autres contre les prédateurs.

	Ail	Aub	Art	Bas	Bet	Car	Cél	Cho	Con	Cor	Cou	Cre	Ech	Fév	Frai	Har	Lai	Mâ	Mai	Mel	Naol	Oei	Oig	Péc	Per	Poi	Pom	Poiv	Poir	Rad	Tom	Tou
Ail																																
Aubergines																																
Artichauts																																
Basilic																																
Betteraves																																
Carottes																																
Céleri																																
Choux																																
Concombres																																
Cornichons																																
Courges																																
Cresson																																
Échalottes																																
Épinards																																
Fèves																																
Fraises																																
Haricots																																
Laitues																																
Mâche																																
Mais																																
Melon																																
Navet																																
Oeillet d'Inde																																
Oignons																																
Pêchers																																
Persil																																
Pois																																
P de terre																																
Poivrons																																
Poireaux																																
Radis																																
Tomates																																
Tournesols																																
Associations à éviter																																
Voisinages bénéfiques																																

Planning des plantations

	Pl.	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jun	Jui	Aou	Sep	Oct	Nov	Déc		
Ail	C		P/P	P/P				R	R		P/P	P/P		A-G	Après gelées.
Artichauts	V			D-R				R	R	R				B	Butter
Aubergines	A		/C	R-P		R/P		R						Bi	Biner
Betteraves	B				S/P	R/P				R	R	R		/C	Sur couche et sous chassis
Blé											S/P	S/P		Cai	Semis en caissette
Carottes	B		S/P	S/P						R	R			Dhb	Dhb : désérer
Céleris	B	R	R	S/P	S/P		R/P		B		B	R	R	D-R	Diviser et replanter
Choux brocoli	F				/C	R/P			R	R				Net	Nettoyer
Choux de Bruxelles	F	R	R	S/S	/C	R/P	R/P	R/P				R	R	Pep	Semis en pépinière
Choux-fleurs	F		/C	/C	R/P	P/P	P/P	Pep	Pep					PI : Planche/Zones : A,B,C,D,E,	
Choux frisés	F				Pep	Pep	P/P	P/P		R	R	R	R	P/P	Planter sur place
Concombres	A			/C	/C	R/P	P/P		R	R	R			R	Récolter
Courges	A				/C	R/P		R	R	R				R/P	Repiquage en place
Epinards	F	TA									R			R-P	Repiquer en pot
Fèves	E		S/P	P/P			R	R	Net		P/P	P/P	P/P	S/C	Semis sous chassis
Fraises	V							Cai	S/G	D-R	D-R		Cai	S/G	Stolons dans godets
Haricots à rames	E				P/P	P/P	R	R	R					S/P	Semis sur place
Haricots secs	E				P/P				R	R				S/S	Semis sous serre
Haricots verts	E			/C	S/P	S/P	R	R	R					S/T	Semis sous tunnel
Laitues	F			S/P	S/P	S/P								TA	Toute l'année suivant variétés
Lentilles	E		S/P	S/P										V	Vivaces
Mâche	F	R	R	R	R			S/P	S/P	S/P		R	R		
Mais doux	C			S/T	S/P	S/P		R	R	R					
Melon	A		S/S	S/S	/C	R/P	R/P								
Navets	B				S/P	S/P		Bi	Bi	R	R				
Oignons	C	A-G	P/P	P/P	Dhb	Dhb	Dhb	R	R	R					
Panaïs	D			Pep	Pep	R/P	R/P	Bi	Bi	S/P	Bi	R			
Poireaux	D	/C	/C	S/P	R/P	R	R	Bi	Bi	Bi	Bi	R			
Pois	E		S/P	S/P	S/P	S/P	S/P	R	R	R	R	S/P			
Poivrons - Piments	A		S/S	/C	/C	R/P									
Pommes de terre	D		A-G	P/P	P/P				R	R					
Potimaron	A														
Radis	B	/C	/C	/C	S/P	S/P									
Rhubarbe	V			D-R	D-R	R	R			D-R	D-R				
Salade	F	TA													
Seigle									S/P						
Soja					S/P	S/P	S/P								
Tomates	A		S/S	/C	/C	R/P		Bi	R	R					
Topinambours	D	R	R	P/P	P/P						R	R			
Tournesol				S/P	S/P										

Le planning après le plan

Impossible de prévoir le temps qu'il fera dans 6 mois, mais il est possible de programmer ce que l'on peut faire à ce moment là. C'est un atout que l'on a par rapport au temps : on peut aller plus vite que lui...

Pour s'organiser et préparer les actions à réaliser, un agenda personnalisé de votre propre jardin peut s'avérer très utile. Pour un débutant, un planning précis est même indispensable afin de ne rien oublier. L'idéal est de créer son agenda dans un classeur ou un trieur qui va pouvoir évoluer et s'enrichir en fonction des informations collectées.

- Votre agenda classeur peut également servir à stocker les plus petites graines dans des pochettes plastique hermétiques.
- Listez l'ensemble des plants que vous avez mis en place ou que vous envisagez de cultiver.
- N'hésitez pas à insérer dans votre agenda personnel des mentions directives du genre: «ne pas oublier de relire le chapitre consacré à la fonte des semis (c'est le chapitre suivant) avant de se lancer dans les premiers semis...»
- Plusieurs agenda sont présents dans ce guide : agenda des semis, des bouturages, etc... Il faut les associer en fonction des besoins, de la météo, des possibilités, etc...

Une autre solution qui peut aussi être réalisée en parallèle, consiste à créer un agenda électronique sur Google Agenda (par exemple) afin d'enrichir et développer son contenu au fur et à mesure de vos expériences, de vos trouvailles et des informations collectées. Vous pourrez l'imprimer ensuite au propre lorsque vous en ressentirez le besoin.

Programmez votre agenda

Profitez de l'hiver pour préparer votre terrain : finaliser un enclos, graisser et affûter les outils, ranger la cabane... En janvier ou mieux avant, si vous disposez de compost enrichissez vos planches, mais pas de façon égales. Une fois votre plan de plants établit, répartissez le compost disponible comme suit :

- *Compost inutile pour* : l'ail, le choux de Bruxelles, l'échalote, l'oignon, la fève, le radis.
- *Un peu de compost pour* : les carottes, les laitues, les haricots, les pois.
- *Un dose plus importante pour* : les aubergines, les choux fleurs, les choux, les courges, les poivrons, les tomates, les pommes de terre.
- Placez un peu de cendres de bois pour la production des légumes racines (Carottes, Betteraves, Radis, Navet).



Illusions : pensées de ceux qui préfèrent les roses aux soucis !

ABC Dénaire du jardinier

Humour ;)

**Un bon truc pour faire grossir vos légumes :
Prenez une loupe !**

Fiches de cultures :

Mode opératoire (résumé) suivant les principales plantations :

Ail : (Planche C la première année)

J F **M A M J J A S O N D**

Récolte en juin, juillet et août. Enfoncer les gousses avec les doigts à 2 cm de profondeur tous les 10 cm sur des lignes espacées de 25 cm. Dans les sols humides, pour éviter l'humidité stagnante redoutée par l'ail, le planter sur des petites buttes.

L'eau l'évacuera plus facilement. Inutile d'arroser.

Faire un apport en cendre de bois.

Récolter une fois que les feuilles sont devenues jaunes et sèches.

Placer ses fortes têtes dans un local sec et aéré.

Ami des tomates, des laitues et des pommes de terre, mais il ne supporte pas la proximité des haricots et des pois.

Évitez de planter deux années de suite les ails au même endroit.

Artichaut : (dans le coin des vivaces)

J F **M A M J J A S O N D**

Placer 2 ou 3 graines par godet sur couche tiède en février mars.

Mise en place 2 mois après le semis. Une fois coupé (avec sa queue) si vous souhaitez prolonger sa durée de vie, placez les dans un vase. Chaque jour de plus coupez un morceau de queue et changez l'eau du vase.

L'artichaut est un légume formidable, il est à l'origine du seul plat où on en a plus dans l'assiette après le repas qu'avant !

Aubergine: (Planche A la première année)

J F **M A M J J A S O N D**

Semis à l'abri entre janvier et avril. Trois graines par pot pour ne garder après la levée que la plante la plus vigoureuse. Planter en mai dans un trou fertilisé par du terreau. Un pied tous les 40 cm avec un bon tuteur. Pailler. Récolte entre juillet et octobre. Arroser au pied et non sur les feuilles. A éloigner des pommes de terre.

Basilic: (dans le coin des aromatiques)

J F **M A M J J A S O N D**

Semis en mars et avril. Trois graines par pot pour ne garder après la levée que la plante la plus vigoureuse. Planter en mai dans un trou fertilisé par du terreau. Planter de préférence à côté des tomates car elle fait fuir ses prédateurs.

Garder un ou deux plants en pot pour mettre sur le rebord de la fenêtre. Au fur et à mesure de son développement, pincer les feuilles pour épaisseur la touffe et la conserver compacte. Maintenir le sol humide.

Blé : (hors potager il faut beaucoup de place....)J F M A M J J A S **O** N D

Se sème à la volée en Octobre - Novembre pour une récolte l'année suivante en Juillet - Août

Le blé est un nutriment important car il offre de nombreux intérêts : les grains de blé mais aussi la paille qui sera très utile si vous avez un petit élevage de lapins ou de chèvres.

Betterave (rouge) : (Planche B la première année)J F **M A M** J J A S O N D

Semer directement en place en avril - mai. Poquets de 2 ou 3 graines à 1cm de profondeur tous les 20 cm; rangs espacés de 40 cm.

Éclaircir en repiquant les plants en surnombre un peu plus loin.

Arroser régulièrement lorsqu'il fait chaud. Hormis deux ou trois plants destinés à produire les futures graines, enlever les fleurs pour ne pas affaiblir les pousses.

Récolte à partir de juillet jusqu'aux premières gelées. Conserver ensuite les betteraves en les mélangeant avec du sable en cave.

Éviter le voisinage de la pomme de terre, des carottes et des poireaux.

Astuce ! Faute de blush ou de rouge à lèvre, la betterave peut les remplacer.

Carottes : (Planche B la première année)J F **M A M J J** A S O N D

Faites tremper les graines dans de l'eau tiède toute une nuit pour accélérer la germination. Un petit truc : roulez les graines de carotte dans du poivre pour les protéger de la mouche des carottes.

Semer directement en place à partir du mois de mars jusqu'en juillet.

Poquets de 2 ou trois graines espacés de 10 cm à 1cm de profondeur sur des rangs espacés de 25 cm. Mouiller avant le fond du sillon.

Faire deux rangs de quelques mètres de longueur chaque mois pour assurer les besoins pour toute l'année.

Planter en même temps des petits pois en alternance pour assurer le complément alimentaire. Semer en même temps carottes et radis. Ceci permettra de repérer les rangées de semis. Intercaler des rangs d'oignons avec ceux des carottes pour limiter la mouche de la carotte. Éclaircir 2 ou 3 semaines plus tard lorsque les plants ont 5 cm de haut. Récolte à partir de juin pour les précoces, jusqu'en novembre pour les tardives.

Un truc: planter également en alternance des radis; ces derniers pousseront plus rapidement que les carottes, une fois récoltés les carottes pourront se développer convenablement. Conservation possible dans du sable et/ou dans une cave à l'abri de la lumière, de l'air et du gel. La carotte apprécie la proximité des radis, des poireaux et des petits pois mais n'apprécie pas la présence de la betterave rouge qui sera à placer de l'autre côté de la planche.

Chou : (Planche F la première année)

J F M A M J J A S O N D

Il peut se cultiver toute l'année selon les variétés. Un peu de chaulage avant plantation lui sera profitable. Prévoyez pour chaque chou un carré de 60 cm de côté.

Menthe, romarin et sauge à proximité le protégera des insectes.

Fèves : (Planche E la première année)

J F M A M J J A S O N D

Semer directement en place en février ou mars. Une graine tous les 10 cm à 5 cm de profondeur. Tasser. Il peut être utile de placer un plant de fève ici et là pour servir d'appât contre les pucerons qui préféreront la fève à d'autres légumes. Lorsque les plants ont produit leurs premières fleurs, pincez l'extrémité au-dessus de la sixième ou septième pour éviter l'envahissement des pucerons.

Maintenir le sol humide.

Récolter les goussettes une à une lorsqu'elles sont encore vertes, à peine mûres mais bien bosselées. Commencer par les goussettes situées au bas du pied.

Fraises : (dans un coin à côté des aromatiques)J F M **A M J** J A S O N D

Semis d'avril à juin sous abri ombragé, en bacs de semis remplis de terreau léger. Recouvrir à peine les graines. Repiquage : à 5 cm d'écartement sous abri quand les plants ont 2-3 feuilles. Mettre en place en mars – avril. Les fraisiers peuvent rester quelques années au même endroit.

Pour les fraisiers remontants, supprimez les premières fleurs, la réaction du fraisier sera sans équivoque, la production sera plus abondante et plus longue...

Haricots : (Planche E la première année)J F **M A M J J** A S O N D

Semis directement en place en mars - avril (en lune croissante) Rang de 40 cm 1 graine tous les 10 cm. récolte: 2 à 4 mois après la récolte.

Lentilles : (Planche E la première année)J F **M A M J J A S O N D**

Semis en mars et avril (possibilité de semer en autonome dans le midi) (en lune croissante) en poquets de 30 cm en tous sens. 5 à 6 graines par poquet recouvrir d'1 cm de terre fine. Installer un petit grillage à 30 cm de haut pour que les plantes s'y accrochent et ne traînent pas sur le sol. La lentille déteste la proximité de l'ail, de l'oignon et de l'échalote.

Maïs : (Planche C la première année)J F M **A M J J A S O N D**

Gros besoins en eau. Semer de 15 jours en 15 jours en avril - mai - juin pour une récolte en Octobre - Novembre (3 mois après le semis pour le maïs sucré et 4 à 5 mois pour le maïs à éclater). Poquets de 3 graines distants en tous sens de 50 cm. Plantez vos maïs en carrés plutôt qu'en rangs afin de favoriser la pollinisation. Comptez 2 kg de graines pour 500m²,

Melons : (Planche A la première année)J F **M A M J J A S O N D**

Semis à la mi-mars (en serre) jusqu'à la mi-mai. (2-3 graines par godet ne conserver ensuite que le plant le plus vigoureux) Lorsque les plants ont 3 ou 4 feuilles, pincer au dessus de la 2^e feuille, attendre quelques jours et mettre en place ensuite à la mi-mai directement en terre, chaque plant à 1 mètre de distance.

Oignons : (Planche C la première année)

J F M A M J J A S O N D

L'oignon fait la force.

Semer en février - mars ou/et en août - septembre Floraison (pour faire ses graines) la deuxième année de culture entre mai et septembre. Planter à 1cm de profondeur tous les 25 cm.

L'oignon ne supporte pas la concurrence, désherber régulièrement. Une terre trop riche en azote empêche le grossissement des bulbes. Dans ce cas repiquer des laitues entre les rangs d'oignons.

A associer à la carotte, tomate, panais, fraisier, concombre mais à éloigner des poireaux, du persil, des asperges, des haricots, des choux et des pommes de terre.

Pour faire grossir vos oignons, coupez au fur et à mesure une ou deux feuilles toutes les 2 à 3 semaines. Bien lavées et coupées très fin elles vous permettront de faire de très bonnes omelettes...

Pour protéger les oignons des mouches qui pourraient venir les survoler, il faut saupoudrer les plants en juin et en juillet avec du charbon de bois en poudre.

Il faut laisser quelques plantes sans protection: elles seront sacrifiées car les mouches viendront y déposer leurs œufs.



Dès que les premiers signes de destruction apparaissent (apparence jaunâtre et maladive), il faut retirer les plants d'oignons sacrifiés et les mettre au feu à l'occasion du prochain barbecue.

Astuces : pour éplucher des oignons sans pleurer, faites le dans l'eau ou utilisez un masque de plongée ou un casque intégral de moto.

Piment et poivron: (Planche A la première année)

J F M A M J J A S O N D

Semis en février et mars. Lorsque les plans ont quelques feuilles repiquez les pour les fortifier. Plantation en mai ou juin. Arroser copieusement en évitant d'arroser le feuillage.

Pois : (Planche E la première année)

J F M A M J J A S O N D

Dès février en pleine terre sous un voile de protection. Sinon et/ou en mars. Faire une plantation en fin d'année (octobre, novembre, décembre) pour en avoir le plus tôt possible l'année suivante et ainsi utiliser les surfaces inexploitées. Répartir les grains tous les 5 cm sur des rangs espacés de 50 cm. Faire un étayage entrelacé à 50 cm de hauteur pour que les pousses ne se couchent pas sous leurs poids. Faites la même chose mais à 2 mètres de hauteur pour les pois à rame. Lorsque les pois ont 20 cm, butter les pieds, arroser copieusement et éviter d'apporter de l'engrais azoté. A récolter au fur et à mesure des besoins. Éviter de semer à proximité des poireaux, ails, oignons et échalotes dont le voisinage ralentit la croissance.

Pois chiche : (Planche E la première année)

J F M A M J J A S O N D

Il détient un double record : haute teneur en glucides assimilables et pourcentage élevé en protéines végétales. Il est à la base de nombreux plats du pauvre.

Autre intérêt, c'est une plante qui résiste bien à la sécheresse.

Rôti à sec, il remplace le maïs éclaté et constitue un excellent substitut du café.

Les graines se conservent sèches ou après légère torréfaction.

Le pois chiche aime même les sols calcaires.

Semer par poquets de 3 grains tous les 25 cm en lignes espacées de 50cm. Récolte en juillet-aout.

Pommes de terre: (Planche D la première année)

J F M A M J J A S O N D

Pour faire des économies de plants, il est possible de couper un tubercule si chaque partie coupée possède au moins deux yeux. Espacez les plants de 40 cm à 10 cm de profondeur sur des rangs espacés à 50 cm.

Si le temps est incertain lors de la plantation (risque de gel), recouvrir de paille les rangées de pomme de terre. Lorsque les plants ont atteint de 15 à 20 cm il faut butter les plants de part et d'autres c'est dire ramener de la terre au pied pour former une butte ou se formeront les futures tubercules.

Préventions des maladies: Planter du lin et des soucis entre les rangs pour les éloigner les doryphores et les principaux parasites de la pomme de terre. Les autres plantes compagnes de la pomme de terre sont les œillets d'inde, le céleri et la capucine. Si le mildiou attaque la culture, détruire les tiges malades afin d'empêcher les spores d'atteindre les tubercules. Pour éviter le développement des maladies, il convient de ne pas cultiver les pommes de terre deux années de suite au même endroit, ni après des tomates ou des aubergines. Ne pas replanter ses propres récoltes plusieurs années de suite. Évitez également de mouiller le feuillage si vous arrosez.

La récolte se fait entre 3 et 5 mois après la plantation lorsque le feuillage est desséché.

Conserver au frais et au sec à l'abri de la lumière et de l'humidité. Pour limiter leur germination trop rapide, placez quelques pommes parmi les pommes de terre.

Potimarrons : (Planche A la première année)

J F M A M J J A S O N D

Planter directement en terre au mois de mai.

Prévoir beaucoup d'espace et beaucoup d'eau. Incorporer du compost ou du fumier lors de la plantation. Les associer avec le maïs sucré.

Radis: (Planche B la première année)

J F M A M J J A S O N D

Laissez gonfler les graines toute la nuit dans de l'eau tiède. (Avec une bouteille thermos, c'est encore plus efficace !) Le lendemain, égouttez les, puis, étalez les régulièrement sur quelques feuilles humides de papier absorbant posées, dans un endroit chaud, sur un plateau; maintenez l'humidité jusqu'à la germination qui dure à peu près deux jours. Introduire un peu de sable si la terre est lourde. Suivant vos goûts et vos besoins, vous pourrez faire un petit lot de plantations tous les 15 jours.

Exige un arrosage régulier pour éviter son goût piquant. Les radis apprécient le voisinage de la laitue et des carottes mais redoutent celui des courges et des choux. les radis peuvent se semer entre les rangs de légumes à croissance lente (carottes, salades, choux etc.) cela permet une économie de place et empêche laousse des mauvaises herbes. Favorisé par la capucine qui lui donne plus de goût. Penser à laisser monter deux ou trois plants en fleurs pour pouvoir recueillir les graines. Il est possible de cultiver les radis à l'intérieur de la maison ou dans la véranda. Vous pouvez donc vous entraîner même en hiver sur des petites surfaces.

Pour éviter de devoir éclaircir les radis et économiser de la semence et

plus tard économiser l'eau d'arrosage... Prenez une plaque de contreplaqué ou une vieille bâche rigide sur laquelle vous ferez des trous à 3 cm d'intervalle. Pour une plus longue utilisation, vous pouvez par exemple récupérer des plans métalliques comme par exemple le contour d'une piscine hors sol... Plaquez votre format sur votre lieu de plantation et faites tomber deux ou trois graines dans chacun des trous, enfoncez les graines à l'aide d'un morceau de bois cylindrique sur lequel vous clouez une pointe en travers afin que la graine soit enterrée à la profondeur désirée.

Rhubarbes : (coin des vivaces)

J F **M A M** J J A S O N D

Semer à la volée sous châssis froids (ou en godets) à partir de mars. Recouvrir d'1 cm de terre fine à tasser légèrement.

Éclaircir à 10-15 cm dès que les plants commencent à lever.

En espaçant à 30 cm, replanter en pépinière lorsque les plants ont 4-5 feuilles.

La mise en place définitive se fait au printemps de l'année suivante en isolant les plantes d'1m50.

Pour lutter contre les pucerons il faut attirer les coccinelles. Pour attirer les coccinelles, semez du cerfeuil à proximité de la rhubarbe les premiers pucerons qui apparaissent sur la rhubarbe, seront vite grignotés par les coccinelles qui pondent dans le cerfeuil.

Il est possible de cultiver la rhubarbe en bac mais la terre sera épuisée au bout de deux ou trois ans.

Salades : (Planche F la première année)

J F M A M J J A S O N D (toute l'année suivant les variétés et la localisation)

Lors d'un repiquage par temps chaud, placer des pots ou des bouteilles plastiques découpées et retournées sur les plants pour favoriser la reprise et les protéger des oiseaux et limaces. Repiquer tous les 25 cm les plants de salade entre des plants de choux qui leur feront un peu d'ombre. Plantez du cerfeuil entre vos salades, il les protège des maladies, des limaces et des insectes en général. Bien travailler le sol avant repiquage et biner régulièrement pour éviter les vers blancs.

Seigle : (comme le blé, après la récolte du soja ou les tournesols)

J F M A M J J A S O N D

Il permet de faire du pain sans devoir faire de la farine. Un carré de seigle permet également de produire de la paille qui a de multiples utilisations. Sa grande hauteur (jusqu'à 1,80 m) lui permet de produire un important volume de paille. C'est une céréale rustique adaptée aux terres pauvres et froides. Pour avoir une résistance au froid suffisante le seigle se sème tôt (avant le 15 septembre)

Soja :

J F M A M J J A S O N D

Cultivée pour ses graines oléagineuses qui fournissent la deuxième huile alimentaire consommée dans le monde,

Dès que le sol se réchauffe, planter 5-6 graines tous les 40 cm en tous sens et recouvrir de 2 à 3 cm de terre fine.

Récolte en septembre - octobre.

Il est préférable d'arroser au fond du trou avant le semis.

Éviter proximité des oignons, ail, échalote.

Bons voisins : tomates, choux, pommes de terre.

Le soja est un bon nettoyant de sol par sa croissance rapide.

Tomates : (Planche A la première année)

J F M A M J J A S O N D

Semis en février / mars / avril dans des godets avec un terreau finement émietté. Trois graines par godet.

Repiquer lorsque les plants ont deux ou trois feuilles afin d'avoir un plan par pot.

Placer en pleine terre quand les plants ont 10-15 cm de hauteur (en avril / mai lorsque la terre est réchauffée). Au préalable, creuser un trou de 20 cm3 placer dans le fond du terreau (ou une poignée d'orties) en y insérant un tuteur d'1m50.

Enterrer le plant jusqu'aux premières feuilles, la tige en biais pour favoriser l'enracinement. Espacez les plants à 80 cm en tous sens.

Planter des œillets d'Inde, soucis, basilic fèves entre les plants de tomate pour éloigner les insectes Arroser abondamment et maintenez ensuite le sol constamment humide. Ne pas mouiller les feuilles pour éviter les maladies cryptogamiques. Si vous craignez encore des gelées à venir, protégez vos plants avec des housses plastiques transparentes. Un mois après et au cours de l'été, supprimer les feuilles basses près du sol pour éviter que l'humidité n'entraîne des maladies. Pour arroser faites une cuvette et paillez les pieds pour éviter les déperditions d'eau par évaporation.

Si les oiseaux picorent vos tomates, c'est qu'ils ont soif. Placer des bols d'eau à proximité.

Supprimez régulièrement les «-gourmands» c'est à dire les pousses qui se développent à l'aisselle des feuilles sur la tige principale en les pinçant avec les doigts.

Si vous avez l'occasion de récupérer une tour d'étente à linge abîmée, elle peut vous servir pour tutorer 4 plans de tomates dans un coin....

Tournesols :

J F M A M J J A S O N D

Planter en mars - avril pour une récolte en août – septembre

Peu gourmand en eau, sa racine pivot lui permet de capter l'eau en profondeur, deux à quatre arrosages suffisent pour une année moyenne.

Une cure de tournesol germé : trempez des graines de tournesol dans de l'eau pendant quelques heures, rincez et égouttez. Vous disposerez d'un aliment très riche que vous pourrez consommer chaque fois que la faim se fera sentir.



On peut faire un excellent lait en broyant des graines de tournesol avec un peu d'eau,

Comme pour les lapins ou les différents animaux d'élevages, en situation d'autonomie forcée par les événements et l'environnement, il peut être nécessaire d'échanger avec vos voisins, les graines et les plants afin d'éviter les risques de « consanguinité » et/ou de concentration d'infections sur des cultures qui tourneraient en circuit fermé.

***"Nous n'héritons pas de la terre de nos parents,
nous l'empruntons à nos enfants."***
(Antoine de St-Exupéry)

Jardiner avec la lune

Jardiner avec la lune ne signifie pas qu'il faut se relever la nuit pour travailler !

Si certains jardinier cultivent les pieds sur terre et la tête dans la lune, d'autres sont persuadés que la lune est au jardin ce que l'astrologie est aux rêveurs !

Quelles que soient les croyances, on le voit bien avec les marées, la lune a une influence physique sur la terre.

En matière de cultures, sans tomber dans des contraintes calendaires difficiles à appliquer, on peut résumer simplement les connaissances de base et les règles à suivre en matière de sélénoculture (culture en fonction des phases de la lune) :

- Si la lune est montante, elle a alors un effet d'attraction :
 - il sera préférable de planter les légumes fruits, feuilles ou graines (en gros où ce qui se mange est en haut) pour que les substances nutritives présentes dans le sol puissent monter vers le haut et alimenter la tête.
 - On peut également récolter les légumes fleurs ou les fruits qui sont gorgés de vitamines.
 - C'est aussi le meilleur moment pour greffer.
- Si la lune est descendante, elle exerce une poussée du haut vers le bas :
 - plantez les légumes racines, bulbes ou tubercules (en gros où ce qui se mange est en bas dans le sol) pour que la lune puisse aider la sève à descendre alimenter les pieds des jeunes plants.
 - On peut alors récolter au mieux les légumes racines
 - C'est aussi le meilleur moment pour bouturer, tailler, éclaircir, repiquer...



>>> Plus d'infos sur le forum du Jardin :
www.aujardin.org
plus de 60.000 membres.



**Quelle différence y a t-il entre la lune et la politique ?
Rep : la lune est un astre et la politique un désastre !**

Les semis

« Qui parle sème ; qui écoute récolte » (Pythagore)

Pour un végétal, la première phase de croissance est une période délicate. Au moment où elles émergent du sol, les jeunes plantes sont très fragiles. La fonte des semis sous serre est une maladie fréquente causée par divers champignons. Elle se manifeste sur les jeunes plants ou sur les boutures par un amincissement de la tige, puis par un affaissement brutal et irrémédiable de la jeune plante, qui semble avoir "fondu".

La fonte des semis est un problème courant, souvent causé par un excès d'humidité. Un manque de lumière peut également être à l'origine d'un étirement des plants qui cherchent la luminosité et qui s'effondrent par manque de force.

Lorsque les symptômes apparaissent, il est déjà trop tard pour intervenir, les plantules attaquées ne peuvent pas être récupérées... d'où la nécessité de prévenir la fonte des semis en utilisant différentes techniques et préconisations:

Le terreau :

- Agissez à titre préventif en utilisant un terreau désinfecté traité à la chaleur ou stérilisé. Une solution consiste, pendant l'hiver, à stériliser votre terreau à la vapeur d'eau ou à le chauffer dans la cheminée à l'aide d'un vieux faitout.
- Utilisez un terreau adapté pour les semis (en fait, de la tourbe en mélange avec un peu de perlite).
- Après une petite flambée avec du bon bois (pas de peinture ni produits chimique) récoltez les braises froides en les concassant et en les ajoutant au sable de rivière pour effectuer les semis. Le charbon de bois agit comme "désinfectant" (ou plutôt anti-bactérien) et minimise les risques de fonte des semis.
- De la paille hachée finement mélangée au terreau, réduisent la fonte des semis.
- Assurez vous que le terreau est bien drainé en ajoutant sable ou mousse de tourbe.
- Les terreaux contenant de la mousse de tourbe réduisent la fréquence d'apparition de la fonte des semis. Certains jardiniers appliquent une mince couche de mousse de tourbe broyée à la surface du terreau.
- Si vous avez des petits tas de taupinières, utilisez cette terre bien tamisée et aérée pour vos semis ou vos rempotages.

Les contenants :

- Utilisez par ailleurs des godets et/ou des terrines parfaitement propres.
- Désinfectez les contenants et les outils utilisés avec du vinaigre blanc, de l'alcool à brûler ou de l'eau de javel. Si vous n'avez rien de ce qui précède passez les lames sous la flamme.

L'environnement :

- Les atmosphères trop humides et trop fraîches se révèlent toujours favorables au développement de la maladie et à la fonte des semis. Faites en sorte que l'eau d'arrosage ne stagne pas dans votre terreau.
- Favorisez la circulation d'air soit en adoptant un taux de semis plus faible dans les bacs à semis ou en fournissant une ventilation adéquate.
- Assurez une aération suffisante en retirant le dôme ou le plastique transparent qui a recouvert les semis pendant la germination.
- Pour les petits semis, une lampe horticole permet de conforter l'éclairage si vous n'avez pas de serre.
- Le meilleur remède pour prévenir de la fonte des semis consiste à ne pas semer trop tôt dans la saison, ainsi les conditions de température et de lumière optimales sont présentes.

Les graines :

- Traditionnellement, on traitait les grosses semences en les trempant pendant plusieurs heures dans une solution alcaline faite avec du sel, de la chaux ou des cendres de bois. Le traitement à la fumée est aussi un moyen traditionnel de contrôler les champignons causant la pourriture. Cette méthode consiste à exposer le terreau à de la fumée faite à partir de pailles de blé ou d'orge.
- Pour semer vos semis avec des fines graines, mélangez les avec du marc de café ou/et des cendres et/ou du sable.
- Pour accélérer le processus de germination, trempez les graines dans l'eau avec 5% de vinaigre pendant une nuit. Rincez avant usage.

Les méthodes :

- Évitez les semis trop serrés et/ou plantés trop profondément.
- Éclaircissez les semis trop denses le plus vite possible.
- Entre les semis, respectez la distance préconisée dans les fiches de cultures.

L'arrosage :

- Pour arroser, évitez de pulvériser de l'eau de pluie tant que les graines n'ont pas fait de vraies feuilles. Prenez de l'eau bouillie ou de l'eau de ville préalablement placée dans le réfrigérateur (pour enlever le chlore) puis replacée en température ambiante.
- Prenez soin d'arroser vos semis avec modération, plutôt le matin. De façon générale il est préférable d'humidifier par capillarité en plaçant un feutre humide sous les semis.
- Évitez les arrosages excessifs.
- La surface du terreau doit être sèche avant un nouvel arrosage.
- Vaporisez le feuillage plutôt que d'arroser le sol trop souvent.

Les traitements :

- Une décoction de prêle peut être utilisée pour prévenir l'apparition et la propagation de la fonte des semis. Récoltez les tiges stériles de prêles avant le 25 juin. Les tiges stériles sont celles qui n'ont pas de feuilles. Faites des bouquets que vous suspendrez pour les faire sécher. Faites bouillir 100 g de prêle séchée dans 5 litres d'eau pendant 5 minutes. Laissez infuser pendant 12 heures, filtrez et vaporisez la solution obtenue sur le feuillage et la surface du terreau.
- Une infusion de camomille peut également protéger les jeunes pousses contre la maladie. Faites infuser quelques grammes de fleurs séchées de camomille dans un litre d'eau, pendant au moins une demi-heure. Arrosez les plantules et le terreau avec cette infusion.
- Une autre solution : le thé à l'ail. Couper 100 g d'ail finement et en remplir un pot d'environ un litre. A pulvériser ensuite sur les plants.
- Placez de la poussière de charbon de bois pilé et passé au dessus des pots après les semis et le 1er arrosage. Cela évite aussi que les moucherons viennent pondre ce qui va donner des larves translucides qui vivent juste sous la surface de la terre et que vous pourrez détecter en grattant un peu.
- L'avoine semble avoir un pouvoir suppressif vis-à-vis du pourriidi. Les racines de l'avoine sécrètent un composé du genre saponine qui attire et détruit les agresseurs des semis. La farine d'avoine a amélioré l'efficacité du traitement. Un engrais vert d'avoine juste avant une culture pourrait donc être utile.
- En cas d'apparition de petites mouches noires volant autour des semis, laissez le terreau sécher entre deux arrosages
- En cas d'apparition de petites mouches blanches qui volent lorsqu'on touche les plantes, pulvérisez les feuilles avec une solution de traitement réalisée avec un volume de vinaigre, un soupçon de bicarbonate et 3 volumes d'eau savonnée.

« Entracte »

Il était une fois quatre individus qu'on appelait
Tout le monde – Quelqu'un – Chacun – et Personne ...

Il y avait un important travail à faire et on a demandé à Tout le monde de le faire. Tout le monde était persuadé que Quelqu'un le ferait. Chacun pouvait l'avoir fait, mais en réalité Personne ne le fit. Quelqu'un se fâcha car c'était le travail de Tout le monde ! Tout le monde pensa que Chacun pouvait le faire et Personne ne doutait que Quelqu'un le ferait. En fin de compte, Tout le monde fit des reproches à Chacun parce que Personne n'avait fait ce que Quelqu'un aurait pu faire.

MORALITÉ

Sans vouloir le reprocher à Tout le monde, il serait bon que Chacun fasse ce qu'il doit sans nourrir l'espoir que Quelqu'un le fera à sa place car l'expérience montre que là où on attend Quelqu'un, généralement on ne trouve Personne !

CONCLUSION

Il faut le dire à Tout le monde afin que Chacun puisse l'envoyer à Quelqu'un sans oublier Personne...

Conseils pratiques pour vous organiser dans vos semis

- Pour savoir si vos graines sont encore valables, plongez les dans l'eau, toutes celles qui flottent sont probablement trop vieilles et infertiles.
- De façon générale, prenez le temps de faire tremper vos graines dans de l'eau tiède toute une nuit pour accélérer le processus de germination, vous gagnerez quelques jours...
- En les plaçant dans une bouteille thermos c'est encore plus efficace...
- Prévoyez un grand bac de travail que vous placerez à mi-hauteur pour que vous puissiez réaliser vos travaux sans salir et sans vous courber. L'idéal est de récupérer un vieil évier léger (en aluminium par exemple).
- Préparez à l'avance pendant la saison d'hiver vos étiquettes. Pensez les en déterminant vos besoins: par exemple: 12 étiquettes pour vos plants de tomates cocktail, 10 pour vos plants d'aubergines, etc... ainsi vous ne ferez pas plus de plants qu'il vous en faut. Prévoyez tout de même une bonne marge pour prévenir la fonte des semis et pour pouvoir donner le surplus de vos plants à vos amis, vos proches, vos voisins, dans le cadre des trocs de plantes...
- Les cartons de papier toilettes ou de stockage des œufs peuvent être utilisés comme bacs pour les semis. Le carton étant bio dégradable et protégeant contre le froid, une fois les premières feuilles apparues, vous pourrez planter directement vos plants en terre et gagner quelques jours sur la saison normale de plantation.
- Si vous manquez de pots, vous pouvez utiliser des packs de lait et/ou des bouteilles d'eau, ces dernières pouvant être découpées dans le sens de la longueur et organisées pour faire des mini serres...
- Nos aïeux conservaient les coquilles d'œufs et les utilisaient pour faire leurs semis en plaçant un peu de terreau à l'intérieur. Une fois les plantules engrangées, ils enfouissaient les coquilles dans la terre. Avec le temps, en se désagrégant, les coquilles fournissaient un engrangement organique et minéral naturel aux jeunes pousses.
- Si vous possédez des graines sans fiches de cultures, la profondeur de placement des graines peut-être définie en fonction de la grosseur des semences : quelques millimètres pour les graines minuscules, quelques centimètres pour les graines plus imposantes comme les haricots ou les petits pois, entre 10 et 20 centimètres pour les plants ou les tubercules tels que les pommes de terres.

Calendrier de semis des principales variétés potagères

Légende : T: en pleine terre – S: semis – SG: Semis en godets – P: Pot - 2/4: 2ème mois sur 4 possibles.

JANVIER Aubergine (S-1/4), choux-fleurs (S-1/6), fèves (T-1/4), laitue (S-1/12), Piment (S-1/5), Pois (T-1/5), Pomme de terre (T-1/2), Tomate (S-1/5),

FÉVRIER Artichaut (SG-1/2), Asperge, Aubergine (S-2/4), bourrache, Carotte (S-1/3), cerfeuil, Chayotte (P-1/1), Chou (T-1/5), chou-fleur (S-2/6), ciboulette, cresson, épinard, estragon, fèves (T-2/4), laitue (S-2/12), Melon (S-1/5), navet, Oignon (T;P-1/2), oseille, panais, pavot (T-1/4), persil (T-1/9), piment (S-2/5), poireau, poirée, pois (T-2/5), Pomme de terre (T-2/2), Radis (T-1/8), sarriette, scorsonère, tomate (S-2/5).

MARS Ail (gousses), Arroche, Artichaut (SG-2/2), Asperge, Aubergine (S-3/4), Betterave (S-1/5), bourrache, Carotte (S-2/3), céleri à côte, céleri-rave, cerfeuil, chicorée, Chou (T-2/5), chou-fleur (S-3/6), ciboulette, concombre, coriandre, cornichon, cresson, épinard, estragon, fenouil, fraisier, gombo, fèves (T-3/4), Haricot (T-1/6), laitue (S-3/12), lavande, lentilles (T-1/2), marjolaine, Melon (S-2/5), menthe, Moutarde chinois (T-1/2), navet, Oignon (T;P-2/2), oseille, panais, pavot (T-2/4), persil (T-2/9), piment (S-3/5), pissenlit, poireau, poirée, pois (T-3/5), Radis (T-2/8), Rhubarbe (S-1/3), roquette, salsifis, sarriette, sauge, scorsonère, tétragone, thym, tomate (S-3/5), tournesol (T-1/2).

AVRIL Arroche, Asperge, Aubergine (S-4/4), Basilic (S-1/2), betterave (S-2/5), bourrache, camomille, cardon, Carotte (S-3/3), céleri à côte, céleri-rave, cerfeuil, chicorée, Chou (T-3/5), chou-fleur (S-4/6) ciboulette, citrouille, concombre, coriandre, cornichon, courge, cresson, épinard, estragon, fenouil, fèves (T-4/4), fraisier, gombo, Haricot (T-2/6), laitue (S-4/12), lavande, lentilles (T-2/2), maïs sucré (T-1/3), marjolaine, Melon (S-3/5), Menthe, Moutarde chinois (T-2/2), navet, oseille, panais, pavot (T-3/4), pastèque, patisson, persil (T-3/9), pet-saï, piment (S-4/5), pissenlit, poireau, poirée, pois (T-4/5), Potiron (S-1/2), pourpier, Radis (T-3/8), Rhubarbe (S-2/3), romarin, roquette, rue, salsifis, sarriette, sauge, scorsonère, soja (T-1/2), tétragone, thym, tomate (S-4/5), tournesol (T-2/2).

MAI Arroche, basilic (S-2/2), Betterave (S-3/5), camomille, cardon, Carotte (T-1/3), céleri à côte, céleri-rave, cerfeuil, chicorée (T-1/5), Chou

(T-4/5), chou-fleur (S-5/6) ciboulette, concombre, coriandre, cornichon, courge, cresson, épinard, estragon, fenouil, fraisier, gombo, Haricot (T-3/6), laitue (S-5/12), lavande, maïs sucré (T-2/3), marjolaine, Melon (S-4/5), menthe, navet, oseille, panais, pastèque, pâtiisson, pavot (T-4/4), persil (T-4/9), pet-saï, piment (S-5/5), pissemil, poireau, poirée, pois (T-5/5), Potiron (S-2/2), potimarron, pourpier, Radis (T-4/8), Rhubarbe (S-3/3), romarin, roquette, rue, salsifis, sarriette, sauge, scorsonière, soja (T-2/2) tétragone, thym, tomate (S-5/5).

JUIN Arroche, betterave (T-4/5), camomille, Carotte (T-2/3), céleri à côte, cerfeuil, chicorée (T-2/5), Chou (T-5/5), chou-fleur (S-6/6), ciboule, ciboulette, citrouille, coriandre, cornichon, courge, cresson, épinard, estragon, fenouil, fraisier, gombo, Haricot (T-4/6), laitue (S-6/12), lavande, maïs sucré (T-3/3), marjolaine, Melon (S-5/5), navet, panais, pâtiisson, persil (T-5/9), pissemil, poireau, poirée, pois, pourpier, Radis (T-5/8), raifort, romarin, roquette, rue, salsifis, scorsonière, tétragone, thym.

JUILLET Arroche, Betterave (T-5/5), camomille, Carotte (T-3/3), céleri à côte, cerfeuil, chicorée (T-3/5), chou, ciboulette, coriandre, cresson, épinard, estragon, fenouil, gombo, Haricot (T-5/6), laitue (S-7/12), mâche (T-1/4), navet, panais, persil (T-6/9), pissemil, poireau, poirée, pourpier, Radis (T-6/8), raifort, rue.

AOÛT Arroche, bourrache, carotte, cerfeuil, chicorée (T-4/5), chou, ciboule, cresson, épinard, Haricot (T-6/6), laitue (S-8/12), mâche (T-2/4), navet, Oignon (T-1/3), oseille, persil (T-7/9), petit épeautre, pet-saï, pissemil, poireau, pourpier, Radis (T-7/8), raifort, sarriette, sauge, scorsonière.

SEPTEMBRE Arroche, bourrache, carotte, cerfeuil, chicorée (T-5/5), chou, ciboule, cresson, épinard, laitue (S-9/12), mâche (T-3/4), menthe, navet, Oignon (T-2/3), oseille, panais, persil (T-8/9), pet-saï, poireau, pomme de terre, Radis (T-8/8), raifort, Rhubarbe (T-1/3), roquette, sarriette, sauge.

OCTOBRE Blé (T-1/1), Bourrache, cerfeuil, chou, épinard, Fève (T-1/3), laitue (S-10/12), mâche (T-4/4), menthe, navet, Oignon (T-3/3), oseille, panais, persil (T-9/9), pois (T-1/3), Rhubarbe (T-2/3), roquette, sauge.

NOVEMBRE Fève (T-1/3), laitue (S-11/12), Pois (T-2/3), Rhubarbe (T-3/3), roquette.

DÉCEMBRE Fève (T-1/3), Laitue (S-12/12), Pois (T-3/3).

Lutter contre les parasites

De façon générale, la plupart des petites bêtes du jardin sont en fait utiles à l'équilibre de la nature. Dans un jardin bio (sans traitements chimiques) il est nécessaire de se faire à l'idée qu'une partie de votre production sera consommée par les visiteurs de votre potager. Tout le problème repose sur une gestion de ces intrus qui, sans pour autant être éradiqués, doivent être repoussés un peu plus loin ou réduits au plus petit nombre acceptable. Par ailleurs, si votre propre potager est équilibré, il peut ne pas en être de même chez votre voisin. La règle commune est de constater qu'un jardin bien entretenu, possédant une bonne terre (enrichie par un bon compost), respectant la rotation et la diversité des cultures, protégé du vent et arrosé dans les règles de l'art ne pose pas de problèmes particuliers.

Les plantes en bonne santé produisent leurs propres antibiotiques et des insecticides naturels. Seules les pousses les plus faibles font généralement l'objet des premières attaques. Par ailleurs et suivant les végétaux, les ennemis sont différents: un légume racine n'est en général pas (ou très rarement) attaqué par les agresseurs de légumes feuilles qui, eux-mêmes ne souffrent pas des dégâts occasionnés aux légumes-fruits... D'où la nécessité d'un programme de rotation des cultures ou d'une intégration mixte et variée de plants complémentaires.

Les parasites et prédateurs majeurs des cultures :

- Le puceron qui se développe sur les jeunes pousses dont il suce la sève.
- La noctuelle dont la larve ronge les racines des jeunes plants de salades, chou...
- Les larves du haneton...
- Les courtillères, les acariens, altise, doryphores, forticules...
- La piéride dont la Chenille se développe sur les plants de chou.
- Les escargots, les limaces, les charançons. piéride
- Les taupes, les mulots, les sangliers, les chats, les oiseaux...
- (...)

On ne détruit pas on harmonise :

- Les capucines au pied des arbres chassent les pucerons.
- Déplacez toutes les coccinelles pour les amener à proximité des pucerons, elles adorent ça !
- Faites une bordure de romarin ou de sauge pour éviter la piéride.
- Quelques plants de menthe éloignent les mouches des haricots.
- Plantez des œillets d'indes au milieu des tomates.
- Des gousses d'ail fendues éloignent les mulots et les charançons.
- Nourrissez et abreuvez les oiseaux, déplacez les centres d'intérêt des chats...
- (...)

Prévenir avant de guérir:

Mieux vaut travailler avec la nature, pas contre elle !

Profitez de l'hiver pour retourner votre terre, vous en tirerez plusieurs bénéfices:

- Cette activité physique difficile va vous réchauffer et vous maintenir en forme.
- En retournant la terre, le froid va tuer une partie de vos prédateurs.
- Certains autres seront mangés par les oiseaux où les animaux en quête d'une nourriture plus rare pendant l'hiver...

Créez des abris à forticules

Le forticule est un prédateur des pucerons. Favorisez son implantation avec des pots de terre partiellement retournés remplis de foin et de sciures. De mai à novembre il pourra s'y abriter de la chaleur. Faites un coup double en utilisant et en marquant les pots en tant qu'étiquettes.

Aidez les oiseaux

Vous pouvez fabriquer rapidement un nid à partir d'un pot de fleur en terre cuite. Agrandissez le trou du fond avec précaution et une scie à métaux, mettez un peu de paille au fond et placez le pot sur une petite plaque de bois cloutée. Fixez, plaque, clous et pot avec un ciment ou un câble électrique...

Prévoyez un trou de 2,8 cm pour une mésange bleue; 3 cm pour la mésange charbonnière, 4 à 4,5 cm pour la sittelle.

NB : lorsque vous débarrassez votre table, ne jetez pas les miettes à la poubelle, jetez les dehors, vous ferez un petit plaisir aux oiseaux.

Les traitements : lorsque les beaux jours reviennent et que la faune et la flore s'éveillent, selon vos disponibilités, il existe de nombreux insecticides bio que vous pouvez réaliser en autosuffisance et ce sous différentes formes: macérations, décoctions et purins...

- **Macération :** c'est le résultat d'un séjour d'une plante dans de l'eau pour en extraire les substances à froid. Les plantes ne doivent pas fermenter. On ajoute parfois de l'huile d'olive ou de l'argile pendant quelques heures ou quelques jours.
- **Décoction :** elle s'obtient par l'extraction des principes actifs en portant à ébullition tout ou partie d'une plante.
- **Infusion :** comme pour une tisane, il ne faut pas faire bouillir les plantes mais simplement les recouvrir d'une eau chaude en filtrant le résultat à travers un filtre.
- **Dilution :** mélange simple homogène.
- **Purin :** s'obtient en laissant immerger différents types de végétaux dans l'eau jusqu'à fermentation. 10 à 15 jours après, lorsque le liquide est devenu foncé et qu'il ne mousse plus, on peut le filtrer et l'utiliser.

En fonction des ingrédients et des matières premières à votre disposition, alternez la pulvérisation de différentes mixtures pour éviter les phénomènes de résistances. Les produits naturels sont moins puissants

que les produits chimiques industriels, ils nécessitent donc des applications plus fréquentes et variées.

L'outil d'épandage idéal est le pulvérisateur à pression manuelle que l'on porte sur le dos.

A défaut, vous pouvez récupérer tous les pulvérisateurs de produits à vitres (propres), mais ils ne dureront pas très longtemps...

Pulvérisez toutes les parties aériennes des plantes en n'oubliant pas le dessous des feuilles où se cachent souvent les prédateurs de votre jardin.



Attention :

Ce travail d'épandage est à faire le soir après le coucher des abeilles.

Les principaux traitements possibles

TRAITEMENT AU PETIT LAIT ET A LA FARINE : pour 5 litres d'eau ajoutez une tasse de farine et une demi-tasse de lait. Ce traitement tue les araignées rouges et bien d'autres insectes qui vont suffoquer car la farine va gonfler une fois ingurgitée.

LE PURIN DE CONSOUDE : c'est un engrais vert très précieux au potager. Riche en éléments nutritifs (en particulier azote et potasse), on l'utilise pour constituer un purin aussi efficace que le nitrate de potasse. Il faut environ 500 grammes de feuilles que l'on fait macérer une semaine dans 5 litres d'eau. Filtrez et pulvérisez le feuillage (dilué à 1/20) et arrosez le pied des plantes (dilué à 1/4). La consoude mise en tas produit en quelques jours un compost largement aussi riche que le fumier.

USAGES: Favorise la croissance et la floraison des plantes.

LE PURIN D'ORTIE : hachez grossièrement 1 kg d'orties pour 10 litres d'eau. Laissez macérer 12 heures à 24 heures (à 18°C) pour obtenir un effet insecticide et fongicide 10 à 15 jours à 18°C (lorsque le mélange ne produit plus de bulles lorsqu'on le remue et qu'il est devenu foncé) pour servir d'engrais et de stimulateur de croissance. Dilution: 5%: traitements foliaires 10-20%: arrosage au pied des plantes

C'est un engrais efficace, riche en azote, en éléments organiques et minéraux et en oligo-éléments.

Préventif contre le mildiou, la rouille, l'oïdium

Répulsif des acariens et des pucerons.

Vous pouvez le conserver 2 à 3 mois à l'abri de l'air et de la lumière.

DÉCOCTION DE TANAISIE : faites tremper pendant 24 heures 300 à 400 g de plantes fraîches dans 10 litres d'eau. Faire bouillir pendant 15 mn.

Usages : contre pucerons, chenilles, altises, mouches des légumes et les aleurodes.

PURIN DE FOUGÈRE : faire macérer un petit millier de feuilles dans 10 litres d'eau de pluie pendant une semaine. Pulvériser le jus.

Usage : contre les pucerons, les escargots et les limaces.

A conserver à l'abri de la lumière et de la chaleur.

DÉCOCTION DE PRÈLE : la prèle est riche en silice qui renforce la résistance aux maladies Faire tremper 1 kg de tiges de prèle finement coupées dans 10 litres d'eau. Faire bouillir 30 mn et laisser refroidir au moins une nuit. Utiliser en pulvérisation diluée à 20% tous les 15 jours. Usages : contre les maladies cryptogamiques et plus particulièrement la rouille, la maladie des taches noires sur le rosier, la moniliose, la cloque du pêcher, le botrytis et le mildiou.

INFUSION DE RHUBARBE : plonger 1.5 kg de feuilles de rhubarbe dans 10 litres d'eau bouillante. Porter à ébullition et éteindre le feu. Laisser infuser au moins 24 heures. Pulvériser non dilué
Usages : contre la teigne du poireau et les pucerons noirs

INFUSION D'AIL ET D'OIGNON : hachez 50g d'ail et 650 g d'oignon avec leurs peaux. Verser ce hachis dans 10 litres d'eau bouillante et laisser infuser une journée en plein soleil. Pulvériser sans diluer.
Usages : contre les maladies cryptogamiques

PURIN DE RUE: faite macérer 800 à 900g de tiges et feuilles dans 10 l d'eau pendant 10 jours. Pulvériser dilué à 20%.

Usages : contre les pucerons

PURIN DE SUREAU: faites macérer au moins deux jours 1 kg de feuilles, tiges, fleurs, fruits finement hachés dans 10 litres d'eau de pluie. Pulvériser non dilué

Usages: Contre les pucerons, piéride du chou, teigne du poireau, altises, thrips et noctuelles et pour éviter que les rongeurs n'attaquent les racines des plantes et des arbres

PURIN DE TOMATE: faire macérer 1 kg de feuilles et tiges de tomate hachées dans 10 litres d'eau de pluie de 12 heures à 3 jours. En prévention, pulvériser cette préparation non diluée tous les 4 ou 5 jours.

Usages: en préventif, contre les teignes des poireaux, les altises et les piérides du chou. En curatif contre les pucerons

PURIN DE PISSENLIT: faire macérer 1,5 à 2 Kg de plantes entières avec la racine dans 10 litres d'eau. Arroser le sol au printemps et à l'automne de ce purin dilué à 1/5.

Usages: stimule la croissance et améliore la qualité des légumes

PURIN DE BOULEAU: faire macérer 1 Kg de feuilles fraîches dans 10 litres d'eau. Pulvériser par temps humide dilué à 1/5.

Usages: prévient la tavelure des arbres fruitiers

PURIN DE VALÉRIANE: tonique pour les végétaux il fait fleurir les plantes à fleurs et les rosiers (à éviter sur salade, oignon et carotte)

DÉCOCTION D'ABSINTHE: mélanger 10 kg de plantes séchées pour 10 litres d'eau. Faire bouillir pendant 30 mn et laisser reposer toute la journée. Appliquer tous les 10 à 15 jours soit préventivement soit curativement contre les pucerons.

INFUSION DE CAMOMILLE: préventif et curatif; contre les pucerons et pour renforcer la résistance des plantes.

DÉCOCTION DE FEUILLES DE NOYER: placez 100 g de feuilles de noyer dans 5l d'eau. faites bouillir environ 30mn. Couvrez. Après une nuit, filtrez et utilisez pur.

Usages: contre les pucerons et chenilles.

PURIN DE FEUILLES DE CHOU: Usages: favorise la croissance des plantes exigeantes car contient de l'azote et des oligo-éléments

PURIN DE SOUCI: fortifie les légumes et améliore les sols fatigués

PURIN DE GENET: en prévention, contre la piéride du chou

PURIN DE LAVANDE: en prévention, contre les pucerons et fourmis.

MACÉRATION D'INSECTES: lorsque vous travaillez à la prévention de votre jardin, collectez dans une bouteille à large goulot tous les pucerons et autres insectes indésirables que vous noierez au fond de votre récipient. Broyez le tout, le liquide obtenu va faire fuir les autres insectes qui répugneront à l'odeur fétide de leurs congénères.

DILLUTION AU SAVON DE MARSEILLE : faites fondre un morceau de savon de Marseille dans de l'eau chaude. Pulvérisez à froid sur vos plantes pour lutter contre les pucerons.

En vertu des grands principes :

Repérez dans votre environnement les plantes saines qui résistent chaque année à toutes les maladies et affections du jardin. La misère, le plantain par exemple sont des plantes très résistantes. Ces plantes possèdent les gènes qui repoussent les insectes. Il suffit donc d'en faire des purins, des macérations ou autres solutions pour trouver des ressources de traitement.

Autres bases possibles pour vos remèdes :

- Capucines
- Oeillets d'inde
- Menthe
- Lavande : une macération dans l'alcool peut vous aider à lutter contre les poux, les fourmis, les punaises ou les mites.
- Ail : 2 ou 3 têtes infusées dans un litre d'eau (à utiliser aussitôt) permettent de traiter tomates et pommes de terre contre le mildiou ou les pucerons.
- Huile d'olives mélangée avec de l'eau.
- Concoctions d'eau argileuse additionnée à une infusion de camomille. (5 têtes pour un arrosoir de 10 litres.)
- Liquide vaisselle mélangée avec de l'huile et de l'eau..

- Savon de Marseille ou savon noir....
- L'absinthe permet de fabriquer une décoction pour éloigner les pucerons, fourmis, mouches de la carottes et piérides du chou.
- Le bicarbonate peut être utilisé comme fongicide : mélangez 4 cuillerées à café de bicarbonate à 4 litres d'eau. Vaporiser sur les vignes et les grappes quand les premiers raisins font leur apparition. Vaporiser une fois par semaine durant deux mois et après chaque pluie. Cette préparation peut également être utilisée pour enrayer le petit champignon noir du rosier.

Avec ces différentes potions et concoctions utilisées en alternance, les parasites préféreront aller dans le jardin du voisin.

Quelques compléments de prévention particuliers :

Un bon truc contre les cochenilles:

- Pour 1 litre d'eau ajoutez une cuillerée à café d'alcool à brûler (tout autre alcool conviendra pourvu qu'il soit à 90°) et une cuillère à café d'huile de colza ou de liquide vaisselle. Mélangez bien le tout et pulvérisez toute la plante infectée par les cochenilles, dessus/dessous. Une heure après rincez un à l'eau claire.

Contre les fourmis: (elles travaillent tout l'été sans chanter...)

Lutter contre les fourmis permet aussi de limiter le développement des pucerons qu'elles élèvent et protègent pour le miellat qu'ils sécrètent en suçant la sève des arbres. Les fourmis comme tous les maillons de la chaîne de vie ont leur utilité dans l'écosystème, il ne faut donc intervenir qu'en cas d'invasion ou de foisonnement.

- Quelques tours de moulin à poivre sur leur passage ou sur la plante parasitée éloignent souvent ces visiteurs indésirables.
- Dans la maison, écrasez des coquilles d'œufs en mille morceaux et placez les sur les points d'entrée des fourmis.
- De l'eau chaude (extraite de votre chauffe eau solaire) versée à l'entrée du nid permet un traitement naturel efficace.
- Les fourmis mangent le marc de café qui est un poison violent pour elles.
- Pour chasser les fourmis et donc les pucerons des rosiers : disposez un reste de demi-citron que vous aurez laissé moisir quelques jours au chaud... Renouvelez tous les 10 jours..
- Pour bloquer les fourmis aux pieds de vos arbres fruitiers, ceinturez le tronc avec de la laine vierge (non encore filée) ou de la laine de verre. Ce dédale de fibres leur barre la route.
- Du scotch double face ou de la glu aura aussi la même efficacité qu'une ceinture de fibres...
- Placez des assiettes, des carrelages ou autres objets plats équivalents. Très rapidement, c'est sous ces protections que les fourmis pondront leurs œufs, versez de l'eau très chaude pour éliminer la ponte...

Pour prévenir du mildiou (la terreur des tomates, pommes de terre, haricots... !)

Le mildiou est une maladie due à un champignon... Elle se traduit par des tâches sur les plantes. Il faut donc veiller à l'hygiène du sol et de vos tuteurs et éviter une humidité trop importante. La rotation des sols et des plantes d'année en année est aussi une bonne mesure de prévention.

Suivant l'avancée du mildiou, une décoction de prêles ou d'orties peut avoir une bonne efficacité. Vous pouvez également placer quelques morceaux de fil de cuivres dans les bouteilles qui servent pour l'arrosage en profondeur.



Le mildiou fait apparaître des tâches brunes sur les feuilles ou les fruits

Insectes encombrants :

Ayez toujours à portée de main une ou deux bouteilles (en plastique à gros goulot avec un fond d'eau) pour y placer les "bestioles" un peu trop agressives vis à vis de vos plants... Quelques minutes chaque matin pour les capturer peuvent éviter la prolifération. Vous pourrez ensuite utiliser cette macération pour la pulvériser sur les plantes à traiter. L'odeur de mort de leurs congénères va faire fuir les vivants...

Des pièges pour neutraliser les larves d'insectes :

Placez quelques pommes de terres coupées en deux à moitié enfouie à quelques centimètres dans la terre. Pour les repérer enfoncez le quartier à l'intérieur une tige.

Passer ensuite régulièrement pour enlever les pommes de terres envahies de larves.

Ne tuez pas les escargots !

Faites un petit abri fermé pour les escargots. Un vieux four micro onde pourrait faire l'affaire.

Pour les attraper, préparez des petits pièges d'appâts constitués avec des épluchures de légumes. Après chaque pluie, un petit tour dans le jardin et vous placez les bêtes à corne dans votre enclos. (plus d'infos sur l'élevage d'escargots)

Barrez la route aux limaces et aux baveux !

En plaçant une barrière de cendre, de sciure ou de miettes de coquilles d'œufs.

Contre les altises !

Si vous voyez des multiples petits trous dans les feuilles de vos légumes, les altises sont certainement passées par là... Arrosez le matin avec de l'eau froide... Elles n'apprécient pas cette fraîcheur matinale et iront se réfugier dans le potager voisin....

Contre les mouches blanches !

Placez des plaques jaunes enduites de glu. Le jaune attire les aleurodes qui y restent collées.

Un rempart contre les cicadelles :

Elles apparaissent comme un duvet blanc au pied des oliviers. C'est un insecte qui est une aubaine pour les abeilles car il produit du miellat dont elles se délectent. Par contre, c'est un insecte suceur de sève et piqueur d'humain. S'ils sont trop nombreux on peut les éliminer avec des

pulvérisations de savon noir. A l'état de larves, un bon jet d'eau puissant bien placé éliminera une partie de vos prédateurs.

Lutter contre la tavelure du pommier (le champignon qui crée des tâches brunes sur les fruits):

Pour éviter la prolifération, l'hiver ne laissez pas au pied de vos arbres les fruits qui pourrissent. Suivant vos possibilités, pulvérisez sur les feuilles une macération de feuilles de bouleau, un purin d'ortie ou une décoction d'ail.

Après la récolte et à titre préventif, arrosez le pied des arbres avec de l'urine diluée dans l'eau pour moitié.

Sus aux acariens. (petites araignées rouges)

Comme souvent elles sont utiles pour la nature mais deviennent nuisibles si elles sont trop nombreuses. Leur impact : décoloration des feuilles, réduction de croissance, de la floraison, des déformations, formation de galles etc...

Pour réduire leur présence augmentez l'humidité ambiante en arrosant régulièrement. Si c'est possible bassinez les plantes. En cas de persistance, pulvérisez une solution à base de jus d'oignon ou une décoction d'ail.

Éliminez en hiver les nids de chenilles processionnaires.

(essentiellement dans le sud sur les grands pins)

Il suffit de percer le nid au moment d'un grand froid. Le problème est que les nids sont en général très hauts placés. Un poids accroché à une ficelle pourrait vous y aider. Un arc ou une arbalète avec une flèche attachée à une ficelle (pour la récupérer facilement) est aussi une solution.

Contre la piéride et les chenilles du feuillage : à titre préventif vous pouvez faire couler un peu de petit lait sur la tête de vos choux. S'ils sont infectés, saupoudrez un mélange de deux volumes de farine pour un volume de sel.



>>> Plus d'infos sur le Jardin à la radio sur RMC Infos tous les samedis matin de 6h à 8h

Patrick Mioulane est un véritable expert en la matière verte.



Participez à la prochaine édition de ce guide en demandant une explication complémentaire...

Envoyez un mail à :

Contact@SimplicitéVolontaire.com

Pour éloigner les taupes sans les tuer !

- Le purin de fleurs de sureau versé dans les galeries a des effets répulsifs.
- A défaut, placez des poils de chien dans les galeries.
- Vous pouvez planter des fritillaires (couronne impériale), de l'herbe au sorcier (Satura stramonium) ou des Euphorbes.
- Plantez des tiges métalliques avec une bouteille sur la tige. Le vent fera bouger la tige et dérangera les taupes.
- Le plus efficace : un générateur d'infrasons car les taupes ont horreur des vibrations. Il existe des "anti taupe solaire" qui émettent des ondes profondes qui sont inaudibles aux humains mais qui sont gênantes pour les taupes. Ces appareils agissent sur un rayon de 20 à 25 mètres.
- Si vous voulez aller jusqu'au bout dans votre autosuffisance, fabriquez une petite éolienne dont la rotation va marteler un tube que vous aurez placé dans la terre.

Contre les chats.

Il sont difficiles à faire fuir aussi le mieux est de leur aménager une bonne litière dans laquelle ils préféreront se délester. Attention, la litière est à changer régulièrement car les chats ne font leurs besoins que dans des petits coins propres. Nettoyez la litière avec de l'eau de Javel ils adorent son odeur. En revanche, si vous souhaitez éloigner les chats de vos plates bandes, saupoudrez le pied de vos plants avec du poivre à renouveler après chaque pluie.

Pour faire fuir les oiseaux.

Comme les araignées, les oiseaux sont des insecticides alliés du jardinier, toutefois, s'ils sont trop nombreux ou s'ils sont trop prédateurs, utilisez le traditionnel épouvantail à taille humaine.

Vous pouvez aussi utiliser des bouteilles d'eau en plastic aménagées avec des ailerons placées sur des tiges d'acier.



Pour aller plus loin et identifier une maladie, un parasite ou un problème d'entretien de nombreux ouvrages ou forums spécialisés sont disponibles en librairie ou sur internet.



Astuce ! Un bon bêchage permet de détruire de nombreuses larves d'insectes.

*« Nous sommes tous très ignorants,
mais nous n'ignorons pas tous les mêmes choses. »
(Albert Einstein)*

Récolter ses graines

*« Au jardin, hâte toi lentement ! »
(Eden)*

Si la plupart des graines sont actuellement disponibles sur le marché, dans l'hypothèse d'un brusque retour à la terre, l'ensemble des stocks pourrait être absorbé très rapidement par les particuliers... Il n'y en aura pas pour tout le monde aussi, par solidarité et pour aider vos voisins, n'hésitez pas à collecter chaque année plus de graines que nécessaire, au-delà de la satisfaction de vos besoins propres...

Il est intéressant de faire ses semences et ce pour diverses raisons : elles sont assez chères dans le commerce et représentent une part conséquente dans le budget jardinage. Par ailleurs, le plaisir de « faire soi-même » s'ajoute à l'aspect rassurant d'être un peu plus indépendant...

La récolte des graines nécessite de l'attention, du travail supplémentaire et quelques habitudes nouvelles. Il faut aussi prévoir des emplacements supplémentaires dans le jardin par le fait que certaines plates-bandes ou parties de plates-bandes devront rester occupées pratiquement toute l'année et pour les bisannuelles, une année et demie...

Quelques règles générales

Il faut choisir et laisser pousser des porte-graines vigoureux. Veiller à ce que leur santé ou leur croissance ne soit pas trop entravée par d'autres plantes. Limitez les mauvaises herbes, les travaux de proximité et cela tout au long de leur croissance jusqu'à leur maturité. Il faudra parfois en tuteurer certains.

Attention terrain miné ! Certaines plantes peuvent s'hybrider, c'est-à-dire se mélanger (cucurbitacées, crucifères, ombellifères notamment) et si on veut éviter cela il est nécessaire de faire pousser les différentes variétés en des endroits différents ou à des distances suffisamment espacées, ce qui n'est pas toujours facile si on a un petit jardin. De même, les potirons du voisin peuvent influencer vos potimarrons par exemple. La carotte peut s'hybrider avec la carotte sauvage... Par contre les variétés hybrides peuvent donner des surprises surprenantes et sont malgré tout comestibles.

Les graines doivent être récoltées à complète maturité, mais avant qu'elles ne tombent d'elles mêmes. On peut aussi échelonner les récoltes et prélever les graines qui mûrissent au fur et à mesure. Certaines variétés peuvent tomber très rapidement avec le risque de perdre les graines (la mâche en est un exemple - à moins que l'on ne veuille la laisser se resserrer toute seule au même endroit). Tous vos porteurs de graines doivent être surveillés de près pour ne pas manquer la récolte et arriver alors que toutes les graines sont déjà tombées... Une parade peut s'opérer en plaçant des matériaux au sol qui vont permettre de collecter les graines : plastiques, cartons, plaques de contre-plaquée... Une autre solution dans certains cas consiste à placer un sachet fermé qui enveloppera le fruit ou la fleur porteur de graines.

Utilisez les graines les plus belles et les plus grosses pour vos semis, mais il n'est pas interdit d'utiliser du vrac. Cela dépend du degré de sélection que l'on a envie d'opérer.

Pour les sécher, les semences peuvent être étalées à l'ombre dans des clayettes, sur un support comme du papier ou du tissu. Certaines plantes peuvent être suspendues à l'envers après leur récolte. Faites les sécher à la façon des bouquets secs, ou, des bouquets de plantes à tisanes.

Faire ses graines à partir des légumes courants

Aubergines : comme pour la tomate, recueillir les graines et les étaler sur une feuille de papier qui va absorber les excédents d'eau. Vous pouvez conserver les graines collées et séchées sur le papier. Il suffira au moment des semis de placer le papier sur une couche de terreau et de recouvrir le papier et les graines. Les graines commencent à germer quand la température de la terre atteint 18°.

Betteraves : au printemps planter une betterave de l'année précédente. Elle va alors monter en graines.

Carottes : conserver quelques belles carottes en cave, durant l'hiver. Replanter en février - mars, en espaçant de 60 cm environ. Ne garder que les ombelles, les plus belles et couper les autres. Enlever si possible les carottes sauvages s'il y en a à proximité.

Céleri (rave, branche, à couper) : les raves doivent être conservées en cave en hiver, puis replantées au printemps. Les autres peuvent rester à l'extérieur, mais en les protégeant des grands froids. Ils montent tous en graine l'année suivant leur semis. Ont tendance à revenir parfois spontanément si les semis tombent.

Chicorée frisée et scarole : conserver l'une ou l'autre belle en cave en hiver avec une motte, ou dans un châssis protégé, replanter en pleine terre au printemps. Récolte des graines à la fin de l'été.

Choux pommés : conserver des choux entiers, dont on peut consommer la pomme au courant de l'hiver. En la coupant laisser quelques feuilles sur le trognon. Sur celui-ci, planté au printemps, pousseront des rameaux qui donneront des fleurs puis des graines. Les graines de la base seront les plus grosses et mûriront avant les suivantes situées plus haut sur la tige. Cueillir les cosses à maturité en général juillet (surveiller) juste avant que les graines ne tombent.

Choux de Bruxelles : on peut laisser en place en hiver. Ne pas récolter les pommes, qui donneront fleurs puis graines. Un peu comme le chou précédent.

Choux-fleur : difficile à réussir à cause des aléas climatiques. Mettre en réserve des graines les années propices... laisser monter à fleur. Pincer l'extrémité des rameaux, les fleurs de la base donneront les semences.

Récoltées en août - septembre, un peu avant maturité, puis séchées dans leur cosse.

Concombre : extraire les graines d'un beau fruit bien mûr. Les laver et les sécher.

Courge : comme pour le concombre.

Cresson alénois : monte assez rapidement et facilement en graines.

Épinards : annuelle ou bisannuelle selon la date du semis. Donne de grosses graines faciles à récupérer.

Fève : tuteurer les pieds les plus sains et vigoureux pour récolter les semences à pleine maturité.

Haricot : les premières gousses mûres fournissent les meilleures semences. Ce sont en fait les haricots que l'on utilise en haricots secs. Choisir les plus gros dans les gousses ayant donné beaucoup de beaux grains. Les graines peuvent se conserver 3 ans.

Laitue, Romaine : pour les laitues de printemps on laisse monter en graines l'une ou l'autre belle (éventuellement tuteurer). Couper à maturité et faire sécher à l'ombre puis battre ou égrenner à la main. Les laitues d'automne et d'hiver doivent être protégées pendant la mauvaise saison à l'aide de paille ou de feuilles. Elles montent en graines l'année suivante.

Mâche : laisser les plus belles en place. Elles montent en graine l'année suivante. Les graines tombent très facilement : arracher avec un peu de terre juste avant leur pleine maturité pour faire sécher à l'ombre et battre ensuite. Les graines de mâche âgées de deux ans germent mieux que les semences nouvelles.

Melon : extraire les graines d'un beau fruit bien mûr. Les laver et les sécher.

Navet : planter un navet de l'année précédente, qui va monter en graine. Faciles à récolter mais surveiller car tombent facilement à maturité.

Oignon : récolter de beaux bulbes à maturité. Conserver à l'abri à basse température afin qu'ils ne redémarrent pas trop vite. Planter au printemps. Tuteurer ensuite. On peut récolter en coupant la hampe entière que l'on conserve telle que, suspendues en botte s'il y en a plusieurs. Les graines commencent à germer quand la température de la terre atteint 9°.

Panais : comme la carotte !

Persil : il monte en graine l'année suivant le semis. Protéger éventuellement un peu la racine par grand froid. Les graines sont bien accrochées et doivent être enlevées manuellement. Les graines peuvent se conserver 3 ans.

Poireau : on peut laisser en place ou mettre en jauge pendant l'hiver pour replanter au printemps. Monte au printemps. Un peu comme l'oignon, les graines mûrissent et tiennent bien sur pied.

Éventuellement tuteurer. Attention : une fois récolté il n'est plus évident de les distinguer des oignons... Il faut donc bien les marquer, si on conserve les deux simultanément.

Pois : voir haricots.

Pommes de terre : utiliser des pommes de terre de taille moyenne que l'on met de côté dans des clayettes dès leur récolte, dans un local frais (cave). On plante lorsqu'elles germent au printemps. On peut aussi planter tous les restes de pommes de terre qui se mettent à germer au printemps, et l'on peut même couper en deux les grosses qui comportent suffisamment de germes.

Potiron : extraire les graines d'un beau fruit bien mûr. Laver les dans une passoire et faites les sécher sur un torchon.

Radis : ils font des graines à la fin de l'été pour les radis semés au printemps. Pour les radis d'hiver on garde en cave et on plante le radis au printemps suivant afin qu'il monte en graine au printemps. Graines en été. Les graines commencent à germer quand la température de la terre atteint 9°.

Tomates : prendre les pépins de belles tomates et les extraire, placez les dans une passoire, versez de l'eau pour nettoyer la pellicule autour des graines. Recueillir les graines et étalez les sur une feuille de papier qui va absorber les excédents d'eau. Vous pouvez conserver les graines collées et séchées sur le papier. Il suffira au moment des semis de placer le papier sur une couche de terreau et de recouvrir le papier et les graines. Les graines commencent à germer quand la température de la terre atteint 17°. Les graines se conservent 4 à 5 ans.

Topinambour : plantez des topinambours, en ayant soin de choisir les biens gros ronds et réguliers. Ils reviennent ensuite tout seuls car il en reste toujours dans le sol. Pour démarrer on peut acheter des topinambours dans le commerce.

Faire ses graines à partir des plantes condimentaires

Ces plantes gagnent à être multipliées par éclats, marcottage, mais aussi par semis. Pour certaines, les semences sont extrêmement petites et parfois difficiles à récupérer. Pour les méridionales plantées au nord de la France, elles n'arrivent pas à bonne maturité en raison d'une fin de saison précoce.

Aneth : graines en été. Faciles à récupérer.

Anis : graines fin d'été.

Basilic : graines en été ou fin d'été (peut ne pas mûrir si froid précoce ou semi-tardif) demande de l'attention afin qu'elles ne tombent pas de leurs « cossettes » ou que le tout ne moisisse pas (partie nord de la France).

Camomille : se reproduit en principe toute seule. Pour cela laisser se faner les fleurs sur place. On peut transplanter ailleurs les plants qui viennent spontanément au printemps. Attention peut se transformer en «mauvaise herbe».

Capucine : ramasser les grosses graines après les fleurs fanées, au courant de l'été et surtout en automne, la capucine étant une fleur assez tardive. Peut se ressemer toute seule.

Cerfeuil : annuel ou bisannuel selon le moment du semis. On récupère facilement les graines longues et noires en laissant mûrir après la floraison. Parfois tuteurer.

Ciboulette : les graines viennent facilement après les fleurs, aussi multiplication par division des touffes.

Coriandre : monte facilement en graine dans l'année. S'utilise en vert (c'est le persil arabe) ou en graines. Graines bien fixées doivent être enlevées manuellement : sécher d'abord en bouquets suspendus.

Estragon : éclats (ne fait pas de graines)

Fenouil : graines en fin de saison.

Laurier : multiplier par souches-boutures.

Marjolaine vraie : graines très petites et pas évidentes à faire mûrir dans la moitié nord de la France. (?)

Origan : vivace, on peut facilement diviser les touffes ou replanter des rejets.

Mélisse : division des touffes. Se sème aussi spontanément.

Menthe : racines rampantes, facile à diviser : peut même devenir une « mauvaise herbe ».

Oseille : on peut diviser les touffes ou récolter les semences en été. (récolter de l'oseille permet de ne pas devenir fauché comme les blés)

Raifort officinal : se ressème facilement de lui-même ou récolte des semences en été.

Raifort racine : multiplication facile par éclats de racines.

Romarin : pas facile de faire des graines dans la partie Nord de la France. Peut se multiplier aussi par éclats de touffes, boutures, marcotte au printemps ou en automne.

Sarriette annuelle : se ressème spontanément.

Sarriette vivace : de préférence boutures.

Sauge : graines faciles à récupérer en été. Mais tombent facilement si mûres. Boutures à la fin du printemps.

Thym : se ressème de lui-même dans de bonnes conditions (moins facilement dans le Nord.) Sinon éclats de touffes, boutures.



Pour aller plus loin... On peut aussi participer aux «Bourses de plantes» lorsqu'elles existent et pourquoi pas échanger des graines sur internet ou avec ses voisins.

Conservation des graines

La faculté germinative des graines en sachets, même sous vide, peut se détériorer rapidement si elles sont conservées dans des placards en bois agglomérés ou si elles sont stockées à proximité de ce type de matériaux. Explication : la colle utilisée pour la fabrication dégage un gaz nocif qui affecte les graines.

Les lieux humides, chauds ou ensoleillés sont également fatals aux graines.

Les graines doivent être stockées au frais, au sec et à l'abri de la lumière. Dans l'idéal la conservation se fait dans un sachet aluminium ou dans une boîte métallique. Elles peuvent également se conserver dans un sachet placé dans des bocaux de verres opaques fermés d'un couvercle étanche. On peut aussi les conserver dans des enveloppes ou sachets papier ou kraft, à condition d'être sûr qu'elles ne peuvent prendre l'humidité ambiante, dans le cas contraire, elle peuvent perdre leur capacités à germer..

Si vous avez la place, vous pouvez conserver très longtemps vos graines dans un congélateur.

- Les plantes annuelles sont des plantes qui terminent leur cycle en une seule année. Elles donnent donc des graines dans l'année, en général après l'été.

- Les plantes bisannuelles donnent en général la production dans l'année, mais ne fleurissent et donnent des semences que l'année suivante (c'est le cas de beaucoup de légumes «racines»). Il faut donc souvent leur faire passer l'hiver en cave - si elles craignent le gel - et les replanter au printemps, uniquement dans le but d'obtenir des graines.

Pour obtenir les graines de ces légumes racines, on peut aussi prendre les légumes achetés dans le commerce au printemps et les planter au jardin : ils monteront en graines au cours de l'année. Toutefois les résultats ne seront pas au rendez-vous si ce sont des *hybrides F1*¹; Dans le meilleurs des cas, cela peut donner d'autres variétés.

Il est utile de conserver en surplus des graines inutilisées pour la seconde année, et donc d'en produire suffisamment : cela permet d'avoir des

¹ *Hybride F1* : Première génération d'un croisement entre deux variétés distinctes dans le but d'obtenir de meilleurs résultats en terme de rendements. Les graines de la deuxième génération peuvent être stériles ou reprendre les caractéristiques du plant mère ou père. Ils ont à exclure dans un objectif d'autosuffisance.

réserves et de ressemer en cas d'échec du semis, mais aussi d'avoir des graines en cas d'échec de la production de graines.

Testez vos graines.

Par savoir si les graines des récoltes précédentes sont bonnes, prenez deux buvards que vous maintiendrez humides et entre lesquels vous placerez quelques graines. En plaçant votre composition près d'une source de chaleur, les graines devraient germer rapidement; si c'est le cas, vous pourrez utiliser les autres graines en toute quiétude.

Dans le jardin, on peut laisser en place et souvent tuteurer les porte graines. Mais afin que toutes les plates-bandes ne soient pas occupées, les «porte graines» étant épargnées partout dans le jardin après les récoltes, on peut précautionneusement, avec une grosse motte, déplacer ces porte graines en un autre endroit du jardin, par exemple pour les rassembler un peu.

Lutter contre les mauvaises herbes

« Qu'est-ce donc qu'une mauvaise herbe,
sinon une plante dont on n'a pas encore découvert les vertus ? »
(Ralph Waldo Emerson)

On constate tout d'abord qu'un terrain laissé à l'abandon verra pousser une multiplicité d'herbes et plantes diverses et variées qui vont s'épanouir sans qu'aucune aide ne leur soit apportée... Preuve s'il en était qu'elles possèdent leurs propres actifs de défenses et d'associations contre les prédateurs et qu'elles sont, pour certaines, plus fortes que les plantes «domestiques».

Les plantes adventices appelées vulgairement mauvaises herbes par les mauvaises langues, sont des concurrentes redoutables pour les plantes cultivées qui voient le rendement diminuer. Elles absorbent une partie de la lumière, de l'eau, des engrains et occupent une partie de l'espace racinaire et aérien destinée aux plantes mises en place dans nos massifs et nos carrés potagers. De plus, certaines espèces peuvent être porteuses de maladies pour les végétaux et servir de refuge aux insectes nuisibles¹.

Pour s'en débarrasser totalement ou partiellement, en dehors de l'utilisation de prédateurs chimiques qui ne peuvent avoir leur place dans un objectif de développement durable, plusieurs méthodes existent :

→ **Les actions mécaniques d'éradication** : les sarclages, binages et arrachage manuel constituent les méthodes traditionnelles de

désherbage. De plus les herbes arrachées pourront servir pour votre compost et nourrir les lapins.

Pratiquées régulièrement, l'efficacité des actions mécaniques est excellente. Cette méthode permet d'empêcher le développement et l'installation de toutes mauvaises herbes à condition de les arracher avant qu'elles ne produisent leurs graines.

→ **Le paillage (ou mulching)** : cette technique consiste à épandre sur le sol une couche régulière d'un matériau homogène tel que : paille, feuilles sèches, copeaux de bois, sable, graviers, écorces, sciure, cartons, toile hors-sol... Pour une bonne efficacité, le paillage (ou paillis) doit opérer une noirceur totale sur les plantes à éradiquer. Suivant le matériau utilisé, il est nécessaire que l'épaisseur de la couche soit suffisamment importante (environ 8 à 10 cm) Le paillage doit être appliqué sur un sol propre et nettoyé. Il est possible d'associer deux matériaux pour une meilleure efficacité et une plus belle esthétique lorsque l'on manque de volume de matériaux nobles et naturels (écorces, feuilles sèches...): poser des cartons ou des plastiques en découplant les formes si nécessaire et par dessus ajouter la fine couche et touche esthétique nécessaire avec un recouvrement plus harmonieux avec votre environnement.

→ **Le recouvrement** : en utilisant des cartons, des bandeaux de moquettes, des planches de bois et toute autre formes plates vous pourrez créer des allées qui vont empêcher les herbes de pousser tout en retenant l'humidité.

→ **La ruse** : quelques semaines avant la date prévue de vos semis, préparez votre espace comme vous le feriez pour vos semis en griffant la terre avec votre râteau et en arrosant si nécessaire. Croyant leur moment venu, les mauvaises herbes vont sortir. Au moment de votre semis vous pourrez alors les éradiquer et ensuite faire vos plants.



Astuce : pour vos joints entre les dalles de votre allée, pour minimiser l'impact et la repousse des mauvaises herbes vous pouvez pulvériser une potion magique constituée d'un volume de vinaigre par volume d'eau. Attention pour qu'il soit efficace, il faut que le vinaigre atteigne les racines.

Si vous êtes en bord de mer et que vous pouvez bénéficier de sel à bas coût, ce dernier est un désherbant puissant qui aspire l'eau des cellules de la plante en entraînant sa mort.

A noter que les mauvaises herbes sont souvent très bonnes pour les lapins ou les oies ou pour faire des jus d'herbes à déguster en petites quantités...

¹ À noter qu'il existe certaines espèces d'herbacées dites «nuisibles», mais qui sont aussi bénéfiques parce qu'elles attirent des insectes utiles ou parce qu'elles sont décoratives ou comestibles, etc. Il est donc utile d'apprendre à les identifier...

L'Ortie, le Pissenlit, la Cardamine, l'Oxalys, la Bourse à Pasteur... sont des plantes qui peuvent pour certains être considérées comme mauvaises herbes mais qui sont en fait tout à fait bénéfiques.

Trucs et astuces pour le jardin

**« Les profanes voient les apparences,
les connaisseurs voient les astuces. »**
(Jiang Zilong)

Il y a tellement de trucs, d'astuces et de moyens découverts par une multitude de jardiniers, qu'il est conseillé de lire et relire ces différentes suggestions régulièrement pour découvrir et redécouvrir une solution envisagée lors de la première lecture, puis oubliée dans les mois qui suivent... Certaines techniques deviendront ensuite des réflexes élémentaires mais n'hésitez pas à expérimenter les suggestions qui vous paraissent moins évidentes.

- Une serre même mini est un investissement intéressant pour l'avenir. Elle permet d'assurer un meilleur rendement mais aussi une plage plus large des cultures avant et après la saison. Elle protège aussi les légumes contre certaines maladies.
- L'hiver, lorsque votre feu de cheminée est finissant, posez sur les braises un vieux faitout rempli de terreau. En quelques instants votre terre sera stérilisée et vous permettra d'avoir des semis sains exempts de maladies. La solution est plus simple si vous avez un rocket-stove. (voir le chapitre qui lui est consacré)
- Pour arroser, il est toujours préférable d'utiliser de l'eau à température ambiante. Pour cela utilisez l'eau contenue dans un bidon de stockage temporaire. Pour que cette eau soit la plus propre possible et éviter la prolifération des larves et des moustiques couvrez le pour le mettre à l'abri de l'air, de la lumière et de la poussière...
- Pour couvrir vos bidons, vous pouvez utiliser plusieurs techniques:
 - Placez sur vos bidons des découpes de polystyrènes qui vont servir de flotteurs sur l'eau.
 - Vous pouvez également placer un tissu qui filtrera l'eau de pluie et qui évitera la présence des moustiques.
 - Vous pouvez également recouvrir les bidons d'une vieille antenne satellitaire.
- Si votre eau est un peu trop calcaire, ajoutez quelques gouttes de vinaigre ou de citron pour l'acidifier.
- Pour replanter vos semis, trempez complètement le pot dans un seau d'eau pour assurer l'équivalent d'un bon arrosage.
- Pour savoir si une plante a besoin d'eau, enfoncez un doigt dans la terre. Si votre doigt en ressort sec, il est temps d'arroser. Dans le cas contraire votre plante pourra attendre.
- Ne jetez pas l'eau de cuisson de vos légumes, l'eau des poissons et même l'eau de vos bouquets de fleurs... vos plantes apprécieront...
- **Un goutte à goutte avec une bouteille en plastique :** en découpant le fond de bouteille avec un cutter, percez le bouchon et placez un petit bout de tissus (plus ou moins dense en fonction de la

vitesse d'écoulement que vous souhaitez...). Placez ensuite les mauvaises herbes dans les bouteilles leur infusion va nourrir vos plants.

- Près des plants de tomates mettez quelques bouts de fils de cuivre. Vous enfoncez le tout en terre à proximité de vos plants.
- Un bac à réserve d'eau avec deux bouteilles en plastique : découpez les deux bouteilles enlevant leur partie conique avec le goulot. Percez l'un des deux fonds de bouteille avec un clou préalablement chauffé. Placez un coton ou une mini bandelette de feutrine qui serviront de mèches permettant la remontée de l'eau par capillarité. La transparence du plastique vous permettra de surveiller le niveau d'eau.
- Forçage des bulbes (oignons, tubercules, rhizomes) : pour faire fleurir le printemps au cœur de l'hiver il faut soumettre vos bulbes à une alternance entre l'obscurité et la lumière entre le froid et le chaud. Ce forçage peut commencer dès le mois d'octobre pour obtenir des résultats pour Noël. Placez vos bulbes au noir et au frais dans des pots, puis mettez les au chaud et à la lumière... Il faudra alors arroser très régulièrement.
- Le tanin contenu dans l'eau de cuisson des pommes de terre a une certaine efficacité (relative) sur les mauvaises herbes des allées du jardin.
- Si vous nettoyez vos fonds de bouteilles de vin à l'eau claire, ne jetez pas le contenu, c'est un fertilisant qui sera bénéfique pour vos plantes.
- En hiver pour protéger vos jeunes arbustes du froid, placez deux tuiles à leur pied, attachez les et placez de la paille entre eux.
- En été, pour protéger vos plants de salade d'un soleil trop persistant, placez au dessus des cagettes pour leur faire de l'ombre.
- Placez des grosses pierres au pied de vos plants les plus importants (ceux qui nécessitent un écartement minimum: tomates, aubergines...) : cela permet de restituer la nuit, la chaleur emmagasinée par les pierres le jour, de plus il y aura moins de mauvaises herbes et l'eau de votre arrosage sera préservée de l'évaporation sous les pierres...
- Ajoutez à cela un peu de paillage ou mieux du BRF (bois raméal fragmenté) et votre arrosage sera plus restreint ou/et vous aurez moins de contraintes d'arrosages.
- Si les sangliers visitent vos plantations et que vous ne pouvez clôturer, quelques petits trucs:
 - Placez ici et là des boules de camphre ou de naphtaline leur odeur éloigne vos visiteurs indésirables.
 - Les sangliers sont attirés par l'humidité et les lieux dans lesquels ils vont pouvoir trouver les glands et les vers de terre dont ils sont friands; placez un peu de cendre par dessus, la poussière calcinée vont les repousser.

- Autre solution : les sangliers craignent les hommes et leur odeur, placez à l'intérieur des épouvantails des vêtements sales (chaussettes, tee-shirt...)
- Ultimes solutions (mais délicates car ils nécessitent des compétences ou des autorisations spécifiques): un piège ou leur chasse !
- Pour attraper un fruit haut placé sans prendre une échelle, accrochez une bouteille à un manche de balai. découpez le cul de la bouteille en forme de couronne, il sera alors possible d'attraper vos pommes et vos pêches.
- Dans vos déplacements au jardin, dès que vous apercevez sur un de vos végétaux cultivés des feuilles atteintes et malades, supprimez les pour éviter la propagation des maladies. Les feuilles malades doivent ensuite être confinées et détruite par le feu.
- Orties : c'est une plante très utile pour le traitement et la prévention. Cultivez la si vous n'en avez pas naturellement à proximité de votre jardin.
- Vous pouvez récupérer et découper des bidons en plastique pour en faire des supports pour vos plants. Vous pouvez ainsi déplacer plusieurs pots en même temps. Mettez quelques graviers au fond pour que les pots ne soient pas en contact direct et permanent avec l'eau et qu'ils puissent bénéficier d'un environnement humide.
- La récupération des packs de lait peut être utile pour accueillir vos plants. Placez dans le fond des graviers des débris de tuiles ou des petits blocs de béton cellulaires. Par dessus placez une bande de feutre et par dessus votre tourbe.
- Pour vos petites plantes, l'idéal est d'utiliser des pots en terre cuite plutôt que le plastique. Les pots de terre permettent la rétention d'eau et favorisent la respiration des racines. Avant toute utilisation trempez vos pots neufs pendant 24h dans l'eau pour les rendre poreux.
- Au moment de la saison des fruits, veillez à offrir un point d'eau fraîche aux oiseaux. Si ces derniers s'attaquent aux fruits c'est avant tout parce qu'ils ont soif et non parce qu'ils ont faim.
- Placez de la paille dans un pot en terre retourné au pied de chaque arbre. Ils feront un abris à pince oreille. C'est un gros mangeur de pucerons encore plus vorace que la coccinelle.



Participez à la prochaine édition de ce guide en proposant vos idées et suggestions à cette liste...

Envoyez un mail à :
Contact@SimplicitéVolontaire.com

- Pour éloigner les oiseaux des points sensibles de votre potager, imprimez une silhouette de chat recto verso, placez là dans une pochette plastique pour la protéger et accrochez le résultat avec une ficelle dans vos arbres. Dans le même esprit mais sonore cette fois, installez des carillons bambous qui sont sensibles au moindre vent.

Recettes de cuisines à partir du potager

Quelques préparations possibles avec les chayottes

Au four:

Pour 4 personnes: 2 chayottes + 2 gros oignons

Préparer une sauce suivant votre goût.

Gruyère râpé

Les chayottes doivent être lavées, épluchées et taillées en lamelles ou en dés

Faire fondre les oignons

Placer dans un plat allant au four une couche de chayotte, une couche d'oignons fondu, une couche de chayotte

Couvrir avec une sauce tomates ou autres...

Couvrir de gruyère râpé et cuire au four (approximativement 1 heure, selon le four)

A la friteuse:

- Couper les chayottes en dés
- Les faire frire
- Assaisonner suivant goût (poivre, sel).

En salade:

- Râper les chayottes (comme des carottes)
- Assaisonner avec une vinaigrette

Purée de topinambours

Pour 5 personnes

- Épluchez 1kg de topinambours et autant de pommes de terre.
- Découpez l'ensemble en petits morceaux de même taille.
- Épluchez et émincez un oignon.
- Faites suer 2 ou 3 oignons avec 50 grammes de beurre dans une casserole.
- Ajoutez les cubes de topinambours et de pommes de terre.
- Si vous avez un reste de bouillon, ajoutez-le.
- Ajoutez une gousse d'ail et faites cuire pendant $\frac{1}{4}$ d'heure à couvert.
- Mixez le résultat.
- Ajoutez selon vos souhaits, goûts et possibilités : jus de citron, herbes, épices, un jaune d'œuf, de la crème fraîche, sel, poivre, persil...
- Placez au four un petit $\frac{1}{4}$ d'heure.
- Accompagnez le plat avec du croustillant comme des chips pour varier les textures.



Pour aller plus loin : « **Du potager à la cuisine** » aux éditions Atlas ISBN : 2-7312-3456-3

Le verger

**« Que la nature est prévoyante !
Elle fait pousser les pommes en Normandie
sachant que les indigènes de cette province
ne boivent que du cidre ! »**
(Monnier)

En fonction de la place, des possibilités (sol et climat), de vos goûts et de vos disponibilités (financières) investissez exclusivement dans des arbres ou des arbustes qui pourront être généreux en vous donnant chaque année plusieurs centaines de kilos de fruits et de calories...

Pommiers - Cerisiers - Groseilliers - Noisetiers - Vignes - Cognassiers - Abricotiers - Pruniers - (...)

L'avantage de ces arbres est qu'ils ne nécessitent pas beaucoup d'entretien, ce qui permet de gagner du temps pour en avoir plus à consacrer au potager.

Pensez à diversifier vos plantations pour limiter les dégâts dans l'éventualité d'une catastrophe climatique ou d'une maladie végétale.

NB : prévoyez de mettre en pot un petit citronnier et un olivier que vous rentrerez l'hiver et qui pourra vous produire quelques fruits très utiles pour la cuisine et autres tâches ménagères...



Le saviez vous ? Le citron est bactéricide. Son jus contient de l'acide citrique qui permet de dissoudre naturellement le calcaire. Il permet de réduire la rouille et permet de nombreuses autres applications dans la vie courante...

Dans un contexte de crise grave, si vous êtes le seul dans votre secteur à avoir des arbres fruitiers, vous n'en profiterez pas beaucoup car il y aura toujours de petites mains bienveillantes pour ramasser la production à votre place, c'est pourquoi il est nécessaire et peut-être même indispensable de faire du prosélytisme afin d'informer et de sensibiliser vos voisins pour qu'ils évitent d'investir dans des rosiers, des palmiers ou des haies certes esthétiques mais que ne seront pas comestibles...

Il existe plusieurs sortes d'arbres fruitiers :

- Les hautes tiges = fruits dans 10-20 ans (à espacer d'environ 8 m)
- Les moyennes tiges (demi-tiges) = fruits dans 5-10 ans (à espacer d'environ 5 m)
- Les basses tiges = fruits dans 2-3 ans (ils peuvent être dans des gros pots). C'est un bon compromis entre la quantité de fruits, la facilité d'entretien et la place occupée. L'entretien et les récoltes sont facilités par leur petites tailles.

Les terrains favorables

Sols très sableux : Cerisier, Kaki, Prunier

Sols très argileux : Abricotier, Actinidia, Amandier, Figuier, Noyer, Pêcher, Vigne

Sols très calcaires : Châtaignier, Cognassier, Néflier, Noisetier, Poirier, Pommier

Suivant les variétés, la longévité et la production peuvent être très différentes et les avantages très disparates : aucun danger sur les basses tiges pour la récolte, mais elles ne sont pas très compatibles avec un élevage.... D'où la nécessité, si possible, de diversifier les sources de production.



Le saviez vous ?

La tomate est un fruit et non un légume.

C'est l'aliment le plus consommé dans le monde !

Contrairement à l'idée reçue, la tomate n'est pas un légume mais un fruit. Elle est considérée comme un légume car c'est une plante potagère. Mais

"botaniquement" la tomate est un fruit car un fruit est la partie de la plante qui contient des graines, résultat de la transformation d'une fleur. Ce qui est le cas des tomates !

Trucs et astuces pour le verger

- ◆ Au moment de la plantation, si vous le pouvez, placez un tube en bordure de votre trou qui servira à alimenter votre arbre. L'objectif et l'intérêt est d'arroser en profondeur et ainsi faire des économies d'eau. De plus, si votre tuyau est assez profond, l'arbuste sera plus enclin à s'enraciner profondément pour aller chercher sa source d'approvisionnement en eau. Il sera donc plus résistant au stress hydrique. Enfin, mieux ancré, il sera plus solide et résistant face aux grands vents.
- ◆ Faites une cuvette au pied de votre jeune arbre pour que l'eau d'arrosage soit concentrée à son pied.
- ◆ Si vous achetez un arbuste à racines nues (ou presque) pralinez le avant de le planter. Plongez l'arbuste dans un seau de pralin constitué d'un mélange de terre collante et d'eau avec un peu de bouse de vache.
- ◆ Au printemps, confectionnez ou achetez un gant ou une brosse métallique pour débarrasser, si nécessaire, les mousses parasites accumulées au pied des troncs.
- ◆ Pour les basses tiges, équipez-vous par ailleurs de filets à mailles serrées pour protéger vos arbustes des oiseaux qui pourraient se servir avant vous !
- ◆ Si vous devez remplacer un arbre fruitier mort, alternez entre les arbres à noyaux et les arbres à pépins.
- ◆ Jouez la sécurité et la générosité en greffant vos arbustes pour aider éventuellement vos amis et voisins afin de pérenniser votre production.
- ◆ En hiver, ne laissez pas de fruits accrochés aux branches, ils risquent de concentrer des maladies potentielles qui pourraient se propager.
- ◆ Pendant la saison froide, traitez les troncs avec un lait de chaux une

- année sur deux afin de détruire les insectes qui se nichent dans les interstices des vieux troncs d'arbre. L'année suivante, faites un badigeon d'argile.
- ◆ Dès les beaux jours du printemps, dispersez de la cendre aux pieds de vos arbres. La cendre est un bon engrais naturel pour le verger.
 - ◆ Si vous venez de planter de jeunes arbustes, pour limiter l'impact d'un hiver trop froid, confectionnez un manchon avec des tuiles (ou l'équivalent) autour du tronc. Maintenez les avec des lanières réalisées avec des vieilles chambres à air. Bourrez l'intérieur de paille.
 - ◆ En pleine saison, pour éviter que les fruits soient piqués, placez des petites bouteilles de bière de 25cl remplies au tiers d'eau et de sucre. L'odeur va attirer les guêpes et les mouches qui ne trouveront plus la sortie une fois à l'intérieur. Pour les oliviers en particulier, utilisez des bouteilles d'eau minérale percées de petits trous de 5 mm sur la collierette sous le bouchon. Placez à l'intérieur une solution de phosphate d'ammoniaque (30 à 40 g/l d'eau), renouvelée toutes les semaines. On peut ajouter par bouteille une grosse cuillerée de mélasse ou de miel et une cuillerée de vinaigre.
 - ◆ La cloque est une maladie fréquente dans les vergers. Les feuilles se rabougissent et se replient sur elles mêmes. A titre préventif, plantez de l'ail à proximité et faites une décoction d'ail que vous pulvérisez sur les feuilles.
 - ◆ Lorsque vous taillez ou coupez des branches assez importantes avec une scie, votre arbre peut en souffrir et l'humidité s'infiltrer dans la coupure. Badigeonnez de lait de chaux la cicatrice pour éviter l'infiltration des parasites. Vous pouvez aussi utiliser de la farine mélangée avec du vinaigre ou de la cire d'abeilles. Si vous n'avez rien de ce qui précède, un mélange d'huile et de terre fine sera un palliatif.
 - ◆ Lâchez les poules régulièrement dans votre verger pour faire la chasse aux insectes qui pourraient être à l'origine de maladies. Si votre terrain est petit placez un grillage rigide autour de chaque arbre et placez quelques poules à l'intérieur pendant une journée.
 - ◆ Quelques semaines avant la récolte, si vous craignez que vos fruits soient la proie des oiseaux, confectionnez des abreuvoirs. Si c'est possible, couvrez les petits arbres de filets de protection ou enveloppez les plus beaux fruits dans des sachets de papier ou en plastique; ils n'empêcheront pas la maturation du fruit mais protégeront des piqûres d'insectes..
 - ◆ Lorsque vous ramassez vos fruits avec un panier, confectionnez un crochet en forme de "S". Vous pourrez ainsi accrocher votre panier aux branches en ayant les deux mains libres.



Le saviez vous ?

13 millions d'hectares de forêts naturelles disparaissent chaque année.¹
Aux arbres citoyens !



Fabriquez votre lait de chaux :

- ◆ Mélangez un volume de chaux vive agricole avec deux à trois volumes d'eau. Utilisez un récipient affecté à cet effet. Agissez protégé avec un long bâton.
- ◆ Laisser agir et reposer le mélange pendant la nuit. Appliquez le lendemain avec une brosse, des gants, des lunettes et des vêtements adaptés.

Les arbres nourriciers.

En plus des arbres fruitiers classiques, si vous en avez la possibilité et la place, n'hésitez pas à planter des variétés originales qui pourraient être une ressource intéressante et diversifiée; en effet sur un marché public ou une foire au trocs, la présentation de jeunes plants originaux attire toujours l'intérêt des curieux en favorisant les échanges.

Parmi les classiques, veillez à planter un ou si possible deux pommiers. En dehors du fruit, la pomme offre un grand nombre de possibilités en autosuffisance : pectine pour les confitures, vinaigre de cidre et ses atouts spécifiques, etc...

Parmi les arbres fruitiers originaux :

Le Goji :

Les Habitants de l'Himalaya vivent beaucoup plus longtemps que ceux des autres pays du monde.

Leur secret ? le Lycium Barbarum ou Goji, un petit fruit dont le nom signifie 'bonheur'

Ce fruit extraordinaire est le plus nutritif et le plus riche antioxydant au monde !

Les bienfaits du Goji : Prévention et le traitement de l'arthrite, du mauvais cholestérol, de l'obésité, de la leucémie, des migraines, du diabète, des allergies, de l'asthme, des insomnies...

L'amélanchier :

L'amélanchier ouvre et ferme la saison végétale. Esthétique toute l'année, environ 4 mètres de haut pour 3 mètres de large, il est robuste et peut s'épanourir même dans les sols les plus pauvres.

Les fruits (amélanches : baies comestibles rouges ou noires) connues sous le nom de poire sauvage sont comestibles crus, mais meilleurs une fois cuits.

Intéressant pour les petits jardins.

Le kiwi :

Il est généreux et rustique et chaque pied peut produire entre 10 et 50 kilos de fruits riches en vitamines C. On l'appelle aussi la vigne de Sibérie. Il peut se planter dans la plupart des régions françaises. Très intéressant à mettre en place pour une pergola qui nécessite de la fraîcheur en été et qui laisse passer le soleil en hiver. Ses lianes peuvent atteindre près de 6 mètres de longueur.

¹ Yann Arthus Bertrand

Le Jujubier :

Le Jujubier est connu et reconnu pour ses vertus médicinales et alimentaires. Le problème est qu'il faut au moins quatre ans pour qu'il produise des fruits qui nécessitent beaucoup de chaleur pour fructifier mais il peut s'adapter à des conditions climatiques très diverses. Il supporte très bien la sécheresse et résiste bien au gel d'hiver, jusqu'à (-15°C). Il résiste bien également au vent et peut s'employer comme brise-vent en bordure de plantations particulièrement exposées à des vents secs et violents. Tous les types de sols peuvent convenir au jujubier dont les racines explorent le sol en profondeur. Il craint toutefois les sols lourds et mal drainés. Le jujubier prospère particulièrement bien dans les sols sableux. Il tolère bien le calcaire actif et la salinité.

Ses graines peuvent germer mais il en faut un certain nombre pour multiplier ses chances.

Le figuier :

Cultivé depuis des millénaires sur le bassin méditerranéen, Peu compliqué et peu exigeant, le figuier est autonome et peut produire très longtemps. Il résiste bien à la chaleur et aux terrains arides et pauvres et peut résister au gel hivernal jusque -15 °C. Peut soigner les verrues.



Astuce de grand père : pour éliminer une souche d'arbre, faites quelques trous et insérez à l'intérieur une gousse d'ail. Il ne faut pas être pressé, mais l'ail va accélérer le pourrissement du bois.



Témoignage personnel : Joindre l'utile au profitable...

"En tant que nouveau jardinier, ma première démarche a été de surfer sur les sites de Jardins. En parallèle, je me suis abonné à un grand hebdomadaire du jardin qui colle à l'actualité du jardinier. Il y avait en cadeau un petit livret avec des trucs pratiques intéressants et un lot de plus de 50 sachets de graines ! De quoi commencer à m'exercer... En plus (je sais c'est de la pub, mais c'est intéressant) cet abonnement m'a donné la possibilité d'accéder au service téléphonique du Club des Jardiniers de France. Je pouvais ainsi gratuitement avoir directement des réponses par téléphone chaque fois que j'avais un problème et personne sous la main pour m'aider à le résoudre..."

Après 3 ans, j'ai mis fin à l'abonnement, j'ai classé l'ensemble des publications ainsi, pour chaque semaine de l'année, j'ai plusieurs hebdo différents qui regroupent l'ensemble des sujets d'actualité du jardin.



Si vous devez tailler une grosse branche, pour limiter la meurtrissure, si vous n'avez pas de cicatrisant arboricole sous la main, confectionnez une bouillie épaisse de terre, cendre et eau ; badigeonnez sur la plaie ; recommencez l'opération si les pluies effacent trop vite votre pansement.

Le greffage

**« Grevez des plants de rosiers
sur des plants de vigne,
ça fera du vin rosé naturel. »**
(Pierre Dac)

Le greffage est un procédé de multiplication très utile et très utilisé en arboriculture.

Employez-le chaque fois que vous le pourrez pour sécuriser votre verger en dupliquant les générations futures. Si vous n'avez pas la place pour accueillir de nouveaux arbres fruitiers vous pourrez les offrir à vos amis et vos voisins ou les échanger dans des foires au troc.

Principe : le greffage est une opération qui consiste à planter dans les tissus d'une plante un bourgeon ou un fragment quelconque, prélevé sur une autre plante pour que celui-ci continue à croître en faisant corps avec la première.

Sept Raisons de greffer (les 7 péchés capitaux)

- 1°) Vous propagez une variété en lui conservant intégralement ses caractéristiques : précocité, fertilité, résistance au froid ou au chaud, etc.
- 2°) Vous pouvez restaurer un arbre fatigué, grâce à la transfusion d'une sève nouvelle émanant d'éléments sains et vigoureux.
- 3°) Vous substituez une bonne variété à une mauvaise sans qu'il soit nécessaire d'arracher pour replanter ensuite.
- 4°) Vous avancez la fructification d'un arbre de semis dont vous souhaitez accélérer la production. Vous greffez alors un rameau de cet arbre sur un sujet qui engendre une rapide mise à fruit (poirier sur cognassier par exemple);
- 5°) Vous pouvez rendre fertiles des arbres qui ne le seraient que beaucoup plus tard.
- 6°) Vous pouvez remplacer des branches charpentières ou fruitières là où elles peuvent manquer sur des arbres déjà en place;
- 7°) Vous rendez possible la culture de variétés dans un sol moins bien adapté qui n'y réussiraient pas autrement. Par exemple, le Poirier qui ne se plaît pas dans un sol pierreux et peu profond pourra être cultivé si vous le greffez sur une Aubépine. Non seulement la greffe influence la mise à fruit, mais elle modifie la qualité, le volume et la saveur de ses fruits. Les poires provenant de poiriers greffés sur des cognassier sont plus belles, mieux colorées et plus savoureuses que celles qui sont obtenues par greffe sur un proche cousin.



Astuce : Pour faire des petits greffages (sur des plants de tomates par exemple) vous pouvez utiliser un cure dent (ou son équivalent) pour assurer la liaison entre les deux plants.

Huit conditions de succès

Quelques règles à suivre pour réussir ses greffes :

1°) Les deux individus (sujet et greffon) doivent être parents et appartenir à la même famille, mais ils peuvent ne pas appartenir au même genre. C'est l'expérience qui vous apprendra que tel genre (poirier par exemple) peut se greffer avec succès sur telle autre essence (cognassier) et non sur un troisième (pommier) qui appartient cependant à la même famille.

...Gardez à l'esprit : "qui ne teste rien, n'a rien !"

2°) La vigueur et l'époque d'entrée en végétation doivent être sensiblement les mêmes; s'il y a discordance, c'est le greffon qui doit avoir la végétation un peu plus tardive. Les espèces et variétés de vigueur modérée s'accommodent, volontiers d'un jet de vigueur moyenne. En greffant une espèce délicate ou faible sur un sujet également faible, vous auriez un arbre malingre; le résultat serait le même si vous rompiez l'équilibre en plaçant un greffon d'un individu faible sur un sujet de trop grande vigueur.

3°) Le sujet à greffer doit être assez fort pour recevoir le greffon. Les supports de greffes trop frêles donnent par la suite des arbres en retard de croissance qui se développent trop lentement.

4°) Le greffon doit avoir au moins un œil (vous pouvez même lui en laisser 2 ou 3 sains et bien constitués, capable d'engendrer une tige; il doit en outre provenir d'un végétal bien portant et robuste.

5°) Le contact des zones génératrices du greffon et du sujet doit être aussi bien établi que possible. Il ne s'agit aucunement de faire coïncider la moelle ou l'écorce des deux parties assemblées, mais bien les couches nouvelles et vives du liber et de l'aubier dans le tissu desquelles circule la sève. La multiplicité des points de contact favorise et rend plus complète la soudure. Vous rendrez le contact plus intime en entourant la greffe d'une ligature qui peut être, suivant la consistance et le diamètre du sujet : du raphia, de la grosse laine, du gros coton ou de la ficelle.

6°) Les sections préparées pour l'assemblage doivent être franches et exemptes de corps étrangers. Les coupes seront faites avec un outil bien tranchant et propre; vous évitez de les souiller avec les doigts et à plus forte raison de les laisser tomber à terre.

7°) Les plaies faites à l'occasion de l'opération du greffage doivent être préservées de l'air, soit à l'aide de ligatures, soit par englacement.

8°) Le moment où vous opérez et l'état de sève du sujet influent sur la reprise. Greffez prioritairement lorsque la sève est en mouvement ascendant: au moment où la végétation se réveille si vous voulez opérer au printemps et par lune montante.

D'autres greffes peuvent être pratiquées en automne avant que la végétation n'entre en léthargie ou lorsque son ascension n'est pas trop active si vous voulez opérer à œil poussant en été.

Le bouturage

« A la Sainte Catherine (le 25 novembre)
Tout bois prend racine ».

Le bouturage permet d'obtenir une nouvelle plante à partir d'un fragment d'un «-pied mère-» appelé bouture. Le bouturage doit s'effectuer à partir d'une plante saine et vigoureuse. La bouture est alors susceptible de s'enraciner.

Objectifs: conserver en pots quelques exemplaires de vos principales plantes pour pouvoir les remplacer en cas d'accident et/ou pouvoir faire plaisir à vos amis, vos voisins, vos proches...

NB: il est également possible de bouturer à partir de feuilles ou de racines.

En plus d'être un mode de multiplication facile, le bouturage est aussi un moyen d'obtenir une nouvelle plante plus vigoureuse et saine. Différentes formes de boutures existent, elles varient en fonction du fragment choisi. Ce procédé présente certains avantages mais aussi des inconvénients :

Les avantages :

- Reproduction fidèle.
- Permet la reproduction de plantes ne donnant pas de graines.
- Pour certaines espèces, on obtiendra plus vite des fleurs ou des fruits que par semis.
- Obtention d'une plante souvent plus vigoureuse.

Les inconvénients :

- Risque de transmission de maladie si la plante mère est porteuse de germes.
- Pas de souplesse d'adaptation par rapport à un semis (si le pied mère ne supporte pas son emplacement, il en sera de même pour la bouture)
- Il n'y a jamais de garanties absolues de réussites, d'où la nécessité de réaliser un grand nombre de bouturage et d'accepter une part d'échecs.

Les différentes formes :

A- Boutures de rameaux feuillés:

A1 - Les boutures herbacées : Elles sont prélevées sur des pieds mère en pleine végétation sur les parties jeunes de la plante. Elles se font pratiquement toute l'année. Pendant la période hivernale, on peut maintenir les pieds-mère en végétation en serre afin de produire des tiges herbacées.

A2 - Les boutures semi-herbacées ou semi-ligneuses : elles sont en général, celles qui commencent à subir un début d'aoûttement (passage

de l'état herbacé à l'état ligneux). L'époque de ces boutures est très précise ; elles s'effectuent en fin d'été début d'automne.

A3 - Les bouture ligneuses : elles se pratiquent pour des végétaux très ligneux en général en automne ou en début de l'hiver. Quelques exemples : Les conifères en général, Houx, Laurier palme...

B- Boutures de rameaux non-feuillés :

Elles se réalisent uniquement sur des végétaux ligneux pendant le repos. Les boutures, de 20 à 25 cm de longueur, sont coupées au sécateur sous un nœud (point parfois renflé de la tige où peuvent s'insérer des feuilles, des fleurs, des bourgeons ou des ramifications) pour la partie basale et avec un léger biseau au-dessus d'un œil (bourgeon dormant à l'aisselle d'une feuille) pour la partie supérieure. Cette technique s'applique essentiellement aux arbustes et arbres d'ornement.

Quand bouturer ?

On ne risque rien à essayer à tout moment de l'année mais les périodes favorables dépendent de l'espèce. (voir l'agenda)
En général, l'automne est une période assez favorable dans l'ensemble.

Mise en œuvre pratique du bouturage :

1°) réduire une partie du feuillage afin de limiter l'évapotranspiration.
La ou les feuille(s) restante(s) sert à poursuivre l'activité biologique de la plante. C'est valable pour toutes les espèces. On peut également couper les deux feuilles restantes en deux, pour limiter la surface de photosynthèse, de transpiration et forcer la bouture à faire des racines pour trouver son énergie.

2°) enlever les fleurs et les boutons floraux s'il en existe sur la plante
3°) réaliser une bouture courte (faire plusieurs essais sur plusieurs longueurs)

4°) opérer une coupe nette, perpendiculaire à la tige, quelques millimètres au-dessous d'un nœud (point parfois renflé de la tige où peuvent s'insérer des feuilles, des fleurs, des bourgeons ou des ramifications)

Pensez à bien nettoyer votre outil de coupe (en le passant sur une flamme par exemple ou en l'essuyant sur du vinaigre ou un solution de bicarbonate...)

5°) couper la base en deux dans le sens de la fibre sur quelques millimètres afin de faciliter la création de racines.

6°) appliquer si possible un peu d'hormones de bouturages pour augmenter vos chances de succès. De très nombreuses plantes peuvent se bouturer dans l'eau : Laissez les tiges 15 jours dans l'eau avec un morceau de charbon de bois pour qu'elles commencent à faire des racines puis mettez-les en terre.

Les boutures ont besoin d'une humidité ambiante et d'une certaine chaleur.

La température : en règle générale, les boutures herbacées demandent des températures relativement élevées (12°C à 22°C) alors que les boutures ligneuses sont beaucoup moins exigeantes.

L'hygrométrie : une bouture étant par définition dépourvue de racines, le fragment végétal continuant à transpirer, il faut en limiter le dessèchement. Pour ce faire, on peut "déshabiller la bouture", c'est à dire réduire le volume du feuillage. Ce procédé a des limites, c'est pourquoi on essaye de maintenir une hygrométrie (humidité de l'air) élevée. La "mise à l'étouffée" est une bonne solution. Cela consiste à recouvrir les boutures

d'un matériau plus ou moins étanche : châssis, films plastique, toiles tissées.

La lumière : on limite la luminosité sur les boutures, non pas à cause de l'action de la lumière en elle-même, mais en raison de la température qui pourrait devenir excessive (effet de serre).

Douze Règles à retenir, pour réussir son bouturage

1. Évitez tout prélèvement pendant la floraison
2. Utilisez des outils coupants propres (nettoyés) et tranchant net.
3. Prélevez un rameau sain de 10-15 cm, si possible avec une ramification possédant 2 ou trois bourgeons.
4. Coupez sous un œil.
5. Laissez 2-3 feuilles que vous coupez en deux si elles sont grandes.
6. Coupez la base sur quelques centimètres dans le sens de la longueur et placez une allumette pour maintenir l'ouverture
7. Mettez immédiatement pendant 24h dans le noir et les pieds dans une eau hormonée bio (voir comment fabriquer son hormone bio) ou une infusion de camomille.
8. Plantez ensuite vos boutures dans un mélange à semis léger et humide (très peu d'arrosage) (mélange de tourbe et de sable 50/50)
9. Vous pouvez aussi y ajouter selon vos disponibilités : du polystyrène émietté, des petits éclats de béton cellulaire, des petits morceaux de vieilles briques ou de vieux pots de terres... cela favorisera et gardera la chaleur.
10. Dans le fond de vos pots de bouture (fonds de bouteilles percées) ajoutez y quelques morceaux de charbons de bois, cela évite la moisissure.
11. Soyez patient !
12. Protégez vos jeunes boutures fraîchement replantée à l'aide d'une cloche constituée avec une bouteille sans fond pour les protéger des insectes..



Astuce : si vous devez transporter des boutures et faire patienter vos plants, emballez les dans un papier journal humide à l'intérieur d'un sac plastique au frais et à l'abri du soleil.

Comment fabriquer sa propre hormone de bouturage bio ?

Le saule a la propriété de libérer un produit naturel qui remplace les hormones d'enracinement.

Le saule contient également une substance qui a permis de créer l'aspirine.

- Cueillez quelques branches de saule (toutes les espèces de saule produisent cette "hormone de bouturage bio"), et coupez les en morceaux de 5 à 10 cm (assez pour remplir une bonne casserole).
- Mettez le tout dans une casserole, remplissez d'eau jusqu'à ce que toutes les branches, soient immergées,
- Couvrez et faites chauffer à feu très très doux pendant 2 heures sans jamais faire bouillir l'eau pour ne pas détruire les composants actifs.
- Laisser refroidir votre mixture avec le couvercle pendant 12 heures.
- Après que le mélange se soit refroidi, l'eau devrait être d'un brun foncé. Récupérez le liquide, et jetez les branches dans votre compost.
- Verser le mélange dans le réceptacle, et laissez tremper vos boutures dedans 12 à 24 heures (ce bain permettra aux boutures d'absorber entièrement l'hormone de bouturage).

Vous pourrez par la suite utiliser cette hormone de bouturage autant de fois que vous voudrez, une fois vos boutures réalisées, jetez le contenu du récipient.

Cette hormone peut être stockée pendant des années dans une boîte au congélateur.

A défaut de saule, les jeunes pousses de ronce (les bouts blanchâtre duveteux) sont bourrées d'hormones de croissance... A hacher ou broyer et traiter comme le saule.

L'aspirine contient de l'acide acétylsalicylique qui agit comme une hormone pour la bonne assimilation des éléments nutritifs. C'est un acide qui stimule les défenses, redonne de la force aux végétaux et les protège contre les bactéries et les champignons : 1 comprimé par litre d'eau, arrosez ou brumisez.

Vu le prix de l'aspirine, cette suggestion ne vaut que pour les tubes de comprimés qui auraient dépassé la date de consommation conseillée.

Autre solution pour booster le bouturage : un grain de blé dans la tige de la bouture maintenu par un brin de raphia.

Les grains de blé fabriquent des hormones de croissance qui se diffusent dans l'eau. Pour cela faire germer quelques grains (dans un linge humide, un germoir, du coton) ... jusqu'à ce qu'apparaissent le tout début des germes (points blancs). Faites ensuite une fente à la base de la bouture, dans laquelle glisser un grain. En continuant de germer il libérera ses hormones. Si la bouture est trop petite pour pratiquer une incision, « coller » ou fixer le grain de blé contre elle dans le pot, elle profitera tout de même de ses bienfaits.



Astuce : à défaut, la salive qui a aussi des vertus cicatrisantes, peut également servir d'hormone de bouturage.

Objectif environnemental des plantes bouturées

- Humidité proche de 100% + Chaleur supérieure à 15°C
- Entreposez les pots au jardin, dans un endroit chaud à l'abri du soleil direct.
- Recouvrez les pots d'un sac plastique dans lesquels vous aurez fait quelques trous.
- Vaporisez régulièrement le feuillage à l'aide d'un pulvérisateur.
- Plantez les boutures enracinées dans une terre légère et acide au printemps (avant que les bourgeons n'éclosent).



**« C'est beau le jardinage : t'as beau avoir les graines,
si t'as pas de pot, t'as pas de fleurs. »**
(Smaïn)

Agenda du bouturage

« En agriculture, pour progresser
Il faut parfois se planter. »
(Clotère Proude)

Un paysan très connu dans son village.

Noisetier (B) Noisetier (R) Peuplier (B) Saule (B) Seringat (B) Troène (B) Vigne (B)

Décembre : Rosier (B) Chèvrefeuille (B) Forsythia (B) Groseillier (B) Marronnier (B) Peuplier (B) Sureau (B)



Pour aller plus loin... L'ABC de la Bouture Geste par geste avec dessins et photos aux Editions Rustica -

Tableau résumé du bouturage et du repiquage

R : Repiquage.

B : Bouturage.

Janvier : Armoise (B) Chrysanthème (B)

Février : Armoise (B) Bambou (B) Cassissier (B) Sauges (B) Vigne (R)

Mars : Anthémis (R) Bambou (B) Cassissier (B) Figuier de barbarie (B)

Groseillier (B sur place en grappe de trois) kiwi (R) Lavande (R) Murier (R) Sauge ananas (B) Vigne (R)

Avril : Bambou (R) Cassissier (B) Châtaignier (R) Figuier de barbarie (B) Figuier (R) Framboisier (R) Menthe (B) Romarin (R) Rosier (R)

Mai : Chèvrefeuille (B) Figuier (B) Hortensia (B) Lavande (B) Lilas (B) Lin (B) Passiflore (B) Pélargonium (B) Stevia (B) Verveine (R) Menthe (B)

Juin : Ajonc (B) Anthémis (B) Armoise (B) Bégonias (B) Cactus de Noël (B) Chèvrefeuille (B) Clématites (B) Cognassier du Japon (B) Ficus (B) Forsythia (B) Fushia (B) Grenadier (B) Hortensia (B) Jasmin (B) Lierre (B) Lilas (B) Lin (B) Lupin (B) Menthe (B) Misère (B) Passiflore (B) Pélargonium (B) Santoline (B) Sauge (B) Seringat (B) Stevia (B)

Juillet : Bruyère (B) Camélias (B) Chèvrefeuille (B) Cornouiller (B) Cytise (B) Fushia (B) Figuier de barbarie (R) Grenadier (B) Hortensia (B) Houx (B) Jasmin (B) Kiwi (B) Laurier (B) Lilas (B) Lin (B) Lis (B) Menthe (B) Millepertuis (B) Muflier (B) Mûrier (B) Pavot (B)

Pélargonium (B) Rhododendron (B) Romarin (B) Rosier (B) Sauge (B) Stévia (B) Verveine (B)

Août : Azalée (B) Ciste (B) Fushia (B) Géranium (B) Hortensia (B) Kiwi (B) Lavande (B) Lilas (B) Lin (B) Menthe (B) Mûrier (B) Œillets (B) Romarin (B) Rosier (B) Santoline (B) Sauge (B) Verveine (B)

Septembre : Anthémis (B) Bougainvillée (B) Chèvrefeuille (B) Cyprès (B) Fushia (B) Houx (B) Laurier (B) Magnolias (B) Misère (B) Œillets (B) Pélargonium (B) Renouée (B) Romarin (B) Rosier (B) Rue (B) Santoline (B) Sauge (B) Rosier (B) Verveine (B)

Octobre : Aulne (B) Chèvrefeuille (B) Érable (B) Framboisier (B) Forsythia (B) Framboisier (B) Groseillier (B) Lin ® Laurier (B) Myrtille (B) Noisetier (B) Rosier (B) Rue (B) Santoline (B) Seringat (B) Vigne (B)

Novembre : Buis (B) Châtaignier (B) Chèvrefeuille (B) Cornouiller (B) Figuier (B) Framboisier (B) Forsythia (B) Groseillier (B) Micocoulier (B)

Le marcottage

Le marcottage est une autre forme de multiplication des plants. C'est la méthode la plus sûre. Le principe est simple : à partir d'une tige souple ou d'une repousse au pied d'un végétal, on force la partie aérienne à passer par la terre soit à côté du plan mère, soit à l'intérieur d'un pot de terre plus ou moins surélevé ou par buttage, c'est à dire en amenant de la terre pour qu'elle soit à hauteur. Il est parfois nécessaire de lester la tige avec une pierre pour ne pas la voir sortir toute seule. Une saison plus tard, vous pourrez couper net la tige qui sépare le pied d'origine et disposer d'un nouveau plan tout neuf.

Il est également possible de pratiquer un marcottage aérien (voir photo), où l'enracinement est provoqué en installant un manchon sur la tige. Le manchon peut-être un simple sac plastique (une pochette transparente de classeur), une toile de jute, une chaussette ou une manche de pull (dans ces derniers cas il faut humidifier plus souvent ou envelopper le tissus d'un plastique). On remplit le manchon d'un mélange à base de terreau humide. Le tout est hermétiquement fermé aux deux extrémités par un collier de serrage à verrouillage automatique; à défaut un morceau de fil électrique ou une bande de caoutchouc issus d'une vieille chambre à air peu faire l'affaire. Si le manchon est un sac plastique transparent il est possible de voir les racines se développer et maîtriser ainsi l'instant où l'on peut couper pour replanter l'ensemble.



Les petits élevages

*« Il y a deux sortes de bergers
parmi les pasteurs des peuples :
ceux qui s'intéressent aux gigots
et ceux qui s'intéressent à la laine.
Aucun ne s'intéresse aux moutons. »
(Rochefort)*

Partant du plus grand dénominateur commun, on ne peut envisager qu'un grand nombre de ceux qui souhaitent se diriger vers la simplicité volontaire puissent disposer d'une propriété de plusieurs hectares. Le format standard dominant étant inférieur à 1.500 m², il faut donc trouver des solutions d'élevages permettant l'exploitation sur une petite surface.

Le poulailler et la permaculture

*« Se lever tôt guérit de tout. »
(Clémenceau)*

Les poules produisent des œufs et les poulets se proposent parfois pour un plat dominical mais ceci n'est qu'une infime partie de tous les avantages que peuvent procurer les gallinacés. Une observation attentive du comportement de ces oiseaux et une conception soignée de leur environnement peuvent être très utiles dans votre objectif d'autosuffisance..

Quelques exemples des multiples fonctions et interrelations du poulet :

Fertilisant : tous les excréments peuvent être compostés et utilisés pour fertiliser les sols et le jardin.

Pesticide : les poulets mangent toutes les bestioles à leurs trois stades : adulte, larve (chenille) et œuf, sans compter les limaces. Ils mangent également des grains, incluant les graines de mauvaises herbes. On peut donc laisser les poulets en liberté dans le jardin à l'automne, après la récolte. Ceux-ci vont engloutir toutes les mauvaises graines et limaces qu'ils pourront trouver, nettoyant ainsi le jardin pour le printemps suivant. On peut aussi les laisser dehors tôt le printemps quand les mauvaises herbes commencent à germer et que les insectes deviennent actifs. Tout cela réduira les mauvaises herbes et insectes nuisibles pour toute la saison.

Nettoyeurs : laissez les poulets libres dans le verger à la fin de la saison et ils mangeront les fruits malades tombés au vent, réduisant les problèmes de la prochaine saison. Ils trouveront aussi tous les insectes nuisibles hivernant sur l'herbe.

Le poulailler : si les animaux sont élevés librement, on peut mettre les poulets dans un habitacle et un enclos mobile que l'on déplace de temps en temps.

Prévoyez 1 m² pour 5 poules. Il est préférable d'éviter les sols en terre battue qui génèrent de la poussière.
Un plancher en bois limite le froid pendant l'hiver.

Dès le départ prévoyez un appentis pour stocker vos graines (dans une poubelle plastique hermétique inaccessible aux rats et aux fourmis.)

Disposez des madriers tous les mètres contre un mur, inclinés à 45° et fixez horizontalement des branches ou les lambourdes de 5 à 7 cm de diamètre.

3 perchoirs maxi. Il faut compter un mètre linéaire pour 2 à 3 poules.

Sous les perchoirs, vous pouvez disposer des planches qui vont récupérer les fientes et que vous emploierez au jardin potager.

Pour 5 poules, prévoyez 3 pondoirs car elles ne pondent pas toutes en même temps. Utilisez des caisses ou des cagettes dans lesquelles vous placerez de la paille que vous renouvellerez régulièrement pour éviter qu'elles deviennent des nids à parasites. (on trouve régulièrement des cagettes à la fin des marchés).

Le terrain (l'enclos) : comptez entre 5 et 10 m² par pensionnaire pour qu'ils puissent s'épanouir dans les meilleures conditions.

- Le terrain doit pouvoir être drainé et il ne doit pas pouvoir devenir boueux.
- L'enclos doit être grillagé et permettre la protection des poules pour qu'elles soient à l'abri des visiteurs indésirables : chiens errants, renards...
- Si la mobilité de l'habitat est impossible, organisez (si possible) votre terrain en deux parties pour alterner la présence de vos poules pour que la végétation aie le temps de repousser. Si possible, semer du trèfle et/ou du soja dans la partie laissée au repos.

L'idéal est de pouvoir prolonger l'enclos par un parc de promenade.

C'est basique et évident, mais prévoyez en marge du poulailler un abri aéré qui puisse servir de protection contre la pluie et le soleil.

Prévoyez un bac de cendres sèches. Les poules adorent prendre un bain de poussière pour se débarrasser de leurs parasites.

Mobile home.

Pour faire un enclos mobile, vous pouvez récupérer des grilles de chantier, des palettes en bois renforcées (ou l'équivalent et les monter en étoile pour qu'elles puissent être solidaires les une des autres.

La nourriture :

- Prévoyez environ 50 grammes de graines par jour et par poule.
- Réalisez un petit lieu de compostage dans l'enclos. Vous y placerez vos restes de cuisine, vos poules feront le tri.
- Donnez de l'eau et des graines tous les jours pour très vite devenir une corvée aussi il est préférable de réaliser ou faire l'acquisition d'un distributeur d'eau et de graines. (voir ci dessous)

- Pour désinfecter et vermifuger, ajoutez quelques gousses d'ail dans le réservoir principal.
- Donnez à vos poules tous les escargots petits et gros que vous trouverez dans le jardin ; elles vont se régaler en y trouvant des éléments nécessaires à leur constitution.
- Les fruits tombés de vos arbres et que vous destinez au compost seront très appréciés de vos pensionnaires.
- ... et on ne parle pas des vers de terre....
- Il est souhaitable d'habituer les volailles à accourir au sifflet et leur servir deux repas par jour à heures fixes.
- L'eau pure sera également renouvelée régulièrement et donnée chaude en temps de gelée.

Faites vous même un distributeur d'eau à niveau constant

Matériel nécessaire :

- un bidon alimentaire étanche
- un robinet (ou une sortie de seau)
- une bassine ou un récipient qui servira d'abreuvoir.
- un tuyau souple en rapport de diamètre avec le robinet
- un fil de fer
- du charbon de bois

Préparation :

Percez le bidon à quelques centimètre du fond. S'il y a des dépôts au fond du bidon, ils n'alimenteront pas la bassine. Enroulez le fil de fer autour du tuyau souple pour le guider vers la bassine.

Dans un sac en toile, placez un peu de charbon de bois au fond du bidon pour purifier l'eau.

NB : vous pouvez aussi placer la sortie d'eau sur le bouchon d'un bidon de 20 litres et le basculer.



Les problèmes possibles : les poules aiment le sang aussi elles peuvent s'attaquer à une poule plus faible qui risque de se faire piquer régulièrement surtout en période de mue. Il faut alors isoler le sujet blessé et le soigner en conséquence. Pour éviter les inconvénients du piquage auquel se livrent très souvent les poules qui muent, il est bon de mélanger à cette époque un peu de fleur de souffre à leur nourriture, ou de leur donner des plumes en grande quantité qu'elles avaient avec appétit. La formation des nouvelles plumes épouse vos pensionnaires et, si on n'excite pas leur appétit par une nourriture variée avec des pâtes légèrement salées (par exemple), on les verra bientôt dépérir.

A noter que les tensions se retrouvent plus régulièrement dans les enclos trop exigus.
Comme remède, on peut suspendre des bottes d'herbe fraîche qui les obligent à sauter pour s'en emparer et leur faire oublier leur manie de piquage.

Les prédateurs :

Pour ceux qui n'aiment pas le loup, le renard et la belette ainsi que les chiens errants...

Un carnage est un véritable traumatisme pour un éleveur, même si votre cheptel est réduit... Attention, le renard est très malin, il arrive toujours à trouver une faille dans votre enclos surtout au printemps et pendant les périodes froides ou les périodes où les petits ont besoin de vitamines... mais il existe des solutions :

- Votre enclos doit être grillagé à hauteur d'1m30 avec une courbure externe pour éviter le franchissement. Au pied du grillage, doublez le avec un grillage plaqué partiellement au sol sur une largeur de 40 cm. Bien fixé avec des pierres du ciment ou des griffes, même s'il est bien malin, renard n'aura pas l'idée de commencer à creuser un trou 40 cm avant le pied du grillage.

Si vous n'avez pas la possibilité de renforcer votre enclos, vous pouvez utiliser les quelques trucs ci-dessous :

- Lorsque vous brossez votre chien, collectez ses poils et disséminez quelques touffes autour de l'enclos : l'odeur du chien peut écarter les renards.

- N'hésitez pas à faire vos petits "pipis" au large de l'enclos. L'odeur de l'urine humaine et particulièrement de celle de l'homme peut (un peu !) effrayer vos prédateurs.

- Autres solutions (malheureusement non garanties) : si vous le pouvez, accompagnez vos poules d'une ou deux chèvres et/ou d'un couple d'oies, ces animaux pourront éloigner les "goupils".

- Autre astuce : placer un sac blanc rempli accroché en l'air ou un mannequin habillé qui servira d'épouvantail.

- Vous pouvez également placer une petite radio dans le poulailler, choisissez RMC où la voix est dominante. Le son peut aussi mettre à l'écart les renards.

- Le renard peut attaquer en journée, mais il préfère la nuit pour faire son marché aussi, si vous n'avez pas la possibilité d'ouvrir et de fermer le poulailler, il existe des systèmes d'ouverture automatiques.

Vous pouvez aussi le faire vous même avec beaucoup de patience et de compétences.

- Si c'est possible, l'électrification de la clôture est aussi une solution.

- Il existe dans le commerce, des appareils qui détectent la présence du renard et qui émettent ensuite un ultrason désagréable pour lui.

- Une dernière solution plus radicale : placer un piège à renard à proximité avec un appât dedans... Si c'est possible, donnez ensuite vos captures au zoo le plus proche...

Les nuisances : pensez au bruit causé par vos poules qui pourraient gêner vos voisins si ces derniers résident à proximité. Élever des animaux de la basse-cour proche des habitations peut-être à l'origine de difficultés de voisinage. Le chant du coq déplaît à certains. Si elles ont tendance à s'envoler et passer au-dessus de votre enclos, coupez sans blesser l'extrémité de quelques plumes sur un seul côté. Elles seront déséquilibrées et ne pourront s'envoler très haut. Avec l'habitude, même après la repousse des plumes, elles s'habitueront à leur situation au sol.

L'accueil des nouveaux pensionnaires : pour habituer vos poules à leur nouvelle maison, il est souhaitable de les laisser enfermées jour et nuit pendant deux ou trois jours pour qu'elles s'approprient leur habitat et éviter ainsi qu'elles pondent à l'extérieur.

Le résultat de vos efforts : prévoyez entre 100 et 200 bons œufs par an et par poule avec une période de repos pendant l'hiver. La période de repos sera plus courte si vous bichonnez vos poules en leur confectionnant un poulailler qui les mettra parfaitement à l'abri du froid et des intempéries.



Astuce : pour conserver vos œufs pendant la saison d'hiver lorsque les poules ne pondent plus, enveloppez-les avec une couche de paraffine, d'huile de lin ou de vaseline. Plongez ensuite les œufs dans de l'eau de chaux, ils pourront être conservés plusieurs mois pendant l'hiver en attendant la reprise de la ponte.

➤ **La bonne cuisson :** mémorisez la règle des 3, 6, 9. Trois minutes pour un œuf à la coque, six minutes pour un œuf mollet et neuf minutes pour un œuf dur.

➤ **Le test de la toupie :** pour savoir si vous êtes en présence d'un œuf cuit ou d'un œuf cru, faites le tourner sur lui-même; s'il est cru il fera à peine plus d'un tour sur lui-même, s'il est cuit il tournera comme une toupie.

➤ **Frais ou périmé ?** Plongez votre œuf dans une casserole d'eau. S'il plonge au fond il est encore frais; s'il flotte à la surface, vous pouvez le jeter.

➤ **Poulet doré ?** Badigeonnez votre poulet de lait puis farinez-le avant de le passer au four.

Poulets et serre : si on élève des poulets plus conventionnellement dans un bâtiment permanent, on peut y adjoindre une serre faisant face à l'ouest; les jours d'hiver, le soleil réchauffera la serre, la nuit se sera les poulets. De plus, le dioxyde de carbone produit par les poulets sera utilisé par les plantes, et de l'autre côté, les insectes se feront manger. Il faut toutefois utiliser un filtre contre la poussière et les plumes dans l'air.

Coq : le coq est inutile si vous ne souhaitez pas faire d'élevage. Dans le cas contraire, comptez au maximum un coq pour 10 poules pondeuses.

A noter que les poules ont besoin de leur ration quotidienne de céréales aussi, si vous ne disposez pas des ressources suffisantes pour les alimenter (surface cultivable ou capacité à vous procurer des graines) il peut-être judicieux de faire l'impasse sur votre élevage.

Note à benêts : attention, le moment le plus douloureux pour une poule, c'est quand elle passe du coq à l'ané !



>>> Pour en savoir plus :www.gallinette.net +de 7.000 membres sur le forum et près de 300.000 messages.

Les Lapins

**« Si une patte de lapin porte bonheur,
qu'a-t-il bien pu arriver au lapin ? »**
(Jean-Loup Chiflet)

L'élevage des lapins est plus difficile que celui des poules car il est beaucoup plus exigeant.

Il faut être capable d'abattre des petits animaux sans défense que l'on a choyé pendant des semaines... Mais en "autosuffisance forcée" on peut être amené à limiter ses a priori ou revoir ses préjugés...

Par ailleurs, il est nécessaire de disposer de ressources alimentaires à profusion ou à très bas coût. Dans le cas contraire, l'élevage des lapins n'est pas très intéressante. Le temps passé et les frais générés seront-ils couverts par les bienfaits recueillis ?

Quelques principes pour élever des lapins pour limiter les risques et augmenter les chances de succès.

1 Au début de votre élevage, ne voyez pas trop grand. Trois ou quatre femelles pour un mâle sont peut-être suffisant. Il est inutile d'élever plus de lapins que vous en aurez besoin.

2 Pour trois femelles et un mâle il vous faudra 5 clapiers. Vous pouvez aménager un clapier confortable et facile d'entretien à l'aide d'un réfrigérateur placé en hauteur à l'horizontale. Découpez la porte avec une scie sauteuse et intégrez les grilles. Les bacs à glaçons pourront servir d'abreuvoir. Placez vos clapiers à une hauteur suffisante pour pouvoir intervenir à l'intérieur sans vous baisser.

Si c'est possible, prévoyez autour un terrain de jeu bien protégé des prédateurs et avec un grillage enterré sur 50 cm pour éviter les évasions...

3 Placez votre clapier à l'abri du froid, du bruit, des courants d'air, du soleil, de la pluie et de l'humidité. On recommande une température minimale de 12 à 14 °C pour les lapereaux à l'engraissement, de 16 à 19 °C pour les lapines reproductrices avec un maximum de 30 °C.

4 Divisez le clapier en deux parties : une partie offrant un bon éclairage naturel et une partie à l'abri de la lumière pour les lapines et leurs petits. Le logement doit être individuel pour les mâles dès l'âge de 3 mois. Vers l'âge de 3 mois les jeunes lapins commencent à se battre, il faut les séparer, les abattre ou les vendre à ce moment-là afin d'éviter les pertes.

5 Pour conserver vos lapins en bonne santé, soyez très rigoureux en matière d'hygiène. Le clapier et les accessoires doivent être nettoyés et désinfectés le plus régulièrement et le plus fréquemment possible. Une fois par semaine est une fréquence minimale.

Placez au sol une épaisseur de sciure pour absorber les mauvaises odeurs avec par dessus du foin ou de la paille sèche.

6 Organisez une rotation de l'utilisation des clapiers. Nettoyez et désinfectez le clapier vide avec de l'eau chaude et de l'eau de javel ou du bicarbonate de soude.

Laissez évacuer les odeurs pendant quelques jours et placez ensuite vos lapins dans le clapier propre pour assurer la rotation.

En suivant rigoureusement ces consignes, les puces, les poux, les mouches, les acariens et les tiques seront écartés de vos clapiers.



Astuces: placez quelques feuilles de menthe pour éloigner les puces.

7 Distribuez une alimentation saine, équilibrée, renouvelée quotidiennement à des heures régulières. Ils mangent de tout, en très petites quantités, tôt le matin et tard le soir.

Ce qu'ils mangent :

- A. Tout ce qui pousse dans le potager est bon à manger pour vos lapins.
- B. Quelques bonnes plantes sauvages à donner : Bruyère, ortie blanche, fougère, liseron, chicorée sauvage, genêt, pissenlit, etc ...
- C. Les restes de tables : les épéchures de légumes, les fanes, le pain sec.
- D. En hiver, quelques céréales (avoine en alternance avec de l'orge et du blé) et des granulés de légumes ou d'herbes déshydratés.
- E. En bonus : des branchages (saule, noisetier... sur lesquels ils pourront se faire les dents)



Attention : le persil et le cerfeuil sont à éviter pour les nourrices, car ils tarissent le lait.

Évitez de ramasser les herbes polluées en bordure de route.

8 Alimentez vos lapins avec une eau propre que vous devrez changer chaque jour.

9 Noter et consignez tous les faits et événements : races, date de naissance, nourriture utilisée, croisements.

Accrochez un petit calepin lui-même fixé avec un crayon sur le côté de l'un de vos clapiers.

10 Reproduction : la veille de l'accouplement prélevez une poignée de litière du clapier du mâle et mettez là dans le clapier de la femelle à accoupler pour l'exciter et diminuer le risque de refus.

Changez parfois de mâle en empruntant celui de vos voisins.

La gestation dure 31 jours en moyenne chez la lapine.

11 Il faut réduire à huit le nombre de lapereaux par femelle. Placez les autres auprès de femelles moins prolifiques. La femelle peut abandonner ses petits si elle manque d'eau ou par grand froid. Sans explication logique, si la mère ne joue pas son rôle "réformez-la"!

12 Environ 30 jours après la mise bas, le sevrage peut être brutal. Placez alors les petits dans une autre cage.

12 (bis) Un lapin est consommable à l'âge de 3 mois environ..

Les pigeons

Deux types d'élevages sont possibles :

1- En semi-liberté :

L'élevage est basé sur le fait que le pigeon mâle revient toujours dans son pigeonnier d'origine.

Attention l'élevage en liberté est extrêmement réglementé.

Pour ne pas y laisser des plumes...

2- En volière :

C'est la méthode la plus facile pour élever des pigeons.

Les pigeons sont placés dans une structure divisée en trois parties :

Un pigeonnier abrité des intempéries contenant des cases une partie extérieure mais couverte et une partie aérée entièrement grillagée : la volière.

La volière :

- Prévoyez un m² par couple.
- La hauteur de la volière doit être au moins de 2m50.
- Choisir une maille qui empêche les rats de rentrer dans la volière.
- Placez ici et là des perchoirs.
- Pour assurer l'entretien et limiter les risques sanitaires, prévoyez un système de drainage au sol.

Le pigeonnier :

- Les ouvertures du pigeonnier doivent être à l'abri des pluies et des vents dominants.
- Comptez environ 1 m³ d'air pour 2 couples de pigeons.
- Les cagettes récupérées sur les marchés peuvent être utilisées pour faire des nids. Placez au fond une veille assiette avec du papier journal dessus pour pouvoir nettoyer plus facilement.
- Chaque couple doit avoir son coin avec du foin et des brindilles sèches.
- Les mangeoires : elles doivent être à l'abri des intempéries et alimentées en permanence.
- Les abreuvoirs : leur profondeur doit être d'au moins 3 cm.
- Les baignoires sont indispensables. Les pigeons adorent se baigner.
- Les perchoirs : leur nombre doit être suffisant pour que tous les pigeons puissent se poser.
- Le toit doit déborder pour que l'intérieur de la volière reste au sec quand il pleut .
- Pensez à prévoir une porte .

L'alimentation

- Les pigeons aiment toutes les graines : vous pouvez leur donner un mélange et varier l'alimentation en fonction de vos possibilités.

- Le pain, des pommes de terre cuite et écrasées, des restes de fruits et légumes peuvent être données en complément. (salades, raisins...)
- Les pigeons sont très friands de sel qui est d'ailleurs indispensable à leur maintien en bonne santé.
- L'eau : le pigeon a besoin en permanence d'eau fraîche. Il faut changer l'eau tous les jours.



Le saviez vous ? Un pigeon produit environ 25 kg de fiente par an, il faut donc prévoir plus de 25 kg de nourriture...

L'hygiène :

- C'est une des garanties d'un élevage sans maladies ni vermines.
- Chaque semaine, les cases, les nids doivent être nettoyés et désinfectés par des lavages ou des pulvérisations anti-septiques.
- Vous devrez également brosser et laver le sol de la volière avec de l'eau contenant un désinfectant.
- Une fois par an il est conseillé de badigeonner les perchoirs, les nids et tous les ustensiles d'un lait de chaux.

La reproduction

La période de reproduction dure environ 8 mois entre février et septembre. La femelle fait plusieurs nichées composée généralement de 2 pigeonneaux.

Les pigeons peuvent vivre plus de 10 ans mais ils sont féconds principalement les 4 premières années.

La ponte :

Comptez 10 jours pour voir des œufs après un accouplement. La couvaison est ensuite assurée par le couple qui se relaient pour maintenir une température de 39°. Une petite vingtaine de jours après, vous pourrez voir les pigeonneaux qui seront aveugles et dépendant de leurs parents. 25 jours après ils battent des ailes...

Âmes sensibles s'abstenir pour la suite :

La consommation :

Les pigeonneaux sont consommables dès qu'ils commencent à sortir de leur nid.

Le choix des pigeons à consommer doit se porter en priorité sur les plus âgés, les moins féconds, les moins maternels...

L' apiculture sans piqûres

**« Avec les abeilles et les moutons
l'argent vous vient en dormant. »**
(Proverbe alsacien)

L'abeille est une travailleuse infatigable. La ruche bûche 7 jours sur 7, 24h/24. Jusqu'à son dernier souffle, sans congés, sans grèves et sans conflit social, la butineuse œuvrera pour le bénéfice de sa communauté et pour votre bonheur.

L'apiculture est pratiquée depuis des milliers d'années... C'est une bonne solution pour développer votre autosuffisance et enrichir votre jardin et votre alimentation...

Une simple ruche peut produire plus de 30 kg de miel dans une saison. Deux ou trois ruches pourront pérenniser et sécuriser votre rucher et permettront d'assurer largement les besoins d'une famille et de quelques proches.

Autres avantages :

- Vous pourrez avantageusement remplacer le sucre par le miel.
- Votre production peut vous donner un excellent vin sans raisins (l'hydromel) pour accueillir les amis!
- Vous pourrez confectionner du vinaigre pour assurer différentes tâches ménagères et de l'eau de vie pour les temps forts de l'existence.
- De la cire pour les bougies et autres applications pratiques...
- Un antibiotique naturel très efficace contre la grippe: le propolis... (...)
- On peut consommer le miel sous différentes formes pour faire plaisir aux enfants: A l'état brut à la cuillère, en confiseries, en pâtisseries, en boissons hygiéniques (cidre sans pommes)...
- Vous disposerez d'une petite capacité pour faire plaisir ou pour échanger.
- Vos abeilles seront très bénéfiques pour vos cultures car elles provoquent la fécondation des fleurs par le transport du pollen. Un rucher près d'un verger assure une production de fruits plus importante. Les capacités de développement sont relativement importantes : on estime qu'une cinquantaine de ruches peuvent prospérer dans un rayon de 3 kilomètres quel que soit la richesse de l'endroit. Il est donc inutile de voir les abeilles de vos voisins comme des concurrentes.... Il y a de la place pour tout le monde!

De plus, les diligentes ouvrières travailleront pour vous sans relâche jour et nuit. Les butineuses ne connaissent pas le repos hebdomadaire, il n'y a chez les abeilles aucune syndiquée, aucune rentière, aucune retraitée, aucune conseillère, aucune financière...



**Le saviez vous ?
Le miel ne se périt jamais !**

Le miel a une composition organique très complexe qui contient plusieurs composants antibiotiques naturels. Ce sont en fait de puissants bactériostatiques empêchant le développement des bactéries. Par sa constitution, c'est le seul aliment qui

se conserve indéfiniment et ne possède pas de date de péremption s'il est stocké à l'abri de l'humidité.

Même après plusieurs années de stockage, il suffit de le réchauffer pour lui redonner son aspect liquide. Le bruit court que le miel trouvé dans les tombeaux des pyramides égyptiennes était encore comestible !

Le premier problème pour un novice qui souhaite se lancer dans la mise en place d'une ruche: les piqûres! En fait, l'abeille n'est pas méchante par nature, elle a du caractère, mais un bon caractère; elle ne pique jamais ! Si elle entre dans le vif d'un sujet, elle meurt quelques instant après... Elle ne sort donc son dard que lorsqu'elle se sent menacée. En suivant les bonnes pratiques et en observant les précautions d'usage, il est possible de ne jamais se faire piquer.

Certains apiculteurs travaillent les mains nues et parfois même sans filet de protection. Seul un enfumoir insufflant de la fumée d'épinettes de pin leur permet de calmer les abeilles à l'occasion des opérations d'ouverture de la ruche. En présence de fumée, les abeilles pensent qu'il y a un risque d'incendie et se gavent de miel dans le cas où elles devraient partir précipitamment en emportant des provisions; elles sont donc occupées à se préparer et ne pensent pas à piquer... Le mieux est tout de même d'acquérir ou de se confectionner une tenue adéquate. Une vieille combinaison de ski ou de pluie pour la moto est une solution palliative idéale pour protéger le corps (mais très chaude en été !). Des gants de jardinier (spécial ronces) sont tout aussi efficaces pour protéger les mains. Pour la protection du visage, il faut combiner un chapeau de paille avec un filet, mais le mieux est d'acquérir une protection spécifique. Avec cet ensemble, vous ne serez jamais piqué. Au pire une piqûre de temps à autre est bénéfique pour la santé et les rhumatismes (sauf cas particulier d'allergies).

Pour joindre l'outil à l'utile...

Si vous envisagez de vous lancer dans la création d'un rucher, préparez votre terrain pour accueillir vos futures pensionnaires : plantez des fleurs et des plantes mellifères. Si c'est possible, faites une sélection de fleurs comestibles pour joindre l'utile à l'agréable...



Astuce : pour éviter que le miel colle à votre cuillère, huilez là préalablement.

Témoignage personnel :

 Mon initiation n'a pas été sans difficultés. Dès la deuxième année j'avais déjà perdu une ruche. Les abeilles avaient disparu ! J'avais pourtant traité comme on m'avait dit de le faire. Il faut savoir que les abeilles sont en danger. Le varroa (le poux de l'abeille) est capable de les éradiquer. Un traitement annuel est obligatoire. Il n'y a d'ailleurs plus d'essaïms naturels dans nos campagnes. Sans Apivar, le vaccin qui les protège du varroa, elles meurent. Et ce n'est pas leur seul problème : les traitements agricoles sont également la source de la disparition des abeilles. Le miel béton (miel des villes) est souvent plus apprécié que le miel des champs ! Et si on ajoute à ces difficultés, la multiplication des ondes radio qui les perturbent et le frelon asiatique qui fait des ravages... Nous avons du souci à nous faire...

Einstein aurait dit : « Lorsque les abeilles disparaîtront, l'humanité n'aura plus alors que quelques années à vivre... »

>>> Pour plus d'infos sur le sujet : recherchez sur internet la vidéo sur le Titanic Apicole.... A voir pour prendre conscience du problème.

Terminologie de l'apiculture :

Ruche: c'est l'habitat des abeilles. Il peut prendre diverses formes: les récepteurs naturels (tronc d'arbres...) et les réalisations humaines (caisses en bois).

Les abeilles se répartissent en 3 types: la reine mère, les ouvrières et les faux bourdons (les mâles).

On trouve différents modèles de ruches, le plus courant étant la Dadant créée en 1860, il y a la Langstroth créée en Amérique en 1851, la Voirnot et plus anciennement la Layens.

La reine : sa durée de vie est d'environ 5 ans. Son rôle est de pondre tout au long de sa vie, elle ne récolte ni miel, ni pollen, elle ne sort jamais de la ruche sauf pour se faire féconder ou quitter sa demeure pour essaimer (c'est son mode reproduction). Sa ponte est régulière et abondante les deux premières années, ensuite elle décroît et elle devient irrégulière (plusieurs œufs par cellule, une cellule sur deux pondue). Dans les dix jours qui suivent sa naissance, elle se fait féconder par une dizaine de mâles qui en perdront la vie, c'est le vol nuptial.

Les ouvrières : elles sont au nombre maximum de 60 à 80.000 durant la période du développement maximal en pleine saison de floraison. En hiver, la population descend à moins de 10.000, elles se regroupent en grappe autour de la reine pour maintenir une température de 35°. La chaleur est issue de la contraction musculaire de chaque abeille. En pleine saison, l'ouvrière ne vit pas plus de deux mois éprouvée par le travail. L'évolution de l'ouvrière est définie par des tâches précises dans la ruche.

Cadre : feuille de cire avec une trame d'amorce d'alvéoles, entourée d'un cadre en bois. Les abeilles bâtent des alvéoles pour pouvoir y mettre du miel, du pollen et la ponte de la reine.

Le couvain : ponte operculée visible par l'apiculteur. La reine pond des œufs (2000/jour en pleine saison) dans les alvéoles du corps. Durant 6j, l'œuf beige dans une bouillie larvaire à base de gelée royale. Lorsque l'œuf passe au stade larvaire (6 jours plus tard), les abeilles operculent (ferment) l'alvéole, on dit de cet ensemble de cellules operculées qu'elles forment le couvain bien perceptible par l'apiculteur, la ponte étant difficilement visible car trop petite.

L'essaimage : c'est le moyen de reproduction des abeilles. La reine décide de quitter la ruche pour différentes raisons : lorsqu'elles sont trop âgées et/ou qu'il n'y a pas assez de place pour pondre... La reine emmène alors avec elle une petite moitié de la colonie. Lors de son départ, s'il reste des œufs dans la ruche, la colonie restante en élèvera quelques uns pour donner naissance à des reines. Elles gorgent quelques cellules de gelée royale et les étireront pour laisser le corps des futures reines se développer. La première reine qui naît tuera toutes les autres au travers des autres cellules royales. Si malheureusement la ponte est absente, la colonie finira par déprimer car elle ne pourra pas élever de nouvelles reines et par conséquent pas renouveler la colonie.

Pour vous initier, aidez un apiculteur près de chez vous.

Votre aide lui sera utile. Être à deux, c'est mieux pour porter les ruches pleines. Vous pourrez acquérir en même temps les techniques et les méthodes. Il y a beaucoup à apprendre :

- Pour soigner et entretenir un rucher
- Pour se protéger
- Pour récolter le miel
- Pour extraire le miel
- etc...

Travailler à deux présente un autre intérêt : un extracteur de miel coûte assez cher (même si on peut faire sans), il peut être utile d'en partager l'investissement et l'utilisation.

Il vous suffira ensuite d'acheter une ou deux ruches habitées pour commencer.

NB: Tant que nous serons dans une société organisée, si vous avez des voisins à proximité de vos ruches, déclarez votre rucher en mairie et prenez une assurance particulière pour vous couvrir au cas où... Même si le risque est très faible, un essaimage chez un voisin récalcitrant peut-être une source de conflit.

Recettes à base de miel

Le crémiel

Ingrédients : 3 œufs, 25cl de lait, 12cl de crème fraîche liquide, 60g de miel, une pincée de vanille en poudre, 4 amandes mondées (c'est à dire sans leur peau, placez les dans l'eau bouillante pour les émonder).

Préparation : 5min, Cuisson : 30min pour 4 personnes.

Mélangez tous les ingrédients sauf les amandes.

Versez dans 4 petits ramequins

Faites cuire à four doux au bain-marie environ 30 minutes.

Une fois les flans à point, les sortir du four et les laisser refroidir.

Servir frais.

Décorer chaque crème d'une amande légèrement grillée

Napper d'un filet de miel.

Le pain d'épice (un classique !)

Ingrédients, pour 1 pain d'épices au miel :

- 250 g de miel
- 250 g de farine
- 100 g de sucre en poudre
- 1 sachet de levure chimique
- 2 œufs
- 10 cl de lait
- 1 pincée de sel



Pensez à donner vos restes de pain d'épices aux oiseaux, ils adorent cela ...

Variantes de goût :

- ◆ Quelques raisins secs, noisettes ou amandes hachées
 - ◆ 1 cuillère à café d'anis vert moulu
 - ◆ 1 cuillère à café de muscade râpée
 - ◆ 1 cuillère à café de cannelle en poudre
 - ◆ 1 cuillère à café de gingembre en poudre
 - ◆ 1 cuillère à café de quatre-épices
 - ◆ 1 sachet de sucre vanillé
- Faites chauffer l'eau et le lait
- Versez ensuite le sucre et le miel
- Mettez la farine sans grumeaux dans une terrine avec les raisins ou les noisettes hachées grossièrement.
- Ajouter la pincée de sel, la cannelle et la levure.
- Quand le liquide sucré a refroidi, versez le en le mélangeant petit à petit avec les ingrédients. La pâte doit être homogène et assez molle.
- Beurrez assez largement un moule à cake
- Versez la préparation et faites cuire à feu moyen, pendant 1 heure
- Démoulez et laissez refroidir.

Pomme de terre en sauce au miel

Ingrédients : 1kg de petites pommes de terre, 2 yaourts nature, 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre, 1 cuillère à soupe de miel d'acacia, ciboulette, sel et poivre.

Préparation : 10min, Cuisson : 15min

Pour 6 personnes.

Ne pelez pas les pommes de terre.

Lavez soigneusement et les brosser.

Faire cuire à l'eau bouillante salée ou à la vapeur une quinzaine de minutes.

Laisser égoutter et refroidir.

Pendant ce temps :

Préparer la sauce en fouettant énergiquement les yaourts, le vinaigre, le miel et la ciboulette ciselée finement.

Saler, poivrer. Napper les pommes de terre encore tièdes de cette crème et bien remuer.



Astuce : pour récupérer du miel cristallisé, placez le au bain marie pendant quelques minutes pour qu'il retrouve son aspect crémeux.



Pour aller plus loin, la référence absolue :

Le Traité Rustica de l'Apiculture : plus de 500 pages en couleur abordant l'ensemble des savoirs faire et des connaissances sur le sujet.

ISBN : 978-2-84038-734-3

Les escargots

« Ne mettez jamais en doute le courage des Français, ce sont eux qui ont découvert que les escargots étaient comestibles. »
(Doug Larson)

Si les gastéropodes ont leur utilité dans l'équilibre de la nature, leur présence en excès peut représenter un danger pour votre potager, aussi au lendemain de chaque grande pluie, partez à la chasse aux bêtes à cornes pour les placer dans un habitat adéquat fermé par un grillage fin. Veillez à ce qu'il ne soient pas entassés. Continuez à les alimenter. Une fois par mois vous aurez un repas assuré ou un cadeau à faire à un amateur.

Les escargots aiment l'humidité, l'ombre et la verdure... Pour limiter votre chasse au trésor, préparez des petits points de rassemblement pièges avec quelques restes d'épluchures posées sur une soucoupe avec un peu d'eau le tout recouvert d'un morceau de plastique opaque et épais.

Pour préparer votre futur repas:

Pour un centaine d'escargots (pour 6 à 8 personnes) versez 250 grammes de farine dans votre habitat et laissez les escargots se nourrir uniquement avec la farine pendant 8 jours. Lorsque les déjections seront blanches, ils seront alors prêts à être consommés.

- Après les avoir lavés, placez vos escargots à cuire dans un récipient contenant suffisamment d'eau pour les recouvrir.
- Ajoutez quelques condiments: oignons, ail, clous de girofle, thym, laurier, sel, poivre...
- Laissez cuire près de 2 heures et laissez refroidir dans l'eau de cuisson. Retirez les escargots de leurs coquilles avec une épinglette.
- Préparez un beurre d'escargot:
 - Sortir le beurre du réfrigérateur 2 heures à l'avance
 - Ciseler 2 échalotes en petits morceaux
 - Ciseler le persil à l'aide d'une paire de ciseaux
 - Hacher 4 gousses d'ail
 - Ramollir le beurre jusqu'à une consistance pommade.
 - Ajouter les échalotes, l'ail et le persil.
 - Assaisonner avec le sel et le poivre du moulin.
 - Garnir vos escargots ou vos coquillages.
 - Poudrer de chapelure de pain.
 - Passer au four et dégustez !



Pour infos : En France, au Moyen-âge, les escargots étaient stockés dans les couvents pour les ressortir lors des périodes de disette. Pendant la révolution, dans les ports charentais, les marins emmenaient des escargots dans des tonneaux, afin de les consommer comme de la viande fraîche.



*Pour aller plus loin :
Créer son élevage d'escargots aux éditions Rustica
à la découverte des Petits et des Gros Gris et des autres...
ISBN : 2-84038-592-9*



Astuce : Un vieux four micro onde en panne est un habitat intéressant pour emprisonner vos escargots. Si vous faites un enclos, des vieilles tuiles seront très utiles pour les abriter.

Les insectes

Plus de la moitié de la planète consomme des insectes, c'est ce que l'on appelle l'entomophagie. C'est un nutriment très courant en Chine, au Japon, en Thaïlande et en Asie. Les insectes offrent de nombreux avantages sur le plan nutritionnels : ils sont très riches en protéines et en vitamines D, ils sont moins gras qu'un steak haché et très bons pour le cholestérol. Ils peuvent donc aisément remplacer la viande et le poisson. D'un point de vue environnemental, l'élevage d'insectes, contrairement à l'élevage de bovins, ne nécessite pas une grande surface d'exploitation. Quelques mètres carrés suffisent. Il faut préférer toutefois les insectes provenant d'un environnement naturel et sain.

Nos traditions nous ont amené à consommer des escargots, des huîtres ou des cuisses de grenouilles qui sont parfois considérées dans d'autres contrées comme des aliments ragoûtants.

Même s'il existait des revendeurs d'insectes comestibles sur les marchés parisiens dans le passé, notre culture gastronomique n'est pas adaptée à ces ressources vivantes. Nous avons donc une appréhension et une perception à modifier pour pouvoir intégrer les insectes dans notre consommation courante. Le plus étonnant c'est que les insectes sont délicieux sur le plan gastronomique. On peut les préparer en s'inspirant des recettes traditionnelles. Ils se mangent plutôt salés que sucrés.

Quelques exemples de plats dont le titre des recettes peuvent mettre en appétit :

- Paella aux grillons
- Ragoût de sauterelles
- Sucettes à l'asticot
- Insectes au chocolat
- Friture de chenilles
- Quiche au ténébrion.



Attention : comme pour toutes les bonnes choses, il ne faut pas en abuser, surtout les premières fois car notre estomac n'est pas préparé !

Un élevage d'insectes facile à réaliser : le ver de farine.

C'est la larve du ténébrion meunier. Les scientifiques l'appellent plutôt « coléoptère Tenebrio molitor ».

L'élevage du ténébrion meunier est simple. Il est disponible à bas coût dans de nombreuses animaleries, il ne fait pas de bruit et se manipule facilement.

Vous pouvez commencer un élevage avec une cinquantaine de larves placées dans un vivarium.

Pour favoriser leur reproduction, il faut mettre les plus gros dans une boîte à part, pour protéger les plus petits.

Placez des copeaux de bois au fond de la boîte.

Pour nourrir votre élevage, utilisez du riz soufflé pour animaux domestiques, du pain, des morceaux de fruits ou des légumes desséchés.

Comment faire un élevage de grillons ?

Pour faire votre vivarium, vous pouvez utiliser un vieux réfrigérateur comme habitat et remplacer la porte par une vitre, un plexiglas ou un plastique épais transparent sur les 4/5ème de l'ouverture. Sur le 1/5ème restant, faites un cadre de bois avec un grillage très fin pour l'aération. Cette aération servira de trappe d'accès.

A l'intérieur, placez :

- Un abri type boîtes d'œufs.
- Deux petits récipients remplis de terreau humide pour la ponte. Hauteur minimale de 5 cm.
- Une coupelle avec du coton pour l'eau
- Une coupelle pour la nourriture.
- De la nourriture : fruits, salades, ce qu'il y a dans votre jardin et qu'ils pourraient apprécier comme ils le font en liberté...



Pour info : l'incubation des œufs prend une dizaine de jours et il faut de 1 à 3 mois pour devenir un grillon adulte.

Dans l'idéal et pour assurer la reproduction, la femelle a besoin d'une température de 30°. Elle pondra près de 1.000 œufs en 4 ou 5 fois.



Attention : les grillons sont principalement diurne mais les mâles chantent beaucoup la nuit. C'est une caractéristique à prendre en compte pour l'implantation de votre terrarium en fonction de votre goût (ou non) pour leur activité sonore.

Attrapez vos premiers grillons dans la nature avec un filet à papillons, puis après avoir placé le résultat de votre chasse dans le vivarium, laissez faire le temps en y plaçant quelques restes de vos repas accompagnés d'éléments végétaux collectés ici et là. (pain, biscuits, croquettes, fruits et légumes divers...)

Placez un des pondoirs dans le vivarium.

Pensez à maintenir humide les pondoirs avec un pulvérisateur d'eau pour éviter le dessèchement des œufs.

Comptez une quinzaine de jours pour enregistrer les premières pontes.

Si vous voulez accélérer la production, vous devrez prélever (au minimum tous les deux jours) le contenu du pondoir pour le placer dans un bocal de deux litres dont on refermera le couvercle. Placez ensuite les bocaux dans l'obscurité à 30°. Il faut trouver un équilibre entre la température et l'obscurité pour empêcher la condensation de l'eau sur les parois et la formation de moisissure.

Après une dizaine de jours, les petits commencent à apparaître, il devront être maintenus dans les mêmes conditions que les œufs pendant quelques jours, mais cette fois avec un couvercle de fin grillage et en les nourrissant. Quelques papiers froissés peuvent être insérés pour assurer leurs exercices quotidiens avant d'être replacés dans le vivarium.

Pour les prélèvements : trouvez un récipient "piège" avec une petite ouverture avec dans le fond la nourriture la plus appréciée afin de les attirer, ou plus simplement un filet à papillon collecteur.



Attention de ne pas les laisser s'échapper dans la maison car il sont ensuite difficiles à attraper et ils vont vous faire la java la nuit pendant quelques jours.

Quelques recettes simples :

Apéritif surprise

Placez les grillons au four dans un plat. Faites griller à feu moyen pendant 10 minutes.

Du fait de leur petite dimension, les grillons cuisent très rapidement.

Laissez refroidir, salez et servez en apéritif, comme des cacahuètes ou des chips. Il est possible d'affiner le goût en saupoudrant, avant cuisson, d'herbes aromatiques telles que thym, cannelle.

Si c'est la première fois, pour lever la barrière psychologique, entourez les grillons de feuilles de menthe fraîches (ou autre) que vous maintiendrez avec des bâtonnets de cure-dents ou des fils constitués de ciboulette.

Les insectes pochés

Faites bouillir de l'eau salée. Pochez les insectes en les déversant dans l'eau afin qu'ils s'y saisissent. Laissez bouillir quelques minutes. Sortez les insectes de l'eau avec une passoire. Servir froid en salade avec de l'assaisonnement de votre choix.

Salade d'insectes

Préparez une salade de crudités avec vos ingrédients habituels. Disposez en décoration au dessus des crudités des grillons ou insectes grillés et salés.

Ragoût de sauterelles

Dans un ragoût, remplacez la viande par des sauterelles ou des grillons. De même vous pouvez rajouter en cours de cuisson dans une ratatouille familiale des grillons ou des sauterelles. Les insectes étant petits et vite cuits, il est préférable de les ajouter en cours de cuisson.

Beignets de grillons

Roulez les grillons dans la farine. Faites les frire quelques minutes dans l'huile bouillante comme pour les frites. Servez salé en apéritif ou en entrée.

Chenilles frites

Roulez les chenilles dans de la farine puis faites les frire dans de l'huile bouillante. Salez et servez chaud.

Ratatouille d'insectes

Faites bouillir vos insectes dans une cocotte minute. Laissez mijoter jusqu'à l'obtention d'une purée. Ajoutez suivant vos disponibilités : des tomates, des oignons, des aubergines, etc... Poivrez, assaisonnez...

Farine d'insectes

Séchez les insectes sur une grille.

Moudre avec un mixeur ou un moulin à farine.

La farine d'insectes se conserve en milieu sec (à l'abri de l'humidité) et peut servir d'élément de base à de nombreuses recettes.

Vous pourrez utiliser la farine pour vos crêpes ou vos gaufres.



>>> Pour en savoir plus procurez vous le livre de Bruno Combi : « Délicieux insectes ».



Témoignage personnel :

Facile à écrire, mais pas facile à faire....

“Je n'ai pas encore expérimenté l'élevage et la consommation régulière d'insectes, toutefois il est utile de prendre conscience qu'il y a des ressources inexploitées et disposer je jour venu, si nécessaire, d'une piste alimentaire à explorer.”

Les autres petits animaux d'élevage

Si vous bénéficiez d'une surface de terrain importante (sous-bois, prairie...), il y a des animaux d'élevage qui peuvent être très utiles :

- Les chèvres pour le lait, le fromage mais aussi pour nettoyer vos terrains en friche... elles adorent les ronces. (PS : elles se plaignent en compagnie des poules.) Préférez des chèvres de montagne, elles sont plus rustiques et des chèvres naines, si votre terrain est petit.
Pour 2 chèvres, comptez un local de 3 m² abrité de la pluie et du vent et un préau ouvert attenant pour qu'elle puissent être dehors mais à l'abri de la pluie.
Si votre enclos est inférieur à 100 m vous devrez leur donner régulièrement du fourrage, de l'herbe fraîche et des pâtes à base de céréales. Pensez à leur mettre à disposition un distributeur d'eau et un bloc de sel suspendu.
- Les moutons, pour la laine et pour entretenir le sol de vos prairies. Pour être autonome, comptez 2000m² par mouton dans une prairie ensemencée chaque année, Les moutons aspirent à la liberté et à la suppression des frontières, il leur faut donc un terrain clos ou un berger et un chien pour les surveiller.
- Les cochons nain (vietnamiens, chinois...) pour leur côté rustique, leur capacité à manger tous les restes que ne mangent pas un chien et leurs qualités de laboureur...

En gros, les chèvres nettoient ce qui pousse en l'air, les moutons ce qui pousse à terre et pour les cochons tout est bon !

Comptez entre 2 et 5.000 m² par animal pour assurer leur ressources et une autonomie tout au long de l'année. Si votre terrain est plus petit, organisez des échanges avec les voisins qui pourraient avoir la même problématique que vous.

Si votre terrain est plus important, vous pouvez envisager des animaux plus grands : comptez un hectare de prairie (10.000m²) par vache ou par cheval pour être autonome.



Pour aller plus loin, la référence absolue :

Le Traité Rustica du petit élevage : chevaux, ânes, vaches, moutons, chèvres et porc plus de 1000 conseils clé sur le sujet.

ISBN : 2-84038-562-7



La poule reste la championne du petit élevage. On sait maintenant qui est arrivé en premier entre l'œuf et la poule ! En effet, la poule descend des dinosaures et comme les dinosaures pondaient des œufs, c'est donc l'œuf qui est apparu avant la poule. CQFD.

Les ressources alimentaires diverses

Le pain

« Le meilleur pain est celui de la maison. »
(Proverbe catalan)

Faire son pain n'est pas une mince affaire en autosuffisance totale. Il faut avoir planté ses céréales, fait au préalable un four à pain, coupé du bois et prévoir quelques jours à l'avance la réalisation du levain qui sera indispensable pour pouvoir disposer d'un pain moelleux. En incluant le temps nécessaire pour moudre ses grains et au vu du temps et de l'énergie nécessaire pour faire son pain, au-delà du plaisir personnel que l'on peut ressentir à fabriquer sa pitance, on comprend assez aisément pourquoi nous préférerons, par commodité, aller chez notre boulanger... Quoi qu'il en soit, voici un mode opératoire simple pour faire son pain :

Préparation du premier levain :

Mettre un peu de farine dans un bol. Ajouter une cuillère à café de miel et/ou d'huile et un peu d'eau. Former une pâte de la grosseur d'un œuf. Couvrir le bol d'un linge humide et laisser reposer dans un endroit tempéré deux à trois jours. Ajouter alors un peu d'eau et de farine après avoir retiré la croûte si celle-ci s'est formée. Laisser à nouveau reposer quelques jours (le levain contient des bulles de gaz).

La veille de la cuisson du pain, mélanger à 100 g de farine, une portion de levain et de l'eau tiède jusqu'à l'obtention d'une pâte légèrement liquide. Couvrir d'un linge humide et laisser reposer toute la nuit dans un lieu tempéré.

Le matin, faire la pâte à pain en ajoutant 400 g de farine, deux cuillères à café de sel fin et de l'eau tiède nécessaire. La pâte ne doit pas coller aux doigts. Pétrir la pâte 15 à 20 minutes. Faire les incisions et laisser monter cinq à six heures sous un linge humide. Avant d'enfourner, badigeonner d'eau.

La cuisson s'effectue à 250°C dans un four à pain bien chaud. Laisser cuire environ 35 à 40 minutes (la croûte doit être très dorée). Sortir le pain et laisser refroidir avant de consommer.



Conserver son pain : pour une conservation optimale, enroulez votre pain dans un torchon propre, puis placez-le dans un sac à pain en toile ou une huche à pain en bois.



Attention : si vous lavez le torchon ou le sac à pain avec de la lessive très odorante, ou pire, avec de l'adoucissant, le pain va prendre l'odeur. De même, votre huche à pain ne doit pas avoir une odeur (de pin, de résine) trop importante, afin de ne pas contaminer le pain.



Témoignage personnel : Un succès pour un four !

J'ai acheté un mini four à pain. Hormis le fait que son utilisation est très simple, c'est un investissement intéressant et rentable tant que nous disposons d'une électricité à petit prix. Le prix de revient est légèrement inférieur au prix de vente en boulangerie avec quelques petites différences :

- On a toujours du pain frais et moelleux au moment où on le souhaite.
- On est sûr des ingrédients qui le compose.
- On évite des déplacements inutiles (surtout si on habite loin de la boulangerie.)

Quelques petits trucs glanés à l'usage :

- Finalement je ne me sers de la machine à pain que pour assurer le malaxage ; lorsque la pâte est bien montée, je préfère la placer ensuite 20 minutes dans un four traditionnel car le résultat donne un pain plus croustillant et meilleur au goût. (Question de choix personnel; à vous de tester!)
- Pour aller plus vite, je n'utilise plus d'instruments de mesures : il me suffit de prendre un verre, de mettre un volume d'eau et ensuite 3 volumes de farine, deux pincées de sel et la levure. Attention de respecter l'ordre et de ne pas mettre la levure directement dans l'eau car la réaction chimique qui s'ensuit diminue l'efficacité de la levure.
- Dans le four j'ajoute un petit ramequin d'eau qui permet d'assurer un pain plus moelleux.

Suivant vos goûts (à tester) placez le pain sur la plaque ou sur la grille.

Si vous n'avez pas de levure ou si vous souhaitez faire l'économie de l'achat de levure, voici comment faire:

- La première fois que vous faites votre pâte en utilisant de la levure, conservez un morceau de pâte levée que vous placerez au réfrigérateur ou dans un endroit frais sous un torchon.
- Chaque fois que vous ferez une nouvelle pâte, insérez dans la machine à pain le morceau que vous avez conservé au réfrigérateur, c'est ce morceau déjà levé qui vous servira de levure pour votre futur pain; une fois la pâte montée, recoupez un nouveau morceau que vous conserverez au réfrigérateur (ou sous un torchon) et ainsi de suite...

Le pain est certes un peu moins bien levé, mais on économise le prix de la levure.



Astuce : vous pouvez remplacer la levure par le bicarbonate, l'effet ne sera pas aussi efficace, mais faute de grives...

Si vous n'avez pas de machine à pain, il est possible de faire un pain sans pétrissage.

- Mélangez un bol d'eau tiède avec un peu plus de levure que pour un pain normal..
- Ajoutez ensuite deux bols de farine.
- Mélangez puis ajoutez le sel.
- Recouvrez le récipient d'un linge et laissez monter. Le mélange doit doubler de volume. Il met entre 2 et 5 heures suivant la température ambiante.
- Sortez la pâte; si elle colle c'est normal !
- Mouillez votre table et vos mains ou badigeonnez de farine votre plan de travail
- Coupez la pâte au couteau pour faire les formes de pain désirées.
- Une fois le pain façonné laissez reposer à nouveau 30 à 40 mn sous un linge.
- Le four doit être préalablement chauffé à 250°
- Placez un récipient d'eau à l'intérieur.
- Comptez 20 à 30 mn de cuisson environ.

Si vous n'avez ni moulin, ni farine de blé !

PENSEZ AU SEIGLE !

C'est pratiquement la seule céréale qui ne nécessite pas de mouture. Elle est panifiable en grains grossièrement concassés et même en grains entiers. Il suffit de la tremper une nuit dans l'eau la veille de la cuisson. D'un point de vue nutritif, le pain de seigle est énergétique. Il a fait la force des armées du passé, mais son goût n'est pas toujours apprécié et sa consommation dérange le transit lors des premières dégustations. Le pain de seigle lève peu, il est plus dense et plus compact que le pain de blé. Par contre, et c'est un avantage, il se conserve plus longtemps car il se dessèche moins rapidement.



A défaut de seigle, si vous disposez de châtaignes, vous pouvez aussi en faire un équivalent de farine.

Pour enrichir votre pain :

Pour modifier son goût et son apparence, avant cuisson et suivant vos possibilités, roulez la pâte dans des graines de pavot, d'aneth, de cumin, de tournesol ou d'anis. Peignez le avec un jaune d'œuf ou un badigeon d'huile.



Incroyable mais (peut-être) vrai !

Avec un tonneau hermétique de 200 litres rempli de seigle contenant un sac de sel de 10 litres pour garantir une déshydratation optimale... en théorie, une famille de 4 personnes pourrait passer un hiver en temps de désespoir.

Vous n'avez ni farine, ni four !

FAITES UN PAIN DE FIGUES !

Mixez un tiers de figues sèches (sans pédoncule), un tiers d'amandes mondées et un troisième tiers de beurre mou. Ajoutez un soupçon d'originalité pour varier les goûts (poudre d'anis, sucre vanille, miel, etc...) La pâte obtenue peut être ensuite formatée selon votre imagination puis mise au frais quelques temps selon vos envies...

Le pain le plus fabriqué au monde : le Chapati (le pain indien sans levure ou levain)

Ingrédients :

- 225 g de farine à pain ou une assiette creuse pleine de farine.
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 à 2 verres d'eau

Préparation:

- Dans un saladier, mélangez le sel et la farine puis incorporez l'huile,
- Ajoutez l'eau en mélangeant au fur et à mesure jusqu'à obtention d'une pâte ferme.
- Pétrissez ensuite 10 minutes au moins.
- Plus la pâte est pétrière, plus les chapatis seront légers.
- La pâte doit être lisse et élastique.
- Recouvrez la boule de pâte d'un linge et laissez reposer 1 heure.
- Divisez la pâte en 8 boulettes
- Aplatissez chaque boulette en fine épaisseur sur une plaque farinée à la dimension d'une assiette plate.
- Chauffez une grande poêle.
- Saupoudrez très légèrement de farine.
- Faites cuire les chapatis quelques minutes de chaque côté, en pressant légèrement les bords avec une spatule ou un linge, ce qui favorise l'apparition de bulles d'air et fait gonfler les chapatis.
- Retournez régulièrement les chapatis quand de petites bulles apparaissent à la surface.
- Ils sont à points lorsqu'il présentent des petites tâches brunes de chaque côté.
- Placez les chapatis au fur et à mesure de la cuisson dans une corbeille recouverte par un linge.



A savoir : autrefois on mélangeait des graines de plantain à la farine pour faire du pain.

Les Fromages

« Un dessert sans fromage est une belle à qui il manque un œil. »
(Anthelme Brillat-Savarin)

Si vous avez deux ou trois chèvres ou la possibilité d'avoir du lait frais, sa transformation en fromage permet d'allonger la durée de conservation du calcium nécessaire à notre équilibre...



Bon à savoir : Si vous n'avez pas la possibilité d'avoir du lait dans votre alimentation quotidienne, le chou reste le champion du calcium dans votre potager.

Le fromage se fabrique à partir d'un lait coagulé dit caillé.

Pour faire du lait caillé, travaillez dans un environnement très propre afin d'éviter les risques sanitaires.

A partir d'un litre de lait frais entier pasteurisé non stérilisé, tiède placé dans une terrine, ajoutez un peu de jus de citron ou quelques gouttes de vinaigre et si vous avez, 3 ou 4 cuillères à soupe d'un précédent lait caillé ou du lait en poudre ou un petit suisse.

Pour être sûr de faire cailler le lait, il faut utiliser de la présure. Il suffit d'une cuillère à café pour 5 litres de lait!

Placez la terrine couverte au soleil ou près d'une source de chaleur pendant quelques heures.



Attention à ne conserver le lait caillé que deux ou trois jours !

Fromage blanc à pâte molle

Dans une faisselle¹, un bas ou un linge propre stérilisé, faites égoutter votre lait caillé plus ou moins longtemps en fonction de vos goûts afin d'obtenir un fromage plus ou moins ferme. Le liquide extrait s'appelle le petit lait et peut être bu comme du petit lait (pour ceux qui aiment). Si vous n'aimez pas, le chat l'appréciera. A défaut il peut être utilisé pour lutter contre la piéride du chou.



Astuce : utilisez le petit lait en remplacement de l'eau pour la fabrication de votre pain. La mie sera plus aérée, la croûte plus croustillante et la conservation plus longue.

Vous pouvez et devez ensuite consommer votre fromage blanc dans les jours qui suivent :

- Salé en le pétrissant selon vos goûts et vos possibilités avec : du sel, du poivre, des fines herbes, des noix, etc...
- Sucré en le fouettant selon vos goûts et vos disponibilités avec : du sucre, de la crème, de la confiture, des fraises, du chocolat, etc...

Fromage à pâte dure

Il faut compresser la pâte de lait caillé dans un tamis avec un poids au dessus pour enlever le petit lait. Ce travail de compression s'appelle l'affinage et peut durer plusieurs semaines selon les goûts et les objectifs. Dans l'idéal, les caves d'affinage des grands crus sont maintenues à une température d'environ 15°. Au delà de 15° il y a danger de cultures. Par ailleurs, il faut un minimum de ventilation et un certain degré d'humidité dans l'air.

En l'absence d'une cave appropriée, on peut placer la pâte dans son tamis avec son poids de lestage en bas du frigo pendant trois semaines. Il est impératif que le frigo soit très propre sans nourriture non emballée. Pour éviter tout problème, l'idéal est d'avoir un petit frigo de camping spécialement dédié à l'affinage du fromage. La température pourra alors être réglée au plus près de 15°.

Chaque jour, lavez la pâte obtenue avec de l'eau salée afin de limiter les bactéries.



Attention veillez à respecter l'hygiène des mains, des ustensiles, etc...



Bon à savoir : vous pouvez fabriquer du lait végétal à partir de l'avoine. Faites tremper des flocons d'avoine pendant une nuit. Additionnez un litre d'eau que vous porterez à ébullition en maintenant la chauffe pendant une heure. Filtrez, buvez.



Il est possible de fabriquer une faisselle avec les moyens du bord : un simple bac en plastique percé d'une vingtaine de trous peut faire l'affaire.

Un fromage en quelques minutes chrono.

Ingrédients:

- 1 litre de lait frais entier.
- 4 petits suisses.

La veille, faites bouillir le lait et laissez le refroidir toute la nuit.

Le lendemain, placez quatre petits suisses dans un grand récipient. Mélangez et ajoutez le lait refroidi. Laissez reposer le résultat pendant deux ou trois jours jusqu'à ce que le mélange se solidifie. La période d'attente dépend du temps extérieur, de la qualité du lait etc ..

Quand la pâte est solidifiée, placez la dans un linge puis dans une passoire. Laissez égoutter une journée à l'air ambiant. Ensuite, vous pourrez retirer le linge et façonner votre fromage. A cette étape vous pouvez ajouter un peu de sel, si vous aimez le fromage un peu salé. Laissez votre fromage à l'air ambiant dans une passoire ou dans une faisselle pour que le liquide puisse s'écouler et que le fromage devienne sec. Arrivé à maturité, vous pouvez le conserver au réfrigérateur.

Quand votre fromage est prêt, juste avant de la consommer, vous pouvez le saupoudrer de poivre, d'herbes, de condiments....

¹ Vous pouvez faire des faisselles facilement avec des boîtes de conserves percées.

Le beurre

Le beurre est connu depuis plus de 3.000 ans. La fabrication du beurre est une opération délicate qui nécessite beaucoup d'hygiène et de méthodes. Pour obtenir un 500 grammes de beurre, il faut environ 10 litres de lait entier. Le processus se déroule en cinq étapes :

1°) L'écrémage

On recueille la crème d'un lait frais de vache qui remonte à la surface du lait laissé au repos. Par mesure d'hygiène, la crème est chauffée à 90°C une vingtaine de secondes pour être pasteurisée.

2°) La maturation

Après refroidissement la crème estensemencée avec des fermentslactiques. On la laisse mûrir de quelques heures à une nuit, pour provoquer une légère acidification et favoriser la croissance des fermentsréponsables des arômes du beurre.

3°) Le barattage

La crème est battue en général dans une baratte. Mais à défaut versez la crème dans un récipient afin de la battre énergiquement au fouet pendant une vingtaine de minutes.

4°) Le lavage

Lorsque les grains de beurre sont bien séparés du liquide, ils sontégouttés. Le babeurre est évacué, il peut être conservé pour une autre utilisation (par exemple comme ingrédient liquide pour la fabrication d'un pain).

5°) Le malaxage

Les grains de beurre sont rassemblés puis malaxés pour obtenir la texture lisse du beurre. Formez une motte ou moulez votre beurre dans un moule. Placez votre beurre au frais.

Le beurre peut être salé pour améliorer sa conservation et agrémenter son goût.



Attention, le beurre ne se conserve peu de temps, après deux jours il commence à rancir.

Pour faire simple :

>>> Prenez de la crème fraîche préalablement placée à température ambiante dans un saladier et fouettez jusqu'à l'obtention d'une crème pâteuse.

>>> Malaxez ensuite pour faire sortir le babeurre tout en rinçant de temps en temps à l'eau claire.



Pour donner de la couleur à votre beurre, introduisez quelques pétales de fleurs de pissenlit.

Les confitures

A la Saint-Abel, - Faites vos confitures de mirabelles.
A la Saint-Anatole, - Confitures dans la casserole!

La confiture est une douceur alimentaire obtenue en faisant cuire dans une bassine des fruits avec un poids équivalent de sucre. C'est une méthode de conservation alimentaire pour les fruits les plus fragiles et c'est aussi un moyen de consommer certains fruits astringents ou amers.

1er ingrédient pour réussir une confiture : la pectine. Sans cet élément la confiture ne peut pas prendre. Elle provoque la gélification des jus de fruits. La pectine est présente en grande quantité dans les pépins et les zestes de certains fruits comme les pommes, les coings ou les agrumes. Pas de problème pour faire des confitures de groseilles, de prunes, en revanche, la rhubarbe, les framboises, les cerises, les poires, les pêches ou les figues ne contiennent que très peu de pectines, il faut dès lors les aider.

Comment extraire la pectine pour aider les fruits qui en sont dépourvus ?

Profitez de la fabrication d'une tarte aux pommes pour conserver les pelures et les trognons avec les pépins. Faites bouillir 500 grammes de ces pelures dans deux litres d'eau avec deux ou trois citrons pendant 45 minutes. Broyez, filtrer et conservez le jus pour l'utiliser pour les confitures qui n'auraient pas gélifié spontanément.

1er ustensile de la parfaite mamy à confiture : la bassine en cuivre.

Pourquoi ? Parce que le cuivre est un très bon conducteur de chaleur, il a la capacité de répartir équitablement la température et provoque la liaison des molécules de pectines entre elles.



Attention : veuillez à ne pas laisser refroidir vos confitures dans la bassine car les molécules de pectines pourraient se lier aux atomes du cuivre plutôt qu'entre elles. Veillez à verser la confiture en pot dès leur prise de fonction.

■ Veillez également à la propreté de la bassine, le vert de gris du cuivre est toxique.

- Pour nettoyer votre bassine de cuivre après utilisation, utilisez du jus de citron et frottez avec un papier journal.
ou
- Mélangez de l'huile d'olive avec de la pierre ponce broyée pour faire une pâte. A défaut de pierre ponce, broyez un peu de béton cellulaire ou du sable très finement tamisé.

■ Ne couvrez pas la bassine pendant la cuisson pour favoriser l'évaporation des liquides.



Astuce : sans pectine sous la main, incorporez du jus de groseille ou le jus d'un citron pour favoriser la gélification des confitures des fruits peu acides.



Conseil : ne remuez pas trop la confiture pendant la cuisson afin d'éviter d'éliminer les composants les plus volatils qui sont aussi ceux qui présentent le plus d'arômes.

Votre confiture est cuite lorsqu'elle colle et nappe la cuillère en bois. Versez là alors dans vos pots. Fermez les et mettez les à l'envers. Attendez que la confiture soit froide pour remettre les pots à l'endroit.

Idéalement les confitures se préparent en été lorsque les fruits sont gorgés de soleil à la chaleur d'un cuiseur solaire.



Idée : de la confiture de lait ! c'est possible en chauffant longuement à feu doux (2 à 3 heures !) deux volumes de lait pour un volume de sucre.

Pour éviter que le lait attache à la casserole et limiter les risques de débordement, mouillez là préalablement à l'intérieur avec un filet d'eau et placez au fond une soucoupe à l'envers.

Confiture de pétales :

Ingrédients :

500g de pétales de roses

3 ou 4 citrons

entre 500 et 750g de sucre

1/2 litre d'eau

Préparation :

Découpez au ciseau les talons blancs des pétales.

Placez les pétales dans une bassine en les recouvrant du jus d'un citron.

Mélangez avec l'eau.

Laissez infuser pendant une heure.

Égouttez.

Faites un sirop avec le sucre et un peu d'eau.

Placez les pétales et laissez mijoter pendant 20 min.

Ajoutez le jus des autres citrons

Remuer et faites cuire encore 5 min.

Mettre en pots.

N'hésitez pas à vous référer au livres de cuisine...

« Un livre de cuisine, ce n'est pas un livre de dépenses, mais un livre de recettes. »
(Sacha Guitry)



Pour aller plus loin :

www.Marmiton.org : plus de 50,000 recettes commentées et illustrées.

Les plantes aromatiques

Pour les naturopathes en herbes ou pour les fines gueules, les plantes aromatiques et/ou médicinales fleurent bon et sont faciles à cultiver. Elles permettent de varier les goûts, les couleurs des plats et peuvent être des aliments. Vous pouvez les installer dans le jardin, en pot, sur votre balcon ou sur le rebord de votre fenêtre...

On distingue les espèces annuelles qui seront récoltées l'année du semis et qui disparaissent après le floraison et les espèces considérées comme vivaces qui, semées au printemps, devront être repiquées pour rester en place et produire plusieurs années.

- Les vivaces à feuillage persistant : thym, sarriette, romarin, sauge officinale, laurier sauce, thym citron etc.
- Les vivaces à feuillage caduc : ciboulette, estragon, oseille, ciboule, menthe, raifort etc.
- Les bisannuelles : persil frisé et simple.
- Les annuelles : basilic, coriandre, cerfeuil, aneth, bourrache etc.

> Les plants d'aromatiques aiment :

- un sol bien drainé et riche. Au moment de leur implantations, placez au fond du trou des graviers pour assurer le drainage et quelques feuilles d'orties.
- une exposition ensoleillée.
- des arrosages fréquents mais modérés.

> Les plants d'aromatiques n'aiment pas :

- l'excès d'eau,
- des températures trop basses à la plantation
- les courants d'air pour le Basilic.



Si vous avez l'occasion d'avoir des cagettes de marché, placez un peu de terreau à l'intérieur et pratiquez quelques semis. Vous pourrez ainsi déplacer vos plants pour les mettre à l'abri du vent, des grandes chaleurs etc... En fin de saison si vos cagettes sont trop abîmées elles seront toujours utiles pour allumer votre cheminée.



Les feuilles se conservent au réfrigérateur. On peut également les congeler, les sécher au four ou les conserver dans de l'huile.

Les plantes aromatiques et condimentaires les plus courantes

Basilic : pour son arôme.

Plante annuelle sensible aux gelées, cultivez de préférence le basilic sous la forme de petits plants en pot à installer dans un endroit abrité ou à mi-ombre. Pincez les pousses principales pour obtenir un plant touffu.

Utilisation : aromatisez vos salades, pâtes, sauces pistou et sauces tomate.

Les graines se récoltent lorsque les épis commencent à roussir.

En fin de saison pour le conserver, cueillez des feuilles fraîches du matin, lavez et hachez les. Ajoutez de une tête d'ail finement coupé par poignée de feuilles de basilic. Placez le résultat dans un récipient hermétique avec de l'huile d'olive par dessus pour éviter l'oxydation.

Céleri : pour son parfum épice

Semez ou repiquez de petits plants en godet à l'automne ou au printemps de cette plante robuste, dans une terre riche et humide. Utilisez la pour parfumer soupes, viandes et salades.

Ciboulette : pour son léger goût d'oignon.

C'est une robuste plante vivace, très utilisée en cuisine (omelette, salade, fromage blanc...). Elle aime les sols riches et frais, le soleil ou la mi-ombre. Vous pourrez la semer au printemps ou repiquer des plants. Elle se multiplie rapidement par la division des touffes.

Utilisation dans les mayonnaises, steaks tartare, crudités, et même fromage blanc. Idéale pour relever le goût des salades, des omelettes, vinaigrettes et sauces.

Lavande : pour son parfum embaumant et ses couleurs douces.

Ses fleurs parfument l'eau du bain ou le linge tout en repoussant les mites. Elle peut garnir un oreiller pour apaiser le sommeil et aromatiser une tisane apaisante. Repiquez ses plants au printemps, en plein soleil, dans une terre sèche. Cueillez ses fleurs avec les tiges dès qu'elles s'ouvrent et faites les sécher tête en bas dans un endroit chaud et sec.

Menthe : pour son odeur fraîche.

Il y a beaucoup de variétés. On peut même trouver de la menthe chocolat qui a l'odeur et le goût de l'après 8 ! Facile à cultiver, elle apprécie aussi bien le soleil que la mi-ombre. Plantez les pousses au printemps ou à l'automne, et récoltez ses feuilles lorsque les fleurs sont en bouton. Elle aromatise salades de fruits, taboulé et bien sûr, thé à la menthe.

Semis et culture de mars à juin. En pleine terre à la volée. (Possibilité de faire des pots) (sur terre fraîche et profonde)

Éclaircir ensuite. Récolte d'août à octobre la première année et du printemps à l'automne les années suivantes.

Persil : pour son caractère indispensable

Plante bisannuelle semi-rustique en climat chaud et annuelle en climat froid. A semer en pleine terre ou en pot dans une terre riche au printemps, en été ou en automne.

Placez les graines à tremper dans de l'eau tiède la veille du semis. (l'idéal est de prendre une bouteille thermos) Directement en terre de

mars au mois d'août dans un trou de 20 cm rempli de terreau. Évitez le plein soleil. Maintenir très frais pendant toute la période des semis qui peut durer un mois. En cours de culture éliminer les mauvaises herbes et arrosez en cas de sécheresse prolongée. A consommer cru car il perd ses vitamines à la cuisson. Penser à faire deux plants en pot: un sur le bord de la fenêtre de la cuisine et un autre qui servira pour le laisser monter en graine afin de récupérer les semences pour l'année suivante. Planter régulièrement pour avoir du persil toute l'année.

Romarin : comme le thym, c'est une plante de garrigue qui aime les terres sèches, calcaires, ensoleillées mais à l'abri du vent. Ne supporte pas les températures inférieures à -10°
Se multiplie par bouturage en été.

Sarriette : pour ses atouts digestifs

Vous avez le choix entre la sarriette d'été (à semer au printemps) qui se récolte avant la floraison, et la sarriette d'hiver, une vivace à repiquer et qui se cueille en toute saison. Très parfumée, la sarriette aromatise les légumes secs et les plats cuisinés. Elle facilite également la digestion.

Sauge : pour ses vertus médicinales

Les graines germent facilement. Plantée dans une terre aride, installée au soleil, la sauge deviendra une jolie plante au feuillage argenté et duveteux. Taillez régulièrement les touffes et conservez les feuilles séchées pour du riz, un rôti de porc ou une tisane. Elle possède des vertus médicinales.



Attention, il faut écarter la sauge des plantes annuelles car la sauge neutralise le développement de leurs racines.

Thym : pour son odeur, ses qualités mellifères et médicinales.

C'est une plante de garrigue vivace et rustique. Placez dessous quelques pierres ou tuiles cassées pour lui éviter d'avoir les pieds dans l'eau. Très utile en cuisine quel que soit la variété : citronné, commun ou officinal. Multipliez le par bouturage et marcottage.

Si vous souhaitez compléter la liste précédente...



Envoyez un mail à :
Contact@SimplicitéVolontaire.com

Les fleurs comestibles : mangez vos soucis !

« Le jardin, c'est de la philosophie rendue visible. »
(Erik Orsenna)

Dans un espace réduit, pour atteindre l'autosuffisance il est nécessaire d'exploiter et d'utiliser toutes les ressources. Si la possession d'un jardin d'agrément n'est pas indispensable, avoir un environnement agréable et plein de couleurs peut-être très bénéfique pour l'harmonie et le bien être. Dans cet objectif, on peut toutefois constituer un "jardin plaisir" et orienter ses choix vers des plantes et des fleurs qui peuvent avoir une double fonctionnalité : l'esthétique et des capacités nutritives.

Beaucoup de fleurs peuvent être appréciées en salades, en beignets, en soupe, en coulis, en gelée, farcies, glacées, sucrées, cristallisées, beurrées, confites... Voici une liste de fleurs comestibles qui pourront accompagner vos repas et ravir vos abeilles :

Liste des fleurs comestibles de A à Z...

Achillée, Achillée millefeuille, Agastache, Agastache fenouil ou Grande hysope ou Anis hysope et Hysope anisée, Ail des ours ou Ail aux ours, Ail des vignes, Ail rocambole ou Ail d'Espagne ou Oignon d'Égypte, Alliaire officinale ou Herbe à ail, Althéa ou Rose de Sharon ou guimauve en arbre, Amarante ou Amaranthe, Aneth ou Aneth odorant ou Fenouil bâtarde, Angélique des bois ou Angélique sauvage, Arbre de Judée ou gainier, Armoise, Armoise commune, Armoise romaine ou Absinthe romaine ou petite absinthe, Artichaut, Aubépine ou Cenellier, Aubépine épineuse ou Aubépine à épines aiguës ou Aubépine lisse et Aubépine à deux styles. Barbeâtre commune, Basilic, Bégonia, Bleuet ou Bleuet des champs, Bourrache dont Bourrache officinale, Buglosse d'Italie ou Buglosse azurée, Bruyère, Bruyère callune ou callune, Calament Népéta, Camélia, Camomille (toutes), Campanules, Campanule agglomérée, Campanule gantelée ou Campanule à feuilles d'ortie, Campanule raiponce ou Raiponce cultivée, Câpri ou Câpri commun ou Câpri épineux, Capucine, Cardamine des prés ou Cresson des prés, Carotte, Carotte sauvage, Carthame, Carvi ou Cumin des prés, Centauree des montagnes ou bleuet vivace et bleuet des montagnes, Cerfeuil commun, Cerfeuil musqué, Chèvrefeuille ou Camérisier, Chicorée dont Chicorée sauvage ou Barbe de capucin, Chou-fleur, Chrysanthème, Chrysanthème à couronne ou Chrysanthème couronnée, Chrysanthème à petites fleurs, Chrysanthème leucanthème ou Grande marguerite, Ciboule de Chine ou Ciboulette chinoise, Ciboulette ou Civette, Citronnier, Coquelicot, Colza ou Canola, Coriandre ou Persil chinois, Cosmos dont Cosmos bipinnatus, Courge, Courgette. Églantier ou Rosier des chiens, Éphémères ou misères, Épilobe à petites fleurs ou Épilobe-mollet. Fenouil commun ou Fenouil officinal ou Fenouil sauvage, Ficaire, Fraisier, Fraisier des bois ou Fraisier sauvage, Frêne à fleurs ou Frêne orne ou Orne et Ornier, Fuchsia, Fuchsia arborescens. Gaillet odorant ou Reine des bois, petit muguet et Aspérule odorante, Genêt à balais ou Cytise à balais ou Sarothamne, Gentiane jaune ou Grande gentiane, Géranium, Géranium lierre ou Pélargonium à feuille de lierre, Géranium odorant, Géranium rosat, Géranium zonal, Glaïeul, Glycine, Glycine de Chine, Grande capucine.

Haricot d'Espagne, Hémérocalle, Hémérocalle fauve ou Hémérocalle jaune, Hibiscus Rose de Chine ou Hibiscus rouge de Chine, Hibisque ou Ibisque, Hosta, Houblon commun, Hypsose ou Hypsope officinale. Impatience, Impatiante. Jasmin, Julianne des dames ou Julianne des jardins. Lavande, Lavande vraie ou Lavande des Alpes ou Lavande fine, Lavatera, Lierre terrestre, Lilas commun ou Lilas français, Lin cultivé, Livèche ou ache des montagnes, Lunaire annuelle ou monnaie-du-pape, Luzerne, Luzerne cultivée ou Alfalfa, Lys ou Lis. Magnolia, Mahonia, Mandarinier, Marguerite commune ou Reine-Marguerite, Marjolaine, Massette à larges feuilles ou roseau à massette, Matricaire, Mauves, Mélilot blanc, Mélilot officinal ou Mélilot jaune, Menthes, Mélisse officinale, Merisier ou Cerisier des oiseaux et Cerisier sauvage ou Cerisier des bois, Mimosa, Molène, Monarde ou Bergamot, Moutarde noire ou Sénevé noir, Muscari à grappe ou Muscari négligé ou Ail des chiens, Myrte. Œillet, Œillet alpin, Œillet commun ou Œillet des fleuristes, Œillet de poète, Œillet d'Inde, Œillet mignardise, Onagre bisannuelle ou Herbe aux ânes ou jambon des jardiniers, Oranger ou Oranger doux, Oreille-de-souris ou Herbe d'amour, Origan ou Marjolaine sauvage, Ortie blanche ou Lamier blanc, Oxalis petite oseille ou pain de coucou. Pâquerette, Passiflore, Pavot, Pavot argémone, Pavot de Californie, Pavot douteux ou Coquelicot douteux, Pavot hybride, Pavot sauvage, Pêcher, Pélargonium ou Géranium des fleuristes, Pélargonium à fleur odorante, Pensées, Pensée à corne ou pensée cornue ou Violette cornue, Pensée des jardins, Pensée sauvage ou Pensée tricolore, Pervenche, Pétaisite, Petite centaurée, Petite pervenche ou Pervenche mineure, Phlox, Phlox étoilé, Phlox paniculé, Pimprenelle, Pimprenelle petite, Pissenlit ou Taraxacum officinale ou Dent-de-lion, Pissenlit luisant ou Paupière de Pie, Pivoine, Plantain dont Plantain lancéolé ou Herbe à cinq coutures, Platycodon, Pois potager, Pois de senteur, Pourpier, Pommier, Pommier sauvage, Primevère, Primevère commune ou Primevère acaule, Primevère officinale ou coucou, Prunellier ou Épine noire, Prunier ou Prunier cultivé. Raiponce, Reine-des-prés ou Spirée ulnaire, Robinier ou faux-acacia, Romarin, Roquette, Roquette sauvage ou Roquette des bois, Roses, Rose d'Inde, Rose trémière ou Passe-rose, Rudbeckies. Santoline, Sarriette des jardins ou Sarriette commune ou Sarriette d'été, Sarriette vivace ou Sarriette des montagnes ou Sarriette d'hiver, Sauge ananas, Sauge officinale ou Sauge de jardin ou thé d'Europe, Sauge clarée, Saule marsault, Sérum, Seringa ou Seringat, Souci, Souci des champs, Souci officinal, Sumac de Virginie ou vinaigrer, Sureau bleu, Sureau du Canada, Sureau hièble ou Hièble, Sureau noir, Sureau rouge ou Sureau à grappes. Tagète, Tagète luisante ou Estragon du Mexique, Tagète tachée, Thym et Thym commun dont Thym serpolet ou Thym sauvage, Tilleul, Tilleul d'Europe, Tilleul à petites feuilles ou Tilleul des bois, Tournesol, Trèfle, Trèfle des prés ou Trèfle violet, Trèfle rougeâtre ou trèfle rouge et queue de renard, Tulipe, Tussilage ou pas-d'âne. Valériane dont Valériane officinale ou Valériane sauvage ou Valériane des collines ou Valériane à petites feuilles, Verveine citronnelle ou Verveine odorante, Verveine officinale, Violettes dont Violette odorante. Yucca filamenteux. Zinnia élégant.



Attention, il y a des fleurs toxiques :

ARUM, BOUTON D'OR, GIROFLEE, IRIS, LAURIER ROSE, MUGUET, MUFLIER, PERCE NEIGE, RHODODENDRON.JONQUILLES

Recettes de cuisines avec des fleurs

Salade de pissenlits à l'ancienne:

Ingrédients :

Pour 4 personne(s)

- 250 g de pissenlits,
- 3 tranches de gros pain,
- 1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne,
- 1 c. à café de vinaigre de vin,
- 3 c. à soupe d'huile d'olive,
- 3 c. à soupe d'huile de tournesol,
- 1 gousse d'ail,
- Sel, poivre.

- Épluchez et lavez les pissenlits dans deux eaux. Les essorer soigneusement
- Coupez le pain en dés et les faire revenir dans l'huile de tournesol pendant 4 min. Ils doivent être dorés. Déposez les sur un papier absorbant
- Épluchez la gousse d'ail, en frotter le fond d'un saladier et jetez le reste.
- Délayez la moutarde avec le vinaigre, ajouter l'huile d'olive, saler et poivrer.
- Déposez les pissenlits dans le saladier ainsi que les croûtons.
- Versez la sauce et mélangez.

La Confiture de fleurs de pissenlits

Ingrédients :

- 100 grammes de fleurs de pissenlits (sans les queues)
- 4 citrons - sucre

Coupez les citrons en fines rondelles. Plonger les dans 2 litres d'eau froide avec les fleurs de pissenlits préalablement lavées. Amenez à ébullition et faire cuire un peu plus d'une heure.

Laisser infuser ensuite pendant la nuit.

Le lendemain, filtrez et ajoutez le poids de sucre équivalent au poids de l'infusion obtenue.

Remettre à cuire à peu trois quart d'heure jusqu'à la consistance d'une pâte liquide.

Mettre en pots.

Sorbet au Lilas

Ingrédients:

2 volumes d'eau,

1/4 de volume de sucre,

1/2 volume de fleurs de lilas coupées en morceaux.

- Faites chauffer l'eau et le sucre jusqu'à ébullition.
- Ajoutez les fleurs
- Réduisez le feu et laissez mijoter 10 minutes en mélangeant régulièrement.
- Laissez la composition refroidir à la température ambiante.
- Filtrez les fleurs si vous le souhaitez.
- Congeler la préparation en remuant régulièrement (toutes les 15 à 20 minutes) pour éviter la formation de cristaux compacts.

A partir des fleurs des courgettes.

Ingrédients :

100 gr de farine, un œuf, du lait, de l'huile, des fleurs de courgettes.

- Faites une pâte avec 100 grammes de farine, un jaune d'œuf battu, 150 ml de lait et un peu de levure ou de bicarbonate. Ajoutez des épices selon vos goûts.
- Faites chauffer votre huile.
- Plongez les fleurs de courgette dans la pâte et plongez les ensuite dans la friture chaude pendant une ou deux minutes.
- Déposez ensuite les fleurs de courgettes sur du papier absorbant.
- Servez les aussitôt.

Les graines germées

Manger des graines germées est une manière simple de s'alimenter sainement. Avec un apport naturel en vitamines, les graines germées subissent des transformations qui les rendent plus digestes. Les graines germées ont des propriétés nutritionnelles supérieures aux graines sèches : le taux de vitamines et enzymes peut être multiplié par plusieurs centaines après la germination. Dans un germe de blé, on trouve même certains composés, tels que la vitamine C, absents dans le grain de blé.

La germination présente plusieurs avantages dans un objectif d'autosuffisance alimentaire :

- 1°) Les graines germées offrent un apport nutritionnel exceptionnel supérieur aux graines sèches.
- 2°) Les graines se conservent longtemps.
- 3°) On peut en manger toute l'année même pendant la saison d'hiver lorsque le potager est au repos.
- 4°) Les graines sont actuellement vendues à des prix très raisonnables et permettent de faire des stocks et des réserves de bases fondamentales.
- 5°) Manger des graines germées est une manière simple de s'alimenter sainement. Avec un apport naturel en vitamines, les graines germées subissent des transformations qui les rendent plus digestes.

Il est possible d'utiliser presque toutes les graines pour les faire germer :

- **Les légumineuses** : luzerne, haricot mungo (appelé aussi soja vert), lentille, petit pois, pois chiche, trèfle, etc.
- **Les céréales** : avoine, blé, maïs, millet, orge (non mondée), sarrasin, seigle, quinoa, riz, etc.
- **Les oléagineux** : sésame, tournesol, avec les fruits oléagineux : amandes, noisettes, chanvre, etc.
- **Les légumes** : betterave, brocoli, carotte, céleri, chou, épinard, fenouil, navet, oignon, poireau, persil, radis, etc.
- **Les mucilagineux** : cresson, lin, roquette, moutarde, etc.



Toutes les graines des plantes sont utilisables à l'exception de celles qui ont des parties toxiques : **ne faites pas germer les graines de tomate d'aubergine et de rhubarbe!**

Préparation : prenez un bocal en verre fermé par de la gaze, de la toile moustiquaire ou par son couvercle dans lequel vous aurez fait de multiples petits trous pour faciliter l'aération.

Rincez les bocaux matin et soir à l'eau claire. Utilisez l'eau de rinçage pour arroser vos plantes, ne l'utilisez pas directement pour la cuisine!

Consommation : laissez les germes apparaître avant de les consommer (de un à dix jours selon les graines). Rincez avant de les manger.

Pour certaines graines, pour éviter un surcroît de fibres ou pour une saveur plus douce, certaines personnes retirent l'enveloppe, qui se sépare facilement en général.



Il vaut mieux les manger crues pour ne pas dégrader les vitamines et les enzymes, mais pour certaines légumineuses et céréales à enveloppe plus dure, vous pouvez les cuire à feu doux (max. 40°) pour les rendre plus digestes.



Il y a beaucoup de sortes de germoirs ci dessus, c'est un germoir en grès à trois étages. On peut aussi simplement utiliser une assiette sur laquelle on en renverse une autre en guise de couvercle. L'important est de tremper le grain noyé dans l'eau une nuit, puis d'égoutter le lendemain. Rincez ensuite et égouttez une à deux fois par jour, (donc ne pas laisser l'eau). ainsi maintenu humide, le grain se met à pousser ; il est rapidement comestible : deux à trois jours ou plus selon la température du moment et de l'endroit.

L'alcool

« L'alcool tue lentement.

On s'en fout. On n'est pas pressés. »
(Georges Courteline)



Attention : les informations qui suivent sont données à titre documentaire car il est aujourd'hui interdit de produire soi-même son alcool. Par ailleurs, si l'alcool possède de nombreuses qualités "ménagères et pratiques" (antiseptique, analgésique, anesthésiant et agent de conservation) ses qualités nutritives sont addictives et peuvent être néfastes pour la santé en cas d'excès.

L'auteur décline toute responsabilité, toute production et reproduction étant interdite.

Principe de la distillation

C'est la fermentation des sucres (glucose et fructose) contenus dans les fruits, les grains ou les racines (betteraves) qui produit l'alcool. Le jus (moût) ainsi obtenu peut être distillé pour donner une eau-de-vie ou autre spiritueux.

La distillation permet de séparer les liquides en faisant s'évaporer les plus volatils. La température d'ébullition de l'alcool est de 78° contre 100° pour l'eau.

Que distiller ?

Il faut avant tout produire un « moût » (jus qui contient de l'alcool ou un vin de quelque chose).

Par exemple, le cognac est fait à partir de vin blanc qui est distillé ce qui donne un vin d'environ 50% d'alcool qu'on fait ensuite vieillir dans un baril de chêne ou dans des fûts de verre avec des copeaux de chêne...

A la base, on peut utiliser des fruits bien mûrs: ils contiennent du sucre qui se transforme en alcool lors de la distillation.



Les fruits que l'on peut distiller : prunes, poires, pommes, raisin, framboises, cerises, mirabelles...



Attention : l'utilisation de fruits fait apparaître beaucoup de méthanol ! Le méthanol pur est toxique et même mortel, mais comme la vie est bien faite, ce dernier s'évapore à une température inférieure à l'alcool (éthanol), il sera donc le premier à être extrait. Son odeur est désagréable et caractéristique; on appelle cette première partie extraite la tête. Il suffit de la mettre à l'écart et de l'utiliser pour des applications domestiques.

Préparation des fruits

Les fruits doivent avoir passé 2 à 3 semaines au frais à la cave avant d'entrer dans le processus de distillation. Cette période permet aux fruits de fermenter et d'atteindre naturellement un faible taux d'alcoolémie naturelle.

Il est important d'enlever les meurtrissures et les tiges des fruits avant de les utiliser.

Les fruits, au meilleur de leur maturité, sont ensuite passés au fouloir ou au presseoir et mis en fûts.

La fermentation

La fermentation commence au bout de quelques jours. Ce sont les levures qui se trouvent sur la peau des fruits qui vont transformer leur sucre en éthanol (alcool).



Astuce : en fin de marché vous pouvez glaner des fruits ou acheter les invendus à très bas prix.

NB : A défaut de fruits, il est possible d'utiliser du sucre mélangé à 1 ou 2 litres de concentré de tomate et 5 litres d'eau.

25 litres de moût donne environ 6 litres d'alcool à 50°. Pour obtenir un alcool plus fort, il faut distiller une nouvelle fois le premier résultat... Comptez 3 litres d'alcool à 92-95° pour 25 litres de moût de vin.

Comment distiller avec les moyens du bord ?

1ère solution (très artisanale) :

Matériel :

- Un récipient (marmite, casserole, cocotte minute) de 4-5 litres de contenance
- Un gros saladier en verre
- Une petite marmite d'un litre environ.

Mode opératoire : le gros récipient contient le moût (vin, bière, cidre ou ce que l'on a qui contient de l'alcool). A l'intérieur mais sur -élevé et centré on place la petite marmite. Le saladier est rajouté sur l'assemblage et sert de couvercle et de surface de condensation. Il devra être rempli d'eau froide ou de glace régulièrement remplacée.

Chauffez le gros récipient jusqu'à ébullition; maintenez ensuite l'ébullition à feu doux...

10 minutes plus tard, retirez le liquide (distillat) qui s'est déposé dans la petite marmite. Il s'agit du méthanol qui est toxique et que l'on reconnaît par son odeur caractéristique équivalente à la colle. Mettez de côté le méthanol qui peut être utilisé comme combustible. Nettoyez soigneusement la marmite avant de poursuivre.

Poursuivez la distillation : tout ce qui apparaît ensuite dans la petite marmite est composé d'une majorité d'alcool - buvable - si le liquide de départ est du vin.

Le saladier doit pendant tout ce temps rester froid.

Durée : la distillation dure environ 90 minutes. Ensuite il ne reste que de l'eau, qui sera elle aussi distillée si l'on poursuit l'opération. Mieux vaut donc s'arrêter là !

Explication scientifique : le méthanol (toxique) bout à 70° C environ. Ensuite apparaît l'éthanol, buvable. L'apport de chaleur fait d'abord s'évaporer l'alcool le plus volatile.

Distillez du vin pour limiter les risques : le vin ne contient que des traces de méthanol. Il n'est donc pas nécessaire d'éliminer le premier distillat en théorie. Mais il vaut mieux être prudent...

Cette première méthode présente des avantages de simplicité de mise en œuvre, toutefois, la part des anges reste importante.

2ème solution : tout en rappelant que cette présentation reste théorique car la pratique est interdite.

Matériel :

- Une cocotte minute.
- Un bidon
- Un serpentin de cuivre ou de PER
- Des serres joint de liaisons

Placez sur la valve d'évacuation de la vapeur, un tuyau de cuivre recuit (malleable) diamètre 8/10 sur une longueur de 8 à 10 mètres ou son équivalent en PER¹ qui est peut-être plus facile à façonner.

Faites un serpentin avec le tube. Le serpentin doit pouvoir être placé dans le bidon de réception.

Le tube de cuivre doit ensuite sortir du bidon sans fuite.

Faites une chauffe progressive pour ne pas distiller l'eau.

Comme dans la solution précédente, écartez le premier distillat qui a une forte odeur de colle.

Pour 5 litres de moût, stoppez la chauffe lorsque vous avez obtenu un litre d'alcool. Le reste serait de l'eau distillée qui peut être utile pour le fer à repasser.

Pour obtenir un alcool plus pur, redistillez votre premier résultat.



Dans les deux cas évitez de laisser le processus sans surveillance. Prenez un bon livre et restez à proximité.

Les résidus de moût serviront de bon compost.



Astuce : pour évaluer la densité de votre alcool, placez un dé à coudre de votre production dans une soucoupe. Versez la même quantité d'un alcool commercial dont le degré est garanti dans une autre soucoupe. Mettez le feu en même temps au deux, placez-vous dans le noir, la plus grande flamme correspond au plus fort degré d'alcool.

La plupart des solutions et des alambics pour faire de l'alcool nécessitent un chauffage important et donc du matériel adapté en conséquence. Or l'alcool s'évapore à 78° donc bien avant l'eau qui s'évapore à 100°. La solution qui suit exploite cette caractéristique.

3ème solution : un alambic en plastique.

Matériel nécessaire :

- Un seau en plastique alimentaire 30 l avec couvercle, barboteur, robinet et graduations par litre.

¹ Le PER est un tuyau qui résiste aux fortes températures et qui transporte les liquides sans les altérer.

- Un simple seau alimentaire de 10 litres.
- 2 litres de graviers parfaitement propres.
- Un chauffage (comme ceux utilisés en aquariophilie) mais avec un thermostat pouvant aller jusqu'à 55° (ce n'est pas facile à trouver)
- Un bouchon percé et fendu souple dans lequel on va faire passer le câble chauffant sans devoir démonter la prise ou la résistance.
- En option : un thermomètre de four digital

Les avantages de la solution :

- Faible investissement
- Basse température, donc pas de surveillance renforcée
- Pas d'odeurs

Préparation - Montage :

Lavez et faites bouillir vos deux litres de graviers.

Vous pouvez faire le trou pour faire passer le chauffage avec un fer à souder.

Mise en route :

- Placez votre installation dans une pièce fraîche.
- Placez vos graviers dans le récipient de 30 litres.
- Penchez le légèrement le seau de 30 litres pour faciliter l'écoulement et le déplacement des gouttes d'évaporation.
- Placez 8 litres de moût dans le bidon de 10 litres qui lui doit être horizontal dans le seau de 30 litres. (on joue avec le gravier)
- Placez votre chauffage
- Supprimez le premier demi litre qui doit contenir plus de méthanol.
- Arrêtez le processus lorsque vous avez produit 3 litres, il restera 5 litres dans le seau de 8 litres initial.
- Par sécurité vous pouvez utiliser une prise programmable qui stoppera automatiquement l'alimentation électrique.

Finitions et améliorations du résultat :

Si vous souhaitez améliorer la qualité et le degré d'alcool, faites une deuxième passe en éliminant à nouveau la tête et la queue.

Purification et filtration au charbon de bois.

Le charbon de bois a des propriétés d'épuration intéressante. On peut l'utiliser pour aider à purifier l'eau d'un bassin par exemple.

Suivant l'origine des charbons de bois, la qualité de filtration peut être différente et différemment appréciée. Préférez du charbon de bois nobles : chênes, oliviers, pommiers, etc...

Pour préparer vos charbons de bois, après tamisage, nettoyez les à l'eau chaude et filtrez jusqu'à ce que l'eau de filtration soit propre.

**« Si l'alcool vous empêche de travailler :
Supprimez le travail. »
(Pascal Légitimus.)**

Amendements

Vous pouvez affiner l'alcool obtenu en le plongeant dans des copeaux de bois de chêne, ou stocker votre production en fûts de chêne.

Dans les deux cas, suivant les goûts et les recettes, le temps d'affinage a son importance.

L'hydromel, la première boisson alcoolisée !

***Il a bu trop d'eau-de-vie... Il en est mort.
(Patrick Sébastien)***

L'hydromel appelé "chouchen" en breton, est du vin de miel. C'est une boisson fermentée, faite d'eau et de miel. C'était très certainement la première boisson alcoolisée bues par nos ancêtres.

Ingrédients :

- 100 grammes de miel par litre d'eau.
 - Désinfectez le matériel avant toute chose.*
 - Il y a de nombreuses techniques, méthodes et variantes, ce qui suit est une base vous pourrez faire travailler votre imagination.
 - Mélangez l'ensemble miel et eau et faites fermenter le tout en ajoutant le jus d'un ou deux citrons (l'acidité permet aux bactéries de mieux se développer).
 - Suivant les goûts et les disponibilités ajoutez un moût de fruits (fruits frais écrasés que l'on laisse fermenter quelques jours).
 - Pour affiner et ajouter un arrière goût, ajoutez, selon vos possibilités : du gingembre, des clous de girofles, du thé, de l'essence de vanille, des framboises, etc...
 - Faites chauffer le mélange à feu doux, jusqu'à ce qu'il ait pris une bonne consistance. Laisser bouillir jusqu'à ce que le mélange soit réduit d'un quart environ.
 - Prenez soin de bien écumer le liquide durant l'ébullition.
 - Passez le résultat au tamis. (torchon)
 - Lorsque le mélange est devenu tiède, ajoutez éventuellement un peu de levure à pain pour accélérer le processus et laissez fermenter au moins une journée. La fermentation est produite par des levures endogènes présentes dans le miel. On peut considérer que le processus est terminé quand la mousse blanche commence à retomber.
 - Verser le résultat dans un tonneau de bois après une nouvelle filtration.
 - Si vous n'avez pas de tonneau, pour reproduire ses effets, ajoutez des petits morceaux de chêne dans la bouteille.
 - Bouchez l'orifice avec une gaze stérile ou un simple linge pour laisser respirer le dégagement de gaz carbonique sinon gare à l'explosion de vos bouteilles ou de votre barrique !
 - Au bout de 2-3 mois (quand le mélange a totalement finit de pétiller), filtrer une dernière fois avec des filtres à café (c'est un peu long à faire).
 - Mettre en bouteille.
- L'hydromel est buvable tout de suite, mais se bonifie avec le temps. Autrefois, en hiver, on posait le baril au coin d'une cheminée, dans laquelle il fallait entretenir un petit feu jour et nuit... Il peut servir à faire du vinaigre légèrement sucré.

Le vin de noix : c'est un apéritif qui est toujours très apprécié et facile à réaliser.

INGRÉDIENTS :

4 litres de vin rouge

1/2 litre d'eau de vie ou d'alcool à 90° (non modifié en pharmacie cela revient nettement moins cher)

40 noix vertes (cueillies pour la saint Jean)

500 g de sucre

Quelques aromates suivant vos disponibilités : cannelle, vanille...

Versez le vin et l'alcool dans une bonbonne.

Coupez les noix en quatre et ajoutez les dans la bonbonne avec les aromates.

Laissez macérer 2 mois puis filtrer et ajouter le sucre.

Attendez plusieurs mois avant la dégustation, plus on attend meilleur est le vin.

Vin de cerises ou vin de pêches : pour 10 personnes :

- 125 feuilles de cerisier ou de pêcher

- 1 litre de vin rouge

- 1 litre de vin blanc

- 400 gr de sucre

- 2 verre d'eau de vie

- 1 bâton de vanille

- de la cannelle

Cueillez les feuilles de cerise juste avant que les cerises ne deviennent rouges.

Lavez les feuilles et essuyez les dans un tissus propre.

Placez les ingrédients dans un petit tonneau ou dans une grande terrine.

Laissez macérer au moins 60 jours

Remuez deux à trois fois chaque semaine

Filtrez et mettez en bouteille.

Limoncello : 7 citrons, 1 litre d'alcool à 90 degrés

Prélevez les zestes des citrons et faites macérer 8 jours dans l'alcool... Mélangez 1 litre d'eau bouillante (filtrée si possible) avec 500 grammes de sucre roux au macérât de citron.

Filtrez et laissez reposer à la cave ou dans un endroit sombre et frais.

L'Hypocras : c'est une boisson médiévale à base de vin dans laquelle macèrent un ensemble d'épices. Il existe une multitude de recettes.

Les variantes reposent sur la quantité et la variété des épices utilisées. L'ajout de miel est une option utilisée pour adoucir la boisson.

Exemple d'ingrédients :

- 1 bouteille de vin rouge

- 100 g de miel

- 30 g de cannelle en bâtons, 60 g de gingembre frais

- 10 clous de girofle, 10 gousses de cardamome

Versez le vin et le miel dans un récipient.

Broyez les épices et placez les dans un linge ou un bas plongé dans le mélange.

Laissez macérer au moins pendant 4 heures.

Retirez la toile contenant les épices (filtrer avant consommation).

Une liqueur officinale pour faciliter la digestion.

Utilisez une dizaine de hampes de sauge officinale fraîchement cueillies.

Faites macérer 10 jours durant dans un litre d'alcool avec 10 morceaux de sucre ou l'équivalent en miel.

Filtrez ensuite et consommez avec modération après un repas.

Le vinaigre

Le vinaigre est un moyen extraordinaire dans un objectif d'autosuffisance. Il possède des caractéristiques très utiles et possède une durée de vie quasi illimitée à l'abri de la lumière et de l'humidité. C'est un excellent antibactérien antiseptique et un très bon agent de conservation naturel. Le vinaigre blanc désodorise et peut détacher un grand nombre de traces calcaires, il peut être utile dans votre atelier, votre jardin ou la cuisine.

Pour faire du simple vinaigre, versez du vin dans un petite barrique en chêne de cinq litres dont l'orifice restera ouvert à l'air libre. C'est l'air qui va déclencher le processus de transformation. Pour éviter les salissures et les insectes volatiles, placez un coton ou un linge protecteur sur l'orifice.

Maintenez la température entre 20 et 30 degrés à l'abri de la lumière en plaçant la barrique à proximité de la cheminée pendant l'hiver.

Secouez la barrique de temps en temps.

Patientez 4 à 12 semaines.

Après quelques semaines, se formera un couche relativement gélatineuse, c'est normal. Elle s'appelle la mère de vinaigre.

Pour accélérer le processus, si on dispose d'une mère de vinaigre d'une précédente transformation, utilisez là.

On peut aussi utiliser des copeaux de bois de hêtre ou autres non résineux

Filtrez et placez votre vinaigre dans des bouteilles.



Bon à savoir : le vinaigre a la faculté d'assainir l'air. L'hiver, lorsque les fenêtres sont fermées et que la cheminée chauffe, c'est donc une bonne solution que de faire du vinaigre...

L'idéal est de posséder deux petites barriques : une que l'on utilise pendant que l'autre fait son effet...



Idée : N'hésitez pas à faire des variantes en intégrant du jus de citron et/ou du basilic, et/ou de l'ail, de la lavande, des échalotes, des noix, des piments, des cassis, des pissenlits, du romarin, etc...

De façon générale, vous obtiendrez le meilleur des vinaigres avec le meilleur des vins et plus vous patienterez avant son utilisation, plus il sera fort en bouche.



Pour aller plus loin :

Les Bienfaits du Vinaigre par Régine Quéva aux éditions J'ai

Lu

ISBN : 978-2-290-03188-9

Un mur végétal

Si la place manque....

Si vous disposez d'un mur intérieur ou extérieur inutile ou inexploité... La création d'un mur végétal peut-être une solution intéressante avec des bénéfices importants...

Vous pouvez faire un mur végétal avec un feutre horticole imputrescible inséré en double épaisseur entre deux grilles à béton ou sur un vieux volet roulant en PVC. Vous pouvez coudre alors le feutre à travers les trous en créant ici et là des poches qui pourront accueillir un peu de terreau et vos futurs plants.

Placez en bas de l'installation une gouttière (A) (fermée d'un côté) avec de l'autre côté un bac qui reçoit le surplus d'eau qui viens de l'écoulement du mur végétal. Une pompe à aquarium sans filtre suffit pour réinjecter l'eau au sommet du mur végétal dans un tube (B) percé tous les 5 cm par des trous de 2 mm de diamètre.

Faites passer un papier de verre dans le tuba (B) pour bien ébarber les trous à l'intérieur. Sans ce nettoyage précis, les bactéries s'y installent et bouchent régulièrement les orifices. Si vous projetez un mur végétal de plus de 2m50 placez deux tubes (B) percés parallèles dont un à mi-hauteur. Il est impératif de bien fixer le tuyau horizontal car les plantes vont tout faire pour l'écartier et prendre sa place. Par ailleurs il doit être suffisamment rigide, car s'il gondole, il y aura des parties qui ne seront pas arrosées.



Si c'est possible vous pouvez vous en servir comme cloison de séparation avec la possibilité de faire 2 faces cultivées. Si votre plafond est solide et bétonné vous pouvez réaliser une fixation chevillée.

Vous pouvez planter: tomates, poivrons, aubergines, patates douces, salades, courgettes...) et des fleurs.

A l'intérieur, pour l'éclairage n'importe quelle lampe convient et il est possible de se chauffer partiellement l'hiver avec une lampe horticole beaucoup moins chère qu'un convecteur électrique et elle aura un double usage.

Pour nourrir les plantes et créer un circuit fermé, vous pouvez placer quelques tortues d'eau, des poissons ou des batraciens dans le réservoir. Le système peut-être autonome un mois avec des insectes (yules, drosophiles, araignées vers de terre et un couple de zostérops (oiseaux insectivores). Cela évite de mettre des engrains car les déjections des animaux sont immédiatement assimilées par les plantes lors de la mise en route de la pompe et l'ensemble ne dégage aucune odeur.

Intégrer vos plants sur le mur avant de mouiller le feutre: soit vous l'avez doublé et cousu ou agrafé tous les 20 cm² environ et vous faites alors une petite incision horizontale, vous retirez les 2/3 de la motte et vous insérez la plante et vous agrafez ou cousez à gauche de la motte, à droite et en dessous de la motte. Soit vous avez choisi de coudre des poches et vous insérez simplement la motte raccourcie des 2 /3 dans la poche et complétez si besoin avec de l'humus.

Avec un pulvérisateur rempli d'eau chaude (environ 60° C) vous mouillez la totalité du feutre jusqu'à ce qu'il dégouline! C'est très important et chaque fois qu'il séchera pour une raison ou une autre (ce qui n'est pas souhaitable) il faudra procéder ainsi, sinon c'est l'inondation assurée car le feutre sec ne s'empêigne pas immédiatement de l'eau des tuyaux. Compléter l'eau du bac et mettre en route la pompe pendant quelques heures pour que les micro organismes s'installent et pour que les plantes se réhydratent.

Suivant la luminosité de la pièce on peut utiliser des lampes horticoles, des néons ou rien, mais attention en général en intérieur, même avec une grande fenêtre, il ne pénètre qu'un petit pourcentage de la luminosité naturelle.

De la nature à la culture.

Le principe du mur végétal est exactement le même en extérieur. La clé de la réussite provient donc d'une installation efficace, minutieuse, du choix des plantes et de leur emplacement. En effet avec un éclairage par le dessus par exemple, le haut du mur est plus chaud, et plus lumineux et le bas est plus humide et plus sombre. Donc dans le cas d'un mur constitué de plantes tropicales ou subtropicales on placera en haut celles qui vivent près de la canopée et en bas celles des sous bois.

Pour un mur extérieur il en va de même avec la prise en compte en plus des courants d'air et de l'orientation du mur.

Conseil :

- 1) Comme pour votre chevelure, pensez à couper régulièrement les pousses trop importantes pour ne pas être débordé..
- 2) En intérieur, pensez à une bonne aération !

Le résultat en vaut la chandelle !

C'est beau, vivant, sans odeur et vos visiteurs seront scotchés sur votre mur végétal ! De plus, et c'est la finalité du projet, vous pourrez disposer d'un système de production autonome alimentaire.



Attention : ne traitez jamais chimiquement. En cas d'attaque d'acariens, il suffit de pulvériser de l'eau chaude. Si ce sont des champignons, coupez les parties malades et aérez la pièce.

Vous ne devez en aucun cas utiliser de filtres, sinon les matières organiques sont piégées par le filtre, ce qui est son rôle en aquariophilie et les débris végétaux et insectes le bloquent. Vous pouvez doubler le feutre en y insérant des poches pour y placer des nutriments. Vous pouvez également, ce qui donne un bon rendu à l'œil, régulièrement badigeonner le feutre avec un compost délayé dans de l'eau (boue liquide) cela fertilise bien et les micro organismes colonisent cette boue, faisant apparaître ainsi des mousses, micro algues, champignons et lichens. Pour ce faire, le plus simple est de ramasser de l'humus en forêt. Cela semble très technique, mais une fois la peur de se lancer dépassée, c'est facile, très fiable et tout est possible pour un investissement très modeste !

L'eau s'évapore régulièrement, il faut apporter de l'eau "neuve" qui peut être de l'eau de pluie.

En résumé faites 1/3 de changement d'eau lorsque la réserve baisse de 1/5 environ. Ce qui est sûr c'est que comme dans tout bassin colonisé, le

PH baisse régulièrement et se stabilise ensuite aux alentours de 7 voir un peu en dessous s'il n'y a pas sur apport de nitrates. Sinon celles-ci se transforment en nitrates, les animaux meurent et il y a aussi généralement constitution de colonies d'algues brunes (un bon test pour cela reste en eau chaude (in door) les cardinalis particulièrement sensibles aux changements physico chimiques de l'eau, ou les vifs de pêche en extérieur. Attention, ne les introduire qu'après plusieurs semaines de fonctionnement, c'est à dire lorsque les colonies de micros organismes sont bien visibles sur le feutre).

Une plante intéressante pour les murs végétaux : la sphaigne...

La *sphaigne* est une plante très commune qui regroupe plusieurs centaines d'espèces qui recouvrent 1% des terres émergées.

Découverte dans les publicités pour des protèges-slips féminins, elle a une grande capacité à retenir l'eau (20 fois son poids) et comme sa présence est importante dans notre environnement, son exploitation peut avoir une utilité importante en autosuffisance.

Une fois séchée :

- elle peut servir pour pailler

Broyée :

- elle peut servir pour les semis et prévenir la fonte des semis par sa faculté à piéger l'humidité.

Séchée et compactée :

- elle peut servir de combustible

Purinée :

- elle peut servir de substrat. Elle est nutritive et bénéfique pour la santé des plantes en empêchant la prolifération des bactéries.

Fiche de plantation :

Lumière : plein soleil ou au pire, mi-ombre

Température : de -20° à 45° ...

Humidité : La sphaigne supporte assez bien les excès d'eau même immergée et surtout, elle supporte aussi la déshydratation complète, cette dernière va devenir entièrement

sèche et de couleur blanche. Ne la jetez pas pour autant, ré-arrosez la normalement, et vous verrez, après quelques semaines, de petites pousses vertes par endroit.

Hygrométrie : pas très importante.

Multiplication : très très trop facile : dès que les têtes atteignent quelques cm de haut, vous pouvez les couper a 1-2cm du sol puis replanter ces dernières dans le mélange habituel... La sphaigne est une mousse, elle n'a donc pas de racine ...

Placement : vous pouvez laisser la sphaigne dehors tout le temps, ou bien dedans au chaud, cela n'a pas d'importance.

Croissance : très très très trop rapide !! à partir du moment où les 20° sont franchis, c'est l'invasion.

Si elle reste dehors l'hiver, elle ne pousse plus.

Durée de vie : infinie !!!

Parasite et maladies : intouchable par les petites bêtes et les champignons ...

Pour aller plus loin :

Créer un mur végétal (en intérieur et en extérieur) par Jean Michel Groult aux éditions Ulmer.

ISBN : 978-2-84138-330-6

Les plantes sauvages comestibles

Il peut être utile de faire l'inventaire des plantes sauvages qui poussent sur votre terrain ou à proximité. Orties, asperges sauvages, bourrache (...) peuvent fournir quelques plats riches en protéines, variés et savoureux. Il convient toutefois de contrôler et vérifier chaque plante car il existe de nombreuses variétés qui se ressemblent et dont certaines variantes peuvent être toxiques. Par ailleurs, nos estomacs n'étant pas prêts à ingérer une grande quantité de plantes sauvages, il est préférable de manger des petites portions et d'en augmenter les volumes progressivement.

Attention au lieu de cueillette:

Il faut éviter les bords de route en raison de la pollution environnementale, les prés à bestiaux (surtout si vous ne cuisez pas !), les champs traités...

Pour les plantes vertes, il faut choisir les pousses les plus jeunes possibles, car avec l'âge elles deviennent souvent dures, amère, astringentes ou râpeuses. Quand la plante est développée (fin de printemps et été), prélevez seulement les extrémités (jeunes pousses). Il est inutile ici de faire l'inventaire complet des plantes sauvages comestibles car il serait trop long, mais de nombreux sites et livres spécialisés peuvent vous aider à faire un glossaire personnel adapté aux variétés qui poussent dans votre environnement.

Quelques exemples de cueillettes aisément praticables

- Les orties sont très tendres au printemps mais elles peuvent se cueillir en toutes saisons pour faire de bonnes soupes ou servir pour le traitement ou l'amendement de vos plants.
- Le pissenlit à la fin du printemps est très présent. On le mange en salade ou pour accompagner des viandes rouges. Les boutons de fleurs peuvent être préparées pendant 2 minutes dans l'eau bouillante. Les racines grillées peuvent constituer un substitut au café.
- Le pourpier est considéré comme une mauvaise herbe. En fait, il est riche en vitamine B et C. On peut le manger en salade ou l'utiliser pour accompagner du fromage blanc ou à faire revenir avec une omelette ou autres matières grasses.
- L'asperge sauvage s'apprécie en omelette ou en soupe jusqu'à l'été.
- Les fraises des bois à la fin de l'été et au début de l'automne.
- Les feuilles fraîches de plantain se mangent en salades mélangées avec des feuilles de pissenlit ou bien cuites comme pour les épinards.
- La menthe : on trouve plusieurs espèces de menthe, du printemps à la fin de l'été. On peut en faire d'excellentes infusions le soir, après dîner.



- Les mûres mûres en automne sont propices à des sorties dominicales agréables assorties de confitures délicieuses.
- A noter qu'il existe une variété de mûre sans épines que vous pouvez installer avantageusement dans votre jardin si vous avez de la place.
- Les châtaignes : attention la cueillette ne dure pas longtemps et il y a beaucoup de concurrence.
- Les baies d'églantines
- Les champignons : les cèpes dès la fin de l'été, à ramasser par temps sec environ quelques jours après des grosses pluies.
- Les vignes à l'abandon (si vous en trouvez dans votre secteur)
- Les glands
- Les noisettes



Astuce : les noix, les noisettes, les châtaignes et les glands peuvent se conserver tout l'hiver en les plaçant en cave dans un lit de sable maintenu humide.

Opération survie les cueillettes

**« L'avenir possède une fâcheuse manie :
un jour il devient le présent »**
(Jean-Marc Jancovici)

En cas de chaos, le séchage des plantes sera probablement nécessaire... Une fois les magasins vides, il faudra déterminer le délai avec lequel on peut tenir avec les stocks que l'on a réussi à faire. Selon le moment de l'année et l'ambiance qui règne, on peut arriver à cultiver (si l'on se trouve au printemps) ou à récolter (si l'on se trouve en fin d'été)... Sans aborder la question du résultat (qui sera probablement aléatoire), du stockage (qui n'est pas évident si on n'a pas prévu le coup : sacs, récipients en quantités suffisantes, stockage à l'abri de l'humidité, des insectes et surtout des rongeurs) ou du vol (si une masse d'affamés circulent un peu partout) il peut être intéressant d'expérimenter dès maintenant le séchage des plantes sauvages comestibles...

L'hiver est long et il faudra avoir un petit stock de céréales, d'oléagineux et de légumineuses... Si les quantités que l'on pense obtenir au moyen de la culture traditionnelle semblent insuffisantes, il serait souhaitable de profiter de la belle saison pour glaner en vue de sécher 180 doses de plantes sauvages comestibles par personne (six mois de stock individuel). Tout ce qui se mange peut être séché. Comme on fait une tonne de foin pour une vache, il est possible de stocker du foin pour les humains : ortie, renouée, arroche, laiteron, plantain, chénopode, amarante, consoude, bourrache, égopode ... (les plantes cultivées au jardin et dans les champs

peuvent d'ailleurs presque toutes être séchées, de même que les fruits sauvages et cultivés...)

On peut stocker des plantes entières, des plantes coupées ou des plantes réduites en poudre et mises en bocal (une fois séchées). Toute cette récolte fera de la "soupe en sachet" le moment venu... Il peut être utile de s'exercer avec de petits échantillons...

Là où il y a des chênes, il y a du plaisir.

Les chênes sont très nombreux dans nos régions et les glands peuvent constituer une ressource alimentaire indéniable. Même si la concurrence est rude avec les sangliers et les écureuils, les glands sont faciles à ramasser en quantité. Attention toutefois car leur amande est riche en protéines et en amidon mais elle renferme aussi beaucoup de tanins, qui lui confèrent une saveur amère et astringente et rendent les glands immangeables, voire même dangereux car les tanins se décomposent en substances toxiques. Les sangliers eux sont rustiques et habitués. Heureusement pour nous, les tanins sont solubles dans l'eau bouillante et une simple préparation permet de mettre à profit l'un des cadeaux les plus abondants de Mère nature. Il suffit d'entailler les glands, de les mettre quelques minutes dans l'eau bouillante pour en faciliter l'écorçage. Il est possible d'accélérer le processus en y ajoutant un peu d'argile qui va capter le tanin.

On peut ensuite hacher l'amande et la faire bouillir dans plusieurs eaux successives jusqu'à ce que tout le tanin ait été éliminé. L'eau est alors claire (elle était précédemment d'un beau brun chocolat) et toute l'amertume de l'amande a disparu.

La purée qui peut être obtenue est très nutritive et peut servir de base à de délicieux pâtés végétaux ou à diverses tartes et gâteaux.

En France et en Grèce, la farine de gland fut longtemps utilisée. Sous forme de bouillie, le gland était la base de l'alimentation des Indiens de Californie, remplaçant la viande lorsqu'ils en manquaient. On prescrivait les glands contre la diarrhée et les empoisonnements. En Allemagne et en Pologne au XVIIIème l'usage de la farine de gland était courant. Les boulangers la mélangeait au blé pour faire du pain. On en faisait aussi un café ou une bière.

Quelques recettes avec les cueillettes

Pâté de glands : utilisez la préparation précitée pour obtenir une purée dépourvue d'amertume. Mélangez à cette purée de la graisse végétale fondu ou de l'huile d'olive, des olives hachées, quelques oignons ou poireaux hachés, de l'ail et un peu de sel. Parfumez de baies de genièvre écrasées. Mettez le pâté dans un moule et faites cuire quelque temps à four moyen. Ce pâté est meilleur froid. Il se conserve facilement plusieurs jours.

Tarte aux glands : préparez une pâte sablée et placez là dans un moule à tarte. Ajoutez de la purée de glands, quelques yaourts ou de la crème fraîche, du miel fondu au bain-marie et des raisins secs. Délayez avec un peu de lait pour obtenir un mélange pas trop épais. Aromatisez à votre choix de gingembre frais râpé ou de cannelle moulue. Versez le mélange sur le fond de tarte et faites cuire à four moyen. La purée de glands peut être allégée en y ajoutant deux ou

trois blancs d'œufs battus en neige. Cette recette est particulièrement indiquée si la purée de glands est encore astringente car les protéines du lait (et éventuellement des œufs) se combinent au tanin des glands qu'elles neutralisent.

Café de glands : prenez des glands doux. Décorez les glands et faites les sécher au soleil. Lorsqu'ils sont cassants, les torréfier dans un poêle sans les brûler. Laissez les refroidir quand ils ont pris une belle couleur uniforme.

Vous pouvez les moudre pour en faire du café (15g par tasse pour une force moyenne). Pour enrichir et varier le goût vous pouvez les associer à des racines de pissenlits grillées.

Crème de châtaignes : pour 500 grammes de châtaignes. Entaillez chaque châtaigne et faites les bouillir pendant 5 minutes.

Enlevez les enveloppes.

Dans un récipient placez un verre d'eau, un verre de lait et un zeste de citron.

Portez le tout à ébullition pendant 25 mn

Écrasez le résultat au presse purée.

Ajoutez suivant vos goûts et vos disponibilités : sucre de canne, noix de beurre, sucre vanillé.

Mélangez l'ensemble en ajoutant un peu d'eau de cuisson pour obtenir une purée onctueuse.

La Cramaillotte : c'est une gelée de fleurs de pissenlit.

Pour faire 3 pots de 500 grammes.

Les ingrédients :

350 fleurs de pissenlit

2 citrons

1.5 litre d'eau

1 kg de sucre en poudre ou 1 kg de miel.

Préparation :

1 - Récoltez les plus belles fleurs enlevez la partie verte, lavez, égouttez et faites sécher quelques heures au soleil.

2 - Mélangez dans une bassine les fleurs, l'eau, et les citrons coupés en dès.

3 - Portez à ébullition et laissez bouillir pendant une dizaine de minutes.

Couvrez laissez infuser au moins 1 heure.

4 - Filtrez dans une passoire en écrasant pour obtenir le maximum de jus de cuisson.

5 - Ajoutez le sucre progressivement pour obtenir un mélange homogène.

6 - Faites cuire pendant trois quart d'heure environ.

Écumez si besoin.

Il faut que la gelée nappe la cuillère, comme pour toutes les autres confitures.

Dès la prise, versez dans vos pots.

La soupe d'orties : riche en fer, elle se déguste le jour de la cueillette

Ingédients :

2 litres d'eau

500g de feuilles d'orties dans les tiges

500g de pommes de terre

beurre ou matière grasse végétale

crème, sel, poivre, épices selon les goûts

croûtons aillés

Préparation :

On utilise des gants au départ, mais très vite il deviennent inutiles :

Lavez les feuilles.

Rincez les feuilles au vinaigre

Égouttez

D'un côté, portez l'eau à ébullition

Dans une poêle, faire chauffer le beurre et placez les orties à fondre. Une fois qu'elles ont changé de couleur, ajoutez l'eau et des pommes de terre coupées en cube

Laissez cuire l'ensemble pendant 30 minutes dans une grande casserole.

Réservez un peu de jus de cuisson

Passez le résultat au mixer.

Ajoutez le jus, selon l'épaisseur désirée.

Salez, poivrez, épicez.

Ajoutez la crème fraîche et laissez cuire à feu doux

Préparez vos croûtons :

Aillez les en les frottant sur chaque côté.

Passez les croûtons à la poêle

Les jus de plantes

Nous trouvons aujourd'hui de la nourriture variée et abondante. Demain, en situation de crise majeure, à moins de disposer d'un grand nombre d'hectares et de pouvoir produire abondamment la nourriture nécessaire pour subvenir à nos besoins, nous allons devoir trouver, à deux pas de notre maison, les substances qui vont nous permettre d'assurer des compléments alimentaires et pourquoi pas les substitutifs à nos carences.

En dehors des plantations potagères, il existe de nombreuses ressources végétales qui ne sont pas utilisées et qui peuvent assurer des bienfaits nutritionnels : feuilles d'artichaut, de bouleau, de cassis, vigne... tout ce qui, bien souvent, n'est pas utilisé et qui peut être exploité pour le bien du plus grand nombre. Si les jus de fruits sont élémentaires et essentiels, les jus de certaines herbes, de feuilles, de plantes ou de légumes, permettent effectivement de bénéficier de substrats sous une forme naturelle. C'est un véritable sang végétal, facilement assimilable et débarrassé de la cellulose. Il est possible de les préparer à l'aide d'une centrifugeuse électrique ou d'un pressoir à main.

 «On a constaté que le nombre de germes trouvés dans un gramme de contenu intestinal (environ 16.500 avant la digestion d'un plat de légumes verts) se réduit à 2.200 après le passage de l'aliment végétal.»

Professeur Tallarico

Suivant vos goûts, l'idéal est d'opérer un mélange avec un autre jus qui communiquera sa bonne saveur : carottes, fenouil,... Vous pouvez aussi ajouter un peu de miel.

Les jus de plantes ne se conservent pas, ils doivent être préparés au fur et à mesure des besoins avant les repas.

ATTENTION !

Les préparations et les références des plantes sont données à titre indicatifs et ne peuvent être considérés comme une prescription; en cas de doute consultez votre médecin.

Suivant leur source, les jus frais contiennent des sels minéraux, des oligoéléments, des vitamines, des glucides... en ne laissant comme résidus que les fibres cellulosiques après centrifugation.

 Les jus de plantes médicinales doivent être absorbés avec modération à raison de 3 à 4 cuillerées à soupe par jour.

La faim justifie les moyens.

Les jus de légumes représentent un apport nutritif équivalent à la quantité des mêmes légumes consommés comme aliment dans une journée. 1/2 verre par jour semble être une quantité raisonnable toutefois il est préférable de commencer avec des toutes petites doses pour habituer votre corps et son intestin.

Les jus de fruits peuvent être absorbés en plus grande quantité, mais ça vous le saviez déjà.



Astuce : si vous avez besoin d'un moyen de pression puissant et efficace, un cric de voiture peut faire l'affaire pour remplacer la vis d'un pressoir.

La culture des champignons comestibles

« Les champignons sortent avec leur petit parapluie trop tard. »
(Jules Renard)

La culture des champignons est une activité passionnante permettant de valoriser beaucoup de matériaux comme la paille, le fumier, le bois, mais aussi de recycler des dizaines de déchets agricoles (scиure et copeaux de bois, tournesol, etc.) afin de produire de la nourriture. De nombreuses espèces de champignons sont utilisées à des fins médicinales et font l'objet de recherches pharmaceutiques.

D'autres espèces facilitent la biorémediation de l'environnement en dégradant certains déchets chimiques et industriels (pétrole, pesticide, engrais) et peuvent décontaminer les sols et les eaux de leurs polluants.

D'autres champignons, poussent en symbiose avec des plantes, céréales ou légumes et ont un effet bénéfique sur le développement des végétaux

en permettant une meilleure assimilation des nutriments et de l'eau par les racines. Stropharia rugoannulata, par exemple, est une espèce de champignon comestible qui favorise grandement le rendement des choux de Bruxelles, des brocolis et du maïs.

La culture des champignons est très utile et s'inscrit parfaitement dans une démarche écologique et saine pour l'environnement.



La pratique de la culture des champignons demande toutefois un minimum de connaissances avec beaucoup d'entraînement et d'essais afin d'obtenir des résultats satisfaisants. Le schéma ci-contre résume les différentes étapes de la culture.

Le premier objectif lors d'une culture de champignons est d'obtenir une source de *mycélium* pur afin d'inoculer un substrat de colonisation à base de céréales. La plupart du temps le seigle, le maïs et le blé sont utilisés mais d'autres céréales peuvent être propices. Cette première étape doit être effectuée en respectant au maximum les précautions de stérilité afin d'éviter une contamination de la culture par d'autres organismes. Vous pouvez acheter ce substrat de colonisation ou essayer de produire votre propre mycélium à partir d'une empreinte de *spores* ou en clonant un morceau de tissus d'un champignon.

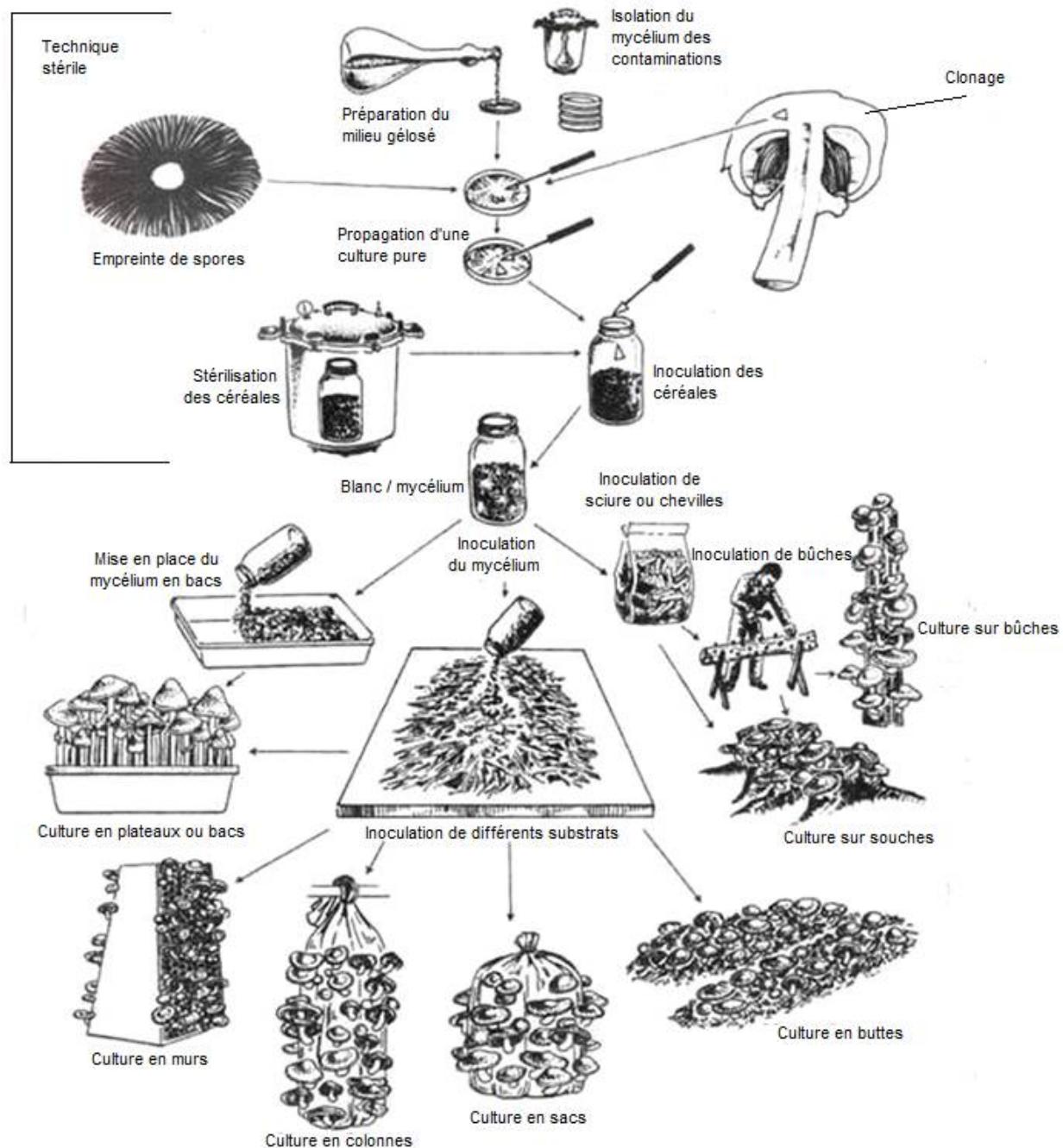
Le deuxième objectif est d'inoculer un substrat de fructification avec vos céréales colonisées. Chaque espèce de champignon cultivable a ses préférences pour ce substrat. Vous devrez stériliser ou pasteuriser ce substrat avant de l'inoculer puis le placer dans le noir dans un incubateur à une température variable. La plupart des espèces développent très bien leur mycélium entre 20° et 25°. Lorsque votre substrat de fructification sera complètement colonisé vous devrez essayer de favoriser la production de champignons en provoquant un changement de température, d'éclairage, de ventilation et d'humidité puis contrôler ses paramètres jusqu'à la récolte.

La culture de champignon peut être réalisée en intérieur en appartement, dans un garage ou une cave, mais aussi en extérieur dans votre jardin ou en forêt.



Pour en savoir plus sur ces techniques :
<http://www.champignonscomestibles.com>
Photos, explications pas à pas...

Schéma traduit et extrait du livre "Growing gourmet and medical mushrooms" de Paul Stamets.



Recettes de bases pour les pauvres

En général, les "plats du pauvre" sont très économiques et rapides à faire. Ils sont devenus pour beaucoup d'entre eux des spécialités régionales parfois connues dans le monde entier par les gens de peu et même les gens de biens.

Les pâtes.

On en trouvait des recettes en Chine il y a plus de 4000 ans !

L'intérêt des pâtes est qu'elles se conservent assez longtemps.

Il faut mettre 1 œuf pour 100g de semoule de blé dur. (il est possible de faire avec de la farine en ajoutant un peu de sel)

- Mélangez la semoule, les œufs et l'eau. Pour la quantité c'est à volonté. Vous devez obtenir une pâte ferme qui ne colle pas (sinon rajouter de la farine ou de la semoule).
- Rajoutez ensuite un peu d'huile et éventuellement quelques épices pour parfumer la pâte.
- Il est possible de colorer les pâtes en ajoutant une cuillère à café de curry, de safran, de jus de betterave ou de carottes, des fines herbes, etc...
- Laissez la pâte reposer un peu puis l'étaler avec un rouleau à pâtisserie ou avec un laminoir pour obtenir une pâte uniforme et réglable en épaisseur.
- Découper selon les formes désirées.
- Laisser sécher les pâtes au soleil sur un linge pendant 1 à 2 jours. Elles ne doivent pas se superposer.

Préparez les pâtes plutôt en été afin que le séchage soit rapide et efficace.

Une fois bien sèches, les pâtes doivent être conservés dans un récipient à l'abri de l'humidité. Elles peuvent ainsi être conservées ainsi pendant plus d'un an.

Pour les consommer : faites bouillir une casserole d'eau salée (sans oublier le couvercle)

Plongez vos pâtes dans l'eau bouillante. Lorsqu'elles remontent à la surface c'est qu'elles sont cuites.

Assaisonner et déguster.



Au delà des habitudes, les pâtes peuvent être accommodées avec des produits sucrés : chocolat, confitures, etc...

La socca (le plat du pauvre à Nice)

Dans l'idéal elle se cuit dans un four à pain traditionnel sur un plat en cuivre revêtu d'une couche d'étain. On peu toutefois cuire la socca dans un four classique.

- Mélangez 1kg de farine de pois chiche avec 3 litres d'eau + 4 cuillères à café et 20 cl d'huile d'olive. Avec cette quantité vous pouvez faire plusieurs socca.
- Huiler préalablement le fond du plat.

- Verser la socca liquide sur toute la surface du plat pour obtenir une couche de quelques millimètres d'épaisseur.
- Placer quelques minutes en position grill dans un four préchauffé au maximum.
- Avec une spatule en bois découpez des petits morceaux.

La socca se déguste principalement en y ajoutant du poivre à volonté de chacun, même si certains peuvent l'apprécier comme dessert en y ajoutant du sucre.

Le Lablali : en Tunisie, c'est le plat du pauvre nord africain. C'est une soupe constituée à base de pois chiches.

Ingédients: pois chiches, eau, sel

Préparation:

- trempez les pois chiches la veille.
- mettez les à cuire avec eau et sel.
- Écumez tout le long de la cuisson
- Servez avec ail râpé, huile d'olive, pain sec coupé en petits morceaux Pour relever ou varier, on ajoute éventuellement ce que l'on a : jus de citron, œufs, cumin, olives, vinaigre etc...

Les tortillas : en Amérique centrale et au Mexique, une tortilla est une galette traditionnelle préparée à base de maïs.

À l'origine, les tortillas sont préparées en mélangeant de l'eau et du sel avec des grains ou de la farine de maïs nixtamalisés, c'est à dire trempés et cuits dans une solution alcaline, habituellement de l'eau de chaux.

Dans la cuisine tex-mex, la farine de maïs est remplacée par un mélange de farine de blé et de saindoux. La pâte obtenue est ensuite cuite sur une plaque traditionnellement en céramique mais désormais le plus souvent en métal, qui est chauffée au gaz ou au feu de bois. Les tortillas servent de féculent d'accompagnement et peuvent être garnies de légumes, viandes et épices.

Fabriquer des yaourts sans yaourtière

Ingédients :

Un yaourt nature (qui sert de ferment), un litre de lait, l'équivalent d'un pot de yaourt de lait en poudre.

- Faites bouillir un demi litre de lait.
- Mélangez l'autre demi litre avec le yaourt et le lait en poudre.
- Pour les aventuriers et ceux qui ont le sens des langues, ajoutez des ingrédients de saveurs : sucre, vanille, etc...
- Mettez le tout dans des petits pots en verre.
- Mettez 3 à 4 centimètres d'eau au fond d'une cocotte minute ou d'un autocuiseur.
- Portez l'eau à une température où on peut encore y mettre les doigts.
- Placez les pots de yaourts dans l'eau comme au bain marie.
- Fermez l'autocuiseur et laissez reposer l'ensemble pendant 5 heures au minimum dans une pièce de préférence chaude ou près d'une cheminée.
- Placez ensuite les pots au réfrigérateur jusqu'au lendemain où vous pourrez les consommer.

Compotes de pommes

Épluchez 1 kg de pommes

- Coupez les en petits morceaux de taille régulière après avoir enlevé le cœur de pomme et ses pépins.
- Avant ou après la cuisson :
- Versez 2 cuillères à soupe de sucre en poudre et éventuellement 1 petite cuillère de Sucre vanillé.
- Versez 2 cuillères à soupe d'eau et en option le jus d'½ citron.
- Couvrez et mettez sur feu moyen, jusqu'à ce que les pommes soient à peine tendres (5 à 15 minutes environ). Ne pas cuire plus longtemps pour conserver les vitamines.
- Mixez pour obtenir la consistance voulue en ajoutant éventuellement un peu de beurre, une pincée de noix de muscade, cannelle, etc...
- Laissez refroidir en trempant le fond de la casserole dans de l'eau froide en remuant de temps en temps.
- Conservez au réfrigérateur, en récipient fermé ou mettre en bocal préalablement stérilisé.

Crumble : c'est une pâte (farine avec beaucoup de sucre et de beurre) posée sur des fruits et cuite au four.

Ingédients (pour 6 personnes) :

- 3 pommes (ou 3 poires ou l'équivalent de prunes et de noix)
- 150 g de farine
- 75 g de beurre
- 120 g de sucre

Préparation :

- Préchauffez le four.
- Coupez les fruits en dés.
- Mélangez la farine au sucre dans un saladier ajoutez le beurre et malaxez l'ensemble avec les mains pour obtenir une pâte sableuse.
- Beurrez le moule et disposez les fruits en plaçant la pâte par dessus.
- Laissez cuire 25 mn à thermostat 6 (180°C).
- Servez avec une crème anglaise.

Maïs bouilli :

Simple et rapide à faire : faites bouillir les épis de maïs avec leurs feuilles pendant ¼ d'heure. Croquez à même l'épi avec du sel et du beurre. C'est un délice.

La polenta.

C'est une spécialité originaire du nord de l'Italie à base de semoule de maïs.

Elle peut se préparer de différentes manières selon les goûts afin

d'avoir une consistance plus ou moins épaisse.

Ingrédients pour 6 personnes :

- 250 g de farine de maïs
- 1 litre d'eau
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- une pincée de gros sel
- du fromage râpé.

- 1) Faites bouillir l'eau salée avec l'huile.
- 2) Ajoutez la farine en pluie en remuant pour éviter les grumeaux.
- 3) Tout en remuant, laissez épaissir sur feu doux jusqu'à l'obtention d'une bouillie épaisse.
- 4) Versez dans un plat, ajoutez beurre et fromage et passez le tout au four avec option gril pendant quelques minutes.

Le Houmous : une recette libanaise très populaire.

Rincez et égouttez les pois chiches.

Broyez les tout en versant un jus de citron. Ajoutez un peu d'huile d'olive et de l'ail pilé. Au moment de servir, soupoudrez le plat de menthe fraîche hachée.

L'art d'accommorder les restes !

Nos grand-mères ne jetaient rien et surtout pas la nourriture ! N'hésitez pas à faire une omelette, un potage, un gratin ou une salade avec les restes de légumes, de pâtes, de viandes ? ... et bien sur **le pain perdu...**

Coupez votre pain en morceaux dans un plat. Arrosez abondamment de lait jusqu'à ce que le pain n'absorbe plus le lait.

Préchauffer le four.

Saupoudrez ensuite les tranches de sucre et de cannelle des deux côtés. Enfournez le plat à 180°. La durée de cuisson dépend de la quantité de pain.



Quizz

Un kilo d'uranium contient autant d'énergie¹ que :

- A- 100 kilo de charbon.
- B - 3 tonnes de charbon.
- C - 3 millions de kilos de charbon.

¹ Réponse C - "Changer maintenant" Al Gore

4 - L'énergie

**« De toutes les sources d'énergie,
la chaleur humaine est la moins coûteuse... »
(Anne Onyme)**

Disposer d'une source d'énergie autonome n'est pas nécessaire à la survie et à l'autosuffisance toutefois, à moins de disposer d'une fée électricité, si vous souhaitez conserver un minimum de confort, vous devrez vous équiper. L'idéal est de ne pas mettre tous ses œufs dans le même panier et pouvoir disposer des deux principaux moyens de production énergétiques autonomes pour assurer une complémentarité de ressources : une éolienne qui fonctionnera plutôt par mauvais temps en hiver et des panneaux photovoltaïques qui bénéficieront des bienfaits du soleil dans la bonne saison.

Aujourd'hui et tant que notre économie tiendra, l'équipement en énergies renouvelables sera subventionné par l'état. Si vous en avez la possibilité, il est absolument nécessaire de bénéficier et de profiter des aides gouvernementales. Les subventions et la création de richesses pour fabriquer des outils de production d'énergies renouvelables ne sont possibles que sur les bases d'un pétrole existant à bon marché. Il faut reconnaître que ces aides sont financées par l'impôt et la collectivité et sont donc particulièrement injustes ! En effet, les subventions permettent d'acquérir des biens durables qui bénéficient à des personnes ou des familles qui ont déjà une maison individuelle alors que ceux qui vivent dans des immeubles collectifs ne peuvent en profiter...

L'investissement le plus rentable est sans conteste le chauffe eau solaire. Toutefois si une bonne eau chaude peut assurer un peu de confort, elle ne produira pas d'électricité.

En parallèle il faudra pouvoir remplacer les énergies faciles et fossiles dont nous disposons : le gaz pour chauffer la soupe devra être remplacé par un cuiseur solaire ou une production autonome de biogaz car nous ne pourrons substituer toute l'énergie que nous consommons par du bois au risque de se retrouver à nu comme les habitants de l'île de Pâque...

La plus grosse économie d'énergie, c'est celle que l'on ne consomme pas, aussi l'idéal est de se fixer l'objectif d'atteindre pour chaque habitation, une efficacité d'isolation proche de la maison passive¹ : courantes en Allemagne, ces maisons ne consomment pratiquement pas d'énergie, le chauffage est presque inutile car la simple activité intérieure permet l'autonomie...

Quelle que soit notre principale ressource énergétique (éolienne, panneaux photovoltaïque ou cogénération), il faut faire des choix ou alterner les utilisations des moyens de confort en fonction de la puissance disponible.

Pour infos et références :

Appareils	Puissance (watts)	Émissions horaires de CO2 (en grammes)	Coût horaire (cts d' €)
Ampoule de 60 W	60	39	0.6
Ampoule basse consommation = 60W	11	7	0,11
Lampadaire halogène	300	195	3
TV	80-300	52-195	0.8 - 3
Radio ou chaîne Hi-fi	55-500	36-325	0.6-5
Ordinateur	80-360	52-234	0.8-3.6
Aspirateur	700-2000	455-1300	7-2
Sèche-cheveux	800-2000	520-1300	8-20
Four micro-ondes	700-2100	455-1365	7-21
Lave-linge	500-3000	325-1950	5-30
Lave vaisselle	700-3000	455-1950	7-30
Radiateur électrique	500-3000	325-1950	5-30
Climatiseur	800-5000	520-3250	8-50
Petit-chauffe eau	1500-6000	975-3900	15-60

Par an, voici un ordre de grandeur de ce que cela peut représenter sur votre consommation annuelle:

Type d'appareil	Moyenne /foyer/an en kWh
Télévision	90-150 (suivant modèle)
Micro-ondes	70
Aspirateur	90
Éclairage	270
Four	240
Fer à repasser	180
Lave-vaisselle	310
Congélateur	460
Lave-linge	410
Réfrigérateur	580

¹ Maison passive : C'est une maison à très faible consommation énergétique.

I' énergie du vent

**« Le vent n'a pas de mains,
et pourtant il secoue les arbres. »
(Proverbe coréen)**

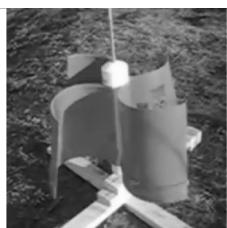
Si le réchauffement climatique se confirme, nous connaîtrons de plus en plus de tempêtes et donc de vent. L'éolien pourrait avoir alors de beaux jours devant lui. Il ne pourra faire avancer votre voiture, mais suivant votre localisation, cette énergie propre et renouvelable pourrait devenir indispensable dans le cadre d'un objectif d'autonomie personnelle.

Si vous lancez dans la construction d'une éolienne, commencez par vous amuser à faire une petite installation à puissance modérée pour des utilisations modestes. Ensuite si votre environnement confirme que votre zone de vent est suffisante, vous pourrez vous engager dans des installations plus importantes...

Quelques façons de faire une simple éolienne à partir d'un vélo , de bouteilles et d'éléments en PVC:



Tubes PVC et roues



Bidons plastiques



Bouteilles et tubes

Vous ne disposerez pas d'une grande puissance, mais elle peut être suffisante pour activer une petite pompe à eau afin d'alimenter un mur végétal, un petit arrosage régulier ou brassier les eaux sales de la fosse septique, effrayer les oiseaux de votre potager ou pour créer une vibration dans le sol pour éloigner les taupes.

Si vous avez le sentiment qu'il n'y a jamais de vent sur votre terrain, abandonnez l'idée. Si au contraire, vous constatez régulièrement un souffle d'air, vous pouvez, soit envisager de faire faire une rose des vents et une étude personnalisée sur votre secteur. Météo France peut vous aider, toutefois, la marge d'erreur est suffisante pour être déterminante. A 100 mètres près les résultats peuvent passer du simple au double en fonction des courants, des turbulences, des obstacles, etc...

Une autre façon économique de tester la suffisance du vent consiste à mettre en place un mat et un drapeau à l'endroit où vous souhaitez

implanter votre éolienne. Si votre étandard flotte au vent au moins trois heures par jour en moyenne, vous pouvez envisager de passer au stade suivant...



Attention : pas assez de vent n'est pas suffisant, mais trop de vent (tempête) bloque l'installation (pour des raisons de sécurité) qui devient donc inutilisable...

Info pratique : en dessous de 12m, l'installation d'une éolienne ne nécessite pas de permis; une simple déclaration de travaux suffit. Par contre, plus le mat est haut, plus les vents sont puissants et plus le rendement est intéressant.

Kits et simples

Il est possible de trouver des éoliennes à monter soi même à des prix modérés sur Internet. Malheureusement les performances ne sont pas toujours à la hauteur des espérances. Il y a donc lieu d'être prudent. Concernant les professionnels commercialisant des éoliennes en France, ils sont peu nombreux. Certaines entreprises pionnières ont déposé le bilan et il convient de prendre toutes les garanties possibles en faisant appel à un installateur professionnel.

Chassez les idées reçues !

Les petites éoliennes ne font pas de bruit, elles sont plus esthétiques qu'un poteau électrique, elle ne perturbent pas les ondes hertzianes et elle ne tue pas les oiseaux (c'est très rare, un simple chat est 100 fois plus meurtrier !)

Pour disposer d'une installation performante installée par un professionnel, les aides de l'état sont intéressantes et même indispensables. Sans ces subventions, la durée d'amortissement est souvent supérieure à la durée de vie de l'installation...



Témoignage :

Quelques réflexions sur une expérience malheureuse :

Dans un soucis écologique et pour préparer l'avenir, nous avons décidé de mettre en place sur notre terrain une petite éolienne. Investissement initial : près de 10.000 €.

(3.500 kw annuel en théorie avec une génératrice placée à 9m sur un mat tubulaire.) Notre chance était à ce moment là les aides et subventions importantes qui permettaient de s'équiper.

Quelques années après, le bilan est désastreux !

Si notre éolienne est capable effectivement de tourner une heure ou deux chaque jour, ce n'est en fait pas suffisant recharger les batteries et alimenter l'onduleur et le redresseur... Entre temps la société qui nous a installé l'éolienne a déposé le bilan et nous n'avons ni recours, ni maintenance...

Pour ou contre les haubans ?

Les petites éoliennes peuvent être fixées, soit à leur pieds pour les mats coniques, soit par des câbles d'acier qui maintiennent l'ensemble pour les mats tubulaires. Il y a des avantages et des inconvénients dans les deux cas :

Fixées et boulonnées au pied : les éoliennes sont plus esthétiques et un seul plot de béton suffit.



Attention il est impératif que les engins de levage puissent avoir accès au chantier.

Avec haubans : en cas de prévision de très grandes tempêtes elle peuvent être descendues avec un simple tire fort car leur fixation au pied est pivotante. L'inconvénient en dehors de l'esthétique et de l'encombrement (50m² et + au sol) est qu'il faut préparer 5 plots de bétons qui doivent être (dans l'idéal) tous au même niveau.



Tout est possible !

A 14 ans, un jeune africain William Kamkwamba a construit pour sa famille un moulin à vent générant de l'électricité à partir de pièces détachées en travaillant sur la base de plans généraux trouvés dans un livre à la bibliothèque de son village.



Une éolienne de pompage vertical réalisée avec des bidons de récupération.

L'énergie de l'eau

Si vous disposez en bordure de votre terrain d'un cours d'eau permanent offrant un dénivelé suffisant, étudiez avant toute chose la possibilité de mettre en place une turbine qui puisse permettre la fourniture d'une source d'électricité.

Si le débit est important et continu pendant toute l'année, pourquoi ne pas imaginer un investissement collectif regroupant les maisons proches. Une petite turbine hydro-électrique débite facilement dix kilowatts à l'heure, de quoi alimenter simultanément six ou sept machines à laver le linge ou aspirateurs, ou encore des centaines d'ampoules LED.



Témoignage personnel

Trop peu et trop court !

J'avais envisagé un temps de mettre en place deux bassins situés à deux niveaux différents. L'idée était ensuite d'installer une mini éolienne de pompage couplée éventuellement à un petit panneau photovoltaïque pour assurer la remontée de l'eau vers le bassin situé en amont. Il suffit alors de placer une petite génératrice pour faire couler l'eau en fonction des besoins et disposer ainsi d'une source de production d'électricité selon les besoins et non pendant les périodes de vent ou de soleil... Malheureusement j'ai très vite abandonné l'idée car un débit de 10 litres par seconde n'assure une production que de 200 watts, ce qui est trop faible au regard des besoins potentiels ou alors il faudrait un très grand bassin et une éolienne suffisamment puissante pour pomper beaucoup d'eau...

Ayez le réflexe...

Il existe sur YouTube ou Dailymotion des dizaines de vidéos explicatives pour vous aider à construire vos installations...



Si vous avez la chance d'avoir un débit d'eau sur votre terrain, l'installation d'une micro turbine peut être très intéressante.

L'énergie du soleil

« Le soleil, l'or des pauvres. »
(Nathalie Clifford Barney)

Le soleil déverse sur la terre tous les ans l'équivalent de 1,5 millions de barils d'énergie pétrolière au kilomètre-carré... Le problème est que nous ne savons pas ou mal comment récupérer toute cette énergie... Dans ce domaine d'équipement, le chauffe eau solaire est sans doute le plus rentable des outils écologiques.

Le chauffe eau solaire

Il existe principalement deux techniques pour chauffer de l'eau avec le soleil :

1°) En utilisant un circuit fermé propulsé par un moteur. C'est le plus performant, mais aussi celui qui représente l'investissement le plus important. Par ailleurs, en cas de panne électrique, plus rien ne marche ! A l'inverse, et c'est un avantage, le ballon de stockage peut être placé à un niveau inférieur par rapport au capteur.

2°) En utilisant le principe du thermosiphon : l'eau consommée est directement chauffée. Le ballon est placé au-dessus des panneaux. L'eau froide descend et l'eau chaude monte... d'où la nécessité de placer le ballon de stockage au-dessus. Dans ce cas l'esthétique est plus discutable mais la technique permet une meilleure autonomie car elle fonctionne sans moteur ni électricité et l'investissement est beaucoup plus faible.

Si vous êtes très bricoleur et que vous souhaitez tout faire vous-même c'est possible... L'idéal est même d'organiser des ateliers entre voisins et de réaliser ensemble le même matériel.

Si vous décidez de placer votre chauffe eau dans le jardin et non sur le toit, vous pouvez en profiter pour le surélever afin de faire un abri à bois ou un abri de jardin.



Douche solaire pas chère

En été et à la mi saison, enfilez votre tuyau dans des bouteilles plastiques percées au fond comme vous pourriez le faire pour des perles. A l'intérieur de ces bouteilles mises à la queue leu leu, votre eau va chauffer beaucoup plus vite au soleil. Vous obtiendrez ainsi une eau chaude solaire pour vous doucher.

Un chauffe eau pour quelques euros

Il est possible de fabriquer facilement un petit chauffe eau rudimentaire à moindre frais. Vous pouvez vous inspirer de cette technique pour fabriquer un modèle plus performant permettant un débit d'eau plus important.

A partir d'un ancien réfrigérateur, récupérez à l'arrière la grille qui est reliée au moteur.

Le tube et la grille sont souvent peints en noir, c'est ce qu'il faut.



Attention, il faut éviter que le gaz s'échappe en pinçant fortement le tuyau en amont de la coupure. Portez ensuite le moteur dans le service électroménager de votre magasin le plus proche.

- A l'intérieur et au fond du réfrigérateur, placez des éléments qui pourront occuper le volume. Utilisez si possible des matériaux isolants. En option, si vous avez une solution adaptée, placez un récipient qui pourrait contenir la réserve d'eau chaude produite. Il faut alors prévoir une évacuation pour pouvoir récupérer l'eau chaude.
- Découpez la porte à la disqueuse pour qu'elle puisse s'intégrer à l'intérieur du réfrigérateur. Il faut que l'espace entre la porte et la bordure du réfrigérateur puisse laisser place à la grille.
- Peignez en noir l'intérieur ou si vous disposez d'un reflétant de type aluminium tapissez en le fond.
- Une autre solution bricol : tapissez le fond avec des vieux CD rom ou mieux des morceaux de miroir.
- Raccordez les évacuations de la grille vers un bidon d'eau froide.
- Vous pouvez aussi faire un petit montage avec des tuyaux en cuivre ou en polyuréthane (PER).
- De l'autre côté, reliez le tube vers un récipient pour récupérer l'eau chaude.
- Placez devant l'ensemble une vitre de récupération.

Si le bidon d'eau froide est plus haut que le collecteur d'eau chaude, le circuit doit s'amorcer et la circulation se faire seule.

NB : ce montage est valable pour une alimentation avec une petite pression en eau.



Un chauffe eau qui fonctionne sans moteur ni électricité à monter soi même pour un petit budget :
Voir sur www.LeChappeEauSolaire.com
Un brevet français !

Les panneaux photovoltaïques

*« J'ai inventé une lampe de poche qui fonctionne à l'énergie solaire, elle n'a qu'un dernier défaut, elle ne marche qu'en plein soleil. »
(André Franquin)*

1000 kWh/an c'est l'énergie solaire reçue en moyenne par un m². D'après BP Solar, un panneau photovoltaïque produit : 111 kWh/m²/an à Londres, 127 à Paris, 191 à Rome, 223 à Abu Dhabi.

Les panneaux photovoltaïques sont le complément énergétique naturel à l'éolienne. Ils produisent leurs effets plutôt lorsqu'il fait beau temps contrairement à l'éolien qui est davantage sollicité lorsqu'il fait mauvais temps. Avec une durée de vie espérée de 30 ans, on estime qu'un système photovoltaïque va produire de l'électricité sans pollution pendant près de 90% de sa vie.

Il y a peu, l'investissement était particulièrement intéressant. Au delà de l'investissement initial pour le matériel, EDF était contraint de racheter le Kwh à près de 50cts alors qu'il est commercialisé auprès des particuliers à 10cts ! Aujourd'hui, tant que les aides sont possibles et si vous en avez la possibilité technique et financière, lancez vous !

Toutes les régions françaises ont un ensoleillement suffisant pour justifier d'une installation photovoltaïque. Il y a parfois plus de soleil en Gironde dans une maison orientée plein sud en plaine que sur la Côte d'Azur dans une villa orientée ouest qui aurait une colline, un immeuble ou des arbres qui feraient ombrage une bonne partie de la journée sur le toit...

Trop de prudence est mère de surdité.

Une nouvelle génération de cellules photovoltaïques à concentration devraient arriver sur le marché (moins chères et plus performantes), mais comme pour l'informatique, attendre l'équipement optimum et les prochains progrès qui arrivent, c'est peut-être attendre indéfiniment.

Attention ! Il est possible d'obtenir des subventions plus importantes si l'installation est intégrée au bâti. Dans ces conditions il faut ABSOLUMENT obtenir une garantie décennale couvrant l'étanchéité. Les couvreurs professionnels dénoncent beaucoup de problèmes sur des installations mal réalisées.

N'oubliez pas que votre équipement restera 20 ans sur le toit de votre maison, ce n'est donc pas un choix à faire à la légère,



Les 12 travaux de recul pour finaliser votre projet

1. Contactez ERDF pour valider votre projet d'installation et d'équipement.
2. Établissez deux ou trois devis comparatifs auprès d'entreprises présentant des garanties sérieuses et des références multiples.
3. Allez voir deux ou trois installations différentes chez vos voisins. Les bénéficiaires sont toujours heureux de présenter leur équipement et vous donnerons de précieux conseils.
4. A partir des devis, vérifiez votre capacité d'investissement avec ou sans subventions
5. Faite les demandes de subventions.
6. Choisissez entre déclaration de travaux et permis de construire. Voir avec l'installateur qui pourra vous aider ou prendre en charge cette démarche.
7. Finalisez un contrat de raccordement avec ERDF
8. Obtenir avant le début des travaux, un contrat de rachat avec EDF
9. Donnez le feu vert au commencement des travaux
10. Ne signez pas l'achèvement des travaux tant que l'installation n'est pas en parfait état de fonctionnement.
11. Obtenez le versement des subventions (prévoyez plusieurs mois de délais)
12. Bénéficiez du crédit d'impôt (prévoyez une année de décalage !)



Quizz¹ :

Quelle est, en France, la part des énergies renouvelables dans la production d'électricité (hors hydraulique, soit : biomasse, déchets urbains, biogaz, photovoltaïque, éolien, marin) ?
A : 12,3% - B : 6,1% - C : 2,4%

*"Demandons à l'imprévisible de décevoir l'inattendu."
(René Char)*

¹ (source edf) (réponse C en 2010)

Fours et cuiseurs solaires

Dans une situation de décroissance volontaire, le recours systématique au bois pour assurer la cuisson de la nourriture peut affecter rapidement les réserves combustibles (bois et gaz s'il en reste !). Dès lors, il est préférable d'utiliser un cuiseur ou un four solaire lorsque c'est possible.

Cuiseur solaire :

Exemple d'un cuiseur solaire réalisé rapidement en partant d'une parabole utilisée pour la retransmission des ondes satellites :

- Collez à l'intérieur une couche de papier aluminium avec de la colle (voir article sur la colle). Malheureusement cette solution n'est pas pérenne car le papier alu va très vite s'abîmer.
- Vous pouvez également coller des CD ROMS ou des petits morceaux de miroirs, même cassés en réalisant une mosaïque (prenez des gants et collez avec de la colle à carrelages) dans ce cas la parabole devient lourde à transporter.
- La solution idéale : acheter du miroir souple à coller.
- Faites un trépied avec un empattement assez large pour englober le cuiseur sans lui faire de l'ombre.



Un cuiseur solaire réalisé avec une antenne satellite de récupération.

Pour placer au meilleur endroit votre élément à cuire, vous trouverez facilement le point central de chaleur avec votre main.

Suivant la taille de la parabole que vous pourrez récupérer, la cuisson sera plus ou moins longue. Vous pourrez y pratiquer tous types de cuisine : mijotée, grillée ou vapeur.

Avec un four solaire performant, le temps de cuisson est équivalent à celui d'un barbecue classique mais sans consommation de bois.

NB: il ne faut pas se contenter d'un seul cuiseur solaire. Au même titre que vous avez aujourd'hui plusieurs feux à votre plaque de cuisson, disposer de deux, voire trois cuiseurs solaires de puissances différentes peut-être confortable.

L'idéal est d'avoir un cuiseur solaire mobile et léger (type parabole) et un four solaire fermé qui peuvent être complémentaires. L'acquisition ou leur fabrication peuvent représenter un coût important, mais comparé à un barbecue à gaz, du fait de l'absence de combustible, l'investissement est assez vite rentabilisé.

Four solaire :

Si le cuiseur solaire est à l'air libre et utilise les rayons du soleil pour chauffer, le four solaire utilisera le rayonnement pour réchauffer l'air captif à l'intérieur du four qui lui-même assurera la cuisson.

Vous pouvez créer un four solaire en partant d'un petit réfrigérateur de récupération.

Peignez l'intérieur en noir ou placez des plaques de métal peintes en noir à l'intérieur.

Encore mieux, placez une plaque métallique argentée ou chromée souple et intégrer là en demi-cylindre à l'intérieur, elle fera comme pour le cuiseur solaire, office de réflecteur et concentrateur de rayons et permettra ainsi d'accélérer la cuisson.

Remplacez la porte par une plaque de verre, vous pourrez ainsi disposer d'un four solaire à bon marché.

Quelques avantages notables de la cuisson solaire :

- ➔ Si vous êtes apiculteur, cette installation sera utile pour faire fondre la cire des cadres.
- ➔ Pas de problème d'allumage avec un four solaire, c'est un autre avantage.
- ➔ La surveillance est inutile, donc pas de danger. C'est encore un atout en faveur de la cuisine solaire.
- ➔ La température de cuisson étant douce et progressive, les plats n'accrochent pas et facilite le nettoyage.
- ➔ L'entretien du four solaire est très simple, une lingette avec du vinaigre ou du bicarbonate suffit.
- ➔ Cette cuisine n'irrite pas les yeux ou les bronches car elle ne produit ni cendres, ni fumées.
- ➔ La présence du soleil suffit, même s'il fait froid, avec un matériel performant, la cuisson solaire est possible.
- ➔ La cuisson basse température permet de mieux conserver la qualité des nutriments et leurs vitamines.
- ➔ La cuisson vapeur et à l'étouffé offre une cuisson différente de la cuisson habituelle en offrant des saveurs différentes.

Le chauffage

« Il faut juger à froid et agir à chaud. »
(Paul Valéry)

Avant de brûler des combustibles et pour éviter de participer au réchauffement climatique pour rien, il est souhaitable d'isoler son habitation le plus possible... Certaines maisons dites passives sont tellement bien isolées et conçues qu'elles ne consomment pratiquement pas d'énergie pour maintenir une température intérieure acceptable... Il existe également la solution de nos arrière-grands-parents : vivre avec un pull dans la maison plutôt qu'être torse nu dans une atmosphère surchauffée...

Si votre isolation n'est pas optimale, investissez maintenant pour préparer l'avenir d'une facture de chauffage qui va exploser... Si vous n'avez pas les moyens de mettre en place des systèmes d'isolation modernes, collectez le plus possible les objets qui sont jetés aujourd'hui et qui pourraient vous y aider demain : cartons, papiers, bouteilles... pour faire un doublage de votre isolation par l'extérieur.

- Soit par un mélange carton papiers avec du ciment et/ou de la chaux.
- Soit en réalisant un double mur extérieur fixe ou amovible avec des bouteilles remplies d'eau.
- Soit en réalisant un mélange ciment et/ou chaux avec du verre pilé.



Attention, avec le réchauffement climatique, le delta de variation entre les pointes de chaleur et les pointes de froid sera de plus en plus important, il faut se préparer à la rigueur des grands froids.

Une idée à creuser...

Faites un trou bétonné et ventilé destiné à accueillir les mauvaises herbes et tout ce qui pourrait être brûlé et qu'il est impossible de placer dans la cheminée en raison du volume ou des émanations qui seraient incommodantes dans une maison...

Dans le fond du trou, placez un vieux radiateur de chauffage central en fonte (de récupération). Reliez ce chauffage via une canalisation enterrée à un autre radiateur situé à l'intérieur de la maison, plus haut que le premier... Le principe du thermosiphon devrait vous assurer un peu de chaleur dans les pics de froid... et vous pourrez ensuite récupérer les cendres pour alimenter votre jardin...

Pistes pour créer des solutions de chauffage ou de protection contre le froid :

Autrefois dans les fermes, les greniers contenaient la paille et le foin et permettaient ainsi une isolation pendant l'hiver. Les animaux, étables, poulaillers et autres étaient placés à proximité de l'habitation principale pour profiter des chaleurs animales.

Aujourd'hui on a remplacé ces moyens par une énergie bon marché. Demain nous devrons reprendre les réflexes de nos ancêtres.

Les principales pistes reposent sur l'amélioration de l'isolation de votre maison. Si c'est déjà fait à l'intérieur vous avez peut-être de la place à l'extérieur pour mettre en place une isolation ou la mise en place d'une couche de protection supplémentaire :

En fonction de vos disponibilités financières et des possibilités techniques, installez :

- Une mini vérandas ou/et une mini-serre contre vos murs orientés au sud.
- Des petits celliers extérieurs et appentis contre les murs.
- Un sas pour la porte d'entrée pour éviter que le froid ne rentre directement dans l'habitation.
- Un mur végétal.
- Poulaillers lapinières contre les murs...
- Un bassin de rétention d'eau
- En fonction des matériaux ou ingrédients dont vous disposez : Créez une double paroi sur les façades nord constituée de bouteilles d'eau, de pailles ou de constituant compacts et isolants.
- Des murs trombe.



Astuce : collectionnez et conservez tous vos noyaux d'olives ou de cerises. Une fois bien lavés et placés dans un sac ils pourront servir de bouilloire. Les noyaux ont en effet la capacité de stocker la chaleur. Placez le sac de noyaux près de la cheminée et une fois bien chaud, placez le entre les draps froids l'hiver.

A défaut, les *bassinoires* pourraient redevenir très utiles, n'hésitez pas à en acquérir une si vous en voyez dans un vide grenier.

En acceptant de vivre à une température de 18° au lieu de 20, non seulement vous économiserez de l'énergie mais vous gagnerez en santé; on tombe moins souvent malade dans ces conditions que dans un climat surchauffé. En effet, la cause de la grippe n'est pas principalement due au froid mais plutôt au changement brutal de température qui fragilise le système respiratoire et favorise l'infection.



En Mongolie, les habitants des Yourtes utilisent du fumier séché comme combustible pour leur poêle.

I' énergie du bois

Un bel âtre : Indispensable dans votre foyer !

Une cheminée bénéficie de nombreuses utilités: elle réchauffe, elle éclaire, elle peut chauffer les plats, stériliser des objets ou votre terreau, son doux crépitement apaise et réconforte...

Le choix de votre mode de chauffage dépend beaucoup de l'endroit où vous habitez et de votre environnement. Ce type de chauffage est particulièrement intéressant lorsque vous habitez près d'une zone forestière ce qui permet d'acquérir du bois sans frais de transport. En moyenne, une surface boisée d'un hectare produit entre 5 et 10 stères¹ de bois par an. Ces stères correspondent à l'excédent qu'il est possible de prélever sans être contraint de réduire la surface complantée². Malheureusement, pour une habitation moyenne, il faut au moins 20 stères de bois pour assurer le chauffage pour toute la saison... C'est dire le problème qui nous attend si nous ne devions compter que sur cette source d'énergie pour le chauffage !



Attention, le type de bois et le temps de séchage ont une incidence très importante sur le pouvoir calorifique : le chêne et le charme séché au moins 2 ans donnent une capacité de chauffage maximum.

Équipement idéal:

- un poêle à inertie (Rocket Stove) ou/et une cheminée avec un insert fermé placé au centre de la maison.
- à côté du point de chauffe, une masse capte et conserve les calories.
- un système de canalisations pour récupérer la chaleur et la diffuser dans les autres pièces à l'aide d'un extracteur à basse consommation.



Un conseil : si vous devez placer votre cheminée contre un mur extérieur, utilisez un calfeutrage thermorésistant pour éviter les fuites d'air et de chaleur entre votre cheminée et la paroi.

Il n'est pas inutile d'imaginer ce que serait un hiver sans moyens de chauffage. La pièce dans laquelle se situe la cheminée doit pouvoir accueillir toute la famille si nécessaire.

Choisissez l'indépendance !

Préférez une cheminée avec insert traditionnel plutôt qu'un système de chauffage utilisant des granulés ou des pellets. Vous seriez alors dépendant d'un fournisseur spécialisé.



Info ! : les inserts avec des vitres prismatiques sont certes plus esthétiques, mais elles sont aussi beaucoup plus chères et surtout moins efficientes. Il est donc préférable de choisir un modèle avec une vitre plate qui sera plus simple à changer en cas de casse.



Astuce : de la cendre mouillée et/ou du vinaigre sur un papier journal est un excellent moyen pour nettoyer les vitres d'un insert.

Conseil : pour faciliter l'arrivée d'air et assurer ainsi un meilleur tirage, enlevez chaque jour la cendre résiduelle.

Une fausse bonne solution intéressante serait d'avoir un poêle à cogénération acceptant tous les combustibles y compris le bois traditionnel. Vous auriez ainsi une source de chaleur et une source d'alimentation électrique. Il y a un bémol toutefois, si vous avez la chaleur et l'électricité en hiver c'est intéressant, mais en été il est impossible d'imager de faire tourner le poêle sous peine de transformer votre habitat en sauna. Il faut donc une seconde source d'alimentation électrique (panneaux solaires par exemple) et dans ce cas il y a doublon avec un investissement qui devient trop important.



Pensez à mettre votre bois à l'abri avant les pluies de septembre octobre...

Ne jetez plus vos cendres n'importe où. Pensez à les stocker pour en retirer ultérieurement la potasse pour vos lessives, du carburant pour vos plants, vos arbres fruitiers, une barre de protection contre les limaces, etc...

Tamisez systématiquement vos cendres pour séparer le charbon de bois de la cendre fine qui sera utilisée pour diverses applications.

Par ailleurs, mettez de côté les beaux morceaux de charbon de bois qui pourront servir comme solution de filtrage pour vos eaux usées ou pour assainir vos eaux de pluie. A défaut, le charbon de bois est aussi très utile pour les grillades. Les charbons de bois de qualité peuvent aussi être utiles pour la filtration de l'alcool (bois de chêne ou bois durs).



Astuce : le chauffage avec une cheminée assèche l'air ambiant. Suivant l'hydrométrie, il peut être justifié de placer régulièrement un récipient d'eau à proximité du point de chauffe. Si vous êtes sujet à la grippe, ajoutez un peu de vinaigre pour assainir l'air ambiant.

Investissements et accessoires indispensables pour gérer votre cheminée et votre bois de chauffage :

- Un fer à fendre les bûches. (si possible torsadé, c'est plus efficace)
- Une hache à deux mains avec un côté masse pour pouvoir frapper le fer à fendre les bûches.
- Une scie courbe à lame rigide à une main pour les petits bois.
- Une scie plate à deux mains pour les gros troncs.

¹ un stère correspond à 1 mètre cube de bois.

² D'après l'ADEME, les 15 millions d'hectares de forêt française produisent 125 millions de m³ de bois soit 8,33 m³ par hectare.



Astuce : si votre scie donne des signes de fatigue, frottez là avec un peu d'huile ou du savon de Marseille. Si elle présente des signes de rouille, frottez là avec du vinaigre et un oignon.

- Un chevalet que vous pourrez confectionner vous-même pour faciliter la coupe du bois et placer vos bûches à scier à hauteur.
- Les moyens pour pouvoir aiguiser vos outils.
- Une presse à papier pour faire des bûchettes de bois à partir de vos déchets papier ou de feuilles mortes.
- Un hérisson pour pouvoir ramoner le conduit chaque année.



Témoignage personnel :

De l'argent par les fenêtres...

J'habite un quartier plus ou moins résidentiel et je trouve régulièrement des vieilles planches, des billes ou des souches de bois jetées certainement par des personnes qui n'ont pas de cheminée ou qui ne souhaitent pas salir leur maison... Au prix et au poids du bois, chaque fois que je m'arrête et que je remplis mon coffre, je mets ma fierté de côté et je pense à chaque fois à l'économie que je réalise qui ne se chiffre pas en centimes mais en multiples d'euros...

Conseil : n'attendez pas l'automne pour chercher et stocker du bois. Profitez de vos week-end pour faire des sorties en forêt afin de localiser des secteurs dans lesquels il est possible de récupérer du bois mort au retour de votre promenade.



Ne jetez pas vos journaux et revues : roulez les serrés autour d'un bâton. Maintenez le rouleau avec une ficelle. Plongez ensuite vos bûches dans de la vieille huile ou graisse. Une fois bien imbibé, laissez sécher pendant l'été vous aurez des bûches bien calorifugeuse pour l'hiver.



Un petit truc pour fendre vos bûches : pour les maintenir droites, placez plusieurs bûches à l'intérieur d'un vieux pneu. Vous pourrez ainsi frapper sans prendre le risque qu'un éclat de bois tombe par terre.

Capacité de stockage de chaleur (ou de froid) des matériaux courants:

Ces valeurs sont calculées pour un m³ de matériaux :

Eau: 42kw - Pierre: 23 Kw - Béton: 20Kw - Brique: 16 Kw

Sable: 14 Kw - Terre: 13 Kw - Bois: 7 Kw.

De toute évidence, l'eau est la meilleure matière pour stocker rapidement la chaleur ou la fraîcheur et le bois le meilleur matériau pour faire blocage à la propagation de la chaleur.

Réalisation de bancs thermiques

A l'intérieur : récupérez un réfrigérateur; installez des roulettes pour le rendre mobile. Enlevez la porte pour la remplacer par une vitre frontale (récupérée sur une veille fenêtre par exemple). A l'intérieur du réfrigérateur placez un maximum de bouteilles remplies d'eau. Dans la journée, en hiver, placez votre banc thermique mobile devant une fenêtre ensoleillée. L'effet de serre et le rayonnement fera son affaire pour accumuler la chaleur lorsque les rayons du soleil pointent. La chaleur sera ensuite restituée petit à petit jusqu'à atteindre l'équilibre. Dans cet objectif, exploitez au maximum les baies vitrées ensoleillées dont vous disposez.

A l'extérieur : créez un petit appentis sur une façade ensoleillée. A l'intérieur vous placez des bouteilles en verre remplies d'eau. Vous pouvez également utiliser des bidons noirs. Vous fermez l'appentis avec une vieille fenêtre ou une baie vitrée. L'effet de serre va chauffer les bouteilles et leur contenu. Vous pourrez ainsi canaliser la chaleur vers l'intérieur. L'été vous enlevez les bouteilles et la baie vitrée pour les remplacer par des cultures choisies en jardinières qui vous apporteront fraîcheur et protection contre les insectes indésirables. L'eau contenue dans les bouteilles peut ensuite être utilisée l'été pour l'arrosage au goutte-à-goutte.

Autres pistes « énergènes » :

- Dans une situation extrême dans laquelle nous serions contraints d'assurer en autosuffisance notre propre chauffage, il serait impossible de chauffer des grandes surfaces et des gros volumes aussi, efforcez vous d'organiser votre espace de vie afin de réduire au maximum le volume intérieur en créant des placards, des bibliothèques, des lieux de stockage fermés...
- Un lit à baldaquin avec un système de chauffage (et de ventilation) réduit au volume utile peut-être une solution en cas de nécessité. Pendant la guerre certains propriétaires de grands appartements avaient réalisé des toutes petites pièces (box) chauffées à l'intérieur des grandes...
- Dans un tout autre genre, si vous réalisez un mur végétal intérieur et que vous utilisez une lampe horticole, la lampe pourra vous chauffer la pièce tout en assurant une fonction vitale pour développer vos plantes.
- N'hésitez pas à investir les brocantes pour trouver un simple poêle à bois... surtout si vous n'avez pas de cheminée. Aujourd'hui si vous n'en avez pas besoin, reléquez le à la cave... il pourra être utile un jour.

Une cuisinière à bois est une solution intéressante car en plus de chauffer, elle peut cuire vos aliments. L'énergie sert deux fois. Les plus sophistiquées disposent d'un bac à eau (chaude) pour remplir les bouillottes et d'un emplacement pour y placer quelques briques pour chauffer les lits... Mais une fois de plus, rien n'égale le rocket-stove en terme de rendement calorifère.

Une climatisation naturelle

A une profondeur de deux mètres, la terre a une température pratiquement constante, aux environs de 15 °c en moyenne. Au plus fort de l'été, il est alors possible d'extraire la fraîcheur du sous-sol. L'hiver au contraire, lorsqu'il fait très froid, la température du sous-sol reste stable et légèrement supérieure à la température de l'air ambiant. C'est sur ce constat que fonctionne le puits canadien. On l'appelle aussi puits provençal parce les vieilles maisons de Pagnol s'inspiraient du principe que la température d'une cave enterrée restait fraîche en été et qu'elle pouvait servir de source de fraîcheur dès lors que l'on organisait une passerelle entre le sous-sol et les pièces à vivre.

Pour faire un puits canadien :

- A. Prenez des tuyaux de 20cm de diamètre. On évitera d'avoir des matériaux interne en PVC car celui-ci rejette dans l'air des composés toxiques ; dans l'idéal il faut un tuyau en Poly-éthylène.
- B. La profondeur idéale est 1m50, mais plus on peut creuser profond, mieux c'est.
- C. La longueur préconisée est de 40 mètres ou deux fois 20 mètres.
- D. Si possible, organiser une légère pente vers la bouche de départ pour éviter la stagnation des condensats et éviter les bactéries pathogènes.
- E. Le conduit et l'installation doivent être parfaitement étanche pour éviter la propagation du randon qui est un gaz nocif qui peut se trouver naturellement dans le sol suivant votre lieu d'implantation.
- F. La bouche de départ doit être parfaitement protégée de la pluie et de l'intrusion des feuilles, rongeurs et autres animaux avec une grille adaptée et un chapeau conséquent. Dans les régions du sud, si vous privilégiez la fraîcheur en été, Il est préférable de l'implanter au nord à l'abri du vent et du soleil pour qu'il puisse extraire l'air le plus frais. A l'inverse, dans les régions de montagne, si vous souhaitez plutôt privilégier la chaleur en hiver, installez la bouche d'entrée dans un endroit ensoleillé.
- G. La bouche d'arrivée doit être placée de préférence dans la cave ou le sous sol de la maison. L'idéal étant de faire arriver l'air dans la pièce principale, à proximité de la cheminée afin de faire un appel d'air déjà réchauffé en hiver.
- H. Un extracteur d'air permet de finaliser l'installation. Un ventilateur de 12V autoalimenté par un petit panneau solaire adapté permettra qu'il ne se déclenche en été lorsqu'il y a du soleil. En hiver, vous utiliserez ce panneau solaire pour une autre application.

Un courant d'air qui vient de l'antiquité.

L'éventail reste la climatisation portable la plus abordable. En Chine les premiers éventails étaient confectionnés avec des plumes et pouvaient servir d'arme dans certains arts martiaux. A défaut d'une climatisation double split très énergivore, un éventail ou une ombrelle permettra de mieux supporter les bouffées de chaleur.

La maison doit pouvoir respirer.

Si vous avez une bonne cheminée avec un système de récupération de chaleur ou un poêle efficace lié à un banc thermique... Si par ailleurs, votre maison bénéficie d'une bonne isolation, il n'y aura pas de déperdition calorifique, mais l'air pourrait très vite être pollué.

Il faut donc assurer le renouvellement de l'atmosphère en hiver quand il est plus difficile d'ouvrir les fenêtres en grand.

L'objectif sera de garantir un air sain venu de l'extérieur sans pour autant baisser la température intérieure. Il faut donc mettre en place un système de filtration à double flux dans lequel l'air chaud et vicié intérieur sortant va réchauffer l'air pur venant de l'extérieur.

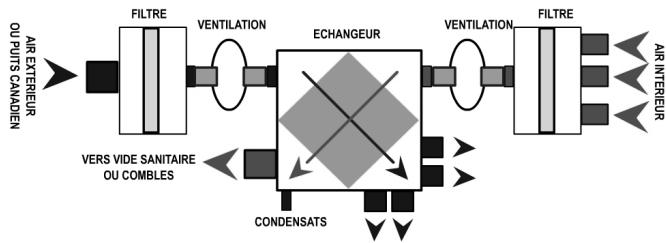
Le problème est que ce système coûte relativement cher. Il est possible de faire soi même une ventilation double flux avec la récupération.

Principe d'une ventilation à double flux :

Le caisson central (en bois) dans lequel sera intégré un mille feuillets de lamelle PVC (pour plafond par exemple) qui vont être découpées puis placées les unes sur les autres alternativement dans un sens puis dans l'autre. L'air froid ne passera que dans les lamelles orientées à droite pendant que l'air chaud ne passera que dans les autres lamelles. En se croisant ces centaines de petits courant d'air vont s'échanger leurs calories.

Les filtres peuvent être réalisés avec de la laine qu'il faudra remplacer ou laver régulièrement.

En fonction de l'implantation de votre échangeur, l'air vicié évacué, s'il est encore un peu chaud, peut être envoyé soit dans les combles, le vide sanitaire ou éventuellement dans la véranda.



I' énergie tirée du compost

En montant à une température de près de 60°, un compost réalisé dans les règles de l'art est à même de fournir, pendant plusieurs mois, un complément gratuit à vos différentes autres sources de chaleur en hiver. En situation d'isolement énergétique, si nous devions assurer par nous même notre bien être en période de froid, le recours au bois de chauffage pourrait être une solution, toutefois dans l'hypothèse de la proximité d'un massif boisé, l'énergie du compost produit par la broussaille et autres débris végétaux peut être une source d'énergie exploitable au même titre que le bois lui-même.

Le constat : vous brûlez un petit volume de bois dans la cheminée: effet immédiat et puissant, qui bénéficiera également aux oiseaux puisqu'une grande partie de l'énergie dégagée part dans le conduit de cheminée.

Le compost : l'énergie de diffusion est très lente mais l'intégralité (ou presque) de l'énergie dissipée peut-être récupérée sous la forme de biogaz ou dans un système de chauffage.

Matériels nécessaires pour créer une centrale de compostage :

- Quelques m³ de broussailles, petits bois et autres végétaux... Inutile d'investir dans cette solution si vous ne disposez pas d'un environnement et des ressources adéquat.
- Un tube PVC semi-rigide d'alimentation en eau (pour l'extérieur) si vous souhaitez utiliser votre compost pour produire de l'eau chaude ou de diamètre plus important si vous souhaitez exploiter votre compost pour assurer une production d'air chaud pour le chauffage. Il faut un bon diamètre et une bonne épaisseur de tuyau car il faudra chaque année gratter le résidu de compost qui aura formé une croûte sur la canalisation.
- Si c'est possible : un broyeur de végétaux électrique. C'est une option qui peut-être très efficace tant que nous pourrons en profiter ; en autosuffisance, l'utilisation de cet équipement suppose de disposer d'une source électrique (éolienne ou photovoltaïque). Il est donc important de choisir un matériel de petite puissance adapté à la capacité de production de votre génératrice. Mais qui dit petite puissance, dit petites possibilités.

A l'aide d'un broyeur de végétaux, l'utilisation du BRF (bois raméal fragmenté) peut être une solution aux conséquences multiples :

- 1°) Nettoyage des sous bois pour limiter les risques de feu
- 2°) Réalisation d'un compost qui sera utilisé au printemps pour le potager
- 3°) Production d'eau chaude sanitaire
- 4°) Production d'air chaud
- 5°) Production de gaz méthane (biogaz)
- 6°) Production d'engrais liquide
- 7°) Production de BRF pour réaliser du paillage
- 8°) Diminution des besoins en arrosage.

Le principe et ses conséquences ont déjà été expérimentés par un français, Jean Pain, qui a démontré la faisabilité.

Comment faire en pratique ?

L'objectif consiste donc à créer en automne un stock de broussailles, de feuilles mortes et de matières azotées et carbonées destinées au compost. C'est un gros travail.

Si vous disposez d'un broyeur, vous pourrez en plus créer un volume de BRF que vous pourrez ajouter. Il faut placer, dans un premier temps, les stocks au sec sous une bâche, à l'abri de la pluie et de l'humidité.

L'objectif est de retarder l'effet du compost pour ne le déclencher que lorsque l'on aura besoin d'une source de chaleur.

Une bonne organisation et une bonne implantation nécessitent de placer ses stocks au Nord, en contre bas et au plus près de la maison et de l'endroit où vous implanterez votre centrale de compostage. Lorsque les premiers froids arrivent, on dresse un premier tas de compost conique. La hauteur du cône va dépendre du volume de végétaux dont vous disposez. Vous pourrez ensuite boudiner autour de votre cône le tuyau d'eau ou d'air (ou les deux si vous avez beaucoup de composts potentiels) l'arrivée de la source froide en bas et le sortie chaude sur le sommet de votre installation qui sera raccordée à ce que vous souhaitez chauffer (maison ou serre). Recouvrez l'ensemble d'un complément de compostage pour ériger un nouveau cône plus important, mouillez abondamment si possible avec des eaux usées* pour activer le compost et recouvrez le tout par une bâche protectrice (plutôt de couleur noire).

* Vous pouvez prévoir un récipient à côté de vos toilettes sèches pour récupérer les urines du genre masculin (c'est plus facile!).



Astuce : si vous n'avez pas de broyeur, vous pouvez utiliser une petite hache ou une machette sur un billot de bois. Les petits bois fragmentés vont sécher pendant l'été au pieds de vos plants et vous pourrez les récupérer l'hiver une fois devenus secs comme petit bois d'allumage pour la cheminée ou votre poêle.



Les orties : un engrais très riche et un puissant activateur de compost.

Le biogaz

La méthanisation permet d'utiliser le processus de décomposition des déchets organiques pour en extraire le gaz dégagé en vue de produire une énergie naturelle et renouvelable.

En théorie, 1 kg de matières organiques en fermentation permet de produire plusieurs dizaines de litres de méthane correspondant au nécessaire pour faire un bon feu de gazinière pendant une heure. En Chine, en Tanzanie, au Mali, au Vietnam (...) des milliers de familles utilisent des méthaniseurs familiaux : chaque jour, le digesteur récupère les matières végétales et fécales de la famille et de la ferme pour produire le gaz nécessaire à la cuisine. A l'issue du processus, les restes sont utilisés comme engrais pour les cultures. Rien ne se crée, mais rien ne se perd, tout est recyclé !

Comment faire une petite unité de production avec les moyens du bord ?

A partir du principe de base qui suit vous pourrez mettre en place des unités de production adaptées en fonction de vos possibilités techniques et de vos besoins personnels.



PS : une installation bricolée nécessite des contraintes quotidiennes de suivi et de maintenance du système. Il est probable que cette installation soit une issue de secours en dernier recours ou réservée au puristes et fondamentalistes de l'autosuffisance.

Matériel minimum nécessaire :

1 grande bâche plastique ou des gros bidons plastiques et métal de diamètres différents :

1 bouteille d'eau de 5 L.

1 réchaud de camping.

1 tuyau d'arrosage

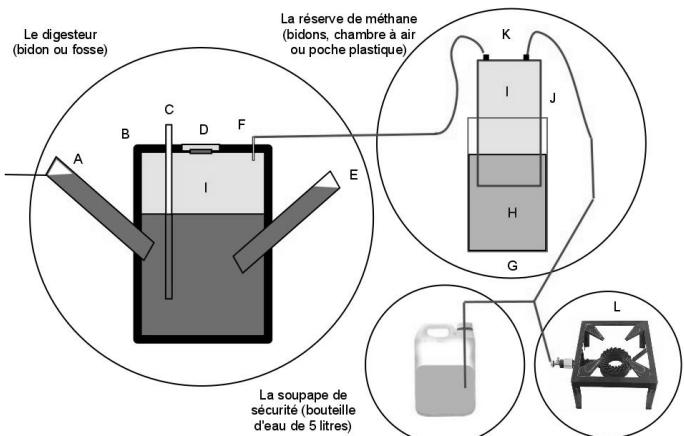
Des raccords adaptés au tuyau : raccords en T, raccords simples ou coudé, robinets.

Un liant comme du silicone, un ruban adhésif ou à défaut de l'argile de la cire ou de la farine.

Des colliers métal de type serre joint.

De la paille de fer.

Production de méthane - Principe



Principe :

A- Arrivée des matières organiques.

B- Le digesteur. Il peut être maçonnié ou aménagé dans un récipient existant. Son volume dépend du volume des matières à traiter et des besoins en biogaz. Une cuve, une fosse sceptique ou un bidon aménagé peuvent faire l'affaire.

C- Tube d'accès aux matières pour pouvoir les remuer. Le brassage doit se faire quotidiennement pour éviter la formation d'une croûte. Suivant l'emplacement du digesteur et des possibilités techniques, on peut imaginer de mettre en place une mini éolienne autonome pour assurer un brassage régulier.

D- Trappe d'accès pour intervenir si nécessaire dans la cuve. Cette trappe doit être étanche avec un joint d'argile et de l'eau par dessus pour assurer l'étanchéité.

E- Évacuation des eaux sales. à un niveau légèrement inférieur au niveau de l'arrivée (A). Idéalement les eaux sales sont dirigées vers un centre de lagunage.

F- Évacuation des gaz (I) vers la zone de stockage (J). Le tuyau doit être souple (K) pour pouvoir bouger en même temps que le bidon J. Un poids, un briquet peut être placé sur le bidon J pour assurer la pression du gaz pour alimenter le réchaud.

G- Bidon rempli d'eau à moitié.

J- Bidon plastique retourné dans lequel on a fait le vide d'air préalablement en le plongeant dans l'eau. Si nécessaire et si l'on veut avoir un stockage plus important, il est possible de mettre en série un deuxième couple de bidons. Une autre solution utilisée dans un certain nombre de pays consiste à utiliser comme réserve de stockage des pneus de camion ou une grande bâche plastique aménagée en poche hermétique. Il faut intégrer dans le circuit une soupape de sécurité qui peut être constituée par une simple bouteille à moitié remplie d'eau dans lequel le surplus de gaz pourra s'échapper.

L- Le réchaud

Recommandations :

Il faut absolument que le circuit soit parfaitement étanche. Seul le méthane brûle, s'il y a trop d'oxygène, le gaz ne remplira pas son rôle. Utilisez de l'eau savonneuse pour tester l'efficacité des joints. Si des bulles apparaissent colmatez les fuites avec du silicone, du mastic, du ruban adhésif ou en renforçant le serrage des liaisons. Si vous n'avez pas ces moyens modernes de colmatage, utilisez de la pâte de farine, de la pâte d'argile ou de la cire d'abeille.

La chaleur ayant une importance capitale, il est nécessaire que les containers de stockage des matières puissent être isolés pour maintenir la température. Les micro-organismes qui génèrent le biogaz, ne travaillent que si la température est comprise entre 30 et 40°C. Il n'y aura pas de problème pour déclencher la fermentation en été mais l'hiver les digesteurs doivent être bien isolés du froid et si nécessaire réchauffés artificiellement pour amorcer le processus.

Le brassage régulier des matières a aussi une part importante dans l'efficacité du résultat.

Pour amorcer le processus :

Remplissez le container de matières organiques diverses et variées. Ajoutez si possible de l'eau chaude pour accélérer le déclenchement de la méthanisation.

Pour allumer le gaz vous pouvez jouer avec la pression de la poche de gaz si vous avez opté pour les poches de gaz ou avec un poids sur le bidon de stockage si vous avez opté pour le stockage en bidon amovible. Pour éviter un éventuel retour de flamme, placez de la paille de fer dans le tuyau d'arrivée de gaz.

Attention : le méthane est potentiellement dangereux. Évitez toute flamme à proximité du digesteur et placez-le à bonne distance de la cuisine.

Que peut-on méthaniser pour avoir de l'énergie propre ?

- Les restes alimentaires
- Les déjections animales et humaines
- Les déchets verts

Les énergies libres

Elles représentent l'énergie des espoirs pour ceux qui se bercent d'illusions. Un certain nombre de chercheurs pensent que le mouvement perpétuel existe. Effectivement la rotation de la lune autour de la terre et de la terre autour du soleil sont bien la preuve que le mouvement perpétuel est une composante des lois physiques. Cette théorie repose sur le principe de l'attraction et de la répulsion des pôles qui cohabitent de façon équilibrées. **Les aimants, on les aiment....**

Certaines expériences et réalisations de moteurs basés sur ce principe et l'utilisation d'aimants ont déjà fonctionné : le moteur surnuméraire, le moteur Minato sont déjà des réalités d'aujourd'hui, mais aurons nous assez de fer et de matières premières pour les faire fonctionner ?

Les économies d'énergies

«C'est bon de ne pas regarder à la dépense de son énergie !»

(Jules Renard)

Dans tout projet d'autonomie il y a des règles de bases à respecter :

- 1ère solution pour vous chauffer et faire des économies d'énergies: mettez un pull !
- Prenez le réflexe de faire cuire vos aliments avec un couvercle.
- Le four peut être éteint 10 minutes avant la fin de la cuisson.
- Cuisinez dans une cocotte minute, vous économiserez 75 % d'énergie.
- L'eau chaude que vous évacuez dans vos canalisations contient encore beaucoup de calories. Si c'est possible, placez dans votre sous-sol (ou votre vide sanitaire) un container qui sera utilisé comme un siphon géant. La nouvelle eau remplacera l'ancienne refroidie.
- L'hiver, fermez vos volets dès la tombée de la nuit et tirez vos rideaux.
- Ouvrez vos volets ou rideaux lorsque votre façade est exposée au soleil.
- Les radiateurs ont besoin d'air autour d'eux. Cela favorise le rayonnement de chaleur. Étendre du linge sur un radiateur ou cacher celui-ci derrière un rideau ou un meuble, consomme jusqu'à 20% d'énergie inutilement.
- Trouvez une autre solution de chauffage que les résistances pour se chauffer (pas de radiateurs électriques) ou chauffer ses plats (pas de plaque électriques) mais il faut aussi écarter le gaz et le fuel !
- Lorsque vous ouvrez les fenêtres pour aérer, pensez à éteindre le chauffage.
- N'aérez pas trop longtemps (5 mn suffisent) pour éviter que la pièce ne se refroidisse de trop.
- Investissez ou réalisez une ventilation double flux qui capte les calories de l'air vicié pour l'injecter dans l'air pur prélevé.
- Nettoyez de temps à autre la poussière sur les ampoules, vous bénéficiez d'une meilleure luminosité.
- S'il paraît nécessaire de changer et laver ses sous-vêtements chaque jour, sauf cas particuliers, il est possible de porter les mêmes habits en alternance avant de les laver, on diminue ainsi le nombre de lavage, l'énergie utilisée, l'usure des mailles et des machines...
- Laissez décongeler vos aliments dans le réfrigérateur. Ce dernier profitera de la fraîcheur dégagée et l'électricité du micro-ondes sera économisée.
- N'achetez pas de climatisation, de sèche linge, de réfrigérateur américain...
- Si vous avez un ordinateur, préférez un portable qui consomme beaucoup moins.
- Par kilomètre parcouru, un cycliste dépense jusqu'à cinq fois moins d'énergie qu'un piéton. Mais cette efficacité peut baisser fortement si les pneus ne sont pas assez gonflés.

5 – La prévoyance

*"Difficile pour un homme de comprendre une chose,
si son salaire dépend de ce qu'il ne comprenne pas."*
(U. Sinclair)

La caractéristique principale de la génération des «vingtenaires» repose sur l'insouciance, la faculté d'adaptation et la capacité physique de croire que tout est possible en estimant que les montagnes sont basses. Arrivé au moyen âge, lorsque l'on a le poids des charges familiales, des poignées d'amour et le sens des responsabilités, le souci d'assurer l'avenir est plus présent.

Que faire pour se prémunir ?

Ce qui est bon à savoir et avoir

1°) Évitez de prendre des capitalisations retraites complémentaires...

Surtout si vous n'avez que 30 ans ! L'avenir est tellement incertain que votre argent épargné aujourd'hui servira peut-être demain pour les fonds de pension et d'investissement gérés par des "tradeurs", mais risque de ne jamais vous être reversé lorsque vous en aurez besoin.

2°) Si vous avez déjà un emprunt, vérifiez qu'il est bien à taux fixe !

Dans le cas contraire, transformez le. Même si cela vous coûte un peu d'argent ou que cela vous contraint à allonger la durée du remboursement, le taux fixe représente une meilleure sécurité. En effet, comme on peut le penser, les institutions financières risquent d'exploser, nous connaîtrons une période de transition plus ou moins longue durant laquelle, les prix, l'inflation et la récession vont mettre en difficulté les plus fragiles... Les banques en mal de redressement n'hésiteront pas à faire valoir leurs droits pour récupérer leurs créances. Si vous avez un taux fixe, plus il y aura d'inflation, moins vous aurez à rembourser... En supposant et en espérant que vos revenus ne décrochent pas trop vite eux aussi...

3°) Investissez dans le durable ! Plutôt que de faire des voyages à l'étranger, acheter un 4x4 ou faire des dépenses de loisirs onéreux, investissez dans le durable : faites l'acquisition en priorité des moyens et des outils qui pourraient vous être utiles demain en cas de d'effondrement global de notre société ! Si vous en avez la possibilité, achetez du terrain, une surface boisée... Faute de disponibilités, étudiez les possibilités de viager, de bail emphytéotique...

4°) Sensibilisez vos proches. Si vous êtes seul dans votre quartier à vous être préparé, vous risquez de vous heurter à de grandes difficultés relationnelles. Le mieux est de bien maîtriser le sujet et de faire du

prosélytisme auprès de vos voisins et de vos proches pour les informer et les sensibiliser pour qu'ils se préparent eux aussi.

5°) Faites vous des amis, pas des relations qui vous laisseront tomber en cas de crise grave, mais des proches sur qui vous pouvez compter en cas de difficultés.

Quelques actions à réaliser en fonction de votre motivation ou de vos compétences :

- Créer une bourse aux plantes dans votre commune ou votre quartier...
- Organiser un atelier d'auto construction de chauffe eau solaire...
- Faire un forum de discussion local sur internet.
- Mettre en place une opération "Passes à ton voisin" destinée à sensibiliser vos riverains... Pour ce faire, imprimez un petit dossier de sensibilisation de quelques pages et distribuez le autour de vous. (voir site autarcies.com)
- Existe t-il une AMAP dans votre secteur ? (AMAP = Association pour le maintien de l'agriculture paysanne.) Dans la négative, il serait souhaitable de contacter des producteurs locaux pour qu'ils s'organisent dans cet objectif... (www.reseau-amap.org)
- (...)

6°) Stockez. Même si vous ne souhaitez pas vous investir aujourd'hui dans un objectif d'autosuffisance, collectionnez quelques éléments de survies de base : graines pour préparer l'avenir, petit stocks de conserves pour faire la jointure si nécessaire. (Dans ces deux derniers cas, elles se conservent plusieurs années¹...)

Stocker aujourd'hui paraît ridicule, mais en cas de brutale récession, ces réserves pourraient être très précieuses et salvatrices.

7°) Habituez votre organisme à la médecine naturelle

N'hésitez pas à planter ici et là dans votre jardin des plantes médicinales et à tester les automédications les plus douces et naturelles... Il sera toujours temps d'aller voir un médecin si votre problème de santé persiste.

8°) Préparez-vous psychologiquement, documentez vous : collectez un maximum de savoirs et de savoir-faire. Un homme informé en vaut deux; le jour venu, si vous êtes moins surpris et mieux préparé, vous serez plus fort dans l'adversité. Ne vous contentez pas de stocker des liens internet dans vos favoris...

9°) Collectionnez les avoirs durables : avec la tempête de 1987, les magasins se sont fait dévaliser leurs bougies / piles / lampes / groupes électrogènes/ tronçonneuses / haches / camping gaz... La moindre annonce de risque d'une petite pénurie de pétrole due à une petite semaine de grève des transporteurs routiers amorce des réflexes de

¹ En principe les conserves ont une durée de vie presque illimitée à des températures limitées à 23°, selon Canned Food Alliance USA

précipitation dans les grands magasins... D'où la nécessité de se préparer dans la réflexion pour éviter de s'équiper dans la précipitation.

10°) Récupérez : collectez tout ce qui pourrait servir dans une vie sans pétrole. Vos voisins jettent à la poubelle un grand nombre d'objets qu'ils n'utilisent plus mais qui pourraient bien vous être utile plus tard. Tant que vous avez de la surface de stockage, collectionnez ! De nombreux matériaux, vieux objets, équipements, ustensiles cassés, usagés ou inutilisés finissent à la poubelle, malgré l'intérêt qu'ils pourraient représenter pour quelqu'un, faute de savoir à qui les donner.

11°) Ne placez pas tous vos œufs dans le même panier : si vous avez quelques actifs financiers, répartissez vos soldes créditeurs sur plusieurs comptes appartenant à différentes ressources bancaires. En effet, en cas de crash violent, il est fort probable que certains comptes soient débités brusquement par tous ceux qui sont en capacité d'effectuer des prélèvements bancaires à l'insu de votre plein gré. En clair, on peut très bien imaginer qu'un simple employé disposant d'un fichier de cartes bancaires au profit d'une grande structure puisse en détourner l'utilisation à son profit lorsqu'il sentira que la bascule s'opérera de façon irréversible. Il n'est qu'à voir les discours des banques lorsque la bourse dégringole : «tant qu'on a pas vendu on a pas perdu! Ne paniquez pas!»... Ce discours n'a pas du tout été suivi par la Société Générale lorsqu'elle s'est aperçue de ses engagements... elle a tout vendu très vite en générant des pertes gigantesques... Faites ce que je dis, mais ne faites pas ce que je fais...

NB: Un peu d'auto critique ne fait pas de mal: il est également possible qu'il y ait dans le document que vous lisez des éléments d'informations ou des conseils qui soient erronés, mal à propos ou inconséquent... à vous de faire la part des choses.

12°) Même rentier, soyez prudent : vous êtes propriétaire de biens immobiliers que vous louez et vous pensez être à l'abri grâce à ces ressources garanties et renouvelables, détrompez vous! En cas d'effondrement de notre société, si un trop grand nombre de personnes se retrouvent sans revenus ou sans aides et si l'état ne peut les assister, il est fort probable qu'une mesure gouvernementale exceptionnelle permettra aux plus démunis de rester sous leur toit tout en ayant l'autorisation de ne plus payer les loyers sans risques de poursuites...

A bon entendeur...

13°) Méfiez vous de vos retours sur investissement et de vos assurances vie. C'est un choix et un calcul personnel, mais il est peut-être préférable de disposer d'un capital à investir dans des panneaux solaires ou autres investissements matériels qui seront, en partie, pris en charge par des aides gouvernementales et qui de plus, permettront un retour sur investissement immédiat plutôt que de spéculer sur un capital à venir qui sera de plus en plus incertain dans le temps et surtout que vous ne pouvez maîtriser...

14°) Trouvez une activité de loisirs qui puisse se transformer en un métier de l'après pétrole :

- Faire de l'apiculture.
- Devenir un expert en greffage ou bouturage.
- Élever des vers de terre, des escargots ou des insectes comestibles.
- Maîtriser la flore sauvage et ses plantes comestibles
- Collectionner des graines et variétés rares et rustiques.
- Faire de la production de champignons comestibles.
- Monter des Rocket Stove
- (...)

15°) Créez une base documentaire physique. Même si vous ne vous ne pouvez pas mettre en œuvre immédiatement les idées et les propositions exposées ici, collectionnez la documentation encyclopédique qui pourrait vous être utile plus tard si internet devait être inaccessible. A noter que le web est un service énergivore. Même s'il est moins consommateur en kilowattheure qu'un déplacement en voiture, il est fort probable que dans une société qui s'effondrerait, cet outil serait ou sera le dernier à fonctionner, mais pas nécessairement de façon universelle et dans les meilleures conditions... Cette éventualité ne vous empêche pas de vous doter des principales encyclopédies qui pourraient vous être utiles:

- Un traité complet sur le potager, le jardin, les plantes...
- Une encyclopédie sur la santé, la phytothérapie...
- Les modes opératoires sur les techniques, les moyens, les processus...
- (...)

Dans cet objectif, si vous n'avez pas les moyens d'acheter les livres imprimés nécessaires, internet peut-être aujourd'hui une source documentaire gratuite très complète. Vous pourriez par exemple télécharger quelques mines d'informations utiles.

Au mieux, téléchargez les sites ou les pages qui peuvent vous sembler utiles demain. Vous pouvez rapatrier sur votre disque dur certains sites dans leur intégralité. En général ce n'est possible que pour les plus anciens sites réalisés en HTML basique. Vous pouvez utiliser un logiciel (gratuit) comme «WinHTTrack» et "aspirer" complètement des sites encyclopédiques sur le jardin, la médecine ou d'autres thématiques intéressantes dans les domaines qui vous intéressent.

16°) Maintenez vous en bonne santé. Certes, c'est une évidence, mais si vous espérez compter sur la solidarité gouvernementale pour faire votre jardin ou aller faire vos courses, vous pourriez attendre longtemps dans un monde qui aura basculé dans l'urgence. Dans un séisme majeur, les pompiers s'inquiètent avant toute chose de leur famille proche. Faites du sport ou une activité physique régulière pour vous entretenir et conserver une capacité physique minimum nécessaire à l'entretien de votre jardin potager. N'imaginez pas pouvoir rester assis 35 heures sur une chaise pour assurer votre pitance, l'autosuffisance nécessite beaucoup de temps et d'énergie.

La sécurité des biens et des personnes

"Je préfère glisser ma peau sous des draps pour le plaisir des sens que de la risquer sous les drapeaux pour le prix de l'essence."
(Raymond Devos)

Ce qui suit, fait partie des pensées les plus sombres d'un scénario de crise. Au préalable, il faut bien entendu espérer que la situation la plus pessimiste des hypothèses développées ici n'arrive jamais. Toutefois, toujours sur le principe qu'un homme averti en vaut deux, il ne faut pas écarter le fait que dans une crise économique exacerbée, les tensions sociales pourraient verser dans la violence. Des pillards pourraient être tentés de voler ceux qui, par leur travail de labeurs, arriveraient à assurer leur pitance pendant que d'autres, dans les villes, ne pourraient pas assurer leur autosuffisance. Le vol est plus reposant que le travail de la terre. En cas de crise brutale et non préparée, avec pénurie d'énergie, absence de nourriture et développement de maladies, il est possible que la population cède à la panique collective. Les vieux instincts de survie se réveilleront d'abord, puis les instincts tribaux. La défense de ses intérêts personnels prévaudra sur les intérêts collectifs avec un regroupement en petite communautés pour se protéger (*l'union fait la force*).

La sécurité alimentaire sera l'aînée de nos soucis.

Dans une vie sans pétrole axée principalement sur la production de votre nourriture, si vous travaillez des semaines pour voir, à quelques jours de la récolte, votre production potagère ravagée en quelques minutes, la nuit, par un sanglier ou un "monte en l'air", c'est peut-être votre survie qui sera en jeu.

Et si vous aviez un moyen autonome pour être averti d'une intrusion nocturne dans votre jardin ?

Une solution simple: un chien de garde !

Inutile de prendre un chien d'attaque, mais un chien de défense pourrait s'avérer très utile dans une période trouble et troublée par les noctambules qui s'aventureraient dans votre potager, votre verger ou votre poulailler... Même un petit chien aboyeur peut avoir son utilité.

Une autre solution plus technique : partons bien entendu du fait et de l'hypothèse que vous êtes équipés d'un système de production autonome d'électricité qui vous permet d'alimenter quelques objets qui ne soient pas gourmands en énergie. Vous devez disposer d'un système que vous avez peut-être déjà : un détecteur de présence qui déclenche un éclairage. Relié à une sonnerie à votre tête de lit, le système pourrait vous prévenir en cas d'intrusion. Arrivé sur place quelques secondes après dans votre jardin, vous pourrez vous prévenir du pire.

Pour aller jusqu'aux limites 'border line'

L'arbalète est un moyen d'auto défense ou de chasse autonome qui ne dépend pas du pétrole ou d'approvisionnements technologiques aléatoires.

- S'armer pour se protéger pourrait, dans des conditions extrêmes, devenir une condition de survie.

NB : des conseils à ne suivre qu'en dernier ressort lorsque vous serez sûr qu'on est en plein dedans !

Dans tous les cas, l'union fait la force...

S'unir, se réunir, s'organiser, se prémunir quartier par quartier pour assurer son autodéfense pourrait être également une nécessaire prévention.

Une convention d'alarme individuelle pourrait être instaurée. Une sonnerie avec 3 bips courts, trois bips long, 3 bips courts... symboles du SOS pour alerter les voisins qui pourraient arriver rapidement avec leur équipements pour venir en aide.

Il existe déjà des chaînes d'alerte reliées à la gendarmerie et aux polices municipales; des riverains s'organisent en groupe d'auto-protection comme l'organisation "Voisins Vigilants" (<http://www.voisinsvigilants.org/>)

Créer un stock alimentaire

Quels stocks alimentaires peut-on éventuellement constituer en prévision d'un chaos pendant que nous disposons encore des moyens modernes et de profusion actuels ?...

Une fois le stock réalisé, il faut le faire tourner afin d'avoir toujours des denrées fraîches compte tenu des dates de péremption des produits. Il y a également le risque que, si l'on veut constituer ou reconstituer le stock au dernier moment (on ne connaît pas la date ni le déroulement du scénario), selon la situation, il est possible de se retrouver face à la pénurie... ou encore de se faire dévaliser si la plupart des autres personnes n'ont pas prévu la situation... Par ailleurs un tel stock sera forcément insuffisant si la situation s'aggrave et devient durable et même définitive...

Ne pas stocker l'inutile en oubliant le nécessaire...

Il faut faire la différence entre le citadin qui ne pourra pas stocker grand chose par manque de place mais aussi parce que le moment venu, il ne pourra rien emporter s'il doit partir rapidement vers un lieu plus viable et plus enviable.

Dans tous les cas, une petite réserve c'est toujours mieux que rien. Il est également possible de stocker de la nourriture lyophilisée ou déshydratée qui prennent moins de place et sont moins lourds à transporter.

Le campagnard est plus chanceux, il est mieux à même de faire un stock plus important, car il dispose souvent d'un peu plus de place.

Dans la liste suivante, sont cités des aliments qu'il n'est pas indispensable de stocker en priorité, car ils ne semblent pas spécialement "nourrissants" mais également parce qu'ils sont condamnés dans une société "zéro-pétrole" : le sucre est, par exemple, un produit industriel qui va disparaître puisqu'on ne pourra plus faire de culture industrielle de betteraves pour fabriquer en masse du sucre raffiné énergivore...

Avec la disparition probable des moyens de transport de masse au long court, il faut aussi envisager de se passer de café, thé, cacao (chocolat) qui sont tous des produits importés venant de l'autre bout du monde... et qui deviendront nécessairement hors de prix.

Les produits les plus intéressants sont heureusement ceux qui sont à la fois nourrissants et faciles à conserver :

- ◆ céréales en grains (blé, orge, seigle, avoine, riz)
- ◆ légumineuses (lentilles, pois, haricots)
- ◆ pâtes alimentaires
- ◆ huiles alimentaires
- ◆ fruits secs
- ◆ oléagineux : essentiellement colza, puis tournesol, soja et lin
- ◆ racines : essentiellement pomme de terre, rutabagas, topinambours
- ◆ fruits à coque : noix, noisettes
- ◆ les aliments pour le bétail : certains pourraient être utilisées en guise d'alimentation humaine, en cas de disette... (en Allemagne, la dernière guerre a montré qu'on avait intérêt à sacrifier les animaux d'élevage pour que leur alimentation puisse servir à nourrir les humains : c'est le fameux circuit court toujours mis en évidence lors des argumentations végétariennes ou végétaliennes qui tendent à expliquer qu'il est plus rentable de manger les céréales soi-même plutôt que d'en nourrir des animaux de boucherie...)

Les denrées alimentaires que l'on peut stocker :

(durée d'utilisation moyenne : en cas de nécessité, certaines peuvent être largement dépassées)

- du pain de longue conservation (2 mois) (Toutefois il vaut mieux conserver de la farine et de la levure pour pouvoir faire son pain)
- du pain crackers (1 an)
- des biscuits (1 an)
- des flocons de céréales (1 an)
- farine de blé (6 mois)
- semoule de blé (6 mois)
- des pâtes alimentaires (1 an)
- du riz (1 an)
- des lentilles, pois cassés, haricots (2 ans)
- des flocons pour purée de pommes de terre (1 an)
- des soupes en sachets (1 an)

- conserves de viande, charcuterie, poissons (2 ans)
- conserves de plats cuisinés (2 ans)
- conserves de fruits (2 ans)
- jus de fruits (2 ans)
- confitures, miel (1 ans)
- lait de longue conservation (6 mois)
- lait en poudre (1 an)
- lait condensé en conserve (?)
- fromages à pâte dure (1 an)
- huile alimentaire (1 an)
- eau en bouteille (1 an)
- café, thé, cacao, chocolat (1 an)
- noix, noisettes (2 ans)
- fruits secs (2 ans)
- Boîtes de conserves (plusieurs années)
- sel (illimité)
- sucre (illimité)

Prévenir pour ne pas guérir

*« Là où il y a de l'hygiène il y a du plaisir de vivre. »
(moi)*

En autosuffisance, la nécessité d'assurer une bonne hygiène de vie revêt une importance capitale. Si, dans une société structurée, un problème de santé peut être pris en charge par la collectivité qui dispose de moyens techniques et médicaux importants pour aider les personnes en situation de détresse physique, lorsque l'on est livré à soi même, sans capacité de recours, il paraît fondamental de prévenir et minimiser les risques d'infection.

Le problème étant posé, une des solutions de prévention repose sur la stérilisation périodique des outils et moyens sensibles qui touchent de près ou loin l'alimentation et le cadre de vie :

- Ustensiles, pièces et éléments de cuisines : couverts, casseroles, bocaux, bassines, plans de travail...
- Les accessoires d'hygiène personnelle: rasoirs, brosses à dents, peignes, serviettes intimes lavables...
- Les outils de jardin : sécateurs, haches, scies...
- Le terreau pour les semis, les pots, les graines...
- Les cadres pour les ruches des abeilles.
- Les clapiers pour les lapins, les poulaillers, etc...
- Les récipients, les containers pour faire les infusions, les décoctions, etc...
- Les filtres de ventilation ou d'extraction d'air...
- (...)

Une bonne méthode d'hygiène : la stérilisation par la vapeur d'eau.

La stérilisation par la vapeur est pratiquée dans de nombreux domaines. Celle-ci sert en particulier dans le monde de la médecine et éventuellement dans la restauration pour éliminer les bactéries dans certains aliments...

La stérilisation par la vapeur permet de diviser par 10 le temps de stérilisation pratiquée par un nettoyage à l'eau chaude. Un traitement à 134° pendant 3 minutes assure une stérilisation théorique. Avec 20 minutes on est tranquille.

Comment stériliser avec les moyens du bord ?

- Vous devez avoir prévu dans votre jardin un endroit adapté où vous brûlez vos mauvaises herbes.
- Récupérez un vieux faitout (pour les petits objets à stériliser) une bouteille de gaz ou un bidon métallique découpé à mi-hauteur et que vous aménagerez pour qu'il puisse supporter une grille amovible qui permettra de recevoir les objets et moyens que vous souhaitez stériliser.
- Prévoyez différentes grilles à maille plus ou moins fines suivant les objets que vous souhaitez stériliser.
- Organisez vous en fonction du volume d'objets que vous avez à désinfecter et de la réserve de combustible (bois ou gaz) dont vous disposez.
- Si vous avez un réchaud à gaz sur pied, c'est plus pratique (tant que vous avez du gaz... voir le biogaz)
- Ne mettez pas trop d'eau au fond de votre bidon pour que l'évaporation démarre rapidement; ajoutez en si nécessaire en fonction des besoins.
- Un feu de cheminée en hiver et l'occasion de chauffer de l'eau peut être une opportunité pour stériliser vos petits objets. Le moyen idéal restant le rocket-stove.

Des alliés de poids !

En l'absence de produits ménagers industriels, le vinaigre, le citron et le bicarbonate pourront être à l'origine de solutions d'hygiène de substitution.

Assainir l'air d'une maison

1^{ère} solution : la ventilation double flux pour renouveler l'air intérieur sans modifier le niveau de température.

2^{ème} solution : en hiver, infusez des feuilles de thym ou/et des feuilles d'eucalyptus ou de sauge dans votre cocotte minute placée sur votre rocket-stove. Le thym en particulier aseptise l'air.

3^{ème} solution : en hiver, placez une soucoupe près de la cheminée avec du vinaigre de cidre.

4^{ème} solution : en été : faites brûler des clous de girofles comme vous le feriez pour de l'encens.

Se rafraîchir...

Avec le réchauffement climatique, il sera peut-être nécessaire de mettre en place des moyens naturels de rafraîchissement sans pour autant faire appel à des systèmes de climatisation énergivores. En cas de canicule, il est impératif de pouvoir passer quelques heures chaque jour dans une température agréable pour que notre métabolisme puisse récupérer et ensuite supporter les fortes chaleurs et le travail au jardin sous le soleil.

Quelques initiatives à prendre pour se rafraîchir en cas de canicule :

- Évitez de travailler au zénith (entre 11h00 et 16h00) aménagez vos horaires pour travailler plus tôt et/ou plus tard.
- Faites, si c'est possible, une petite sieste (20 minutes maxi) lorsque le soleil tape trop fort, vous économiserez votre énergie plutôt que de lutter contre une chaleur trop importante.
- Fermez vos volets surtout à l'ouest là où le soleil entre profondément à l'intérieur.
- Si vous avez des stores, déroulez les. L'idéal est d'avoir des stores bannes qui laissent entrer la lumière mais bloque les rayons du soleil. Une barrière contre le chaud est toujours plus efficace à l'extérieur qu'à l'intérieur.
- Une pergola avec une vigne est une source de rafraîchissement réactive qui sera parfaitement dégagée en hiver.
- Un mur végétal à l'extérieur peut limiter le réchauffement des murs, à l'intérieur une paroi végétalisée et les plantes intérieures peuvent vous apporter une source de rafraîchissement non négligeable.
- De simples bidons d'eau fraîche peuvent servir de transfert de calories.
- Provoquez des courants d'air surtout la nuit lorsque l'air est plus frais.
- Un courant d'air sur un linge mouillé suspendu devant une fenêtre rafraîchit efficacement.
- Si vous avez un vide sanitaire ou une cave fraîche sous votre maison, voyez s'il est possible de créer une communication entre les pièces à vivre et les pièces qui bénéficient d'une température inférieure. Dans les périodes froides il suffira de colmater la liaison.
- Un arrosage tardif le soir provoque de la fraîcheur aux alentours.
- Un puits canadien (dit aussi puits provençal) peut-être une source de climatisation naturelle efficace.



Participez à la prochaine édition de ce guide en proposant vos idées et suggestions à cette liste...

Envoyez un mail à :
Contact@SimplicitéVolontaire.com

Lutter contre les nuisibles

Ils peuvent être nocifs et malsains et sont parfois à l'origine des maladies et des épidémies que nos aïeux ont connut dans le passé.

Les traitements peuvent être divers et variés mais dépendent surtout de ce que l'on a à disposition en fonction de la période de l'année et de la capacité de croyance de chacun. En conséquences, mieux vaut prévenir que guérir.

Cafards et blattes

 Insectes nocturnes, les cafards ou les blattes s'attaquent aux provisions et aux vêtements. Sans moyens de réfrigération, ces insectes pourraient proliférer. Leurs excréments sont très allergisant! Un couple de blattes ou de cafards peut donner jusqu'à 100 000 descendants. Ils peuvent même survivre plusieurs jours sans tête avant de mourir de faim...

Hygiène de rigueur !

Supprimez ce qui les attire :

- Mettez à l'abri toute denrée périssable.
- Colmater les fissures ou les endroits qui leur permette de circuler.
- Réduire l'hygrométrie de la pièce (absorbeur d'humidité, aération les jours de beau temps...)
- Ne laissez pas traîner les restes de nourriture.
- Sur les murs carrelés, utilisez une brosse à dents imbibée d'eau de Javel ou de bicarbonate pour récurer les joints.

Traitements naturels :

- Pulvérisez de la vapeur d'eau chaude, c'est efficace, (mais il faut avoir l'appareil adéquat).
- Placez la nuit, sur le lieu de passage des blattes, un linge humide imbibé soit de bière, soit d'un mélange de farine, cacao et borax ou de bicarbonate de soude et de sucre glace. Le lendemain matin vous n'aurez plus qu'à ramasser linge et insectes et à les brûler.
- Vivez en altitude ou réfrigérez votre maison à -4°C pendant au moins 12 heures. Les blattes ne supportent pas le froid et les cafards meurent à cette température. (suggestion à prendre au moins 4ème degré !)
- Versez sur leurs lieux de passage du plâtre mélangé à de la farine blanche et à du sucre en poudre. Placez à côté une assiette creuse remplie d'eau. L'occlusion intestinale qui suivra ne pardonnera pas.
- L'aspirateur peut être efficace dans la lutte contre les cafards à condition de bien brûler le sac après usage.
- Vous pouvez aussi utiliser des pièges, en confectionnant des boîtes en carton tartinées de glu à l'intérieur et garnies d'un peu de nourriture ou de phéromones. Disposez ces pièges à des endroits stratégiques puis brûlez les boîtes.



Les mouches

Elles peuvent se développer rapidement surtout si vous avez un petit élevage et du fumier. Le cycle de la mouche domestique est court. En 15 jours, elle va pondre entre 600 et 2 000 œufs. Quelques heures suffisent pour que l'œuf se transforme en asticot (1 kilo de fumier peut contenir jusqu'à 5 000 asticots), forme qui va durer 7 jours avant la transformation. 7 jours plus tard, une nouvelle mouche apparaît. Mieux vaut donc intervenir au plus tôt !

Comment éviter que les mouches s'installent chez vous ?

- Fermez vos poubelles hermétiquement et nettoyez les régulièrement au bicarbonate et vinaigre.
- Installez devant vos portes et fenêtres des voilages avec des petits poids cousus à la base pour qu'ils ne volent pas avec les courants d'air.
- Accrochez un rideau de perles ou de lamelles à la porte d'entrée.
- Placez des pieds de basilic et/ou des géraniums sur les bordures des fenêtres.
- Utilisez de l'huile de laurier ou de l'essence de lavande, les mouches détestent leur odeur ainsi que celle des feuilles de tanaisie.
- Placez un bol de vinaigre chauffé sur la fenêtre et de l'essence d'eucalyptus ou de l'alcool camphré dans la maison.
- Mettez une assiette de mélasse ou de miel saupoudré de poivre noir.
- Favorisez les courants d'air, les mouches détestent les turbulences.
- Fabriquez un ruban attrape mouches avec des rubans de Scotch sur lesquels vous aurez enduit un peu de miel. Placez le à l'abri du soleil et des courants d'air.
- Installez des plantes carnivores ! ! C'est naturel et écologique.
- Laissez quelques toiles d'araignées, c'est le premier insecticide naturel au monde...
- Jouez les fines mouches en fabriquant plusieurs tapettes à mouches que vous placerez dans les différentes pièces et proposez un jeu aux enfants.
- Mettez en place une bouteille débouchée dans laquelle il faut mettre un petit morceau de viande crue.. Les mouches entrent dans la bouteille et ne peuvent plus en ressortir. Il faut naturellement renouveler l'opération quotidiennement, en noyant les mouches piégées,sinon on a vite des bébés.
- Pour espérer un miracle, frottez les contours de fenêtres avec un oignon...
- ...ou bien habitez au 25ème étage; il paraît qu'à cette altitude, elles n'y vont pas ! En dernier recours, placez les au micro onde et allumez à fond...

"il est plus facile d'attraper la scarlatine par contagion qu'une mouche au lasso, par occasion et par surprise."
(Pierre Dac)



Les punaises

Les punaises de lit sont des insectes visibles à l'œil nu. Elles sont terribles car elles peuvent s'infiltrer à peu près partout (fissures étroites, coutures de matelas, derrière des plinthes,...) leur piqûre est très irritante.

Un vampire miniature !

Elle fait partie des insectes communément appelé piqueur-suceur, son appareil buccal lui permettant de percer votre peau pour ensuite aspirer votre sang !!

Le traitement est très très très difficile.

Dès qu'il y a suspicion et confirmation, il faut immédiatement sortir les armes lourdes pour lutter contre ce qui est considéré comme un fléau par ceux qui en ont subi les conséquences. Aujourd'hui il y a des professionnels et des traitements chimiques efficaces, mais qu'en serait-il demain si vous ne deviez que compter sur vous même :

Préparation des lieux avant les opérations de désinsectisation

A faire, dans l'ordre ou le désordre en fonction de vos possibilités. Préparez vous à devoir quitter la chambre afin de dormir ailleurs pendant quelques jours.

- Mettez la pièce en quarantaine, calfeutrez là si possible pour éviter la propagation des punaises.
- Lavez la literie (drap, housse, couette, etc...) à 60 ° minimum, puis stockez les dans un endroit non infesté.
- Videz d'abord les meubles proches des lits ou des zones infestées. Nettoyez (voir ci-dessous) puis passez au reste de la pièce.
- Passez soigneusement l'aspirateur dans le moindre recoin. Brûlez le sac de poussière.
- Videz la pièce et nettoyez les objets (meubles, bibelots,...) au fur et à mesure.
- Pour les matelas en mauvais état, si les coutures sont décousues ou déchirées, il sera peut être nécessaire de s'en débarrasser.
- N'introduisez aucun nouvel objet dans la pièce à traiter avant éradication complète des punaises.
- En cas de très forte infestation, il est parfois nécessaire de démonter les meubles, encadrement de lit, pieds, goulottes, etc...
- Abaissez si possible la température de la pièce en ouvrant au grand air pendant l'hiver ou en fermant les volets pendant l'été. Cela ralentira la reproduction des punaises de lit.
- Lavez tout soit à haute température si vous avez l'appareil, soit avec un traitement en fonction de ce que vous disposez: eau de javel, bicarbonate, vinaigre blanc, chaux, un volume d'alun dans 4 volumes d'eau bouillante...
- Assainissez votre literie : lavez toute votre literie à l'eau chaude et séchez-la à la sécheuse à grande température. Si cela est possible, utilisez une eau de javel. N'oubliez pas de faire subir le même traitement à votre couette, peluches et tapis
- Pensez à traiter le dessous des boutons. Laissez le sécher et enrobez-les ensuite dans une housse hermétique pour accélérer et confiner l'action des solutions que vous utilisez.

- Utilisez un ruban adhésif double faces, et placez le autour des pieds de lit. Cela crée une barrière physique efficace pour contrer les punaises.
- Passez fréquemment l'aspirateur partout dans le logement affecté, dans les fentes, les prises de courant, sur les plinthes et dans toutes les pièces adjacentes. Vous éliminerez ainsi une large partie des punaises.
- Brûlez ensuite les déchets de l'aspirateur.
- Assurez vous qu'il n'y ait plus de punaise vivante dans vos effets personnels en les plaçant au congélateur pendant une semaine à -7°C ou 3 jours à -18 °C. Les punaises n'y survivront pas.
- Saupoudrez vos objets de bicarbonate un peu partout; laissez agir et aspirez quelques heures après.



Les poux

C'est une sorte de vampire qui fait 3 repas de 30 minutes par jour en se nourrissant exclusivement de sang humain !... Malgré son aspect attachant, c'est un animal de compagnie qui n'a pas une bonne réputation.

- En premier recours sur nos cheveux : faites un shampoing avec de l'huile et du vinaigre blanc. L'huile fait gonfler les poux et le vinaigre décolle les lentes... mais l'opération n'est pas très agréable.
- Plus confortable : placez dans votre shampoing quelques gouttes d'essences naturelles de romarin, de lavande, d'origan, d'eucalyptus.
- Prenez 1kg de graines de lupin.
 - Faire les bouillir dans de l'eau
 - Sortez les graines de lupin une fois cuites
 - Mettez les de côté car elles se mangent en apéritif en enlevant la peau
 - Laisser tiédir l'eau de cuisson et utilisez là comme shampoing



Les moustiques

Depuis l'apparition et la propagation du moustique tigre, il faut être de plus en plus prudent et assurer une prévention redoublée. Il existe aujourd'hui de nombreux moyens modernes et disponibles pour lutter efficacement contre les moustiques : diffuseurs électriques, spirales... Mais que seront nos moyens dans un objectif d'autosuffisance ?

En été, trois éléments vont principalement guider ces insectes jusqu'à vous (même la nuit) :

- 1°) Le CO₂, issu de votre respiration.
- 2°) Vos odeurs : transpirations, parfums de fragrance...
- 3°) La chaleur que vous émettez.

Limitez votre attirance :

- Prenez une douche le soir afin de supprimer les odeurs de transpiration

- Portez des vêtements amples, couvrant et clairs qui limitent l'accumulation de chaleur, principalement en début et fin de journée
- Utilisez un anti-moustique à base d'eucalyptus citronné qui masque à la fois l'odeur du CO₂ et la transpiration.

Pour limiter les démangeaisons :

- Appliquez une solution de bicarbonate de sodium sur les piqûres (3 volumes de bicarbonate pour un volume d'eau).
- (ou) Broyez des feuilles de sauge que vous appliquerez en cataplasme.
- (ou) (au choix)
 - Appliquez du vinaigre ou du jus de citron.
 - Appliquez un gant chaud.
 - Appliquez un bulbe d'ail coupé en deux,
 - Appliquez quelques feuilles fraîches de basilic ou de lavande.

Pour limiter les risques :

- Évitez les endroits sombres à l'extérieur en fin d'après-midi.

Pour limiter leur propagation :

- Réduisez les lieux de pontes, on diminue le nombre d'insectes, donc on diminue les piqûres et les risques de maladie.
- Éradiquez toutes les eaux stagnantes. Enlevez tous les objets abandonnés dans le jardin ou sur la terrasse, qui peuvent servir de récipient : vieux pneus, récipients, soucoupes de pots de fleurs...
- Recouvrez tout réservoir, vases, bidons ou puits contenant de l'eau. Placez des poissons rouges ou des guppy à l'intérieur.
- Débroussaillez et fauchez les hautes herbes dans un rayon de 400 m autour des lieux de vie.
- Vérifiez les gouttières, rigoles d'évacuation : entretenez-les régulièrement, vérifiez leur bon écoulement.

Pour limiter les intrusions dans votre domicile :

Suivant vos envies et vos disponibilités, placez les plants suivants près des fenêtres :

- des géraniums odorants
- de la lavande,
- du basilic citron,
- de la verveine citronnelle,
- du thym citron,
- de la menthe,
- de la ciboulette,
- des plants de tomates,

Placez également :

- Des pelures d'oignon posées sur l'appui de fenêtre ou dans une soucoupe sur la table de nuit
- Une gousse d'ail écrasée délayée dans une infusion de thé.

- Du vinaigre,
- De la citronnelle.



Attention, la citronnelle, malgré sa bonne réputation comme répulsif, est très faiblement efficace, mais vous pouvez quand même faire des bougies à la citronnelle pour les soirées d'été aux chandelles.

- Des feuilles d'eucalyptus,
- Gardez les portes et les fenêtres toujours fermées avec les mêmes protections que pour les mouches : rideaux de perles ou lamelles.
- Ne laissez pas la lumière allumée dans une pièce dont la fenêtre est ouverte.
- Placez des grillages fins (moustiquaires) aux fenêtres.
- Installez une moustiquaire autour du lit; bien arrangée, elle peut être très esthétique. N'oubliez pas de rabattre les bords sous le matelas.
- Pour une meilleure efficacité imbibez les moustiquaires dans une lotion que vous pouvez réaliser vous mêmes en fonction de vos possibilités et de vos goûts : menthe, ciboulette, lavande, géraniums odorants, feuilles d'eucalyptus, etc...



Les guêpes et les frelons

Ces insectes ne sont pas agressifs vis à vis de l'homme, ils n'attaquent que s'ils se sentent menacés. Dans certains pays, le frelon européen est en voie d'extinction et les nids sont même protégés. Il ne faut donc intervenir que si vous vous sentez menacés ou si vous êtes allergiques.



Attention : une guêpe ou un frelon gobé par un chien, peut lui être fatal.

Les nids peuvent être installés un peu partout : dans le creux d'un arbre, d'un tube, d'une toiture... Depuis quelques années le frelon asiatique qui est un prédateur des abeilles, s'installe en hauteur sur les arbres et sont beaucoup plus difficiles à éradiquer d'où leur propagation importante.

La meilleure défense est la prévention : pour prévenir leur développement et protéger les abeilles, au début du printemps, il faut fabriquer des pièges en plaçant un peu de bière, du vin, du vinaigre ou une substance sucrée mélangée avec un peu d'eau dans une bouteille plastique coupée en deux et refermée avec la partie supérieure, glissée à l'envers dans la partie inférieure.



Astuce : si vous êtes importunés pendant vos repas extérieurs par les guêpes qui adorent les même aliments que vous, placez une assiette avec viande, confiture et autres appâts à quelques mètres de votre table, avec un peu de chance elles iront se restaurer à cet endroit.



Attention : les pompiers n'interviennent plus sur les nids de frelons, par contre il existe des bombes aérosol très puissantes et très efficace.

En situation d'autosuffisance, si vous devez vous attaquer à un nid de frelons situé à une trop grande proximité de votre lieu de vie, opérez plutôt le soir lorsque le nid est habité et au complet. Attention quand même car les frelons sortent aussi la nuit.

Quelques solutions :

- Suivant l'environnement et si vous disposez d'un chalumeau à gaz vous pourrez être efficace avec un lance flamme sur l'entrée du nid.
- La nuit tombée, placez un récipient métallique à proximité du nid contenant de l'alcool à brûler ou de l'essence. Le tout est à enflammer à distance ou avec une mèche et précaution. Attirés par la lumière certains vont se brûler les ailes.
- Toujours à la nuit tombée, éclairé par un tiers à distance, vous pouvez également tenter de boucher le trou du nid avec un peu de ciment ou de plâtre (rapide si possible). Partez en courant dès que vous avez placé votre liant au cas où il y aurait une deuxième entrée de secours...
- Si l'entrée du nid est étroite, suivant votre embout, vous pouvez y placer votre tuyau d'arrosage en position jet fin et puissant et agir ainsi de loin pour retirer le tuyau. Dans le même ordre d'idée, pour se protéger, placez un tube rigide au bout de votre tuyau pour pouvoir intervenir à distance.



Attention, les frelons arrivent parfois à trouver une autre voie de sortie et vous retrouvez le nid actif le lendemain, évitez alors de fréquenter la zone car les frelons rescapés peuvent être agressifs.

Les puces : au choix ou cumulées, placez des feuilles de menthes, un tapis de fougère ou des feuilles de noyer partout où vous risquez de voir apparaître des puces... en particulier dans les litières de chiens.

Les araignées : ce ne sont pas des nuisibles bien au contraire car elles sont à même de vous aider à chasser les insectes, elles représentent même le premier insecticide au monde... Il y a toutefois des endroits où leur présence n'est pas désirée. Vous pouvez placer des branches de châtaigner sous votre lit, elles détestent ce bois...

Les rats et les souris : une femelle rat peut avoir en moyenne 280 petits par an ! Sans chat, déposez vos vieux citrons moisissus dans les coins de passages stratégiques. Leur odeur les fera partir ailleurs. Reste toutefois les traditionnelles tapettes à souris qui sont efficaces à défaut d'autres moyens plus chimiques et dangereux pour les chats.



Tuyauterie

Pensez à actionner chaque année les robinets d'arrêt et les valves de sécurité de votre circuit d'eau. Surtout à l'extérieur.

Si nécessaire, graissez abondamment les liaisons et les visseries. Faute d'action, vos robinet extérieurs vont rouiller et seront impossibles à utiliser.

Vaincre ses soucis

« L'ulcère à l'estomac ne provient pas toujours de ce que l'on a mis dans son estomac mais plutôt de ce qui nous reste sur l'estomac. »
(Dt Montague)

La déplétion du pétrole est une réalité et si elle n'est pas encore percutante aujourd'hui, elle le sera demain. Au delà de cette fatalité inéluctable, il ne faut pas tomber dans la déprime en broyant quotidiennement du noir et en détruisant votre bonheur quotidien. Si aujourd'hui est le dernier jour de votre vie il peut également être le premier jour du reste de votre vie...

Tout ce que nous savons, nous l'avons appris : marcher, parler, écrire, mais nous n'avons pas appris à traiter nos soucis. Pour éviter de sombrer dans une léthargie improductive, vous trouverez ci-dessous quelques conseils extraits d'un best seller en matière de psychologie : "Triomphez de vos soucis." par Dale Carnégie.

Règles fondamentales pour vaincre les soucis :

1. Vivez un jour à la fois. A chaque jour suffit sa peine.
2. Pour faire face aux situations difficiles :
 - Demandez vous : Quel est le pire qui puisse m'arriver ?
 - Préparez vous à accepter le pire.
 - Essayez de tirer parti du pire ou de ce qui reste. Cherchez les solutions pour minimiser l'impact des problèmes.
3. Les soucis minent la santé ; les écarter revient à conserver un esprit sain dans un corps sain.

Techniques de base pour analyser les soucis :

4. Collectez tous les faits (les bienfaits et les méfaits).
5. Analysez tous les faits et la situation
6. Une fois la décision prise, agissez immédiatement en conséquence !
7. Transférez sur papier les soucis qui encombrent votre esprit : écrivez noir sur blanc :
 - a) Le ou les problèmes ?
 - b) Les causes ou les raisons du problème ?
 - c) Les différentes solutions possibles ?
 - d) La meilleure solution ?

Comment briser vos soucis avant qu'il ne vous brisent ?

8. Prenez de front vos problèmes,
9. Ne vous tracassez pas pour des bagatelles.
10. Faites le calcul des probabilités pour chasser vos soucis.
11. Résignez vous à accepter l'inévitable s'il n'y a pas de solution possible.
12. Décidez exactement quel degré d'inquiétude une chose peu valoir et refusez de lui en accorder davantage, il y a souvent des choses plus importantes dans la vie.
13. Le passé étant irréversible, ne vous tracassez pas sur des faits passés, axezy vous sur le présent et l'avenir.

Sept moyens de vous forger une tournure d'esprit qui vous apportera paix et bonheur.

14. Emplissez vous l'esprit de pensée de paix, de courage, de santé et d'espoir.
15. N'essayez jamais de vous venger, utilisez votre énergie pour être constructif.
16. Attendez vous à l'ingratitude vous limitez ainsi vos déceptions.
17. Énumérez vos raisons d'être heureux et non vos raisons d'être malheureux.
18. N'imitez pas les autres, soyez vous-même.
19. Tirez parti de vos épreuves pour enrichir votre expérience.
20. Créez le bonheur autour de vous, c'est un effet boomerang.

Un moyen de vaincre les soucis :

21. Priez. (si vous croyez en Dieu!) (Je suis athée, Dieu merci !)

Comment garder votre sérénité face aux critiques !

22. Rappelez vous qu'une critique est souvent un compliment déguisé.
23. Faites de votre mieux.
24. Analysez vos erreurs et faites vos auto-critiques.

Six moyens d'éviter la fatigue et les soucis, de garder énergie et courage.

25. Reposez vous avant d'être fatigué.
26. Apprenez à vous détendre au travail.
27. Apprenez à vous détendre chez vous, le jardin est un bon remède.
28. Adoptez quatre bonnes habitudes :
 - a) Débarrassez votre plan de travail de tout ce qui ne concerne pas le travail en cours. Un environnement bien rangé favorisera un esprit sain.
 - b) Exécutez vos tâches par ordre d'importance. Hiérarchisez en réalisant les choses difficiles avant les choses faciles vous vous enlèverez une épine du pied.
 - c) Face à un problème, résolvez le sur le champ, si vous avez tous les éléments nécessaires pour prendre une décision.
 - d) Apprenez à organiser, à déléguer et à superviser.
29. Mettez de l'enthousiasme et de la « positive attitude » dans votre travail.
30. Ne redoutez pas l'insomnie, travaillez, couchez vous tard, levez vous tôt, vous finirez par bien dormir. (si c'est possible, faites une sieste)

Dans la pratique, les principaux remèdes :

- 1^{er}) La relaxation (sommeil musique)
- 2nd) L'action (le sport, le travail...)
- 3rd) La gaieté, le positivisme, la méthode Coué
- 4th) La dynamique de groupe, l'appartenance à un groupe constituée
- 5th) La philosophie : avoir des objectifs personnels fort qui déclenchent la motivation qui va effacer tous les risques de soucis...

>>> Relisez régulièrement ce qui précède...



Pour aller plus loin, la référence absolue :
Triomphez de vos soucis par Dale Carnegie maintes fois réédité avec succès, Un livre unique et exceptionnel sur le sujet.
ISBN : 102080600079

6 - La santé en autosuffisance

*« J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé. »
(Voltaire)*

Nous avons peut-être perdu tout le savoir-faire des peuples ancestraux qui vivaient en totale harmonie avec la nature... mais nous pouvons les retrouver en les associant aux connaissances de la médecine moderne....

Pour être optimiste et positif, on peut espérer que certaines maladies ou problèmes physiques actuels n'existent plus après la disparition du pétrole :

- Moins d'accidents de circulation... (moins de crash d'avions !)
- Moins d'accidents domestiques dus à la modernité des engins...
- Moins de maladies dues à la multiplicité des contacts avec des contrées lointaines.
- Moins de maladies dues à la pollution...
- Moins de dépressions nerveuses dues au stress...
- Moins d'excès de poids dus à une sur-alimentation...
- Moins de caries dues à une trop forte consommation de sucre.
- Moins de cancers dus à l'absorption de produits trop chimiques...
- (...)

Mais rassurez vous... pour les nostalgiques, il y aura malheureusement beaucoup de maladies qui resurgiront du passé... mais on sait aujourd'hui comment les combattre.

Prévenir pour guérir.

En fonction de la surface disponible, il faut planter, dans votre jardin et votre potager, un maximum de plantes médicinales et utiles. Suivant votre localisation et la configuration de votre terrain, elles ne pourront pas toutes s'adapter. Il faut faire les tests de plantation dès maintenant afin de consommer des aliments, pratiquer de la "bobologie" et les remèdes de grand mères sur les affections bénignes en attendant d'être contraint à l'automedication sur des agressions plus malignes.

D'autres ressources fondamentales doivent aussi faire partie de votre stock de base : l'argile, le bicarbonate, le vinaigre, le chlorure de magnésium...

Les ressources peuvent être aussi d'origine animales :



Un désinfectant naturel : l'acide formique des fourmis !
C'est un traitement naturel qui était utilisé par les chinois et les Hindous et qui a fait ses preuves durant des siècles... Mais c'est beaucoup moins pratique que de passer chez le pharmacien...

Capturez quelques fourmis à l'aide d'un bâton plongé dans une fourmilière.

Placez les dans un mortier bordé de jus de citron pour éviter qu'elles ne s'échappent et pilonnez pour obtenir du jus de fourmis. Ce dernier est composé d'un antiseptique puissant qui pourra désinfecter une plaie.

L'argile : la bonne à tout faire !

L'argile a des vertus purificatrices, bactéricides et cicatrisantes reconnues depuis la nuit des temps y compris par les animaux.

On peut l'utiliser par voie interne (buccale, anale, vaginale) (mélange d'argile avec de l'eau) pour traiter les problèmes d'infections intestinales (constipations, diarrhées, ulcères...) ou par voie externe sous la forme de cataplasmes pâteux pour les plaies mêmes purulentes, les hématomes, les contusions ou pour soulager les douleurs articulaires ou musculaires, les entorses, les foulures, les courbatures, les coups de soleil, les petites brûlures.

- Sucer quelques petits morceaux d'argile permet d'enrayer les rhumes et angines.
- Séchée et très fine, l'argile remplace le talc pour les bébés.
- L'argile peut être utilisée comme pansement pour le traitement des branches d'arbres coupées.
- L'argile est un excellent support pour servir de masque de beauté pour adoucir l'épiderme.
- Utile pour la fabrication d'un dentifrice maison.
- Badigeonnée au fond d'un puits ou d'un bassin, elle aura des vertus pour assainir l'eau. On peut aussi la placer dans un sac de toile à faire infuser comme un sachet de thé.

Le charbon de bois : le bon aryen !

Prenez le paragraphe précédent, dupliquez le en remplaçant l'argile par le charbon de bois (excepté pour le talc et le dentifrice car le charbon de bois serait un peu salissant)

Le vinaigre : c'est un bienfaiteur pour l'humain. Il soulage les migraines, abaisse la tension, peut servir de désinfectant, améliore le sommeil, est un palliatif aux douleurs articulaires et contribue à la perte de poids.

Le bicarbonate de soude : a lui seul il possède des vertus multiples qui en font un élément de base de l'autosuffisance. C'est un allié précieux pour la maison et le jardin, mais il possède également des capacités intéressante pour l'auto médication.

Le chlorure de magnésium : c'est un minéral miracle qui peut apporter des solutions diverses et variées selon les dosages et ses formes d'utilisation. On peut se confectionner des remèdes pour les crampes, la fatigue, la grippe, les allergies, les douleurs...



Prévenir les cancers de l'intestin : les asiatiques boivent du thé chaud avec leurs repas et non de l'eau froide. Boire des boissons fraîches est agréable cependant, l'eau froide fige les aliments et les gras absorbés et ralentit la digestion. Pour faciliter la digestion, il est préférable de prendre une soupe chaude (à température du corps) ou de l'eau chaude (thé) après un repas.



Faites comme les chinois : orientez votre lit dans le sens des longitudes avec la tête orientée au nord pour faire baisser la tension artérielle afin de bien dormir.

L'école du rire.

Le rire c'est la santé, dicton bien connu. Il est vrai qu'une personne repliée sur elle même peut devenir aigrie, triste, pessimiste, agressive... La joie de vivre est un atout pour vivre mieux et plus vieux. L'activité sociale revêt donc une importance capitale pour faire des rencontres et échanger de la bonne humeur. C'est certainement pour cette raison que les paysans autrefois organisaient leurs activités en groupe, entre voisins : vendanges, récoltes, foins... La banque du temps ou l'implication dans un groupe d'action locale peut être une solution pour donner l'occasion de rencontres enrichissantes.



Témoignage personnel

Étant très souvent seul pour bricoler ou jardiner, je « communie » avec la terre ou les pierres pendant des heures, sans artifices. Toutefois pour avoir ma dose de rire chaque jour, je ne manque pas de « podcastier » les chroniques des grands du rire sur les différentes stations de radio. Je peux ainsi les écouter comme je veux et quand je veux et me prendre quelques fourbes de rire tout seul dans mon coin de paradis.

Les remèdes de grand mère

En fonction des symptômes enregistrés, la consommation des plantes ou des solutions qui suivent ne vous garantira pas le succès absolu, mais si elles ne vous font pas du bien, elles ne vous feront pas de mal.

Au delà de l'aspect physique et nutritionnel que peuvent procurer les plantes et les remèdes de grands mères, l'effet placebo et le cérémonial que vous pourrez apporter à la préparation de vos applications, concoctions et autres infusions aura déjà un effet psychologique. Par ailleurs, pendant que l'on prépare une solution, on pense moins au problème...

Attention un bémol toutefois : une allergie est toujours possible suivant chaque constitution personnelle. Il est conseillé de tester par petites quantités le produit ou la plante que vous utilisez pour la première fois et d'attendre quelques heures ou quelques jours pour pouvoir l'utiliser sans craintes.

C'est bon pour la digestion.

Avec deux repas par jour et une consommation plus ou moins contrainte d'aliments inhabituels, il peut être utile de confectionner des eaux et tisanes digestives à base des plantes les plus diététiques :

- Décoction de persil.
- Vin de camomille ou d'estragon.
- Bouillon d'herbes et d'oseille.
- Eau de mélisse.
- Graines de fenouil à mâcher.
- Infusion de menthe.
- (...)



Il y a dans nos jardins toutes les ressources médicales pour traiter la plupart de nos maux

Quelques plantes courantes utiles pour l'automédication

Absinthe | Ail | Ail des ours | Alkékenge | Anis vert | Arbousier | Arganier | Armoise | Arnica | Artichaut | Aubépine | Aunée | Avoine | Bardane | Basilic | Bleuet | Bouleau || Bourrache | Bourse à pasteur | Bruyère | Camomille romaine | Cannelle | Capillaire de Montpellier | Capucine | Cardère | Carline | Carotte | Caroubier | Cassis | Cataire | Céleri | Centaurée | Cerfeuil | Cerise | Chardon bénit | Chardon Marie | Châtaigner | Chélidoine | Chêne | Chèvrefeuille | Chicorée | Chiendent | Chou | Citron | Colombo | Consoude | Coquelicot | Coriandre | Courge | Cresson | Cumin | Cyprès | Églantier | Eucalyptus | Fenouil | Fougère | Fraisier | Framboisier | Frêne | Fumeterre | Genêt | Genièvre | Gentiane | Gingembre | Ginkgo | Ginseng | Gui | Guimauve | Hêtre | Hibiscus | Houblon | Houx | Joubarbe | Lamier Blanc | Laurier | Lavande | Lierre | Lierre terrestre | Lin | Luzerne | Maïs | Marjolaine | Marronnier | Mauve | Mélilot | Mélisse | Menthe | Mille feuille | Millepertuis | Myrte | Myrtille | Nénuphar | Noisetier | Noyer | Olivier | Onagre | Oranger | Organ | Orme | Ortie | Oseille | Pâquerette | Passiflore | Patience | Pensée | Pervenche | Peuplier | Pimprenelle | Pin | Pissenlit | Plantain || Pourpier | Prêle | Primevère | Quinquina | Raifort | Régisse | Reine des prés | Renouée | Romarin | Ronce | Sapin blanc | Saponaire | Sarriette | Sauge | Saule | Serpolet | Souci | Sureau | Thym | Tilleul | Valériane | Varech vésiculeux | Véronique | Verveine | Vigne | Violette |

« Être en accord avec soi même est le meilleur bulletin de santé. »
François Mitterrand

Liste des maux et leurs plantes ou solutions associées utiles pour l'automédication :

ABCÈS : gargarismes à partir d'infusion d'orties ou de jeunes pouces de ronces.

ABCÈS DENTAIRES : argile, chou, figue.

ACÉTONÉMIE : carotte.

ACIDE URIQUE : oignon, raisin.

ACIDITÉ DU SANG ET DES HUMEURS : fraise, oignon, pêche, raisin, tomate

ACIDITÉ STOMACALE : (voir estomac)

ACNÉ : argile, carotte, chou, laitue, navet, pissenlit, tomate.

Application d'une rondelle de gousse d'ail. Exposition au soleil.

ADÉNITE : (voir tuberculose)

ALLAITEMENT : (voir lactation)

AMAIGRISSEMENT : (voir anémie, déminéralisation)

AMYGDALITE : cassis, mûre.

ANÉMIE (ÉTAT DE FAIBLESSE) : abricot, betterave, carotte, chou, cresson, épinard, pomme, prune. Buvez le matin à jeun une dilution préparée la veille d'une cuillère à café d'argile verte dans un demi verre d'eau.

ANGINE : argile, cassis, céleri, figue, mûre, navet, oignon. - décoction de feuilles de ronces, de fraises ou de framboisier - infusion de fleurs de violettes

ANGINE DE POITRINE : (voir cœur)

APHTES : carottes, mûres, feuilles de basilic ou de laurier fraîches à mâcher - badigeon de thym séché macéré 3 semaines dans de l'eau de vie. Application de bicarbonate de soude ou de vinaigre blanc.

Pour les plus courageux, faites un bain de bouche de jus de citron.

ARTÈRES : ail, salsifis, aubergine.

ARTÉRIOSCLÉROSE : ail, citron, poireau, prune, tomate.

ARTHRITE : ail, cassis, céleri en branche, cerise, citron, fenouil, fraises, framboise, groseille à grappes, oignon, orties (infusions), poire, poireau, prune, raisin, tomate. Cataplasme d'argile.

ASCITE : chou, oignon.

ASTHÉNIE : prune, chlorure de magnésium.

ASTHME : argile, carotte, cerfeuil, chou, laitue, persil, radis, raifort.

BOUCHONS D'OREILLE : placez un coton imbibé d'huile d'olive pendant une nuit; nettoyez ensuite avec du jus de citron.

BOUTONS DE FIÈVRE : frottez avec une gousse d'ail coupée en deux. Appliquez une pâte d'argile verte.

BRONCHES (AFFECTION DES) : ail, radis, navets.

BRÛLURES : lait et fruits (vitamines C) Blanc d'œuf en externe, cataplasme d'argile ou de miel.

BRÛLURE D'ESTOMAC : bol de lait tiède, verre d'eau avec une cuillère de bicarbonate, infusion de charbon de bois ou d'argile.

CALCULS BILIAIRES : pissenlit, raisin, tomate.

CALCULS URINAIRES : navet, pissenlit, poireau, pomme, pourpier, raisin, tomate.

CANCER : (voir états pré-cancéreux). Le chlorure de magnésium ne guérit pas le cancer, mais en prévient l'apparition par un usage régulier.

CATARACTE : plantain.

CELLULITE : citron.

CHEVEUX (CHUTE) : cresson.

Cheveux (entretien) : lierre grimpant, chou, ravenelle, capucine, cresson, ortie piquante, hysope, gui, oignon...

Chikungunya : dissoudre 20g de chlorure de magnésium dans 1 litre d'eau, boire au moins 2 verres par jour.

Cholestérol : artichaut, pissenlit, huile d'olive. Prenez un petit pois dur tous les matins.

Circulation du sang (troubles) : ail, citron, persil.

Cœur : aubépine, betterave rouge, carotte, concombre, fraise, mélisse, millefeuille, ortie, poire, raisin, tomate .

Cœur fatigué : céleri-rave, grenade, oignon, raisin.

Colibacille : concombre, mâche, myrtille, pomme.

Coliques du nourrisson : massez le ventre avec de l'huile d'olive.

Coliques néphrétiques : diminuer l'apport en calcium (produits laitiers); boire beaucoup en dehors de crises, ne pas boire pendant les crises.

Colite : carotte. cure d'argile : chaque matin une cuillère à café d'argile dans un demi verre d'eau. (Voir aussi «-intestins» et «-constipation»)

Colite ulcéreuse : carotte, chou.

Constipation : abricot, argile, aubergine, carotte, cerise, figue, fraise, framboise, groseilles à grappe et à maquereau, mûre, poireau, prune, pruneaux (crus ou cuits), raisin. Une à deux fois par jour une cuillère à café d'huile d'olive.

Contusions : argile, cerfeuil, chou, compresse tiède d'infusion de soucis (fleurs et tiges) ou de verveine officinale.

Convulsions : argile, chou.

Coqueluche: ail.

Cors aux pieds : figue, poireau, écrasez une gousse d'ail et appliquez la pâte sur une compresse à appliquer toute la nuit.

Coup de soleil : appliquez un cataplasme d'argile sur la nuque.

Crise de foie : dans un litre d'eau bouillante, intégrez un citron découpé en tranche et une cuillère à soupe de miel.

Cystite: carotte, pomme, raisin.

Décalcification : amande, betterave, chou, navet.

Démangeaisons : compresse imbibée de camomille, frottez avec des feuilles fraîches de plantain.

Déminéralisation : carotte, cerise, céleri en branche, chou, épinard, laitue, navet, poireau, pomme, raisin.

Dents (mal de) : mastiquer un clou de girofle ou appliquer un jus de clou de girofle ou de noix de muscade sur la douleur.

Dépression nerveuse : (voir nerfs)

Dépression (états dépressifs) : cresson, céleri, sauge, millepertuis, infusion de lavande

Diabète : artichaut, betterave rouge, Céleri, cresson, chou, concombre, fenouil, pissenlit, topinambour, chicorée, épinard, haricot vert, noyer, oignon

Diarrhée : abricot, carotte, cassis, citron, coing, glands, grenade, myrtille, nèfle. infusion de plantain. Boire plusieurs fois par jour une dilution d'une cuillère d'argile verte dans un verre d'eau.

Diphthérite : oignon.

Diurétiques : aubergine, cerise, cresson, fenouil, melon, oignon, poire, pomme, pois chiche cuit.

Douleurs musculaires : massez avec un mélange d'huile d'olive avec une gousse d'ail broyée.

Durillons et cors : ail.

Dysenterie : carotte, cassis, citron, coing, grenade, myrtille.

Engelures : argile, carotte, céleri, cerfeuil, chou, navet, pomme de terre.

Entérite : (voir colite, constipation, intestins)

Entorse : cataplasme d'argile

Estomac-(atonie) : ail, céleri en branche, Pomme, Rhubarbe.

Estomac : absinthe, betterave rouge, cerises, chou (ulcères), chicorée, courgette, épinard, fenouil, concombre, cresson, poireau, pomme de terre, pommes, fraises, framboises, groseilles, abricot, mélisse, millefeuille, menthe.

Eczéma : infusion d'orties - Utilisez des compresses chaudes imbibées d'ail infusés dans l'eau bouillie - Compresse avec infusion de sauge.

Extinction de voix : miel

Fatigue générale : betterave rouge, tomate, abricots, figues, vinaigre au miel

Fesses de bébé irritées : l'argile blanche peut remplacer le talc.

Fièvres : chou, betterave rouge, épinard, persil, ciboule, groseille, argousier, cassis, fraise, citron, pamplemousse, ananas.

Versez 25 g de feuilles de bourrache séchées dans un litre d'eau, portez à ébullition 2 minutes puis laissez infuser 20 minutes. Filtrez et buvez.

Foie : pissenlit, radis noir, tomate, chicorée, endive, cresson, chou, carotte, betterave rouge, artichaut, fraise, pamplemousse, kaki, raisin, citron.

Furoncles : cataplasme de pois chiche réduit en poudre - infusion de jeunes pouces de ronces - cataplasme de crème fraîche et de savon de Marseille râpé.

Gale : cresson, pomme.

Gangrène : argile, chou.

Gerçures : mélangez un volume d'huile d'olive avec un volume d'argile, faites une pâte avec de l'eau, appliquez. - appliquez une goutte de miel ou un cœur de navet réchauffé quelques minutes au four.

Goutte : argile, artichaut, asperge, carotte, cassis, céleri, cerfeuil, cerise, chou, concombre, fraise, framboise, groseille, haricot, laitue, melon, navet, nèflier, olive, persil, pissenlit, poire, poireau, prune, radis, raifort, raisin, tomate, topinambour.

Gorge irritée : ajoutez une cuillère de miel dans votre infusion préférée.

Grippe : oignons, ail, infusion d'argile, infusion de jeunes pouces de ronces.

Haleine fétide : argile, artichaut, persil, pissenlit, pomme.

Hémorroïdes : infusion d'orties ou de jeunes pouces de ronces.

Herpès : tamponnez avec un coton imbibé de vinaigre de cidre pur.

Hoquet : avalez un sucre imbibé de vinaigre de cidre.

Hypertension : ail, pissenlits en décoction.

Impétigo : argile, carotte, chou.

Impuissance : avoine, céleri, pois chiche torréfiés

Indigestion : tisanes de menthes, cuillère d'huile d'olive,

Insomnie : infusion de lavande

Intestin : ail, argile, artichaut, avocat, betterave, Cresson, épinard, pissenlit, chicorée, ortie.

Mal de dents : huile essentielle de girofle ou de camomille appliquée sur la dent affectée.

Maux de gorge : infusions de consoude, camomille ou romarin avec du miel et du citron. Sucer une tranche d'ail.

Mauvaise haleine : raisins secs, clous de girofles à sucer, baies de genévrier à mâcher.

Maux de têtes : infusions de menthe poivrée.

Maux de ventre : infusions de menthe poivrée, d'argile (sauf pour les personnes constipées), de feuilles de laurier.

Migraines : amande douce, argile, cerise, chou, fenouil, verveine officinale

Muguet vaginal : infusion d'orties.

Mycoses de pieds : appliquez régulièrement quelques gouttes de vinaigre.

Nausées : infusion de camomille

Nerfs : cresson, pissenlit, poireau, épinard, concombre, luzerne, pomme, raisin, pamplemousse, cerise, framboise, groseille, airelle, mélisse, valériane, alchémille, aubépine.

Nez bouché : inhalez les vapeurs d'un mélange eau et vinaigre porté à ébullition.

Obésité : carotte, betterave rouge, chou rouge, tomate, pissenlit, cresson, oignon.

Orgelet : appliquez une compresse d'eau tiède sur la paupière fermée. Renouvelez toutes les deux heures. Désinfectez avec un antiseptique ophtalmique avant d'aller vous coucher.

Otites : argile, chou.

Panaris : appliquer une compresse constituée d'un mélange chaud de mie de pain, lait et ail haché - Plongez le doigt dans un verre d'eau chaude saturé de savon de marseille.

Peau : concombre, salsifis, carotte, épinard, mâche, persil, ciboule, pissenlit, cresson, bette, asperge, céleri, groseille, abricot, raisin, mûre, airelle, sureau, fumeterre, ortie, menthe, angélique, millefeuille, pensée sauvage, bouleau.

Peau grasse et acnéique (en application externe) : orange, coing, concombre, carotte, cerise...

Peau sèche : avocat, fraise, pomme, banane, laitue, tomate, concombre, pastèque...

Peau irritée : pomme de terre, orange, framboise, tomate...

Pieds moites et malodorants : saupoudrez un peu de bicarbonate dans vos chaussures. Faites un bain de pieds avec au choix : des feuilles de sauge, de basilic, d'eucalyptus ou de thym.

Piqûre de guêpes : argile, cerfeuil, chou, persil, frottez avec une tranche d'oignon ou du vinaigre.

Piqûre de moustiques : frottez avec un brin de persil ou avec des feuilles fraîches de plantain.

Plaies : cataplasme d'argile ou de miel.

Poumons : oignons, radis, cresson, céleri-rave, chou, plantain, tussilage, bourrache, hysope, prêle.

Psoriasis : ail.

Kystes (petits) : frottez plusieurs fois par jour avec une gousse d'ail.

Rage de dents : en attendant de voir le dentiste mâchonnez un clou de girofle ou une tranche de gousse d'ail.

Règles abondantes : une cuillère à soupe de vinaigre de cidre chaque jour la veille et pendant les règles.

Règles douloureuses : fenouil, figue, persil.

Reins, vessie : oignon, asperge, céleri, concombre, radis, raifort, poireau.

Rhumatismes, arthrite : ail, argile, avoine, betterave, carotte, rouge, courgette, céleri, concombre, chou, pomme de terre, cresson, bette, laitue, pomme, fraise, cerise, groseille à maquereau, framboise, tomate, millefeuille, reine-des-prés, ortie, bouleau, verveine. Cataplasmes d'argiles et de graines broyées de lin - Massez les articulations avec un mélange d'huile d'olive et d'huile essentielle de camomille - Bains d'eau chaude saturée au savon de Marseille - Buvez régulièrement une boisson composée d'un litre et demi d'eau avec 3 cuillère à soupe de vinaigre de cidre et une cuillère de miel.

Rhumes : faites infuser 50 g de feuilles d'eucalyptus dans un litre d'eau bouillante pendant 10 minutes, deux fois par jour. Respirez les vapeurs 15 minutes.

Attention : l'eucalyptus est déconseillé aux moins de 6 ans et aux femmes enceintes ou allaitantes.

Faites infuser quelques feuilles de sauge ou de bourrache dans du lait bouillant. Filtrez et buvez bien chaud.

Respirez sous une serviette un mélange d'eau tiède, d'argile et de jus de citron

Pour les gorges irritées associez le miel et le citron.

En cas de toux, associez le miel et le vinaigre.

Pour les bronches encombrées, faites un sirop mélangeant ail et miel.

Sang (anémie) : navet, carotte, raifort, cresson, épinard, pissenlit, mûre, myrtille, abricot, millefeuille, absinthe, ortie, luzerne.

Sang (dépuratif) : artichaut, asperge, concombre, céleri rave, citron, citronnelle, panais, pissenlit, poireau, radis, salsifis, scorsonère.

Stress : faire son jardin.

Surdité : amande douce, argile, surdité.

Ténia : carotte, citrouille, grenade, noisette, noix.

Teigne : pomme.

Torticolis : massez le coup avec un mélange d'huile camphrée et d'ail broyé.

Toux : infusion de plantain - jus de purée de carottes cuites - infusion de vinaigre et de miel - Tranches de navets et de sucre.

Troubles du sommeil : tisanes et infusions à bases de tilleul - Réalisez un oreiller de plantes séchées (Proportions à tester suivant les goûts et les résultats : lavande, thym, tilleul, camomille...) - Épuisez vous au travail durant la journée.

Ulcères : jus de feuille de choux bouilli, huile d'olive, infusion d'argile ou cataplasme d'argile sur le ventre.

Varicelle : le miel sur les boutons soulage la douleur, bain de bicarbonate de soude

Veines : cresson, endive, épinard, pissenlit, cassis, argousier, millefeuille, prêle, aubépine.

Verrues : le suc des feuilles de figuier ou le lait de figue en application pour les petites verrues. Chéridoine (herbe à verrou). Rondelle de gousse d'ail maintenue en application. Une pâte d'argile sous un pansement.

Vertiges : fenouil.

Voies respiratoires : chou, ronce sauvage.

Vue (faiblesse) : myrtille ;

Zona : chou.

Les cures de saison

Si les saisons rythment la vie, elles affectent également les organismes en fonction de leurs particularités : froid, chaud, sec, humidité, lumières intenses ou éteintes, longues journées ou longues soirées d'hiver, etc... Certains aliments peuvent vous aider à vous préparer et supporter les assauts du temps...

- ◆ **Cure de printemps :** chicorée amère, chou, pissenlit, carotte, cresson, oignon, mâche, pamplemousse, bouleau (feuilles), ortie piquante (feuilles).
- ◆ **Cure d'été :** chou, tomate, poivron, courgette, melon, pastèque ... et en jus de fruits : cerise, abricot, groseille rouge et à maquereau, framboise...
- ◆ **Cure d'automne :** chou, tomate, aubergine, poivron, oignon, betterave rouge, céleri, carotte, courge, raisin, poire, airelle, coing.
- ◆ **Cure d'hiver :** légumes et fruits selon disposition du moment et du lieu.

La santé à partir des plantes intérieures

« Quand on a la santé, c'est pas grave d'être malade. »
(Francis Blanche)

En cherchant toutes les possibilités qui s'offrent à nous pour assurer notre bien-être et notre confort, on arrive très vite et naturellement aux plantes intérieures. Les plantes représentent un moyen simple et naturel pour lutter contre les pollutions de nos maisons. Elles absorbent les bruits et réduisent les niveaux de poussières des lieux clos. Elles représentent aussi un dépollueur de l'atmosphère confinée. Elles accentuent les sensations de relaxation, de calme et de bien-être. Elles donnent aux pièces une atmosphère accueillante. Certaines peuvent même vous donner à manger...

Si un environnement sain est assuré avec un taux d'hygrométrie de 60% environ, il est malheureusement constaté que nos maisons surchauffées se situent plutôt aux alentours de 40%. Les plantes d'intérieur peuvent augmenter quelque peu le taux d'humidité des pièces. Elles transpirent jusqu'à restituer la quasi totalité de leur eau d'arrosage dans l'air ! Les espèces les plus efficaces sont celles qui conservent un métabolisme actif durant l'hiver (le manque de lumière les incitant souvent à se mettre au repos) : spathiphyllum, saintpaulia, fougère, bananier, maranta, ficus pumila, sparmannia (tilleul d'appartement), cyperus (papyrus), palmier du genre raphis...

15.000 litres d'air passent chaque jour dans nos poumons ! Nous inspirons 6 à 10 litres par minute. L'air des maisons est le plus souvent confiné et pollué par l'aldéhyde formique et les solvants contenus dans les revêtements des murs et des sols, dans les peintures, les déodorants, etc...

Des maux et merveilles...

Les plantes d'intérieur sont capables de transformer, en quelques jours, les substances nocives ambiantes en particules "propres"... Elles purifient l'air de nos maisons ! En effet, des plantes saines et bien soignées peuvent réduire la poussière de l'air. Or c'est la poussière qui retient les toxines nocives que nous respirons. Certaines feuilles sont capables de retenir les graisses. Les nervures ainsi que les stomates (l'équivalent des pores de notre peau) absorbent alors les substances nocives. Elles agissent comme un filtre et restituent de l'oxygène sous une forme volatile dépolluée. La poussière se trouve naturellement entraînée vers le terreau des pots. Les racines et les micro-organismes du substrat détruisent virus, bactéries et autres substances chimiques pathogènes. Elles s'en nourrissent même en partie. Les plantes constituent une véritable réponse biologique à la pollution de l'air. Les recherches ont mis en évidence l'efficacité particulière de certaines familles de plantes : les orchidées, les broméliacées, les plantes succulentes (cactées et plantes grasses), ainsi que les genres kentia, spathiphyllum et dracaena.



Astuces : ne jetez pas l'eau de cuisson de vos œufs ou de vos pommes de terre, attendez son refroidissement et versez la dans vos pots de fleurs.

Pour une efficacité maximale, mélangez les espèces à larges et petites feuilles, les grandes et petites plantes:

- Groupez les plantes par 3 ou 5, dans des pots individuels ou, encore mieux, dans des grands bacs.
- Ne concentrez pas les plantes en un seul point. Répartissez des "îlots de verdure" tout autour de la pièce, et notamment dans les coins et devant les fenêtres.
- Réalisez une présentation en escalier pour que chaque plante puisse bénéficier d'une maximum de lumière.
- Couvrez la surface du terreau avec des écorces, de la mousse, des billes d'argile ou tout autre "paillis" décoratif : les plantes adorent !
- Pour limiter les arrosages, posez plusieurs pots sur un plateau contenant des billes d'argiles ou des morceaux d'écorces reposant sur un lit d'eau. Par capillarité les plantes vont y venir chercher l'humidité qui leur manquerait faute d'un arrosage régulier.
- Si vous vaporisez les plantes pour enlever la poussière, utilisez de l'eau non calcaire placée à température ambiante.

Les plantes acoustiques

Elles ont démontré leur efficacité à absorber les ondes sonores : ficus benjamina, dracaena fragans, draceana marginata, spathiphyllum, kentia, schefflera, philodendron...

Une expérience à moindre coût.

Pour initier les enfants, vous pouvez faire germer un noyau d'avocat.

7 - Acquérir des compétences

Plantes purificatrices :

Le Palmier • Le Rhaphide • Le Caoutchouc • Le Dracéna • Le Lierre commun • Les Fougères • Le Lis de la paix • Le Pothos • Le Chrysantheme des fleuristes • Le Gerbera • Le Philodendron • Le Syngonium • Le Dieffenbachia commun • Le Figuier • Le Schefflera • Le Bégonia • La Sansevierie • Le Pin de Norfolk • L'Homaloména • La Maranta • Le Bananier • Les Cactus de Noël et de Pâques • La Vigne d'appartement • La Plante araignée • Le Poinsettia • Le Calathéa • L'Aloès

Plantes permettant d'améliorer la qualité de l'air ambiant :

L'Azalée : contre l'ammoniaque
Le caoutchouc et le Phoenix : contre le formaldéhyde
Le chrysanthème : contre le trichloréthylène
Le lierre : contre le benzène
Le ficus : contre le formaldéhyde
Le philodendron : contre le pentachlorophémol (PC)
Le chlorophytum : contre le monoxyde de carbone et le formaldéhyde
Le cactus : contre les ondes magnétiques

Plantes pour dépolluer :

Areca Chamaedora elegans Chlorophytum Ficus benjamina (dans le séjour)
Phœnix photosensibilisante (langue de belles mères (inrevables) (dans la salle de bain)
Spathiphyllum (dans la chambre à coucher)
Syngonium (dans la cuisine)
Dracaena marginata (dans la salle de bain et toilettes)



Astuce : ne jetez pas le contenu de vos sachets de thé ou vos marc de café. Donnez les à vos plantes, cela leur servira d'engrais.



Aphrodisiaques: vous pouvez essayer les infusions d'angélique, de menthe, de safran, de cumin,
PS : à partir du moment où vous décidez de confectionner un aphrodisiaque, c'est que vous avez envie que cela fonctionne et dans ce cas, le résultat sera à la hauteur de vos désirs.

« Celui qui ne fait que regarder la pluie tomber ne risque pas d'inventer le parapluie. »
(Mon voisin)

« Le travail éloigne de nous trois grands maux : l'ennui, le vice et les besoins. »
(Voltaire)

Objectif: détecter quelles sont les compétences les plus fondamentales en situation de crise et les acquérir avant d'en avoir un besoin vital.

Notre organisation sociale a créé et crée chaque jour des nouvelles aptitudes très spécialisées. Dans tous les domaines d'activité, les connaissances se sont multipliées entraînant la nécessité de devoir disposer de professionnels experts maîtrisant une partie du savoir dans leur champ de compétences ! Dans l'hypothèse de l'effondrement de notre société, comme les dinosaures, les grandes entreprises internationales pourraient disparaître entraînant avec elles les structures dépendantes de leur organisation. Tel un jeu de dominos, toutes les filiales délocalisées et toutes les sous traitances spécialisées pourraient être touchées.

Des compétences en conséquences

Même dans une indépendance avancée, il faut dégager des ressources supplémentaires pour pouvoir échanger et obtenir des outils et des biens de consommation impossibles à produire soi même. Dans cet objectif, il est nécessaire d'aller au-delà d'une production "auto suffisante" afin de disposer, soit de compétences ou de moyens commercialisables dans une situation de crise.

Devenez un spécialiste en généralités

S'il n'y a plus d'organisation économique permettant la création de richesses, la distribution de salaires, la collecte d'impôts et la redistribution de solidarité, c'est toute l'organisation de notre société qui est menacée. En clair, imaginons que votre seule compétence soit intellectuelle, que vous n'ayez plus de salaire, plus aucune possibilité de trouver un emploi correspondant à vos capacités et enfin supposons que vous n'ayez plus d'accès à l'assistance de solidarité.. Dans ces conditions, vous seriez amenés à survivre par votre propre capacité. Face à un environnement basé sur une économie ouverte, il n'est plus possible de sous-traiter ses incapacités puisque nous n'avons plus les moyens financiers de le faire. Il nous faut alors créer par nous même et assurer le maximum de savoir-faire sur les pratiques courantes. Il devient alors plus important de savoir comment faire pousser un plant de tomates, comment monter un mur étanche avec les seuls moyens trouvés sur place ou comment mettre en place une éolienne, que de maîtriser le droit des affaires, l'histoire de l'art ou la psychologie associée aux techniques de PNL¹...

¹ Programmation neuro linguistique.

Les valeurs sûres:

Quels métiers seront préservés et utiles quand la plupart des qualifications actuelles pourraient devenir inutiles ?...

Les réponses sont différentes et surtout plus ou moins restreintes suivant que l'on se situe dans un contexte de récession légère ou profonde. Dans tous les cas ou presque, les policiers et les militaires ne seront pas au chômage et ce qui restera de l'autorité administrative en aura besoin. En dehors des principaux fonctionnaires de l'état, voici quelques métiers qui seront préservés :

Les métiers de compétences spécifiques indispensables :

- Les médecins, les dentistes, les infirmier(e)s, les sages femmes, les vétérinaires (de campagne)...
- Les fonctionnaires de l'état : policiers, gendarmes, militaires, administrateurs de l'état civil, etc...

Les métiers à compétences durables : (en vrac dans le désordre...)

- Les jardiniers, les paysans, les marins à voile...
- Les réparateurs et dépanneurs de tous les secteurs fondamentaux.
- Les fabricants de vélos ou de moyens autonomes de déplacement.
- Les cordonniers et ceux ou celles qui pourront réparer vos accessoires.
- Les bouchers et surtout ceux qui seront capables de fournir des repas.
- Les maréchaux-ferrants et ceux qui pourront transformer et façonnez le métal.
- Les éleveurs, les bergers et tous ceux qui sauront gérer un cheptel.
- Les métiers qui tournent autour du cheval en remplacement du cheval vapeur.
- Les apiculteurs, les arboriculteurs... qui ont des savoirs faire ancestraux.
- Les menuisiers, les ébénistes, les bûcherons : tous les métiers qui permettront de valoriser le bois qui sera la principale ressource durable et renouvelable.
- (...)

Les qualifications nouvelles ou adaptables :

- Ceux qui sauront à partir des moyens existants, recycler produits et matières premières...
- Ceux qui sauront produire de la nourriture à partir d'insectes, d'escargots ou de champignons comestibles.
- (...)

Comme on peut le penser, un effondrement de notre civilisation va créer dans les villes une mortalité importante qui entraînera une mise en disponibilité d'un grand nombre de moyens : le surplus de tout ce qui ne sert plus aux habitants du cimetière! Par exemple, un grand nombre de voitures ne circuleront plus, qu'en ferons nous ? Il y aura beaucoup de travail pour tous ceux qui pourront tirer parti du recyclage.

Un homme informé en vaut deux.

Dans cet objectif d'acquisition de compétences, il semble nécessaire d'apprendre à réaliser par soi même les besoins de la vie courante. De nombreux livres et sites sur internet peuvent vous aider à travailler le métal, le bois, la terre...

Une limite toutefois...

Dans l'hypothèse d'un effondrement de notre économie et de nos structures, conserverons nous un accès à internet ? Ce n'est pas sûr ! Même si internet sera sans doute le dernier rempart de la modernité, dans le doute et l'incertitude, il est préférable de conserver et d'imprimer sur papier les principaux documents qui pourraient vous servir ultérieurement : guide du jardinage, fiche techniques de construction d'un four solaire, liste de trucs et astuces pratiques...

Un tenant pour des aboutissants.

Dans la mesure où vous pensez qu'il sera nécessaire demain de pouvoir être le plus indépendant possible, il faut toutefois pouvoir disposer d'une compétence durable que vous pourrez échanger contre des moyens dont vous ne disposez pas : matériaux, matériels, services, etc...

Cherchez une spécialisation autonome qui pourrait devenir un hobby et une source de revenus complémentaires : l'apiculture, l'élevage d'insectes ou d'escargots, la culture de plants spécifiques et originaux, le fer forgé, le travail des peaux et du cuir, la fabrication d'objets en bois utiles en autosuffisance, la culture de champignons si vous avez une grande cave, la capacité à réaliser des chauffe eau solaires, des rocket-stove, à faire de la soudure, du tricot, etc...

Si aujourd'hui la valeur d'un homme est basée sur ce qu'il sait, celle de demain sera basée sur ce qu'il fait...



Témoignage personnel :

La simplicité volontaire est un choix. Pour ma part en tant que professionnel indépendant, j'aurais certainement pu consacrer plus de temps à travailler dans mon métier pour gagner plus d'argent. Travailler plus pour gagner plus était une possibilité mais c'était une volonté de ma part de limiter mes revenus et d'orienter mon temps sur l'acquisition de connaissances et de compétences en vue de me préparer aux difficultés qui nous attendent.

8 - Les outils de base à posséder

« La chance, c'est l'outil dont rêvent les paresseux ! »
(Madeleine Ferron)

Dans l'hypothèse d'un crack économique et social, la plupart des biens de consommation courants ne seront plus accessibles. Par ailleurs, on ne peut exclure, dans le pire des scénarios, que la fourniture d'électricité soit soumise à de nombreuses coupures... Il faut donc prévoir les outils indispensables qui vont remplacer vos machines habituelles.

Imaginons que vous arriviez de l'étranger une main devant et une main derrière avec pour seul bagage une carte bleue approvisionnée, quels seraient les premiers achats à effectuer pour vous équiper ?

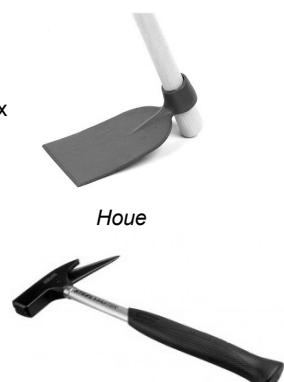
Petit inventaire des outils, des machines et des moyens utiles dans un contexte de crack économique pour un retour à la campagne.

S'il ne faut garder que 12 outils, lesquels stocker ?

1. Fourche-bêche et croc à dents (pour ameublir le sol)
2. Houe
3. Faux (avec marteau, enclume et pierre à affûter)
4. Râteau
5. Serpe ou machette
6. Haches et scies pour le bois (à une main pour les bûches et à deux mains pour les gros troncs)
7. Pioche
8. Masse
9. Sécateur
10. Levier - barre à mine.
11. Couteaux : il existe des couteaux moulés en un seul bloc manche compris ; ils sont quasiment indestructibles.
12. Marteau
Si vous n'aviez qu'un seul marteau, celui du couvreur vous rendra beaucoup de services divers et variés.



Le croc à dents



Houe



Marteau



Conseil : l'hiver, pour conserver les manches en bois, enduez-les d'une couche d'huile de lin ou de cire d'abeille.

Si vous avez de la place vous pourriez stocker de la ferraille, une forge et de quoi apprendre à forger ce qui sera utile dans les futurs temps.

En parallèle de vos investissements, plantez une haie de frênes, de cornouillers ou de saules roux pour pouvoir assurer la fabrication des manches.

En fonction de vos disponibilités financières et de vos objectifs, vous pouvez également ajouter :

Pour le jardin :

- Une cisaille, un coupe branche.
- Une griffe.
- Un plantoir
- Un pulvérisateur (dorsal si possible)
- Une brouette à roue pleine ; c'est plus difficile à pousser, mais c'est plus durable.



C'est la brouette idéale pour pouvoir transporter du lourd sans trop d'effort.

Pour bricoler :

- Une petite échelle, une grande, un escabeau.
- Un étai (si possible mobile)
- Une lime à métaux
- Une scie à métaux
- Une brosse métallique
- Une clé à molette
- Une pince multiprise
- Un marteau et un burin
- Des cutters
- Une pince universelle
- Une brouette, si possible à deux roues
- Une truelle
- Un diable (très utile pour économiser son énergie...)
- Une enclume
- Des serres joints (petits et grands)

Pour la cuisine :

- Une machine manuelle à moudre le grain.
- Une bassine de cuivre pour les confitures.
- Un stérilisateur à bocaux.
- Un appareil pour faire du lait de soja.
- Un petit moulin à céréales pour faire votre farine.
- Une cocotte minute (autocuiseur) Cuisiner dans une cocotte minute permet d'économiser 75 % d'énergie.
- Un "Allume feu" presque inusable. (à conserver pour le cas où car les allumettes restent plus pratiques pour allumer un feu!).
- Un réchaud à gaz amovible pour faire les stérilisations extérieures avec du biogaz.



Pour la cheminée et le four à pain :

- Une hache à deux mains avec un côté masse pour pouvoir frapper le fer à fendre les bûches.
- Une scie courbe à lame rigide à une main pour les petits bois.
- Une scie plate à deux mains pour les gros troncs.
- Un chevalet que vous pourrez confectionner vous-même pour faciliter la coupe du bois et placer vos bûches à scier à hauteur.
- Un hérisson pour pouvoir ramoner le conduit chaque année.
- Un fer à fendre les bûches. (si possible torsadé, c'est plus efficace)



Faire et des fers pour remplacer le fer électrique

Divers à toutes fins utiles :

- Une pompe à eau
- Des bâches
- Des filets
- Des cordes, de la ficelle
- Une lampe sans pile qui se recharge avec la force musculaire.
- Un diamant pour couper le verre et les miroirs (donc vous aurez besoin pour vos équipements solaires)
- Un poste à soudure électrique (qui puisse fonctionner avec la puissance de votre éolienne ou de vos panneaux solaires) Vous en aurez besoin pour réparer vos outils.

Pour la vie courante :

- Une machine à coudre (si possible mécanique !)
- Des boules de lavages pour le linge.(voir aussi dans les liens utiles, la liste d'urgence...)
- Des fers à repasser qui fonctionnent sans électricité.

Cette liste n'est bien sûr pas limitative et sera complétée au fur et à mesure des suggestions et de l'analyse des besoins.

Pour le collectif :

Si votre quartier ou votre village est bien organisé et bien préparé, il y a peut-être quelques outils et moyens qui pourraient être des biens communs mis à la disposition de chacun en fonction des besoins :

- Un tire fort
- Un palan
- Un échafaudage
- Une carriole
- Un cheval de trait
- Des chèvres à s'échanger pour le débroussaillage
- Un moulin pour l'huile
- Un pressoir pour les fruits (...)
- Un tour à bois
- Un poste à souder
- Une forge
- (...)

Participez à la prochaine édition de ce guide en proposant vos idées et suggestions à cette liste...



Envoyez un mail à :
Contact@SimplicitéVolontaire.com

9 - Développer ses moyens

"Il y a assez de tout dans le monde pour satisfaire aux besoins de l'homme, mais pas assez pour assouvir son avidité."
(Mahatma Gandhi)

Les moyens dont nous disposerons demain dépendront directement du niveau d'effondrement de notre civilisation. Tous les biens durables que nous pourrons acquérir d'ici là seront les bienvenus le jour venu..... Nous allons devoir passer de la civilisation du jetable à la civilisation durable...

Moyens pour s'éclairer

Pendant des siècles, la principale source d'éclairage le soir a été la lumière des flammes de la cheminée, le tout associé aux histoires racontées par les anciens au coin du feu. A défaut d'huile de roche, il fallait à cette époque beaucoup d'huile de coude pour alimenter le foyer. Toutefois une cheminée en tant que moyen d'éclairage est difficilement déplaçable et nous devons une fière chandelle à nos ancêtres qui ont inventé la bougie et la lampe à huile...

Pour ceux qui disposent de quelques ressources en huile (Oliviers, Tournesol...), une lampe à huile est relativement facile à confectionner :

Pour faire une lampe à huile :

- Prenez un bouchon de liège dans lequel vous coupez une rondelle. Collez une autre rondelle d'aluminium dessus (extraite d'une canette).
- Percez un trou au centre en enfant un morceau de mèche ou de ficelle en coton.
- Faites flotter le tout dans un récipient en verre contenant votre huile dans laquelle vous aurez ajouté si possible un peu de parfum à l'huile essentielle...

Avec un peu de goût et d'idées vous pouvez faire de très belles lampes.... Toutefois les contraintes et les odeurs vont très vite vous donner la nostalgie des lampes à incandescences inventées par Edison.

Pour faire des bougies :

- Utilisez de la mèche en gros coton tressé.
- Trempez la dans du vinaigre.
- Attendez qu'elle soit bien sèche.

- Récupérez les restes de vos anciennes bougies que vous mélangerez avec de la cire d'abeille ou autres cires à disposition.
- Faites fondre l'ensemble au bain marie. (Utilisez de préférence des boîtes de conserve pour éviter d'endommager vos casseroles!)
- Ajoutez, si vous le souhaitez et suivant vos goûts une goutte d'huile essentielle. L'été introduisez de la citronnelle pour faire fuir les moustiques.
- Versez dans un vieux pot de verre, de terre ou de fer (un pot à confiture par exemple fera très bien l'affaire).
- Introduisez la mèche.

Une fois l'ensemble refroidi et durci, il est prêt à l'emploi.



Astuce : utilisez vos vieux CD comme support de bougies, il reflétera la flamme pour faire plus de lumière.

Conseil d'ancien : pour prolonger la durée et ralentir leur combustion nos aïeux plaçaient quelques grains de gros sel à la base de la mèche.

Pour les pièces sombres, les caves et autres pièces sans fenêtres, il existe un moyen d'éclairage qui ne nécessite aucune source d'énergie : le puits de lumière. Il ne consomme pas d'énergie, il ne génère pas d'émission de CO₂. Certains dômes intègrent des prismes permettant de réorienter la lumière naturelle émise à angles faibles à l'aube et au crépuscule. Ce système optique crée un éclairage uniforme tout au long de la journée et permet de gagner une heure d'éclairage le matin et le soir.

Pour rester dans la modernité et tant que ce sera possible : changez toutes vos ampoules à incandescence : une ampoule à technologie LED est une source de lumière qui ne dégage pas de chaleur. Les ampoules à LED sont des investissements à long terme : 15-50 ans. Leur gros avantage énergétique est qu'elles bénéficient d'une très faible consommation électrique.



Le saviez vous ?

Une bougie éclaire pour chaque équivalent watt, 0,3 lumens (mesure de flux lumineux). Dans le même temps et pour le même watt consommé, une LED aujourd'hui émet près de 100 lumens¹



En cas de panne électrique, pour s'éclairer vous pouvez toujours bricoler un home traîner (Hometrainergie) équipé d'un alternateur de voiture ou de scooter relié à une batterie. De plus, votre hometrainergie vous permettra de faire des économies, de vous maintenir en bonne santé et de prendre conscience qu'il faut beaucoup d'huile de genoux pour générer un simple éclairage !

¹ Source : Philips ; US Department of Energy

Moyens de stockage

Gagnez de la place pour emmagasiner et conserver.

Si vous manquez de place pour ranger vos récupérations, vos outils et vos moyens, créez-en !

A l'intérieur :

Prenez exemple sur les aménagements intérieur des caravanes ou des campings car. Allez visiter une exposition ou rendre visite à un concessionnaire, prenez des photos ou un catalogue, c'est gratuit et cela vous donnera des idées.

- Regardez au-dessus de vous dans les angles des pièces qui vous entourent s'il y a de la place à récupérer pour y créer des placards suspendus, des étagères, des rangements...
- Dans un couloir vous pouvez en abaisser le niveau pour y faire un faux plafond, vous pourrez y loger beaucoup de stocks...
- Si vos lits sont classiques, modifiez les pour organiser un volume de stockage dessous et pourquoi pas dessus (vous avez rarement l'occasion d'être debout sur votre lit, le volume au-dessus peut donc être exploité)...
- Sous vos sièges, bancs et autres assises, vous pouvez créer des lieux de rangement.
- Un dessous d'escalier ou les hauteurs inutilisées d'une cage d'escalier peuvent également être exploités.
- Dans la salle de bain, si vous avez un lavabo colonne, aménagez un meuble en dessous...
- A noter que plus vous aurez de place occupée moins vous aurez de volume à chauffer.

A l'extérieur :

- Regardez autour de votre maison si vous ne pouvez pas créer des appentis de stockage adossés à vos murs libres. Autre avantage, vous isolerez au mieux votre maison.
- Grossso modo: au Nord créez des appentis pour stocker vos outils, vos stocks de bois, d'objets divers... Au sud ou à l'ouest l'idéal est de pouvoir disposer d'une véranda ou à défaut si c'est possible d'une serre ou d'un châssis de mini serre qui peut servir de lieux de stockage du compost et ainsi chauffer à la fois les pieds de votre maison et ceux de vos plantes hivernées... Suivant votre exposition vous pouvez également créer des appentis pour y stocker des bouteilles d'eau qui vont servir de banc thermique en accumulant les rayons de soleil de la journée pour restituer les calories un peu plus tard. L'été, ces bouteilles d'eau seront vidées pour servir d'alimentation au goutte à goutte de vos jeunes plants.
- Une jardinière surélevée pour travailler à hauteur d'homme peut-être réalisée avec un soubassement de stockage.

Moyens de conservation

« Le plagiaire a un mérite : il conserve. »
(Benjamin Disraeli)

Un des problèmes que nous risquons de rencontrer dans notre objectif d'autosuffisance alimentaire, consiste à trouver des solutions pour stocker les excédents de nourritures que nous pouvons réaliser pendant la belle saison afin de les conserver et les consommer pendant la saison d'hiver...

L'instinct de conservation !

Pour votre sécurité et votre diversité alimentaire il est préférable de multiplier les différentes méthodes de conservation et de stérilisation.

Prévoir pour demain : stockez dès maintenant tous les pots de confitures, d'olives ou de moutarde que vous aurez sous la main. Ces pots pourront vous servir plus tard pour en faire des conserves.

Pour conserver vos graines : si vous stockez des graines, gardez-les de préférence dans votre réfrigérateur, elles se conserveront plus longtemps. Suivant les graines, la durée de germination peut atteindre 6 à 8 ans dans les meilleures conditions... Plus encore si vous les congelez. Si vous n'avez pas la possibilité de stocker vos graines dans un réfrigérateur, utilisez des petits pots de yaourts à boire opaques disposant d'un bouchon à visser (ou un équivalent). A l'abri de la lumière, en les stockant au frais et au sec vos graines seront préservées.

Pour pouvoir conserver vos aliments, plusieurs techniques sont possibles :

1°) Les conserves de fruits dans un four solaire :

- Nettoyez et si possible stérilisez préalablement les bocaux et les couvercles.
- Ajoutez les fruits ou les tomates, du sucre ou du sel
- Remplissez d'eau en laissant un espace pour la dilatation du mélange pendant la cuisson.
- Fermez les bocaux et placez-les dans le four solaire.
- Quand le contenu se met à bouillir sous le couvercle, le bocal et son contenu sont stérilisées.

Seules les plantes acides peuvent être mises en conserve en utilisant le four solaire : fruits, tomates ou leur jus, confitures, gelées.



NE FAITES PAS DE CONSERVES DE VIANDES OU DE LÉGUMES DANS VOTRE FOUR SOLAIRE !

Surtout, **n'ajoutez pas de branche de persil**, le botulisme pouvant se développer sur n'importe quelle nourriture qui n'est pas acidulée ! Les conserves, étiquetées, sont à ranger dans un endroit sec et frais, à l'abri de la lumière et à utiliser dans l'année.

2°) Un séchoir solaire pour déshydrater les aliments:

En éliminant 80% de l'humidité d'un fruit ou d'un légume, on arrête la croissance des bactéries ce qui permet de conserver les denrées pendant une longue période.

Avantages :

- Cela permet de prolonger la vie des aliments comme pour la conserve mais le goût est différent.
- Le fruit conserve sa saveur et ses éléments nutritifs d'origine quand le séchage est lent et à bonne température (30 à 35C).

Fabriquez un séchoir :

Prendre un vieux réfrigérateur dont on a enlevé la porte.

Remplacer si possible les grilles par des plaques de bois trouées que nous appellerons claires.

Au niveau des claires qui supporteront les fruits à sécher, il faut obturer le réfrigérateur pour que le soleil ne tape pas directement sur les produits. Nous appellerons ce pare soleil la plaque écran. Elle doit occuper environ 4/10ème de la surface de la porte.

Laissez en haut 1/10ème d'ouverture pour l'aération.

Pour faire une installation amovible et pouvoir accéder fréquemment et rapidement aux claires percez 4 trous sur le côté du réfrigérateur.

Placez des pointes sur la plaque écran de façon à ce qu'elle puisse s'enficher sur le réfrigérateur.

En bas, sous la plaque écran placez une plaque plexi (ou une vitre) pour une surface de 4/10ème environ. Il faut laisser 1/10 d'ouverture en bas pour que l'air puisse monter.

Placer en bas deux vis fixées sur le réfrigérateur pour qu'elles puissent supporter la plaque transparente et un système de fixation en haut pour qu'elle ne bascule pas.

Placez si nécessaire une plaque de métal noire ou un miroir réflecteur. Il faut que la température soit entre 30 et 35° au niveau de claires, si on est à moins ajoutez le miroir ou la plaque de métal noire inclinée, si on est à plus, enlevez les accessoires.



Un séchoir peut être réalisé à partir d'un meuble.

Sur les claires, placez les fruits, bien espacés de façon à ce qu'ils ne se touchent pas.

Pour un séchage régulier, les fruits doivent être retournés chaque jour

avec des mains propres. Au coucher du soleil refermer le réfrigérateur pour ne pas tenter les bestioles, en ayant pris soin de faire une ouverture grillagée sur la porte.

3°) La conservation sur place :

C'est la méthode la plus simple et la plus naturelle. La plupart des «légumes racines» (betterave, carotte, céleri-rave, navet, panais, chou-rave, rutabaga) mais aussi les pommes de terre, les topinambours... peuvent rester en place sur leur lieu de plantation dans les sols meubles et sains. On vient les chercher quand on en a besoin.

- Une légère protection contre le froid peut-être nécessaire en novembre et décembre en paillant les plants.
- Les plantes basses (mâche, laitue, chicorée, carotte, etc.) sont à protéger des gelées blanches à l'aide d'une légère couche de paille, d'une couverture de feuilles mortes ou, à défaut, d'un "voile d'hivernage" en plastique.
- Les plantes hautes (choux, poireaux, etc.) sont à butter avant l'hiver, puis procédez comme avec les plantes basses.
- Les plantes suivantes peuvent se conserver l'hiver en pleine terre (sauf températures exceptionnellement basses) : carotte (avec protection, sauf près du littoral), chou pommé d'hiver, chou vert frisé, chou de Bruxelles (variétés tardives), cresson de jardin, mâche, navet (blanc dur d'hiver), panais, poireau (variétés d'hiver), salsifis, scorsonière, topinambour.

4°) La conservation en cave :

Elle nécessite une cave bien aérée avec une humidité suffisante. La température idéale se situe entre 2 et 5 °C. La température maximale doit être de 8 à 10 °C.

- Stockage en caissettes : il faut qu'elles soient bien lavées et bien sèches. Sur une couche de sable (ou de tourbe) disposez les carottes en rang sans qu'elles se touchent. Recouvrez les d'une nouvelle couche de sable et recommencez l'opération....
- Stockage sur le sol : Si la cave est en terre battue, disposez des tuiles ou des briques pour que l'air circule. Pour les préserver des rongeurs, disposez une bonne séparation avec un grillage fin. Des choux ou des scaroles récoltées avec leur motte se gardent quelques semaines en cave.
- Attention de ne pas stocker vos fruits et légumes trop près les uns des autres. Certains fruits dégagent du gaz éthylène pourraient avoir un effet de mûrissement sur leur voisinage.
- Conservation des fruits sur des claires : placez les fruits pour qu'ils ne se touchent pas :
 - pommes : placez la péduncule vers le bas
 - poires : placez la péduncule vers le haut avec si possible une couche de cire ou de paraffine sur l'extrémité de la péduncule.
 - raisin : chaque grappe doit être coupée avec un morceau de sarment dont on place l'extrémité dans une fiole remplie d'eau et contenant un morceau de charbon de bois.

5°) La conservation en grenier...

Ou dans une remise. Ce type de conservation concerne tous les bulbes et les haricots secs. Le gel ne les détériore pas. Les pommes de terre doivent être conservées dans un environnement pas trop froid : en dessous de 8°C l'amidon qu'elle contiennent se transformerait en sucre.

6°) La conservation en silo :

Une solution ultime lorsque la cave n'existe pas; la conservation à l'extérieur à l'abri du froid, de l'humidité et des rongeurs.

Principe : un simple trou creusé dans la terre et tapissé de planches ou de briques et recouvert de paille, d'isolant (cartons ou équivalents) et d'une protection contre la pluie. Il est également possible d'utiliser un tambour de machine à laver pour protéger vos légumes des rongeurs. Placez à l'intérieur une tasse de vinaigre ou quelques herbes (thym, romarin, sauge...) pour éloigner les insectes.

Vous pouvez également placer vos légumes racines dans un mille feuille de couches de sable à l'intérieur du silo. Les légumes ne doivent pas se toucher.



Pour éviter de creuser, utilisez un vieux réfrigérateur et disposez les légumes racines dans un mille feuille de couches de sable.
NB : pensez à bien sécher les racines avant le stockage.

7°) Pour une conservation temporaire si vous ne disposez pas de réfrigérateur :

- Placez vos aliments dans un panier en osier mouillé recouvert d'une serviette éponge tout aussi mouillée... en plaçant le tout au soleil, l'évaporation va rafraîchir le contenu du panier.
- ou
- Placez les aliments dans un bocal en verre hermétique. Placez le tout dans un récipient rempli d'eau... l'ensemble placé dans l'endroit le plus frais de la maison.
- ou
- Un simple torchon propre posé sur votre pain placé dans un panier d'osier permet une prolongation de sa durée de vie de quelques heures...
- ou
- Fabriquez un réfrigérateur autonome (voir ci-dessous)

La conservation en bains : le principe repose sur la mise hors d'air et hors d'eau de l'aliment à conserver :

8°) La conservation dans l'alcool.

Antiseptique parfait, l'alcool tue les microbes. Utilisé pour conserver des fruits qui ne gardent pas toutes leurs qualités, car les principes sucrés et aromatiques sont dissous dans l'alcool. Pour être consommé, il faut ajouter du sucre.

On emploie de l'eau-de-vie blanche sans goût.

La fermeture doit être hermétique (bouchon de liège ou bocal à conserve avec couvercle de verre et rondelle caoutchouc)

9°) la conservation dans l'huile.

L'ail, les poivrons, les champignons, les aubergines se conservent parfaitement pendant quelques semaines dans un bocal d'huile sans dénaturer le goût.

10°) la conservation dans le vinaigre.

Étant lui-même un agent de conservation, le vinaigre ne s'altère en aucune façon avec le temps.



Pour conserver la moitié d'un citron coupé en deux, trempez là dans une soucoupe remplie de vinaigre.

--Un réfrigérateur sans électricité

On sait depuis longtemps que le stockage dans la terre est un moyen rudimentaire de refroidissement et de conservation mais il est possible de faire un système de réfrigération simple en quelques minutes.

- ✓ Prenez un petit pot de terre cuite non verni que vous mettez dans un pot plus gros. Le bord du petit pot doit arriver à peu près au niveau du bord du gros pot.
- ✓ Remplissez l'espace entre le gros et le petit pot avec du sable que vous mouillez ensuite.
- ✓ Couvrez le tout avec un linge mouillé.
- ✓ Mouillez régulièrement le sable (deux fois par jour en été)
- ✓ Quand l'eau s'évapore, elle évacue la chaleur avec elle ce qui provoque un refroidissement à l'intérieur. Un échange thermique particulièrement efficace !
- ✓ Ce processus fait baisser de plusieurs degrés la température du pot intérieur et préserve ainsi les aliments périssables qu'il contient.
- ✓ Les légumes et les fruits du jardin peuvent rester frais beaucoup plus longtemps.
- ✓ A défaut de pots de terre, on peut utiliser des récipients divers et variés en utilisant le même principe, il faut simplement que le contenant extérieur puisse "transpirer" l'humidité contenue entre les deux conteneurs.



On utilise simplement un principe physique pour générer la fraîcheur.

Moyens pour cuisiner

Il semble naturel que la cuisson en été puisse être réalisée grâce au soleil avec un cuiseur ou un four solaire . Les jours de pluie, c'est le biogaz méthane qui prendra le relais. Suivant les saisons et les objectif du maître queue, un poêle rocket à l'intérieur et un four à pain ou un four fusée à l'extérieur pourraient également être des moyens indispensables dans un objectif d'autosuffisance.

La cuisinière mixte à bois

L'hypothèse d'une cuisine au bois suppose que vous disposez à proximité d'une ressource boisée importante. *Un hectare de forêt produit en moyenne neuf stères de bois par an en France. Ces neuf stères correspondent à l'excédent qu'il est possible de prélever sans être contraint de réduire la surface complantée. Pour info, une habitation moyenne consomme plus de 20 stères de bois pour être autonome en cuisson et en chauffage... Faute d'un environnement adapté, en cas de crise majeure, les ressources seraient vite absorbées si un ensemble d'habitants trop concentrés devaient puiser dans les réserves naturelles. Toutes les combinaisons sont possibles. Les fabricants ont réalisé des cuisinières associant bois, charbon, électricité, induction, céramique... Dans tous les cas, l'investissement est important, mais vous pouvez trouver des opportunités à bas coûts sur les sites d'annonces les plus usités sur internet. (leboncoin.fr par exemple)*

Si vos moyens sont plus limités et que vous êtes prêt à accepter quelques contraintes et corvées de bois, le rocket-stove est "la" solution.

Le poêle fusée

(“Rocket Stove” ou “dragon de feu”)

Les poêles de masse de type “Rocket” permettent une consommation de bois minimum pour une grande efficacité calorifique. La part des angles peut être réduite au minimum. Cette technique permet une combustion du bois à très haut rendement. Il est possible de récupérer plus de 80 % du pouvoir calorifique du bois, avec une post-combustion qui brûle les fumées en réduisant les émissions de monoxyde de carbone, les particules fines et autres polluants habituellement générés par la combustion au bois.

La particularité du système est de créer une aspiration des flammes dont la chaleur va ensuite être propulsée dans le circuit.

Un rocket stove peut être auto construit facilement avec des éléments de récupération ou des briques réfractaires...

Dans sa version simple on l'utilise comme outil de cuisine pour assurer une chauffe rapide des plats.

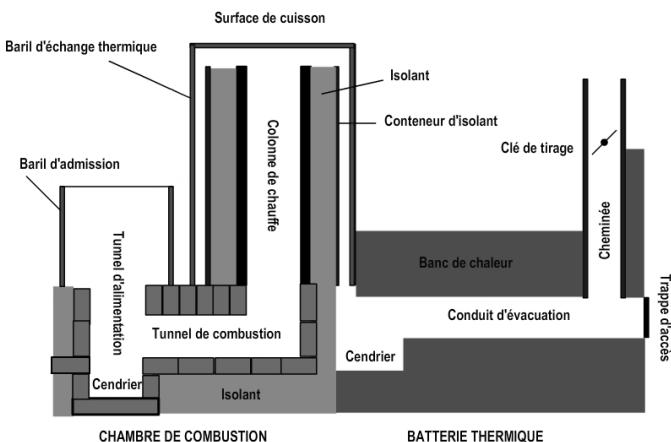
La haute température et un apport d'air important sont primordiaux pour obtenir une combustion complète du bois et un bon fonctionnement du rocket stove car même les fumées sont brûlées.

Dans le cadre d'une réalisation intérieure, il est possible de concevoir un poêle fusée associé à une masse construite autour de la chaleur expulsée

pour assurer un chauffage diffus et prolongé.

Dans une version plus élaborée il est possible de construire une batterie thermique associé à un chauffe eau.

L'alimentation peut être mise en place dans une pièce connexe (la buanderie) et la masse thermique dans le séjour. Dans ces conditions, la pièce à vivre principale n'aura ni poussière, ni fumée, ni salissure de bois, ni bruit.



Les différentes parties du Rocket Stove :

- (1) - La chambre de combustion ou tunnel d'alimentation (bidon ou bouteille de gaz découpée). C'est ici que l'on place à la verticale le bois à brûler.
- (2) - Le tunnel de combustion (en briques réfractaires ou bouteille d'oxygène)
- (3) - La colonne, corps de chauffe ou cheminée interne (20 cm de diamètre idéalement en acier)
- (4) - L'enveloppe de la colonne ou conteneur (corps de chauffe eau)
- (5) - Les cendriers pour collecter et récupérer les cendres.
- (6) - La trappe d'accès au cendrier.
- (7) - Le banc de masse avec la tubulure à l'intérieur avec une légère pente.
- (8) - La bague, (terre crue mélangée avec de la paille.)
- (9) - La trappe des condensats en "T" au bout du conduit d'évacuation.
- (10) - Clé de tirage pour jouer sur la sortie d'air et fermer en fin de combustion.

Quelques conseils préliminaires :

- Pour limiter les frais et utiliser des matériaux solides, vous pouvez récupérer et recycler une bouteille de gaz (1), un extincteur hors d'usage, des bouteilles d'air comprimé (2), des vieilles colonnes de chasse d'eau en acier (3), la cuve d'un chauffe eau (4), des tuyaux d'irrigation en aluminium pour l'évacuation de l'air (7) etc... Les chaudronniers ou les ferrailleur peuvent vous apporter des solutions équivalentes à ce qui précède.

- Comptez entre 70 et 130 cm pour la hauteur de la cheminée interne (colonne de chauffe) (3).
 - Si vous utilisez un bidon d'huile, décapez la peinture en la brûlant à l'extérieur pour éviter les émanations à l'occasion des chauffes à venir.
 - Avant de vous lancer dans une opération maçonnée, il est préférable de tester la mise en forme et les tubulures en réalisant un montage temporaire dans le jardin pour vérifier la combustion, l'alimentation et la ventilation. L'efficacité de l'ensemble dépend à la fois du diamètre des canalisations, de leur longueur et de leur hauteur. L'installation provisoire ne sera pas aussi efficace que l'installation définitive avec ses liants et ses joints colmatés, mais elle permettra d'avoir une idée du résultat potentiel.
 - La chaleur pouvant atteindre les 1000° dans le tunnel de combustion, évitez de poser les tubulures ou les briques réfractaires directement sur le sol. Posez l'ensemble sur des plaques de béton cellulaire ou une épaisseur de ciment réfractaires pour isoler l'installation.
 - Vous pouvez coller les briques et assurer les joints entre les tubulures avec de l'argile ou du ciment réfractaire.
 - Pour assurer l'isolation entre la colonne de chauffe et son enveloppe, vous pouvez utiliser de la perlite, de la vermiculite ou du pouzzolane. A défaut, utilisez de la cendre ou de la terre.
 - Attention à ne pas utiliser de galvanisé pour la tuyauterie de votre poêle. Les vapeurs dégagées par ces matériaux sont très très nocives.
 - L'essentiel est d'assurer l'étanchéité des fumées à l'intérieur du circuit pour éviter tout risque de diffusion de monoxyde de carbone. Vous pouvez réaliser ce calfeutrage avec un mélange de terre argileuse et de paille. A défaut pour remplacer la paille vous pouvez utiliser des aiguilles de pin.
 - Les tuyaux utilisés pour le banc thermique doivent être en légère pente pour assurer l'évacuation des condensats.
 - La masse autour des tuyaux d'évacuation est réalisée avec de la terre argileuse mélangée avec de la paille et des pierres.
 - Prévoyez un regard à la sortie du baril d'échange thermique pour pouvoir récupérer les cendres.
 - Prévoyez un autre regard à l'extrémité du conduit d'évacuation pour pouvoir intervenir dans le circuit et le nettoyer si nécessaire.
 - Pensez à bien dimensionner votre masse d'accumulation, comptez environ 1mètre linéaire pour 6 à 8m² habitables.
 - L'approvisionnement du tunnel d'alimentation doit être réalisée avec des petites bûchettes. Vous pourrez utiliser avec profit le BRF (bois raméal fragmenté) que vous aurez coupé et utilisé pour vos plants au printemps et qui aura séché entre temps. Une fois que le poêle est bien lancé vous pourrez mettre des branches plus longues (1 mètre ou plus). Au fur et à mesure de leur combustion les branchages descendront petit à petit au fond du tunnel d'alimentation. Si l'ensemble de l'installation est opérationnelle, les flammes seront aspirées dans le tunnel de combustion et non dans le tunnel d'alimentation.
 - Lorsque la combustion est terminée et que vous avez décidé de ne plus alimenter votre poêle, vous pouvez fermer le tunnel d'alimentation et la cheminée avec la clé de tirage pour garder la chaleur dans le circuit le plus longtemps possible.
 - Dans l'idéal et suivant les besoins, les fumées résiduelles chaudes peuvent être utilisées pour chauffer une serre ou pour réchauffer un digesteur de production de méthane. Si nécessaire et si la poussée n'est pas suffisante, vous pouvez installer un extracteur d'air chaud en bout de circuit.
 - Pour cuisiner et suivant les températures souhaitée vous pouvez poser sur la surface de cuisson une plancha ou une cloche métal ou à défaut un faitout retourné pour faire office de mini four pour faire cuire le pain ou autre...
 - La découpe de la partie haute d'une bouteille de gaz peut faire office de cloche.
-
- Pour aller plus loin :**

Rocket Stoves - Feux de bois et poêles de masse

Editeur : Editions Pascal Burnet - Collection : Botte de paille
ISBN-13: 978-2-9534411-0-9



Exemple d'une réalisation d'un rocket stove intégrant une cheminée.

Le four à pain

Vous pouvez vous même faire votre four à pain (pizza - socca et autres...) vous aurez la fierté de l'avoir réalisé de vos mains et vous ferez de réelles économies.

Mode opératoire :

Il ne faut pas être pressé. Prévoyez au moins un à deux mois de délai entre le début de vos travaux et la cuisson de votre première pizza.

Une fois l'emplacement de votre cuisine d'été déterminé :

- prévoyez la construction d'un support assez spacieux pour permettre à la fois l'implantation du four mais aussi de son isolation et de deux plans de travail de part et d'autres pour pouvoir préparer et sortir vos plats.
- L'idéal est de pouvoir réaliser un four avec deux entrées : une qui serait accessible depuis la cuisine de la maison pour pouvoir cuisiner si nécessaire à l'intérieur en hiver. Une autre ouverture à l'extérieur, dans la cuisine d'été pour pouvoir y accéder sans passer à l'intérieur. Autre avantage du concept : vous pouvez alors alimenter en bois depuis l'extérieur sans salir l'intérieur. Le bois peut être placé selon les besoins d'un côté ou de l'autre. Enfin le fait de disposer de deux avaloirs de fumées permet d'avoir un four propre qui ne dégage pas de saillisses.
- Le plan support doit être bétonné et armé (ferraillé) car il va devoir supporter un poids important. Sur votre plan étalez une couche de mortier réalisé avec du ciment réfractaire. Au moins 4 centimètres d'épaisseur. Attention à donner une très, très légère pente vers l'extérieur pour pouvoir nettoyer plus facilement si nécessaire.
- Prévoyez un diamètre assez grand pour pouvoir accueillir au moins deux ou trois pizza + la surface occupée par le bois et les futures braises. 1m20 de diamètre intérieur est un bon compromis : plus grand il faut beaucoup de bois pour alimenter le four (parfois pour rien ou pour peu), plus petit, on est un peu frustré de ne pas pouvoir mettre deux pizzas.
- Prévoyez une porte d'entrée correspondant à la largeur de vos épaules pour que vous puissiez éventuellement entrer à l'intérieur, cela pourra être utile, une fois la travail terminé.
- Confectionnez ou achetez la porte d'entrée d'abord, elle vous servira de base pour la conception de votre tunnel d'entrée.
- Faites ensuite 4 gabarits en bois (voir photos) à partir d'une grande plaque de contre plaqué ou autres. La première découpe doit correspondre au diamètre intérieur du four et la seconde au diamètre extérieur. Prévoyez une épaisseur d'au moins 10 centimètres entre les gabarits et donc de votre enveloppe future.
- Faites un tas de sable correspondant au gabarit. Mouillez le petit à petit pour façonner le dôme. Entre le mouillage et le séchage, pour que le sable durcisse et puisse prendre la forme, il faut parfois plusieurs jours.
- Si c'est possible placez en bas une ceinture avec une bande souple pour éviter que le sable ne parte sur la future base.
- Une fois le dôme réalisé, faites la même chose pour le tunnel d'entrée ou utilisez un format préalablement constitué en bois. (voir photos)



Dôme de sable avec son gabarit au dessus

- Prévoyez un avaloir, c'est à dire une bouche de sortie des fumées qui se placera entre le dôme et le tunnel d'entrée. Il faut que l'avaloir soit assez large à sa base (1/3 du demi diamètre du tunnel) pour ensuite atteindre le diamètre du conduit d'évacuation.
- Le jour où vous ferez votre four, vous devrez le faire en une fois, prévoyez donc suffisamment de sacs de ciment réfractaire. Une fois mélangé, ce dernier doit être compact (non liquide).
- Faites le mélange sac par sac en respectant les doses d'eau et de sable. Montez le dôme au fur et à mesure que la base va durcir. Utilisez le grand gabarit pour veiller à respecter l'épaisseur.
- Une fois le dôme durci et bien séché, attendez quelques jours et enlevez le sable à l'intérieur. Placez le sable extrait à l'extérieur, il servira d'isolant supplémentaire. La dernière couche de sable sera plus ou moins collée avec une partie du ciment; frottez l'intérieur avec une brosse métallique. Passez un jet d'eau, laissez sécher et recommencez à frotter. Il ne faut plus de sable collé aux parois sinon vos premières pizzas bénéficieront de quelques descentes de grains qui ne seront pas de sel.
- Attendez quelques jours (ou plus) pour que l'ensemble sèche correctement.
- Faites ensuite une première flambée très légère. L'idée est de faire monter le four en puissance petit à petit.
- Recouvrez enfin l'ensemble de matériaux isolants. L'idéal est de mettre du sable avec des vieilles tuiles cassées ou des morceaux de béton cellulaires qui ne craignent pas la chaleur et qui ne pèsent pas trop lourd. Si vous mettez du poids sur le dôme, veillez à renforcer par une deuxième couche de support (poutrelle en béton ou en fer, etc...). Plus il y aura de poids et de masse et d'isolant autour du dôme, plus le four maintiendra sa température et plus la chauffe sera efficace.



Les accessoires indispensables ou très utiles :

- La pelle à pizza.
- Le racloir : indispensable pour pouvoir récupérer les braises et nettoyer le four.
- Un balai brosse métallique à très long manche (c'est l'idéal pour nettoyer et dépoussiérer l'intérieur)
- Un thermomètre haute température. (très utile avant de bien connaître son four)
- La plaque à socca.
- Un plan en marbre pour préparer les pizzas. Rapprochez vous d'une marbrerie, ils ont beaucoup de chutes dont ils ne savent que faire bien souvent.

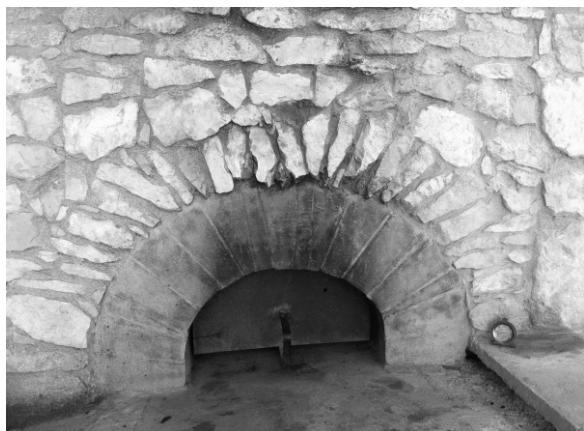
Trucs et astuces :

- Si vous ne manquez pas d'huile d'olive: imbibez le papier journal pour vous faciliter l'allumage.
- Si vous avez décidé de faire une socca en entrée et des grillades ensuite, une fois le four utilisé, récupérez les braises du four avec le racloir pour les utiliser pour vos grillades; cela évite d'avoir à faire deux allumages et consumer des braises pour rien.
- Si vous n'avez pas besoin des braises, sortez les pour les refroidir et faire du charbon de bois qui pourra être utile pour d'autres applications.

- Utilisez le four encore chaud (mais sans braises) pour y placer quelques bûches. Elles vont sécher plus vite et seront plus combustibles pour votre prochaine flambée.
- Profitez d'une fin de feu pour placer une marmite de terreau à semis pour éliminer les éventuels germes qui pourraient s'y trouver.
- Si vous devez sécher des fruits ou des feuilles pour des infusions ou autres, c'est aussi l'occasion. Un four bien isolé doit rester chaud pendant plusieurs heures.
- La préparation et l'allumage du four est une opération longue et consommatrice de bois aussi profitez de votre four chaud pour faire du pain, cuire une tarte ou autre...

Autres moyens et ressources utiles pour la cuisine :

- Un moulin à céréales pour réaliser soi-même farines, purées d'oléagineux et flocons de céréales.
- Des pilons (en pierre, en métal ou /et en bois...) en l'absence des robots qui équipent aujourd'hui nos cuisines, ils seront nécessaires pour un grand nombre d'applications : la préparation des mixtures médicinales à partir des plantes, la production des bouillies pour le traitement des plantes, la réalisation des sauces d'agrément...
- Le bicarbonate de soude est une ressource très importante dans une quête d'autosuffisance. Mélangé avec d'autres ingrédients de base de la cuisine (vinaigre, citron, sucre, etc...) il peut soulager des crises intestinales, servir de base pour un traitement des cheveux, être utilisé pour nettoyer ou déodoriser.. Bref, c'est le couteau suisse du parfait décroissant.
- Il existe des mini pressoirs individuels. Ils viennent de Crète mais sont très difficiles à trouver. L'intérêt est de pouvoir faire quelques gouttes d'huile au fur et à mesure des besoins à partir d'olives ou de noix sans être tributaire d'un moulin.



Il est moins beau qu'un kit clé en main, mais quel plaisir de le faire soi même.

Moyens pour s'habiller

« Les écrits sont les vêtements de la pensée. »
(Moi)

En prenant conscience de la probabilité d'un effondrement "civilisationnel", la projection dans un avenir sans pétrole permet de mettre en évidence les superficialités contemporaines. Imaginez chacun de vos interlocuteurs actuels s'il devait procéder à un retour brutal à la terre avec l'obligation d'assurer sa survie avec une bêche à la main... Il est alors très facile de sourire en voyant certaines personnes sophistiquées, maquillées, coquettes... Tout aussi risible celui qui n'assume sa personnalité qu'à travers un 4x4 muni d'un pare-buffle ou d'une voiture rouge ayant un cheval cabré sur le capot ! Un grand nombre de ces artifices qui assurent la plénitude personnelle de certains, seront des luxes inutiles lorsque l'objectif de survie sera l'unique préoccupation de chacun.

Ne jetez plus rien !

S'il est facile aujourd'hui de se rendre à son supermarché pour y faire ses emplettes, se confectionner une paire de chaussette en autosuffisance devient déjà beaucoup plus compliqué. C'est pourquoi, il peut apparaître souhaitable de ne pas jeter ses affaires anciennes, usées, démodées, inadaptées... Stockées dans le grenier, ces tissus pourraient être des pièces rapportées très utiles pour faire une isolation supplémentaire, mais aussi pour consolider des vêtements trop usés par des journées de travail manuel difficiles. Les vêtements du petit devenus trop grands pourront être utiles pour l'enfant d'un voisin ou de ceux de votre famille qui viendront vous rejoindre si votre environnement est plus favorable pour les accueillir plutôt que le superbe appartement duplex situé à deux pas du cœur de Paris...

Jadis on aurait jamais imaginé jeter une paire de chaussettes sous prétexte d'un trou, elles étaient systématiquement reprises. A partir de là suivent quelques idées et réflexions :

- Les habits proposés dans les bourses aux vêtements ou les vide greniers valent dix fois moins cher que les neufs sous prétexte de la barrière psychologique de l'effet déjà porté ! Pourtant nous n'hésitons pas à utiliser des chaussures mille fois enfilées dans un bowling ou nous glisser dans des draps cent fois salis dans un hôtel.. Que dire ou penser de la mode des blues jeans volontairement élimés et troués... En achetant des vêtements d'occasion, les économies ainsi faites permettraient d'acheter d'autres choses utiles !
- En associant deux vêtements, il est possible de les customiser pour les recycler. Vous pouvez les transformer et les adapter en ajoutant des rubans, des boutons, des perles, des broderies, des motifs, des fermetures éclair... On peut recouvrir et doubler des tâches ou des parties usagées. Un ruban de satin le long d'un pantalon lui donnera une autre vie. Une nouvelle teinte changera le look d'un pull. On peut rallonger un pantalon avec une partie d'un deuxième ajouter ou couper l'ourlet, resserrer le diamètre ou l agrandir. Même remarque pour les manches que l'on peut modifier ou enlever. Un col peut être remplacé ou transformé...

- Avec de l'expérience et quelques acquisitions de compétences, il est possible de transformer une robe en blouse, un manteau en jupe, une veste en sac, une écharpe en chapeau, un pull en housse de coussins.
- Une paire de chaussures quelque peu élimée et méritant de faire un tour à la poubelle aujourd'hui pourrait être d'une grande utilité pour votre jardin demain.
- Une paire de chaussettes trouée peut être placée autour des poils de votre balai pour servir d'aspirateur à poussières...
- En stockant vos vieux tissus dans des sacs, vous pourrez les utiliser pour réaliser un mur isolant dans votre grenier...
- Les bas percés peuvent avoir une grande utilité comme filtres (ou autres usages) dans un monde de chaos.



Avec de l'astuce et de l'expérience, on peut réaliser des chaussures à partir de pneus, des sacs à partir de chambre à air, etc...

Réapprendre à produire en local des vêtements solides sera une des priorités des nouveaux artisans de proximité.

Et pour ceux qui en auraient le goût, apprenez à faire du tricot...

Dans un objectif d'autosuffisance, il faudra penser à cultiver et exploiter les plantes textiles... ce sont essentiellement le lin et le chanvre bien que ce dernier soit aujourd'hui interdit...



*Pour apprendre à faire du tricot :
<http://www.abc-tricot.fr> des dizaines de vidéos pour les débutants et les passionnés réalisées par des passionnés.*



Le saviez vous ?

Au rythme actuel, il pourrait y avoir 1 milliard d'automobiles au cours de la prochaine décennie. Or physiquement cela ne sera pas possible : il n'y aura pas assez de métaux et de pétrole pour fabriquer alimenter tous ces véhicules.

Quels seront dans cette réalité les moyens de transports de demain ?



Une voiture recyclée...

Moyens de locomotion

"J'achète une voiture pour aller travailler ; je travaille pour payer ma voiture."
(Sylva)

Pour imaginer nos futurs moyens de locomotion, il faut être convaincu que le pétrole va manquer et que faute de moyens de substitution, le monde sera véritablement, nécessairement et fondamentalement différent de celui que nous connaissons aujourd'hui.

D'ici quelques années, dans une économie ralentie en raison du coût "prohibitif" des moyens de transports, les échanges seront restreints et avant tout locaux nous deviendrons locavores. Nous ne pourrons plus faire des dizaines de kilomètres pour aller travailler, faire nos provisions, partir en week-end, réaliser des déplacements pour faire du sport ou rencontrer ses amis ou sa famille éloignés... Les déplacements seront avant tout communs et surtout limités à quelques kilomètres. Les voitures restantes seront partagées, allégées en poids, limitées en vitesse... Le

principal moyen de locomotion sera la bicyclette. La petite reine pourra et devra remonter sur le trône...

Les chinois des années 80 vivaient dans des rues encombrées de cyclistes, de triporteurs et autres engins à motricité humaines. Ce passé pourrait être celui que nous reverrons dans les cités européennes.

Ne rêvons pas, la voiture électrique a ses limites : il faut aujourd'hui beaucoup d'énergies fossiles pour en construire. 27 litres de pétroles sont nécessaires pour fabriquer un pneu.¹

Par ailleurs la fourniture d'électricité sera aussi limitée par les capacités de production. D'origine nucléaire elle est contestée et contestable. Produite par des éoliennes ou des panneaux solaires, il faut attendre le soleil ou le vent. Bref ne rêvons pas il sera impossible de remplacer toutes les voitures à pétrole par des voitures électriques.

Le moteur à eau est une véritable duperie quand au moteur à air, s'il existe et s'il a des atouts, il faudra de toute façon beaucoup d'énergie pour comprimer l'air. Il en faut même plus que pour un moteur thermique traditionnel. En effet, la compression de l'air nécessite plus d'énergie que celle qui est restituée, il y a en effet des frottements intérimes qui vont capter une partie de l'énergie dissipée.

Reste l'énergie libre, Kuhai Minato et Léon Raoul Hatem (l'horloger de l'univers) et leur moteur perpétuel à aimants qui représentent un espoir pour le remplacement des énergies fossiles mais qui de toutes façons ne régleront pas tous les autres problèmes...



Témoignage personnel :

La petite reine remontra sur le trône !

"J'ai fêté mes 50 ans à l'issue du 20ème siècle... Mes grands parents n'ont jamais eu de voiture et ils se déplaçaient à pied, à cheval et en vélo... Je suis persuadé que mes petits enfants n'auront pas de voitures et ils se déplaceront principalement sans assistance énergétique..."

Les solutions pratiques pour demain :

Les transports seront avant tout communs et les voitures communes :

- La voiture partagée
- Le Covoiturage
- Le Taxivoiturage (l'auto-stop communautaire auto-géré)



Pour aller plus loin (l'auto stop de demain) :

www.Taxivoiturage.com

Comment, en situation de crise et avec un pétrole raréfié et hors de prix, transporter des poids moyens ?

Les réponses : carriole à vélo, tandem, triporteur, vélo électriques, etc...

¹ Source Michelin

Après le cheval vapeur, le cheval sera une valeur sûre...

Durant des siècles, il fut le principal moyen de transport, de traction et de labour. Il est écologique, durable et renouvelable. Le problème est qu'il faut au minimum un hectare par cheval, des moyens et des compétences très particulières pour envisager d'être autonome.

Quizz

Qu'est ce que la "Vélorution" ?¹

- A- La période à partir de laquelle nous roulerons tous en vélo
- B- Un mouvement destiné à promouvoir l'usage de la bicyclette
- C- La diversification des modes cyclistes : VTT, BMX, VTC, TRIPLETTE...



Un tandem frontal... On avait des idées dans le passé... interdites à Laurel et Hardy.

--Moteurs à huile végétale

L'huile végétale pure ou recyclée et filtrée peut être utilisée comme carburant pour les véhicules diesel. L'huile végétale comme carburant produite et consommée en local est une alternative envisageable mais aurons nous les surfaces végétales suffisantes pour exploiter cette énergie ?

Jusqu'à 20% aucune modification n'est à apporter au moteur. Au delà faites appel à un spécialiste qui devra apporter des modifications à votre système de carburation pour éviter de couler ou d'abîmer le moteur.



Ne jetez jamais votre huile de friture. Même si vous ne l'utilisez pas pour votre moteur (il en faudrait beaucoup!) elle peut être utile pour confectionner des bûches. (voir le chapitre sur l'énergie du bois)

L'hygiène durable

Contrairement à nos ancêtres, nous savons aujourd'hui qu'une vie microscopique existe et qu'il est nécessaire d'assurer une bonne hygiène de vie en même temps qu'une bonne hygiène corporelle, alimentaire ou ménagère...

Toutefois en autosuffisance, vous devrez trouver les moyens pour remplacer votre aspirateur : si le balai est un premier moyen, au deuxième passage, équipez votre balai d'une paire de chaussettes pour ramasser les poussières restantes.



Astuce : pour lutter contre les mauvaises odeurs dans votre réfrigérateur, placez un peu d'argile diluée dans un bol d'eau.

Après avoir nettoyé vos poubelles et pour éliminer les mauvaises odeurs, saupoudrez un peu de bicarbonate dans le fond de vos réceptacles.



Faites votre shampoing ! Mélangez un jaune d'œuf, un cuillère à soupe de vinaigre et une cuillère à soupe d'alcool.

--Faire son savon et sa lessive

Comme toujours en autosuffisance, la capacité à fabriquer ses moyens de nettoyage dépend à la fois des ressources naturelles qui se trouvent à portée de main et de notre capacité basée essentiellement sur nos connaissances et surtout notre expérience.

Il existe de nombreuses recettes et techniques qui varient suivant les lieux, les méthodes, les ingrédients, les proportions... Comme pour la fabrication de son pain ou de son huile, il ne faut pas être pressé et compter rentabiliser son temps.

Autrefois le savon et la lessive devaient plutôt se fabriquer en hiver lorsque le temps consacré au potager est réduit et que l'on va préférer des activités physiques pour se réchauffer.

Les différents composants pour fabriquer du savon :

- de la soude ou de la potasse contenue dans les cendres de bois et dissoute par l'eau. La potasse contenue dans les cendres de bois produit du savon mou (appelé savon noir) qui sert de lessive.
- de l'huile végétale ou de la graisse animale,
- de la chaleur,
- de l'eau,
- de la patience...

¹ Réponse B

En bonus et si vous le souhaitez, vous pourrez ajouter quelques parfums naturels empruntés aux plantes (roses, lavandes...)

Suivant les recettes et votre imagination, vous pouvez ajouter aussi un peu de lait, de la cire d'abeille...

Suivant les techniques (à chaud ou à froid) et les objectifs, il faut des proportions différentes.

Les savons fabriqués à partir de soude sont plutôt durs.

Les savons fabriqués à partir de potasse sont plutôt mous.



ATTENTION LA FABRICATION DU SAVON COMPORTE DES RISQUES DE BRULURES CHIMIQUES ET THERMIQUES. EN CAS DE PROJECTION SE RINCER ABONDAMMENT AU MOINS 1/2 H A L'EAU COURANTE.

Précautions :

- Afin d'éviter des projections de matière corrosive et donc les risques d'accident, ajoutez toujours la soude à l'eau et non l'eau à la soude.
- Portez des lunettes de protection.
- Portez des gants.
- En cas de projections de soude ou de pâte à savon, il est possible de neutraliser l'effet corrosif au moyen de vinaigre.
- Utilisez toujours un contenant en verre ou en acier inoxydable, ainsi que des cuillères en bois. Tout contenant en plastique est à proscrire (il risquerait de fondre) ainsi que les ustensiles en aluminium (ce dernier réagit avec la soude).
- La soude dégage des fumées qui peuvent être nocives. Si possible, faites votre savon à l'extérieur ou dans un espace bien ventilé.
- Protégez le plan de travail au moyen de papier journaux, ainsi que les meubles, murs, parquet, carreaux proche, les projections peuvent les endommager très gravement.
- Prévoir de ne faire son savon qu'à un moment où on est sûrs de ne pas devoir s'interrompre et de pouvoir rester concentré (environ trois heures).
- Préparez la pâte à savon et entreposez les savons en cours de maturation hors de la présence d'enfants ou d'animaux (y compris sauvages).
- Ne pas utiliser d'ustensiles ayant servi à la savonnerie pour cuisiner (risques d'intoxication).
- Après usage, mettre chaque ustensile à tremper dans un bain d'eau largement vinaigrée puis les laver soigneusement.

1-Faire de la lessive à partir de la cendre de bois :

Le poids des cendres varie pour une même plante avec la nature du terrain. Les différentes parties d'un végétal ne fournissent pas la même quantité de cendres. Dans les arbres, l'écorce en donne plus que les feuilles, celles-ci plus que les branches, les branches plus que le tronc. La quantité de potasse dans les cendres varient selon l'espèce de bois lui-même lié au climat, à la nature du sol etc.

Pour info : l'orme, le saule, la vigne et les fougères génèrent plus de potasse que le sapin ou le frêne.

Dans la pratique on s'en moque, on fait avec ce que l'on a !

- **Première méthode** : traditionnellement, la base est une lessive obtenue à partir de cendres de bois dur . Pour cela, prenez un tonneau, percez des trous dans le fond, placez dans l'ordre : 10cm de gravier, 10cm de paille et remplissez le reste avec de la cendre de bois dur, puis versez de l'eau de pluie dessus. Glissez un récipient dessous pour récupérer la lessive. La densité de celle ci doit être la même qu'une solution saline saturée. La première fois que l'on se lance dans une telle opération, pour tester le liquide lessive obtenu, on va donc mélanger du sel dans de l'eau, jusqu'à ce qu'il ne se dissolve plus, c'est la solution saturée. A un bâton, on fixe un petit poids pour qu'il reste horizontal quand il est plongé dans la solution. Quand le bâton est fixe, tracer un trait là où il affleure à la surface de la solution.

Votre densimètre à lessive est prêt, vous pouvez le tremper dans la lessive. Si le trait est au même niveau que le liquide salin, la lessive est bonne. Si le trait est plus haut, ajoutez de l'eau en remuant pour avoir la bonne densité. Si le trait est sous l'eau, la lessive n'est pas assez forte, il faut la repasser dans le tonneau en ajoutant éventuellement de nouvelles cendres.

- **Deuxième méthode** : pour faire sa lessive avec des cendres de bois, mélangez deux verres de cendre de bois dans un litre d'eau. Laissez reposer pendant 24 h au minimum dans l'eau en remuant de temps en temps. Filtrez le résultat en le plaçant dans un entonnoir constitué de plusieurs torchons avec un filtre à café (si vous en avez). Il ne doit rester qu'une ou deux particules de cendres qui auront réussi à traverser le filtre. Utilisez deux verres du liquide obtenu (on dirait de l'eau) pour le mettre directement dans le compartiment du linge ou dans le compartiment de la lessive.

- **Troisième méthode** : de la lessive à partir du lierre. Le lierre grimpant contient de la saponine, élément naturel qui nettoie et mousse comme le savon.

Recette :

- Faites bouillir des feuilles de lierre pendant 10 minutes.
- Égouttez les feuilles, puis broyez et filtrez.
- Récupérez le jus qui pourra être utilisé pour laver le linge.

- **Quatrième méthode** : à partir de la saponaire. La saponaire (saponaria officinalis) est appelée aussi herbe à foulon ou herbe à savon. La saponaire est une plante très commune en France. Elle pousse sur les talus, au bord de l'eau, dans les bois, etc. Ses fleurs sont rose pâle, à 5 pétales. Repérez les plants à la floraison, en mai-juin, puis, en automne, arrachez-les. Seule la racine est intéressante : lavez la soigneusement pour enlever la terre, puis coupez là en morceaux. Séchez plusieurs jours au soleil dans un séchoir solaire.

Préparation : coupez les racines de saponaire en petits morceaux, jetez-les dans l'eau (non calcaire) lorsqu'elle bout, mettez le linge dans cette eau et faites bouillir comme s'il s'agissait d'une lessive du commerce. Vous pouvez aussi faire une décoction (100g de saponaire pour 100 litres d'eau).

Faire bouillir cinq minutes, retirez les racines.

Mettez ce jus en bouteilles : cela fera une lessive très douce pour la laine et les tissus de couleurs fragiles (mais légèrement jaunissante pour les tissus blancs).

- **Cinquième méthode (la plus rapide pour faire une lessive écologique)** : râpez un demi savon de Marseille dans un litre et demi d'eau bouillante. Ajoutez une cuillère à soupe de bicarbonate. Parfumez éventuellement avec des gouttes d'huile essentielles.



Astuce

Pour nettoyer vos vitres.

- Prenez un papier journal ou un chiffon humides.
- Utilisez la cendre comme si c'était un savon pailleté.
- Rincez et séchez.

Cela fonctionne particulièrement bien sur les vitres des inserts. Essayez, c'est étonnant de simplicité et ça marche !

2- A partir de la lessive obtenue comment faire son savon ?

- **Première méthode** : on peut utiliser toutes sortes de graisses animales ou d'huiles végétales. Les proportions sont 1 Kg de lessive pour 2 kg de graisse.

Mélangez la lessive de cendre ou de soude avec la graisse. Faites cuire à petit feu pendant 3h en remuant. Le savon est prêt quand il se dissout rapidement dans l'eau bouillante. Avant qu'il ne refroidisse, jetez 500g de sel dans la marmite pour durcir le savon. Puis jetez l'eau salée et versez le savon dans un moule en bois doublé de toile humide. On peut le démouler au bout de 24h et le découper. Pour l'utiliser attendre 15 jours. Le savon est comme le bon vin il se bonifie en vieillissant. Il est possible d'ajouter du parfum ou du colorant, toujours sans alcool, sous forme de plante. A faire tant que le savon est chaud.

- **Deuxième méthode** : comment faire du savon de Marseille traditionnel au chaudron ? Le savon de Marseille est composé de soude et d'huile d'olive.

1ère phase : on porte à ébullition le mélange de soude et d'huile dans un chaudron.

2ème phase : on débarrasse la pâte de l'excès d'eau, des impuretés de matières grasses et de la glycérine en arrêtant l'ébullition (séparation en deux phases avec le savon qui surnage).

3ème phase : la cuisson Le savon contenant encore des matières grasses qui n'ont pas réagi, on chauffe à nouveau en rajoutant de la

soude plusieurs fois et en laissant décanter à chaque fois pour séparer le savon des "lessives". Le savon est maintenant terminé.

4ème phase : la liquidation Elle consiste à faire bouillir à gros bouillons une dernière fois en arrosant à l'eau pure pour précipiter au fond du chaudron les dernières matières étrangères et colorantes qui vont former le "gras". L'ensemble de ces opérations dure 10 jours. Dans d'autres procédés le relargage est réalisée en versant le mélange dans l'eau salée ce qui précipite le savon (il y est peu soluble). Il est également possible de mettre dans le chaudron de petites billes de verre (ou tout autre matière que la soude ne peut dissoudre) afin de réguler l'ébullition et favoriser le brassage.

- **Troisième méthode** : il faut tout d'abord que la température du mélange eau/soude redescende entre 38 et 42°C et que l'huile soit à la même température (à 2°C près). Versez de l'huile dans un contenant de verre ou d'acier inoxydable et ajoutez-y lentement la soude diluée tout en brassant. La durée de la phase de brassage est variable : en temps normal, elle est de 10 à 75 minutes, mais elle peut atteindre 6 heures. Le brassage dure jusqu'à ce que survienne le traçage. Il est un peu difficile les premières fois de savoir à quel moment il survient. Le traçage est le moment où, lorsqu'on sort la cuillère, les gouttes qui tombent laissent une marque à la surface du liquide. Trouver l'instant exacte du traçage est assez difficile lors des premiers essais. Quand cette partie est maîtrisée, le plus dur est fait. Si on désire incorporer des additifs, c'est le moment. Ceci devrait faire s'éclaircir le mélange pour quelques minutes, mais peut aussi accélérer le durcissement de la pâte à savon. C'est le moment de verser dans des moules préalablement graissés à la vaseline. Recouvrir d'un film plastique et emballer dans une couverture pour conserver la chaleur dégagée par la saponification. Laisser reposer pendant 24 à 48 heures. Au bout de ce laps de temps, démouler le savon en portant des gants (il est encore corrosif), le découper si nécessaire et le mettre à mûrir dans un endroit sec et bien aéré pendant au moins 4 semaines.

- **Quatrième méthode** : à partir du savonnier ou bois de Panama, Kœlreuteria paniculata. Il ne faut donc pas être pressé car il faut d'abord faire pousser l'arbre ! Cet arbre est nommé "savonnier" car on extrait du savon de sa pulpe. Il supporte la pollution et préfère les situations ensoleillées pour bien fleurir. Il tolère la sécheresse. L'écorce et le fruit contiennent de la saponine qui est utilisé pour faire du savon naturel en Asie. Avec les graines rondes et noires, on fait des chapelets !



Astuces :

Pour nettoyer les ustensiles de cuisines :

Testé et éprouvé mais fatigué !

- Prenez quelques feuilles fraîches de figuier, d'oseille ou de rhubarbe
- Frottez vos ustensiles avec de l'huile de coude

- Constatez le résultat
- Placez les feuilles utilisées au compost

Autre solution pour les casseroles récalcitrantes : frottez avec du jus de citron puis avec du papier journal. Essayez aussi de faire bouillir du vinaigre au fond de la casserole pendant quelques minutes.

En dernier recours : faites un mélange de bicarbonate et de cendre de bois.

Pour faire briller les vitres ou les miroirs :

Testez et combinez suivant vos possibilités : du jus de citron, du vinaigre, de la cendre tamisée pour obtenir un produit efficace à utiliser avec du papier journal.

Pour enlever la rouille :

Un jet de jus de citron, frottez ensuite avec du sel.

Autre solution :

Coupez un oignon en deux, versez du sucre dessus et frottez avec...

--Moyens pour laver son linge

En cas de panne d'électricité et dans l'éventualité d'une vie sans pétrole, donc avec des sources d'énergies restreintes, par hygiène ou par habitude, nous serons tout de même contraint d'assurer le nettoyage de nos effets...

Une solution à l'emporte pièce : aménagez une vieille machine à laver couplée avec un vélo d'appartement. Vous pédalez et la chaîne solidaire du tambour fait tourner ce dernier en fonction de la force de vos mollets. Là aussi, comme à chaque fois que l'on doit se passer d'une énergie abondante, il faut du temps, des efforts et des jambes...

Toutes les pubs vous incitent à consommer de la lessive qui ensuite se retrouve dans les rivières ou viennent engorger les stations d'épuration (quand elles existent). Vous payez donc deux fois : la première pour acheter la lessive et la deuxième pour traiter les rejets !



Pour faciliter le lavage et diminuer les doses de lessives, vous pouvez placer dans le tambour de la machine à laver des balles de lavages en caoutchouc ou l'équivalent. Au pire, si vous n'avez plus rien

de disponible, quelques galets pourraient faire l'affaire. En battant le linge pendant le lavage, l'efficacité de la lessive est décuplée

Si vous n'avez pas de lessive, de la cendre fera l'affaire pour laver votre linge :

Prenez un kilo de cendres de bois tamisée que vous enfermerez dans un linge. Laissez tremper le tout pendant une nuit dans une bassine d'eau. Mélangez cette eau chargée en potasse à l'eau nécessaire au lavage de votre linge...

Pour que la lessive soit plus efficace, vous devez faire bouillir la cendre avec l'eau, ou mettre les cendres de bois dans un seau et par dessus, mettre de l'eau très chaude. On laisse macérer 2 jours en remuant de temps en temps. Vous obtiendrez alors une lessive jaune plus épaisse et très efficace.

Ne réinventez pas l'eau chaude !

Certaines machines ne chauffent pas elles-mêmes leur eau. Il leur faut une alimentation en eau chaude. Si par ailleurs, vous avez un chauffe eau solaire, branchez le en direct, c'est tout bénéf.



Astuce : fabriquez votre propre adoucissant !

- Une cuillère à soupe de bicarbonate avec de l'eau fera l'affaire de vos affaires.
- ou
- Deux bouchons de vinaigre blanc.

--Faire son dentifrice

*« Le plus important n'est pas ce que vous gagnez, mais ce que vous dépensez. »
(Georges de l'amour est dans le Pré)*

Il faut deux minutes chrono pour faire un dentifrice bio sans fluor pour un prix de revient ridicule. C'est donc à faire au fur et à mesure des besoins. On peut faire un pot par membre de la famille avec des goûts différents pour chacun.

Ingrédients :

- Argile blanche surfine (sur internet ou dans les magasins bio)
- De l'huile essentielle (menthe, thym ou autre suivant les goûts)
- Du bicarbonate (au rayon sel)
- Un pot (type confiture petit format ou pot de yaourt en verre) qui servira à fabriquer le dentifrice et que l'on utilisera pour le stockage.

Réalisation :

Dans un petit pot, placez deux grosses cuillères à soupe d'argile blanche.

- Ajoutez une moitié de cuillère à café de bicarbonate.
- Mélangez
- Ajoutez l'eau petit à petit pour obtenir une pâte homogène.
N'allez pas trop vite en ajoutant l'eau.
- Ajoutez enfin 3 gouttes d'huile essentielle.

Explication :

Le bicarbonate sert pour la blancheur.

L'argile nettoie

L'huile essentielle désinfecte.



Astuce : mangez une pomme, c'est un "fruit dentifrice" naturel : il nettoie les dents et renforce les gencives. C'est une bonne solution pour terminer un repas lorsque l'on a pas la possibilité de se brosser les dents.

Solution alternative : en dernier recours, faute de mieux, vous pouvez parfois vous brosser les dents avec du sel fin : il tonifie les gencives et nettoie parfaitement l'émail. Alternative et à défaut d'autre choses, vous pourriez vous brosser les dents avec du savon de Marseille.

Pensez à nettoyer régulièrement votre brosse à dent en la trempant une nuit dans un mélange eau et vinaigre blanc.

--L'hygiène féminine

La fabrication des serviettes jetables est très polluante et nécessite de nombreux produits chimiques (plastiques, fibres synthétiques, blanchiment au chlore...), et elles mettent plusieurs siècles à se biodégrader ! A cela il faut ajouter leur emballage plastique individuel, boîte, transport...

avec les serviettes lavables, vous protégez aussi votre santé. Les serviettes jetables contiennent de l'aluminium, de l'alcool, des hydrocarbures, des additifs de parfum, des bactéricides... tous ces composants peuvent provoquer des irritations ou allergies.

Pourquoi utiliser des serviettes lavables ?

Pour gagner en autonomie et en confort. Les serviettes lavables d'aujourd'hui ne sont pas celles de nos grands-mères ! Bien plus pratiques, leur modèle a été réinventé. Ergonomiques, elles se clipsent sous votre lingerie grâce à des boutons pression (on ne les sent pas), d'autres par du velcro, question de préférence. Les modèles sont variés (mini, normale, nuit...), elles sont le plus souvent en tissu naturel (coton, chanvre...) avec des motifs, des couleurs...

Pour l'entretien, on les rince après usage en machine ! Il en existe divers modèles en vente surtout sur internet, mais on peut aussi les coudre soi-même.

C'est très confortable, la serviette est clipsée sous votre lingerie et elle résiste à bien des épreuves ! Comme elle ne colle pas, elle ne risque pas de se décoller sur les côtés, laissant passer une malheureuse fuite, comme les jetables !

A long terme, c'est économique ! L'investissement initial est plus important, mais vous le rentabiliserez largement, car elles peuvent durer des années !

En les cousant, l'économie est encore plus importante !

A l'usage, votre perception de ces nouvelles habitudes changera:

- elles feront partie intégrante de votre lingerie : vous les laverez, les réutiliserez, elles vivront avec vous... ce ne sera pas un machin souillé tout dégoûtant que vous jetterez, ce seront « vos serviettes ».

- Vous pouvez faire le choix de tissus aux motifs variés et colorés... il ne faut pas hésiter à se faire plaisir, en achetant comme en cousins, choisissez selon vos goûts ! Avec le recul, vous aurez peut-être envie de vous en coudre d'autres, qui vous plairont plus encore !

- Vous pourrez apprécier l'autonomie que procurent les serviettes lavables : quelque soit le jour où arrivent les règles, on ne crains pas d'être « en rade », et il devient même inutile d'aller acheter des serviettes « en prévision ».

--Le rasage au coupe chou

*« Par admiration pour Van Gogh,
j'ai voulu me couper une oreille mais je n'ai pas réussi.
Peut-être parce que moi, je me sert d'un rasoir électrique. »
(W. Allen)*

Vu le prix des lames jetables et la nécessité de passer du renouvelable au durable, le rasage à l'ancienne avec un coupe chou est une pratique de simplicité volontaire indispensable à l'objecteur de croissance.

Qui dit bon rasage dit avant tout une bonne préparation de la peau. Il est fortement conseillé de se raser le matin car le poil est plus souple au réveil !

Le rasage à l'ancienne, surtout pour un débutant, nécessite un certain temps !

Avec quelques mois de pratique et d'expérience, vous pourrez réduire les délais.

Le matériel :

- Un coupe chou
- Un blaireau
- Du savon crème
- Une pierre d'alun
- Un cuir à raser



Astuce : à défaut de savon crème, mélangez du bicarbonate et du savon de Marseille avec un peu d'eau bien chaude.

LE RASAGE (mode opératoire)

- Masser la peau à l'eau chaude en utilisant un savon de toilette normal.
- Mouiller le blaireau.
- Déposer une noisette de savon/crème sur les poils du blaireau et l'appliquer sur le visage. Pour avoir une bonne mousse bien onctueuse, prenez le temps de bien brosser énergiquement votre visage. Le secret d'une bonne mousse est le parfait dosage eau/savon.
- Procédez à trois passes: une dans le sens du poil (de haut en bas, une deuxième à rebrousse poils (de bas en haut) et une dernière passe "de finition", toujours à rebrousse poils, selon l'implantation de ces derniers.

- Entre chaque passe, il faut brosser le visage au blaireau pour remettre du savon.
- Tenez le rasoir par son talon, entre le pouce d'une part, l'index et le majeur d'autre part.
- Le rasoir doit être ouvert entre 90° et 120° ... l'annulaire est coincé sous l'ergot de la lame dépassant du manche.
- Pour la coupe, la lame doit attaquer le poil avec un angle le plus faible possible par rapport à la peau.
- Le coup de main consiste à adapter l'ouverture de cet angle en fonction de la glisse de la lame...si l'angle est trop ouvert et que la glisse est mauvaise: c'est la coupure assurée.
- Le rôle de la deuxième main est aussi très important, elle doit tendre la peau avant le passage de la lame. C'est elle aussi qui va doucement caresser la peau à la recherche de poils non coupés.
- Pour tendre au mieux votre peau, n'hésitez pas à faire des grimaces et gonfler vos joues...(vous êtes seul !).
- La sensation du rasage à l'ancienne est très spéciale, très tactile, la glisse de la lame est accompagnée du crissement caractéristique qui fait partie de la légende du coupe-chou.
- Pour essuyer la lame après chaque passe, on trempe la lame dans le lavabo et on essuie le restant de poils collé sur la lame en y passant le doigt.
- Faites autant de passages que nécessaire. Au début, il vaut mieux mettre une heure à se raser plutôt que d'être pressé , avec le risque de se couper.

Comment faisaient t-ils autrefois ?

Il faut savoir que seuls les notables et les nobles se faisaient raser, certains par leurs domestiques, d'autres allaient chez le barbier. Chez les ouvriers et les paysans, on ne se rasait qu'une à deux fois par semaine, généralement le dimanche avant d'aller à la messe. La pratique était enseignée de père en fils. Jeune on a de bons yeux, les plus anciens avaient l'expérience.

L'APRÈS RASAGE

Une fois que votre visage est bien rasé, il faut pratiquer certains soins sur une peau qui a subit les assauts d'une lame.

Rincez votre visage à l'eau très chaude.

Passez le ensuite à la pierre d'Alun préalablement mouillée à l'eau.



Astuce : fabriquez votre propre lotion après rasage !
Mélangez 20 cl d'eau tiède avec une cuillère à café de bicarbonate

La pierre d'Alun apaise le feu du rasoir et a la propriété de cautériser les micro coupures. Au début , l'application de la pierre brûle vivement, mais après, la sensation est agréable.

Appliquez ensuite une serviette très chaude sur le visage. Vous avez tous vu au cinéma le barbier sortir des petites serviettes chauffées à la vapeur. Vous pouvez aussi utiliser un gant de toilette.

Dans le temps, les barbiers passaient le visage au talc, vous pouvez en faire de même ou bien terminer les soins en vous appliquant une lotion après rasage classique.

Au début, le rasage au coupe chou vous paraîtra agressif, mais à force, la peau s'habitue, même si vous avez une barbe dure.

L'AIGUISAGE ET L'AFFÛTAGE

La lame de votre rasoir ne tolère aucune approximation dans la rigueur de son entretien.

Les rasoirs à lame acier au carbone demandent à être stockées soigneusement sèches dans un lieu aéré et non humide sous peine de noircir.

Le métal étant plus tendre, vous devrez les affûter plus souvent mais le nombre d'allers/retours sur le cuir sera réduit par rapport à une lame en acier inoxydable qui tiendra plus longtemps l'affûtage mais demandera de nombreux passages sur le cuir, voire sur la pierre à aiguiser.

Généralement, les cuirs à rasoir comportent 2 faces : soit 2 cuirs de granulations différentes, soit une face en bois d'Aloès et une face cuir. Il faut étendre de la pâte à affûter sur la face en Aloès ou la face de cuir la plus épaisse cette pâte légèrement abrasive a la propriété de gommer toutes les petites imperfections sur le fil du tranchant.

Évitez d'appuyer très fort en passant la lame surtout si le cuir est un peu trop souple, ceci a pour effet de créer un morfil qui diminuera le pouvoir de coupe.

Évitez de déposer de l'huile ou tout autre corps gras sur le cuir. Maintenez tout de même une bonne pression, car, si l'on caresse le cuir avec la lame, cela ne l'affûtera jamais...il faut tout de même appuyer fermement pour avoir un résultat correct.

Une autre solution alternative consiste à utiliser une petite planchette de balsa collée sur une plaquette de bois , d'y appliquer de la pâte et d'affûter avec ça.

Au bout de plusieurs mois d'utilisation, le cuir ne suffira plus pour maintenir le pouvoir de coupe. Il faudra se résigner à utiliser une pierre à affûter.

Utilisez la pierre avec de l'eau. N'employez surtout pas d'huile car elle encrasse la pierre qui perd son pouvoir abrasif.

En aiguisant, l'eau refroidit l'acier et mêle les particules de coticule et les particules d'acier de sorte, à la longue à former une espèce de "bouillie" très fine. C'est pour cela qu'il ne faut pas nettoyer sa pierre après l'usage. c'est cette bouillie qui va abraser bien comme il faut.

Autre précision importante: une pierre ayant servi à l'huile ne pourra jamais servir avec de l'eau.

Les pierres à rasoirs naturelles sont de petites dimension car elles sont chères, c'est pour cela qu'il faut bien aiguisez en glissant de biais et bien à plat sur toute la longueur du tranchant.



Pour apprendre et échanger :

<http://coupechouclub.cultureforum.net> le forum de ceux qui se rasent comme les cow boys. 3000 membres.

--Les Toilettes sèches

« La connaissance vient, mais la sagesse traîne. »
(Alfred Tennyson)

Et si demain toutes les infrastructures actuelles étaient déficientes !... Sans une énergie bon marché, arriverons-nous à financer les charges et les prestations collectives dont nous bénéficiions aujourd'hui ? S'il n'y a plus d'eau courante à faible coût et si le tout à l'égout n'assume plus son rôle, les toilettes sèches peuvent être une solution pour régler la carence des services municipaux.

Les avantages :

Outre les économies d'eau, le plus important dans l'utilisation des toilettes sèches repose sur le compostage potentiel qui en résulte au bénéfice de votre terre potagère.

C'est pour avoir oublié le respect du cycle de l'azote que l'agriculture moderne a été contrainte de recourir aux engrains chimiques. Sans azote les plantes ne peuvent pas vivre et au contraire, les potagères croissent beaucoup plus vite en sa présence. Les déjections animales ou humaines sont indispensables dans une vision à long terme où les ressources en énergies fossiles vont diminuer inexorablement.

Les toilettes à eau représentent une triple hérésie, nous gâchons en même temps et dans le même geste une eau pure et un engrais de grande qualité, de plus nous sommes ensuite contraints de développer une grande énergie pour en assurer le transport et le traitement.

Comment faire pour réaliser des toilettes sèches ?

(il faut bien sûr oser s'asseoir sur ses convictions)

Les bacs de réception et de stockage peuvent être deux poubelles plastique ou l'équivalent. (Une troisième pour assurer une réserve disponible ne serait pas du luxe...) organisez le tout pour que les conteneurs puissent être accessibles avec une brouette ou un diable.

- Placez préalablement de la paille, de l'herbe ou de la sciure au fond du récipient qui recevra les excréments.

Couvrez les matières avec :

- Des copeaux de bois ou de la sciure (solution idéale, mais en aurons-nous toujours sous la main ?) (Si vous avez un Brico-Truc près de vous, rendez-vous au stand coupe de bois. Certains artisans menuisiers pourront également vous en donner gracieusement)
- Des écorces broyées (bonne idée, mais comment les broyer sans énergie bon marché ?)
- La tonte de votre pelouse (une décoration qu'il faudrait minimiser et remplacer par plus utile...)
- De la paille hachée, des céréales ou de plantes plus exotiques (par exemple le chanvre)
- Des feuilles sèches, en privilégiant certaines espèces d'arbres telles que les arbres fruitiers, frênes et bouleaux, dont les feuilles sont plus digestibles;

- Des morceaux de carton déchiqueté
- Du pop corn, qui est idéal de par sa composition, porosité et digestibilité et qu'on peut produire soi-même à partir de grains de maïs... PS : c'est une hypothèse d'école car il est préférable de le manger préalablement.
- De la tourbe mouillée.
- D'autres substances riches en calcium peuvent être utilisées. On évitera la chaux, trop radicale dans ses effets, pour préférer des substances telles que la craie naturelle si on en a à disposition.
- De la terre sèche, qui retient l'humidité et la chaleur et qui de plus, fournit des micro-organismes décomposeurs.
- Tous les débris végétaux conviennent, si vous utilisez des coupes d'arbres parfumés genre laurier, l'odeur du laurier sera prépondérante (l'idéal étant de mélanger la sciure pour absorber les liquides et les végétaux pour parfumer et alléger l'ensemble)- La cendre, semble t-il est à éviter.
- Le mélange de tout ce qui précède en fonction de ce dont vous pouvez disposer à profusion...

Attention : il faut éliminer les odeurs et aider au départ de la fermentation en humus.



- Faites une ventilation en PVC pour évacuer les odeurs. L'idéal est de placer à son extrémité un autogire qui aspire l'air et aide à la fermentation.

NB : pour les petites commissions et pour les hommes, optez plutôt pour une récupération dans un bidon séparé accessible avec un entonnoir. Le résultat pourra être utilisé pour arroser partiellement de temps à autre le compost pour activer la réaction ou comme traitement curatif au pied des arbres fruitiers (50% urine, 50% eau)



Un petit coin de paradis...

Un bonus à votre installation : une évacuation des liquides vers un lagunage dans lequel poussent des iris d'eau, des joncs, des roseaux, de la menthe et des jacinthes...



Conseil : pensez à nettoyer régulièrement vos toilettes sèches avec du vinaigre et/ou du bicarbonate.

Pour quelles économies ?

Par personne sur une base de 2 chasses de 10 litres par jour x 350 = 7 m³ à 3 € (en moyenne) = 21 €, soit près de 100 € pour une famille de 5 personnes + les engrains générés + une production optimisée de votre potager... + votre participation au développement durable de la planète.



Attention : si vous voulez utiliser le compost de vos toilettes sèches pour votre jardin, prévoyez différents points de stockage semestriels et par sécurité, patientez au moins deux ans avant d'alimenter vos plants avec le fruits de vos entrailles.

Un peu de lyrisme : un petit poème à afficher pour tous ceux qui par leurs actions participeront à l'enrichissement de votre compost en respectant du cycle de la matière.

*Vous qui venez ici, dans une humble posture...
De vos flancs alourdis, décharger le fardeau,
Veuillez, quand vous aurez soulagé la nature
Et déposé dans l'urne un utile cadeau,
Déposer en silence une poignée de litière...
Et, sur l'autel fumant, placer pour chapiteau
Ce couvercle arrondi sur les nobles matières...
Sans eau et sans odeur se fera le terreau...*



Témoignage personnel :

Même si je suis motivé sur le sujet, je n'ai pas réussi à convaincre ma famille de passer aux toilettes sèches. (Nul n'est prophète en son pays) Par contre, j'ai préparé et mis de côté le matériel nécessaire pour être prêt si la nécessité devenait impérative.



De la lumière à partir d'une bouteille en plastique !
Si vous avez un cabanon sans fenêtre ou un wc clos au fond du jardin, faites un trou dans la toiture correspondant au diamètre d'une bouteille que vous remplirez d'eau chlorée. En la fixant sur le toit avec une partie à l'extérieur et une partie à l'intérieur, vous pourrez obtenir un puits de lumière qui va éclairer votre pièce noire.

« Dites nous ce que vous avez besoin et on vous expliquera comment vous en passer... »
(extrait d'un sketch de Coluche.)

Moyens pour gagner du temps

Gaspillez votre argent, il profite à d'autres...

Gaspillez votre temps, il ne profitera à personne...

Un retour à la terre et l'objectif d'atteindre une autosuffisance maximale suppose un travail considérable qui nécessite du temps, beaucoup de temps et surtout l'art de vivre avec son temps.

Quelques règles et recettes pour gagner une 25ème heure par jour :

Le premier voleur de temps est le sommeil.

Ennemi N°1 de la veille, le sommeil absorbe le tiers de notre vie. La durée du sommeil du juste devrait se situer à 7 heures par jour. Trop de somme, c'est de l'argent qui dort !

Conseils : (aux mauvais coucheurs) ne se mettre au lit que si l'on a sommeil. Si vous pensez que l'heure est tardive, mais que le marchand de sable n'est pas passé, lisez dans votre lit, relisez ce guide, c'est une bonne préparation au sommeil.

Ne cherchez pas à lutter avec le sommeil en prenant des somnifères. Il est préférable de passer une nuit blanche à lire, à écrire ou à surfer sur le web. Le lendemain soir, vous vous sentirez fatigué et vous tomberez dans les bras de Morphée.

Le meilleur moyen de s'endormir est d'imaginer qu'il est l'heure de se lever...

A l'inverse, si vous vous réveillez tôt ne vous forcez pas à vous rendormir sous prétexte qu'il est trop tôt pour se lever. Levez vous ou lisez : soit le sommeil reprendra le dessus, soit effectivement votre besoin de sommeil est épousé. Dans ce cas levez vous plus tôt, vous aurez plus de temps à ne rien faire ou à faire quelque chose d'utille ou de futile.

Faites une petite sieste à la mi-journée : suivant les individus, les exercices d'assoupissement doivent être limités, en moyenne, à 20 minutes ! Au-delà vous tomberez dans un cycle de sommeil plus profond qui peut être perturbant. Ces 20 minutes perdues en mi-journée permettront de baisser d'une heure, les besoins en sommeil de nuit.

Vous gagnerez 40 minutes par jour !



Attention : plus on dort, plus on a envie de dormir. Ne tombez pas dans l'excès car l'excès nuit.

L'odeur de la lavande sur un oreiller est apaisant et fait faire de beaux rêves.

2ème voleur de temps (aujourd'hui) :

Le travail et les transports représentent les plus gros voleurs de temps diurnes dans la société consumériste. Arrivé au pied du mur du chaos et contraint à créer votre autosuffisance, vous gagnerez 10 heures par jour pour vous consacrer aux tâches quotidiennes, les mêmes que celles qu'occupaient vos arrières grands parents.

Toutefois si vos ancêtres avaient le temps devant eux, vous devrez

quand à vous assurer vos arrières en optimisant votre temps de travail. La lecture de l'agenda d'un autosuffisant montre au combien les tâches s'avèrent nombreuses et durables.

Le manque d'organisation, le manque d'ordre, représentent aussi des voleurs de temps importants. Un grenier, une cuisine, un atelier, mal rangés peuvent être une source de perte de temps.

Chaque place peut avoir sa chose, mais chaque chose doit avoir sa place !

Un seul mot d'ordre : investissez un peu de votre temps pour adapter votre système d'organisation à votre système de vie.

Dans une vie bien rangée, les systèmes d'organisation sont très nombreux et peuvent s'adapter à la personnalité et à l'activité de chacun. L'ingéniosité dans ce domaine n'a souvent pas de limite...

Dans une cuisine, les astuces sont multiples: un distributeur de couverts à découvert, un plateau tournant dans un placard, les épices à portée de vue sur une étagère, les couteaux plaqués au mur sur un distributeur aimenté...

Dans un jardin, les moyens sont encore plus nombreux : l'ergonomie des déplacements, le choix et l'entretien des bons outils... seront une ressource fondamentale.

Un grand principe pour être bien organisé : ayez plus de systèmes et de moyens de rangements que vous n'avez d'objets à ranger.

La sous-estimation... ou la surestimation des problèmes sont également une source de perte de temps : une inadaptation qui rejoint la malformation ou le manque de formation ou d'information.

Prenez conscience que nous surestimons notre aptitude pour des choses faciles et nous sous-estimons notre capacité pour les choses difficiles.

L'environnement, les conditions de travail difficiles : le chaud, le froid, les mauvaises odeurs, le manque de lumière, les moustiques peuvent être des freins à votre efficacité.

Sauve qui pue ! Utilisez le langage des fleurs pour créer un cadre de vie agréable... Créez les conditions favorables pour travailler de façon ergonomiques. N'hésitez pas à mettre en scène les trucs et astuces pratiques qui sont proposées dans ce guide.

La démotivation, le manque de volonté, la lassitude... On fait tout moins vite.

L'action précède la pensée. Bougez plus vite que vous en avez envie et le moral reviendra...

A l'inverse le mental est fondamental. Utilisez la pensée positive ou la méthode Coué qui consiste à croire que tout va bien même au plus mal... Il y a toujours pire !

Constituez vous un dossier bon moral ! Regroupez dans une chemise les photos et les preuves matérielles de bons souvenirs. En les visionnant vous rechargez vos batteries.

Pour combattre la lassitude sexuelle, on conseille aux couples de changer de décors... C'est aussi un axe de recherche dans votre travail ou votre vie familiale.

La dispersion, les orientations confuses et diffuses sont à l'origine de votre manque de résultats. Lorsque les objectifs et les priorités sont changeantes... Si les intérêts sont dispersés et trop nombreux... Il faut se remémorer ce qui est important pour notre objectif de vie. Par ailleurs, plus nombreux sont les problèmes auxquels on réfléchit, plus on risque de n'en comprendre aucun.

La réussite, c'est la réalisation progressive d'un but qui tient à cœur... A travers cette définition, précisez ce que sont pour vous vos objectifs fondamentaux et définissez les priorités dans vos actions quotidiennes.

Les travaux non terminés représentent une source de stress et une perte d'énergie.

La tension nerveuse n'est souvent pas dû au travail, mais à celui qui est commencé et pas terminé.

Un enfant apprend vite parce qu'il n'a pas le poids du passé sans le souci du lendemain.

Limitez et si possible éliminez les tâches non terminées... Vous dormirez mieux et votre équilibre personnel sera optimal

La fatigue et la baisse de forme est l'ennemi du jardinier ou de l'autoconstructeur. Programmez sur votre agenda un soir par semaine pour faire du sport... Si possible un sport d'équipe. Il est plus facile de sortir le soir lorsque l'on sait que dix copains nous attendent et comptent sur notre présence. Par ailleurs, une équipe de vrais potes, c'est un très bon moyen de regonfler son enthousiasme.

L'absence de plan, même pour un simple projet personnel, est synonyme de perte de temps. L'activité n'a pas de lien nécessaire avec l'efficacité. Il existe des personnes apparemment calmes qui sont très efficaces.

Luttez contre les tendances naturelles :

On a toujours tendance à faire ce qui nous plaît avant ce qui nous déplaît.

De faire :

- Ce qui est facile avant ce qui est difficile
- Ce qui va vite avant ce qui prend du temps.
- Ce qui est urgent avant ce qui est important
- Ce que nous savons faire avant ce qui est nouveau pour nous
- Ce que d'autres nous imposent avant ce que nous avons choisi
- Ce qui est impromptu avant ce qui est prévu.



Astuce

Pour faire un déodorisant naturel :

Mélangez un jus de citron et deux grosses cuillères de bicarbonate dans un litre d'eau. A passer sur vos tapis et tissus d'ameublement.

Moyens d'échanges

**« La vie est comme un compte en banque
on ne peut recevoir que si on a d'abord donné. »
(Ma pomme)**

Dans une économie déréglée, la valeur des biens et des services est difficile à estimer avec une monnaie dont la parité change chaque jour. La spéculation sur les marchés financiers n'arrangera pas la situation.

Dans ces conditions le troc pourrait devenir un moyen d'échange plus sûr mais très limité. Il peut être difficile de vouloir échanger des œufs contre un soin dentaire ! Les colliers de perles ne viendront pas remplacer la monnaie.

L'organisation d'une banque du temps ou de SEL (Système d'échange local) pourrait être une valeur plus sûre et plus universelle.

- Le temps serait alors la référence absolue, équitable et indiscutable.
- Le temps est un capital éphémère qui ne génère pas d'intérêts.
- Le temps n'a pas de frontière, pas de spéculateurs...

Principe de la banque du temps :

Un maçon peut avoir besoin d'une paire de chaussure. Une personne âgée retraitée de l'éducation nationale peut avoir besoin de bras pour déplacer quelques meubles alors qu'elle peut encore apporter ses compétences pour aider un adolescent en difficulté scolaire.

Plus largement le principe de la Banque du temps repose sur l'échange de services, biens d'équipement ou savoir faire.

Par ailleurs et c'est là l'intérêt du système, ce sont les heures (le temps = «valheurs») qui servent d'instrument de mesure universel.

Le compte de chacun est crédité ou débité en "équivalheures" en fonction de ce qu'il a donné ou reçu une prestation ou un article.

Chaque objet, bien d'équipement ou service est proposé à une «valheur» estimée ou convenue pour laquelle les tierces personnes intéressées pourront faire appel avec la seule contrainte de devoir accepter les demandes correspondant aux «valheurs» et services proposés.

Contrairement à un système de troc classique dans lequel seules deux personnes sont concernées avec deux objets de valeurs identiques, les échanges au sein de la Banque du temps peuvent être dissociés, divisés, multipliés et démesurés. En clair, Mr A peut demander à Mme B un service qui lui prendra 3 heures. Mme B ayant ensuite été crédité de 3 heures supplémentaires pourra quant à elle demander à Mlle C un bien d'équipement d'une « valheur » de 2 heures ou plus si nécessaire puisque chacun dispose de la possibilité d'un découvert de « valheurs » autorisé avec même la possibilité d'obtenir un crédit de temps supplémentaire limités aux capacités de services à rendre ou rendus dans le passé. Plus on est généreux, plus on peut demander de l'aide.

Le support peut être informatisé ou papier comme pour les chèques support de la monnaie.

Administrativement, le compte de chaque utilisateur peut être géré localement par les associations ou la municipalité.

Bien entendu le système a ses limites et reste optimisé pour des échanges locaux... (Difficile d'emprunter 20,000 heures pour acheter une maison !)... mais il a ses atouts et ses avantages.



Plus d'infos et inscriptions :
www.BanqueduTemps.com

Un marché «bi-don»

...En attendant le grand soir et le marché noir, nous pourrons poursuivre nos activités professionnelles spécifiques tant que les équilibres économiques actuels seront maintenus et qu'il y aura des clients pour régler les factures et des entreprises qui pourront assurer leurs approvisionnements. Comment faire autrement pour financer, nos déplacements, nos crédits, les impôts, les assurances, la scolarité des enfants, nos habits... autant de charges que nous n'aurons plus à payer en cas d'effondrement de notre société si nous n'avons plus de salaires.... Quelles que soient les hypothèses envisagées, il faut chercher à développer au moins une compétence spécifique de base pour être prêt "au cas où" et pouvoir faire des échanges de services.

Les échanges de bons procédés : espérons qu'internet puisse perdurer le plus longtemps possible afin de pouvoir échanger les truc et astuces qui permettront à chacun de faire des économies, trouver des moyens pour optimiser notre autonomie sans avoir recours au ressources industrielles.

Dans une société déstructurée et contrainte à un retour à la terre, certaines valeurs pourraient devenir des valeurs refuges :

- Les graines pouvant être une ressource monnayable de substitution et de capitalisation à durée limitée.
- Le cheval, les animaux de trait seraient un capital social.
- La capacité à produire du miel, des œufs seront des biens transmissibles.
- La faculté à réparer, transformer un objet devenu inutile en un élément utile.



Depuis l'arrivée de la crise en Grèce et la diminution importante des revenus et du niveau de vie, un système d'échange local basé sur le principe de la banque du temps a été développé pour pallier au manque de disponibilités financières.

Témoignage personnel :

Candidat aux législatives en 1988, j'ai présenté un projet de société basé sur la suppression de la monnaie fiduciaire et la généralisation de la monnaie scripturale. En supprimant l'argent liquide on atténuerait en même temps un grand nombre de malversations dans notre société : les trafics de drogues, de voitures volées, d'armes, une partie de la fraude fiscale, la thésaurisation, la création de fausse monnaie, les braquages de banques, de caisses ou de convoyeurs de fonds, le travail au noir, l'immigration clandestine, la création de caisses noires, une partie du blanchiment de capitaux, les dessous de table, la corruption, les compléments en liquide à la sortie d'une table d'opérations... Bref un projet qui me semblait être la solution à un grand nombre de problèmes dans notre société, mais la majorité des français souhaitent conserver ce modèle. (+ d'infos sur www.Realisme.org)

La récupération, le recyclage...

**« Il y a des gens qui ont tout pour être heureux...
Sauf le bonheur. »**
(Sacha Guitry)

Vos voisins et vous-même jetez certainement à la poubelle des objets ou des matières qui seront des richesses pour nos petits enfants et pour nous-mêmes si, dans quelques années, l'effondrement de notre société intervenait plus tôt que prévu... Il est nécessaire de prendre conscience que le contenu de nos ordures ménagères recèle des trésors inexploités. Si vous en avez la place, autant dès maintenant récupérer le maximum d'objets et de matériaux inutiles aujourd'hui et qui pourraient avoir un grand intérêt demain pour remplir vos creux avec les bosses des autres.

Ce que l'on peut récupérer dans les poubelles :

- **Les bouteilles de plastique** et les bidons transparents pourront servir de protection pour les petits plants, de réserves d'alimentation en eau potable, de réserves d'arrosage pour vos plantes ou de réserves de stockage de moyens divers (décoctions, macérations, purins...)
- Accessoirement, une bouteille coupée en deux et dont la partie supérieure est retournée dans la partie inférieure peut servir de piège à guêpes si vous mettez une eau sucrée au fond de la bouteille... Coupée dans le sens de la longueur une bouteille peut être utilisée comme mini serre pour les semis.
- **Les bouteilles plastiques** peuvent être utilisées pour faire une douche solaire.
- **Les bouteilles en verre** peuvent servir pour de nombreuses applications... en particulier pour réaliser des bancs thermiques. En la plantant à l'envers dans votre potager, remplie d'eau une bouteille peut servir de goutte à goutte pour certaines plantes. Plantez au préalable une bouteille en plastique découpée et enfoncez la bouteille pleine d'eau à l'intérieur, vous pourrez ainsi facilement la récupérer pour la re-remplir ou la remplacer. Si vous manquez de place pour stocker vos bouteilles, utilisez les comme bordure de vos carrés de potager, vous pourrez ainsi les récupérer quand vous le souhaitez. Les bouteilles participeront par ailleurs au réchauffement de votre terre dans les mois les plus froids.
 - Pour pouvoir réutiliser un bouchon de liège, faites le bouillir dans l'eau pendant 10 minutes, vous pourrez reboucher n'importe quelle bouteille ensuite.
 - Pour découper une bouteille, imbibez une ficelle dans de l'essence, fixez solidement la ficelle à l'endroit de la découpe, flambez et tapotez; râpez ensuite pour ne pas vous couper.
- **Les bidons transparents de 20 litres** peuvent servir de mini serres. Les bidons opaques peuvent être utilisés comme arrosoirs ou réserves d'eau. En les découpant en fonction des besoins, ils peuvent être utilisés comme soucoupes pour les pots. Chaque hiver, à cause du chauffage à pétrole, il y a toujours un grand nombre de ces bidons dans les poubelles.
- **Un vieux sommier métallique** peut avoir plusieurs utilisations : pour filtrer le terreau, pour nettoyer les olives de leurs feuilles, pour tamiser la cendre, pour faire sécher de la sphaigne, etc...
- **De la vieille huile de vidange ou de friture** peut servir pour graisser vos outils ou confectionner des bûches avec vos revues.
- **Des vieux rideaux** peuvent servir pour filtrer vos concoctions, lutter contre les moustiques sur vos réserves d'eau ou protéger vos jeunes plants et les petits arbres fruitiers.
- **De la vieille laine de verre** peut protéger le pied de vos jeunes arbres fruitiers pendant l'hiver.
- **Vos pulvérisateurs** qui vous aident aujourd'hui à nettoyer vos vitres ne doivent pas être jetés, ils peuvent vous servir demain à faire des traitements de bouillons de cultures pour vos plantes et votre potager, très propres ils peuvent arroser vos semis.
- **Une vieille machine à laver et un vélo d'appartement** peuvent être utiles pour fabriquer une machine à "lavélo".
- **Des barils d'huile de moteur** peuvent être utiles pour récupérer l'eau ou pour participer à la construction d'un rocket stove (voir auprès des garages)
- **Un cric de voiture** peut servir de moyen de pression pour confectionner un pressoir à fruits, à olives, à noix ou à feuilles.
- **Les vieux vêtements** pourront servir pour les pièces ou pour confectionner d'autres vêtements. Sans valeur aujourd'hui, ils pourraient vous être très utiles plus tard pour le jardinage ou le bricolage.
- **Tout ce qui est tissé en laine, en coton, en fil...** pourrait être réutilisé plus tard pendant les longues soirées au coin du feu...
- **Tous les miroirs** (même un peu ébréchés), les CD Roms et tout ce qui pourrait servir pour réaliser des réflecteurs solaires; même si vous n'avez pas le temps de le faire tout de suite, leur présence dans votre grenier pourrait être une source de bienfaits plus tard.
- **Les vieilles fenêtres ou portes vitrées** peuvent être conservées pour être utilisées pour les châssis chauffés de votre jardin ou pour réaliser des bancs thermiques ou faire des murs trombes.
- **Les vieilles moquettes** peuvent être utilisées pour faire des allées entre vos carrés de potagers (cela évite les mauvaises herbes; moins de temps passé à arracher les mauvaises herbes, c'est plus de temps passé à plus utile.) Par ailleurs, l'hiver, en positionnant une vieille moquette sur un futur potager permettra de trouver au bon moment un terrain plus meuble et plus facile à travailler...
- **Un micro onde** peut être utilisé comme habitat pour les escargots "capturés" dans votre potager.
- **Un réfrigérateur** stocké dans votre grenier ou votre sous-sol peut servir de placard de rangement de luxe permettant la mise à l'abri de vos graines ou de vos boîtes de conserves...

- **Un petit réfrigérateur** peut servir pour réaliser un four solaire ou les bases d'un séchoir solaire.
- **Un grand réfrigérateur**, couché sur le coté peut parfaitement servir pour réaliser à moindre frais un clapier très confortable pour les lapins.
- **Le contenu d'un réfrigérateur...** Le bac de récupération des eaux peut servir pour faire des semis ou comme abreuvoir pour les oies... Les grilles de séparation peuvent être utilisées comme tuteur pour les petites plantations, la grille de ventilation à l'arrière du réfrigérateur peut servir de claire pour votre séchoir solaire...



Attention aux vieux réfrigérateurs : le circuit de refroidissement utilise du fréon, un gaz nocif pour la couche d'ozone. Si vous détachez le moteur et coupez le tuyau, il faut veiller à le boucher très hermétiquement et faire parvenir le bloc à un centre de traitement via le service électroménager de votre revendeur d'électroménager le plus proche.

- **Un ballon d'eau chaude hors service**, peut avoir une seconde vie comme réserve d'eau auxiliaire dans le grenier ou au sous-sol; il peut servir pour confectionner le réservoir d'un chauffe eau solaire ou bien encore être découpé comme abreuvoir ou un support pour faire un barbecue, il peut-être aménagé et utilisé comme bac de compostage ou de malaxage ou servir de bassin de filtrage des eaux usées... Un ballon d'eau chaude peut être utilisé pour la confection d'un rocket stove.
- **Un bac à linge sale** peut être utilisé pour réaliser un mini bac à compost ou comme poubelle intermédiaire dans le potager pour regrouper les mauvaises herbes.
- **Les vieux annuaires, les journaux gratuits** pourront, le jour venu, remplacer le papier toilette¹. En attendant, ils peuvent servir de support pour faire des étagères dans la cave ou le grenier.
- **Tous les papiers** que vous jetez à la poubelle peuvent être collectés dans des cartons. Ne faites pas de boulettes, stockez tout à plat vous en concentrerez plus. Vous pourrez ensuite conserver les cartons comme des briques le long des murs de votre cave pour créer une isolation supplémentaire.
- **Les cartons non imprimés** peuvent être utilisés pour faire du paillage ou mulching au pieds de vos plants dans votre potager pour protéger de la sécheresse l'été et du froid l'hiver.
- **Une vieille chambre à air** peut être découpée en fines bandelettes pour accrocher (avec souplesse) vos plantes à leurs tuteurs. Avec une chambre à air de camion vous pouvez réaliser une bande semi rigide pour la fixer en bas d'une porte qui laisse passer le froid durant les froides d'hiver.

- **Les chambre à air de camions** peuvent être utilisés comme réserve de biogaz.
- **Des vieux pneus** peuvent être utilisés comme tour de plantation ce qui permet plus de surface exploitable, une meilleure économie d'eau d'arrosage, moins de courbature car vous aurez moins à vous pencher... Selon les besoins et les possibilités il est possible de faire un mur de soutènement avec des pneus montés en quinconce.
- **Une vieille voiture** définitivement irréparable peut être aménagée pour être utilisée comme une mini serre pour vos jeunes plants. En tant que puits de chaleur, un tuyau relié à la maison peut amener une petite source de chaleur les jours ensoleillés d'hivers.
- **Les seaux de peintures** (nettoyés) peuvent être utilisés pour stocker des moyens divers.
 - **Les pots métalliques** peuvent servir à recueillir et stocker la cendre qui pourra être recyclée ultérieurement pour différentes utilisations: savon, barrière contre les escargots, enrichissement du terrain
 - **Les pots plastiques** peuvent aussi être utiles: découpés à leur base ils peuvent servir de soucoupes pour vos godets et pots de semis.
- **Les surplus de blocs de béton cellulaires** se retrouvent régulièrement au pied des poubelles ou sur des fins de chantier. Leur récupération peut-être utile à plus d'un titre : pour être utilisé comme volume pour boucher un trou de maçonnerie, pour servir de réserves et collecte d'eau dans le fond des pots, pour servir de filtre pour les eaux usées. Un petit bloc est également très utile comme « pierreponce » pour nettoyer vos peaux mortes sous les pieds. Les blocs sont faciles à sculpter, ils peuvent être utiles à plus d'un titre.
- **Les emballages de gâteaux en plastic transparents** semi rigides sont utiles pour regrouper les pots de semis et faire une mini serre.
- **Toutes sortes de tubes** jetés peuvent être récupérées pour faire des tuteurs ou des canalisations d'acheminement de l'eau pour votre arrosage.
- **Vos vieilles k7 vidéo VHS** peuvent être découpées au ciseau pour faire des accroches solides et remplacer une ficelle que vous n'auriez pas sous la main.
- **Des vitres ou pare brise de voitures** plantées en bordure peuvent protéger vos jeunes plants du vent sans occulter les rayons du soleil.
- **Une vitre épaisse en double vitrage** peut servir avantageusement de support pour préparer vos pizzas à côté de votre four à pain. Elle peut convenir pour se substituer à une plaque de marbre.
- **Des vieilles roues de vélo** coupées en deux peuvent servir de support pour réaliser un tunnel de forçage pour votre potager ou faire des minis éoliennes.

¹ A Cuba où les habitants vivent en grande pauvreté, le papier toilette est une denrée rare.

- **Un vieux volet roulant en PVC** peut servir de base à un mur végétal. Découpé en lamelles, ces dernières peuvent être utiles comme passerelles entre vos plants dans votre potager.
- **Une vieille table de jardin en plastic** peut être utilisée pour récupérer de l'eau plus efficacement : retournez la table enlevez-lui les pieds coupez partiellement les renforts pour laisser passer l'eau et la diriger sur le trou central qui sera positionné sur un bidon; la surface de la table étant supérieure à la surface du bidon permettra de récupérer plus d'eau que s'il était isolé; de plus la table peut servir pour obturer le bidon et éviter la prolifération des moustiques sur les eaux stagnantes laissées à l'air libre.
- **Le tuyau souple d'un aspirateur** peut être récupéré pour canaliser l'eau entre deux bidons de récupération d'eau qui ne seraient pas au même niveau.
- **Un cylindre de lave linge** peut être utilisé pour réaliser un silo de conservation à enterrer pour stocker vos légumes racines ou comme poubelle de jardin pour y placer les mauvaises herbes.
- **Les bas et les collants** pourront servir de filtres à toutes sortes de liquides à tamiser...
- **Le papier alu usagé**, il peut servir de barrière pour mettre au pied de vos arbustes pour les protéger de certains insectes.
- **Les packs de lait** pourront servir utilement de réceptacle pour vos plants de sevrage. (Mettre quelques graviers au fond + un feutre au-dessus pour séparer le terreau des surplus d'eau.)
- **Les cartons de papier toilettes** peuvent être utilisés pour les semis et peuvent être directement insérés en pleine terre car le carton est biodégradable.
- **Les vieilles paraboles** peuvent être utiles pour servir de couvercle pour un bidon de récupération des eaux de pluie. les grandes paraboles peuvent être exploitées pour faire un chauffe eau solaire.
- **Un vieil évier léger** peut être utilement utilisé comme table de travail pour faire les semis.
- **Les cagettes** qui sont jetées à la fin des marchés. Elles sont très pratiques pour servir comme bois d'allumage pour la cheminée, stocker du petit bois mais aussi pour servir de clayette pour faire sécher des feuilles ou pour faire de l'ombre à vos plants fragile durant l'été.
- **Les centaines de pièces intéressantes dans un vieux scooter ou un vélo trouvé à la poubelle.** Elles pourront être démontées en fonction des besoins.
- **Le pied d'un fauteuil de bureau pivotant** peut trouver son utilité comme support d'une mini éolienne de jardin ou si toutes les roulettes fonctionnent comme support mobile pour une plante intérieure.
- Les vieux **hauts parleurs** contiennent des aimants qui peuvent être utiles.
- **Une bouteille de gaz** représente une coque très solide qui peut être utilisée comme élément dans un rocket stove, comme socle de stockage contenant du sable et de l'huile pour vos outils.

- Si vous avez l'âme d'un ferrailleur, l'instinct de conservation et une capacité de stockage, récupérez les batteries au plomb que l'on voit régulièrement jetées à côté des poubelles... au vu de l'évolution du prix du plomb actuel, vos vieilles batteries vaudront bientôt de l'or...
- Tous les jours, les poubelles des cimetières sont pleines de pots et de plantes jetées... Mortes pour certaines , mais bien souvent juste un peu en peine parce que pas assez arrosées et mal entretenues. Et notamment à l'époque de la Toussaint ...
Et on y trouve de tout ... azalées , conifères , rosiers , chrysanthèmes, pots, etc ... Après tout redonner la vie à une plante n'est-ce pas respecter la vie...

Il y a un siècle ou deux, si nos ancêtres avaient eu tout cela, ils s'en seraient servis, "Sacrebleu" !
(...) Pour le reste, vos idées et votre imagination permettront d'allonger la liste....



Participez à la prochaine édition de ce guide en proposant vos idées et suggestions à cette liste...

Envoyez un mail à :
Contact@SimplicitéVolontaire.com



Témoignage personnel :

Il n'y a pas de petits profits !

J'ai vu récemment, dans une grande surface, des petits tuteurs pour le jardin vendus à 0,40 € pièce. Or je trouve régulièrement des étendoirs à linge jetées à la poubelle parce qu'une soudure a lâché... Les différentes tiges d'acier peuvent servir de tuteur (ou autres utilisations à trouver*...). Dans un seul étendoir à linge (format tour) vous pouvez créer ainsi une trentaine de mini tuteurs, soit une économie de plus de 10 € ! Le cadre principal peut-être utilisé pour tuteurer quatre plants de tomates.

*Le fer coûte de plus en plus cher aussi je me sers de ces tiges pour les insérer dans mes blocs de bordures en béton pour les renforcer.

S'équiper recyclé !

La récupération et le recyclage peut être une richesse et un placement judicieux pour l'avenir. Si vous manquez de place mais que vous avez la chance d'être propriétaire d'une maison, créez des appentis, exploitez et creusez votre vide sanitaire, fabriquez des châssis sur-élevés avec un coffre de rangement dessous, le volume au-dessus du lit ou un couloir haut de plafond peuvent servir en les abaissant à créer des volumes de réserves importants... et si vous avez un grand-père qui possède une vieille grange inoccupée, voyez si elle pourrait être utile pour stocker vos objets de récupération....

Rien ne se perd, tout se récupère !

Les brocantes, vide greniers et foires au troc se multiplient. Elles peuvent être l'occasion de vous débarrasser de l'inutile et du futile mais aussi

devenir une source d'alimentation en outils et moyens qui peuvent être utiles dans votre quête d'autosuffisance et de simplicité volontaire.

Consultez régulièrement les sites de donation. il y a parfois de véritables opportunités de récupération d'objets devenus inutiles ou encombrants pour les uns qui seront des moyens utiles pour vous...

Votre réelle capacité de récupération pourrait être mesurée par la réduction du volume de vos propres poubelles : moins vous jetterez, plus vous consommez intelligemment.



Le saviez vous ?

En 10 ans, les États Unis ont jeté assez de boîtes en aluminium "pour renouveler 25 fois la flotte aéronautique mondiale"¹



Un centre de compostage réalisé avec des palettes de récupération.

Moyens divers

« Vous n'avez pas raison parce que d'autres sont d'accord avec vous. »

Vous avez raison parce que vos faits sont exacts et que votre raisonnement est juste ! »
(Warren Buffet)

Si possible, équipez-vous dès aujourd'hui des outils et des moyens qui vous permettront de faire face à l'essentiel. Prenez des équipements faiblement consommateurs en énergies en correspondance avec la capacité de votre source de production d'électricité autonome (existante ou projetée)...

Parmi les machines qui pourront être utiles et permettre de créer, réparer ou fabriquer :

- Un mini tour à bois.
- Un poste à soudure (dont la puissance nécessaire soit compatible avec la puissance dégagée par votre éolienne ou vos panneaux photovoltaïques...)
- Une machine à coudre, si possible mécanique, pourrait avoir une grande valeur (qu'elle a déjà aujourd'hui en tant qu'antiquité...).

D'autres moyens sûrs sur lesquels investir :

Imaginons un monde plongé dans le chaos avec des magasins vides en rupture d'approvisionnement, si vous souhaitez maintenir un minimum de confort dans un monde sans pétrole équipez vous dès maintenant de quelques objets et moyens utiles :

- De la ficelle, des fils métalliques, des bobines de fils de coton avec aiguilles et dés à coudre pour reparer.
- Des bouillottes ou une bassinoire (elles pourraient redevenir utiles...)
- Des briques réfractaires (pour réaliser votre futur four à pain)
- Une lampe torche dynamo d'appoint avec une manivelle mécanique pour recharger les batteries.(...)
- Un simple réchaud à gaz (utile pour exploiter votre gaz méthane)

Fabriquez vous même votre peinture !

1ère solution : mélangez de la chaux aérienne avec du lait, de l'huile de lin et des terres colorées.

En bonus ! La chaux a un pouvoir bactéricide en chassant les insectes.

2ème solution : si vous n'avez pas de chaux, vous pouvez utiliser des jaunes d'œufs pour la remplacer.

3ème solution : de l'huile d'olive mélangée avec des pigments en poudre vous permettra de réaliser une bonne peinture murale.

¹ Information extraite du livre d'Al Gore : "Choisir maintenant"

...Et votre pinceau !

En autarcie ou perdu au fond de la montagne, la peinture n'a guère d'intérêt, toutefois si vous voulez fabriquer un pinceau ou un outil pour badigeonner un liquide :

prenez une racine ou un petite branche, tapez sur l'extrémité avec un marteau plat; faites sécher; retapez.... A terme les fibres seront dissociées et vous pourrez utiliser votre nouvel instrument de peinture.

Autre solution : des poils de sanglier ou autre animal rustique.

Sans pinceau, vous pouvez aussi appliquer une peinture au chiffon.



Astuce : vous pouvez récupérer vos pinceaux secs et inutilisables en les trempant dans du savon noir liquide.

--Fabriquez une colle bio en quelques minutes.

1ère solution : c'est le secret des pharaons qui utilisaient cette colle depuis quelques millénaires.

- Versez un verre de farine dans une vieille casserole
- Mariez la farine avec une cuillère de sucre ou une cuillère de vinaigre.
- Ajoutez un verre d'eau en mélangeant l'ensemble sur un feu doux en évitant la formation de grumeaux.

Vous pourrez utiliser cette colle en l'appliquant avec un pinceau.

- Placez là au réfrigérateur pour la conserver quelques jours.

Elle ne remplacera pas aussi efficacement les colles de synthèses actuellement disponibles, mais aura l'avantage d'être naturelle et non polluante.

2ème solution : le lait peut également servir de liant. Pour tester son efficacité placez un peu de lait entre deux feuille de papier. Une fois sec les deux feuilles seront collées. Le même résultat sera obtenu avec du lait sur une feuille placée sur un verre. C'est une solution idéale pour vos étiquettes sur les pots de conserve ou pour les bouteilles de vin ou de liqueur.

Vous pouvez utiliser du lait ou du fromage blanc dans la peinture à la chaux pour fixer les couleurs.

3ème solution : mélangez trois volumes de féculle de maïs avec 4 volumes d'eau froide. La pâte à colle obtenue peut s'appliquer avec une petite spatule en bois.

4ème solution : l'ail peut coller le papier en frottant les deux parties avec le cœur d'une gousse.

Pour être plus efficace et pouvoir coller le cuir et les tissus :

- Faites une bouillie avec de la farine et un peu d'eau tiède
- Broyez 4 gousses d'ail
- Faites cuire la bouillie à feu doux en touillant continuellement
- Ajoutez la purée d'ail
- Faites bouillir le mélange une dernière fois.

5ème solution : mélangez un blanc d'oeuf avec du plâtre jusqu'à l'obtention d'une pâte crémeuse. Une solution idéale pour recoller la porcelaine.



Astuce : pour décoller les étiquettes de vos pots de confiture, utilisez du vinaigre avec une éponge tiède.

Moyens de mesures

A titre indicatif :

1 cuillère à café d'eau = 5 gr ou 5 cl

1 cuillère à soupe d'eau = 20 gr ou 20 cl

1 verre à liqueur d'eau = 25 gr ou 25 cl

1 verre à moutarde d'eau = 100 gr ou 1 dl

1 assiette creuse = 250 gr ou ¼ de litre.

1 bol d'eau = 500 gr ou ½ litre.

Pour le poids, comptez 20% de moins pour la farine et 20% de plus pour le sucre.



Le saviez vous ? Pour la plupart des personnes, le pied a la même longueur que la distance entre le coude et le poignet.



Si vous avez quelques difficultés à estimer les petites mesures, repérez sur votre main ce qui fait 10 et/ou 20 centimètres, cela pourra vous servir de référence.



Une lampe à huile réalisée avec une pierre creuse ou un coquillage avec une simple mèche.

Quelques nœuds utiles

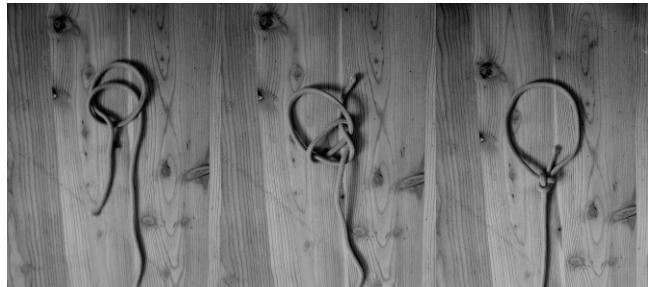
1- Le nœud de meunier (pour accrocher une charge à une barre)



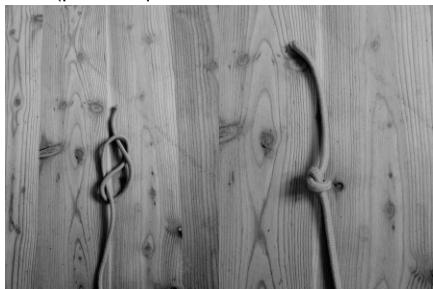
2- Le nœud de cordes (pour relier deux cordes entre elles)



3- Le nœud de chaise (pour faire une boucle qui ne coulisse pas)



4- Le nœud en huit (pour bloquer le bout d'une corde derrière un trou)



Participez ou organsez des ateliers, des échanges, des débats...
Exemple de ce que l'on peut faire en matière d'écologie durable :

Atelier - Exposition - Travaux pratiques

Ecologie Durable

20 Solutions Utiles

Faites des économies d'énergie !

Climatisation et réfrigération naturelle.
Cuiseur et four solaire.
Produire son gaz méthane.
Faire un four-fusée.
Une pompe à eau sans moteur ni électricité.
Eau chaude solaire.
[...]

Si vous avez besoin d'aide pour organiser une conférence, un débat, un atelier...



Envoyez un mail à :
Contact@SimplicitéVolontaire.com

« Le cerveau a deux hémisphères
L'un pour surveiller l'autre. »
(Les perles du bac)

10 - Les relations, les amis

"Moins de biens, plus de liens..." (Les décroissants)

Si l'autosuffisance peut-être une volonté, elle ne doit pas être une finalité. L'indépendance ne signifie pas «repli sur soi» mais simplement la capacité à ne pas dépendre des autres. Toutefois dans cet objectif, la dynamique de groupe et les échanges amicaux restent des valeurs sûres et durables.

Les moyens d'échanger et de communiquer : si les moyens de transports sont déficients, hors de prix, voire inexistant, il sera impossible d'aller voir quotidiennement une petite amie qui habite à 20 kms... Dans le cas tout aussi extrême d'une disparition de la plupart des moyens de communication modernes : télévision, téléphonie, internet... comment retrouver les liens et les échanges que nous avons perdus ?

Sans revenir aux tam tam ou aux nuages de fumées, l'échange direct et les mots croisés redeviendront la principale source de chaleur et de lumière entre les hommes. Les soirées et les rencontres en famille, entre voisins ou amis seront alors plus fréquentes et plus simples : pas de feu d'artifices ou de Wii mais plutôt des soirées au coin du feu, des contes et des échanges ou des jeux plus naturels...

Élargir le cercle de ses relations :

Avoir 300 amis sur FaceBook n'a pas d'intérêt dans un objectif basé sur l'autosuffisance, mais pouvoir compter sur quelques proches peut se révéler beaucoup plus important. Si la télévision, le téléphone ou la voiture nous coupent du monde réel, leur absence contrainte nous portera naturellement vers nos voisins et les proches accessibles à pas d'hommes. Si cette prise de conscience est faite, peut-être est-il alors temps de prendre les devant afin d'élargir le cercle de ses relations immédiates dans une zone géographiquement limitée.

Autrefois, dans les campagnes, les lieux et thèmes de rencontres étaient multiples : on tuait le cochon ensemble, sans engins on agrandissait la grange avec les voisins, les femmes se retrouvaient au lavoir, les hommes à la chasse, les familles le dimanche à l'église... Les occasions ne manquaient pas. Tous se connaissaient car tous se côtoyaient.

Aujourd'hui il n'est pas rare de ne pas connaître ses voisins. Beaucoup de personnes ont des hobbies ou des loisirs spécialisés et décentralisés qui les isolent de leurs proches de proximité.

Dans le futur, le choix des activités ludiques sera restreint et limité mais on peut tout de même tenter d'organiser dès aujourd'hui des rencontres thématiques.

Dans la pratique :

- Organisez une fête des voisins qui a lieu habituellement fin mai.
- Invitez vos voisins pour des apéros, faire des échanges de plantes...
- Proposez une réunion pour fabriquer un four solaire, monter un rocket stove, faire du compost etc...

- Se retrouver pour mettre en place un groupe solidaire de type «Voisins Vigilants» pour s'entraider contre les cambriolages.
- Proposez la mise en place d'un pool d'outils communs.
- (...)

Une fois que vous avez réussi à trouver le lien commun à votre futur groupe de proximité il faut pouvoir maintenir la cohésion et surtout lutter contre la concurrence féroce que représente la télévision.

Comment se faire des amis et les garder ?

Avant tout, il faut le vouloir. Il faut ensuite prendre conscience de la nécessité de le faire pour préparer le futur, même s'il est parfois préférable ou souhaitable d'être seul que mal accompagné. Les ermites sont parfois volontaires.



Témoignage personnel

Si je devais recommander un seul livre à un jeune adulte pour l'aider à réussir sa future vie, je lui proposerais de lire le livre de Dale Carnégie : « Comment se faire des amis ». C'est un livre exceptionnel que je serais prêt à rembourser s'il n'apportait pas satisfaction à son lecteur.

Pour aller plus loin encore sur ce sujet, il existe des formations organisées par l'institut Carnégie. Ces séminaires sont des véritables moteurs de vie. J'y ai eu un prix d'excellence et c'est même le diplôme dont j'étais le plus fier. 25 ans après, pour dire la vérité, je suis moi aussi tombé dans le piège de la communication virtuelle : télécro, internet etc... J'ai du mal à me désintoxiquer, mais je me soigne et je me remet en question et je me prépare...

L'expérience qui n'éclaire que son propre chemin.

Il y a beaucoup de leçons à tirer de l'expérience et du livre de Dale Carnégie, toutefois si on devait résumer en quelques mots ce que j'ai retenu de son ouvrage, je dirais CCP : ne critiquez pas, ne condamnez pas, ne vous plaignez pas !

- Les personnes qui se plaignent de tout et n'importe quoi sont souvent des personnes que l'on évite de fréquenter.
- La critique ou la condamnation sont également des démarches dangereuses qui peuvent rapidement devenir des boomerang dans leur vie. Se faire un véritable ami peut prendre des années ; perdre un ami peut prendre quelques secondes...
- Il est toujours plus important de s'intéresser aux autres et de leur parler d'eux et de leur vie que de parler de soi.
- N'attendez pas de retour sur ce que vous donnez ou prêtez, vous ne serez pas déçu et vous pourrez ainsi garder vos amis.
- On ne peut recevoir que si l'on a d'abord donné soit même.

On ne peut entraîner que si on est soi-même entraînant.

Votre niveau d'entraînement doit toujours être légèrement supérieur à celui ou celle que vous souhaitez motiver. Il est bien sûr difficile, voire impossible de modifier profondément sa personnalité, mais si la raison justifie les moyens, il faut parfois forcer le trait et s'enjouer de la méthode « Coué » qui consiste à croire que tout va bien et que tout ira mieux dans le meilleur des mondes. Dans ces conditions l'action précède la pensée : si vous agissez comme si vous étiez heureux de vivre (même si ce n'est pas le cas) votre action physique va remonter le moral : c'est le principe des

vases communicants : vous allez bien parce que vous vous portez bien. Et si vous allez bien on vous suit...

Plusieurs petits cadeaux valent mieux qu'un gros !

Avec le développement de votre autosuffisance, vous pourrez disposer de plants, fruits, légumes, œufs, miel etc... Si c'est possible, offrez à chaque rencontre un petit cadeau vous ne manquerez pas de conforter votre amitié et vos relations.

Une bonne bouteille sous le coude.

Sans investir des fortunes dans des alcools commerciaux, fabriquez votre propre mixture apéritive pour recevoir vos amis : une bouteille d'hypocras, un vin de cerise, de noix ou autres fabrications personnelles originales valent mieux que les plus grandes marques d'apéritifs.

Faites vos repas sages

Inutile de mettre les plats dans les grands pour accueillir vos amis. Si vos moyens sont limités, faites un tour au rayon «Plats du pauvre» de ce guide, vous pourrez ainsi accueillir vos proches sans vous soucier de ce qu'il vous en coûte.

Si vous devez organiser quelques rencontres entre amis, entre voisins ou à l'occasion des fêtes de famille, voici quelques idées de jeux, gages et défis pour animer vos proches sans bourse délié...

Jeux, gages et défis

Pour les enfants et pour remplacer la PSP, la DS ou la Kinect nous reviendrons à des jeux anciens qui ne nécessitent aucune dépendance vis à vis d'un industriel : corde à sauter, marelle, élastique, osselets, pignons, quilles, pâte à sel, etc... les enfants trouveront les ressources pour s'amuser même s'ils n'ont plus de fée électrique pour les faire rêver. L'essentiel étant que tous soient sur le même pied d'égalité.

Pour les plus grands, les cartes, les dés, les dominos et les jeux de plateau seront un loisir nécessaire en remplacement de l'ordinateur et de la télévision.

Pour faire la fête, animer les soirées entre amis ou les repas de familles, voici quelques jeux qui assureront une bonne ambiance :

Si vous souhaitez assurer une bonne soirée, suivant le nombre de personnes invitées et en fonction de l'ambiance, en petit nombre, vous pouvez bien entendu jouer à des jeux classiques : jeux de cartes, Trivial Pursuit, Dessinez c'est gagné, Scrabble en équipe (si vous êtes plus de 4) etc...

Pour être original, n'hésitez pas à proposer des jeux inédits.

Les meilleurs joueurs disent toujours chiche avec beaucoup de poids !

Préparez plusieurs animations en fonction de vos convives et placez les en fonction des circonstances, de l'ambiance, des personnes, etc...

Mission impossible (jeu)

Contexte : en petit groupe d'amis ou en famille.

Matériel : enveloppes et missions prédefinies à travailler préalablement.

Le but est de donner une mission à chaque couple ou personne de la tablée en début de repas. L'objectif est d'avoir réalisé la mission avant la fin du repas.

Exemple de mission notée dans une enveloppe :

“Votre mission si vous l'acceptez, consiste à faire croire à tout le monde que vous envisagez de déménager pour partir à l'étranger”

Le but est de donner une mission personnalisée à chacun ou chaque couple pour tenter de faire croire aux autres quelque chose d'improbable : Mme est enceinte, Mr change de travail, Nous avons gagné une grosse somme au loto, Je vais me convertir à l'Islam, Vous avez rencontré Georges Clouney, etc...

Le repas sera ainsi parfois teinté de conversations improbables...

Variante : vous pouvez placer sous l'assiette de chaque convive un mot ou une expression difficile à placer dans la conversation...

La danse de l'orange (jeu)

Sur un fond de musique endiablé chaque couple va devoir danser en maintenant une orange pressée entre leur front. Il faut au moins faire 5 tours complets de 360°. Les premiers qui feront tomber leur orange auront droit à un gage.

L'ami mollet (jeu)

But du jeu : retrouver, les yeux bandés, les mollets de son conjoint parmi un parterre de jambes mises à nu... Si on osait, ce serait mieux avec la poitrine...

Matériel : un bandeau (une serviette de table peu suffire) et quelques paires de mollets complaisants.

Préparation : mettre une rangée de chaises. Les femmes sont assises; les hommes debout, un pied sur la chaise. N'hésitez pas à varier les genres après que la personne ait été bandée en mettant parmi les mollets exposés des spécimens du genre masculin et vice versa (effet garanti) Toujours à l'insu du participant, placez un mollet d'enfant au milieu des autres.... (un os à ronger !)

Variante : si vous êtes en présence de personnes qui ne se connaissent pas ou du moins pas dans l'intimité, vous pouvez faire la même chose avec les visages...

Le trou du but (gage)

Matériel : du pain, de la crème au chocolat, un bandeau, un acolyte. Objectif : le pénitent devra reconnaître avec son index, les yeux fermés, ce qu'il touche.

Préparatifs : mettre dans un bout de baguette un peu de nutella.

L'animateur devra guider l'index de la personne pour l'amener dans le morceau de pain.

Dites au participant que son doigt ne doit pas bouger. Après quelques réflexions, propositions et commentaires du candidat on lui enlève le bandeau pendant que votre acolyte baisse légèrement son pantalon faisant croire qu'il est en train de la remonter. Le doigt plein de nutella (d'une couleur douteuse pour le candidat) et la vue d'une personne qui se réajuste son pantalon donnera à croire des choses indélicates que ne manqueront pas de créer des réactions épidermiques...

Course à la cuillère

Constituer deux équipes.

L'objectif est de faire une course avec une cuillère en bouche et un œuf (dur) dessus. Avec passage de relais (sans les mains) entre les

participants. Si vous avez un sol facile à laver et que vous êtes prêt à faire des efforts, vous pouvez prendre des œufs dont la date limite de consommation est dépassée...

Les ignobles : Course d'équipe.

Matériel : deux bouteilles vides (si possible en plastique) Préparatifs : constituer deux équipes mixtes chabababada... Sur un parcours court, chaque participant devra effectuer sa distance avec une bouteille coincée entre les cuisses. Le passage du relais devra être réalisé sans l'aide des mains. Un jeu drôle et très suggestif.

Le trognon

But : compétition pour désigner un futur gageur.

Matériel : des poires ou des pommes, si possible rouges. Placez devant chaque participant une assiette contenant une pomme. Chacun devra manger sa pomme des dents en ayant les mains dans le dos. Le gagnant sera celui (ou celle) qui aura réalisé une collerette autour de la pomme. En d'autres termes il faut avoir mangé suffisamment de peau de pomme pour que l'on puisse découvrir le blanc autour du noyau.

Commentaire possible durant la course : à propos de pomme et d'Adam. Savez vous pourquoi Dieu a créé Ève ? Réponse pour mettre quelque chose sous l'Adam !

Le coupe couple (jeu ou gage)

Matériel : 2 ardoises et de la craie (ou équivalents...)

Sur le principe d'une émission de télévision bien connue, un couple "établi" est désigné pour répondre aux questions de l'assemblée. Deux variantes : des questions ouvertes qui demandent des réponses précises ou des questions fermées avec oui ou non pour réponse. Chacun des membres de l'assemblée prépare ses questions sur des petits papiers pliés.

Deux formules au choix : les questions sont réparties en autant de paquets qu'il y a de couples participants ou bien les questions sont posées en même temps à l'ensemble des couples participants (prévoir le matériel en conséquence...). Les questions sont posées aux couples qui doivent être assis au centre de la salle dos à dos pour ne pas tricher...

Exemple de questions alternatives pouvant être proposées.

- C'est Madame qui prends généralement l'initiative dans le lit ?
- C'est lui qui fait le plus souvent la gueule ?
- Il ne fait jamais le repassage ! oui ou non ...

Les questions sont posées sous le couvert de l'anonymat. Pouvant être attribuées à n'importe qui, elles feront souvent l'objet de débordements insolites...

Ce jeu de la vérité peut alors être un révélateur d'identité...

La jarretière (animation de mariage)

C'est une pratique couramment mise en scène à l'occasion d'un mariage. La nuit porte jarretelle, les toilettes porte à droite... La jarretière est en général en haut quand la femme est en bas. Le principe est que la mariée porte une jarretière qui sera vendue aux enchères. Le but est de collecter un maximum d'argent aux profit des jeunes mariés, vous pourrez alors opérer trois collectes : la première permettra de voir l'objet. Pour chaque dizaine d'Euros versés par les hommes, la robe de la mariée (montée sur une table) montera d'un centimètre. Pour chaque dizaine d'Euro versés par les femmes, la robe baissera d'un centimètre..

La deuxième enchère désignera celui ou celle qui pourra retirer lui-même la jarretière de la mariée. La troisième collecte désignera la personne qui pourra conserver la jarretière en souvenir. Le but étant de collecter le plus possible et de faire participer tout le monde dans la 2ème et la 3ème enchère, vous allez faire une enchère au dernier souffle, c'est à dire une enchère qui bénéficie à celui qui enchérira en dernier. Commencez par des enchères de 20 Euros, lorsque vous voyez que les investisseurs s'essoufflent, passez à 10 Euros, puis à 5 Euros.

Maladie de groupe (gage)

Une maladie est un déséquilibre entre le yin et le yang. Il n'y aura dans le groupe que des malades évadés de la santé qui ont comme problème des jeux de maux.

But du jeu pour la personne gagée : retrouver le type de maladie contractée par le groupe. Pour se faire la personne pourra poser des questions une par une à l'un des membres de la coalition.

Quelque soit la première question posée par le gage-men, la personne désignée dans le groupe devra répondre oui. La deuxième répondra à la question de la première, la troisième à la question de la deuxième etc... jusqu'à ce que notre candidat découvre la maladie.

Le casse bonbons (gage ou jeu)

Accrocher des bonbons ou autres friandises (sans papier) à une ficelle elle même accrochée à la ceinture d'un second pénitent. Le but pour le pénitent est de les manger à même son porteur.

On peut aussi faire un concours pour les plus rapides. Très suggestif et excellent souvenir pour les possesseurs d'appareils photo.

Le bouchon :

Matériel : un jeu de carte et autant de bouchons qu'il y a de joueurs moins un.

Principe : les bouchons sont placés au centre de la table à égale distance des différents joueurs. On ne garde dans le jeu que des séries de 4 cartes (les 4 rois, les 4 as...) Il faut autant de séries qu'il y a de participants + 1 carte. On mélange; on en distribue 4 à chacun; celui qui a 5 cartes commence à jouer. Le but final est d'obtenir 4 cartes identiques. Celui qui commence doit donc passer à son voisin, la carte qui l'intéresse le moins dans le cadre du but du jeu... et ainsi de suite jusqu'à ce qu'un joueur ait réuni 4 carte identiques; il crie ou susurre alors "tire-bouchon" et prend un des rondins de liège; les autres joueur doivent alors s'empresser vivement de prendre chacun leur capuchon de bouteille. Celui qui reste sans a un mauvais point. Le perdant de la partie qui se joue en autant de mauvais point que l'on veut, a un gage.

Hautement intellectuel, je jeu laisse place à la libre conversation.

Gages à gogo :(en vrac)

Les métiers

On dresse une liste de métiers. Chaque métier est noté sur un petit papier plié en 4 et placé dans une corbeille. Le pénitent doit tirer au sort un métier et le mimer jusqu'à sa découverte. En cas d'échec, si personne ne trouve, il doit tirer au sort un autre métier. Variante : faire la même chose, mais choisir de mimier des animaux ou des cris d'animaux.

Les bougies :

Le gage consiste à allumer un nombre croissant de bougies avec une seule allumette : 5 pour la première personne à être gagée, 6 pour la suivante, etc... Si le pénitent échoue, on éteint les bougies et il recommence... En cas d'échec persistant, on passe à un gage suivant...

Le mulet :

Bâillonné, les mains attachées dans le dos, notre pénitent doit reconnaître par le touché, des objets qui lui sont présentés; chaque objet non reconnu lui est mis en équilibre sur le dos, dans ses poches ou dans ses vêtements jusqu'à ce qu'il ait reconnu un objet.

Et puis il y a tous les défis à relever suivant votre imagination :

- Faire une partie de la vaisselle en chantant la Marseillaise
- Débarrasser la table en tenu légère et sexy
- Se teindre les cheveux en rouge (si on a une teinture adéquate)
- Nettoyer une vitre avec autre chose que ses mains
- Se faire un collier avec les bouchons et le garder jusqu'à la fin du repas
- Continuer le repas en buvant avec un biberon.
- Boire 2 verres en même temps
- Manger une pomme ou une orange (épluchée) dans assiette sans les mains
- Faire un parcours avec sa chaise comme cheval
- Imiter le pélican en chaleur pendant 30 secondes
- Faire un saute mouton tout seul autour de la table
- Manger le plat suivant les mains attachées
- Boire un verre d'eau la tête penchée sur le côté
- Danse un flamenco avec une peluche ou un oreiller
- Chanter la marseillaise sans prononcer la lettre "a"
- Garder la totalité d'un verre d'eau en bouche pendant 2 minutes pendant qu'on raconte des blagues
- Boire un mélange de toutes les boissons présentes sur la table
- Reconnaître les yeux bandés au moins 4 objets présentés.
- Imiter 5 cris d'animaux différents que le reste du groupe doit reconnaître
- Faire un numéro au hasard sur l'annuaire et jouer les désespérés du jour de l'an
- Si le gagé est un garçon : toutes les filles doivent utiliser leur accessoires de beauté pour maquiller et parfumer le garçon gagé....
- Faire tenir en équilibre deux cuillères au milieu d'un verre avec l'ingrédient de votre choix, sucre, sel, confiture ou autre.... en cas d'échec le gagé doit boire ou manger le contenu de ce qui est tombé dans le verre...

- Boire un verre le plus vite possible avec une petite cuillère
- Le gagé doit chanter la marseillaise avec une serviette en papier dans la bouche
- Faire une danse du ventre pendant 30 secondes
- Frapper des mains 10 fois dans le dos
- Faire semblant d'avoir froid pendant 30 secondes
- Chercher deux objets rouges dans la pièce
- Manger pendant une minute avec bras qui passe sous la jambe
- Faire le tour de la table en imitant un pingouin
- Faire le tour de la table en imitant un singe
- Imiter un chat qui fait sa toilette
- Expliquer pourquoi le ciel est bleu
- Trouver quelque chose sur soi commençant par la lettre "i"
- Gage pour une fille : grignoter l'extrémité d'un concombre, tenu par l'autre moitié par les cuisses de son voisin.
- Avec une pomme : un volontaire désigné tient une pomme avec ses dents, pendant que la personne gagée doit croquer au moins trois fois l'autre côté de la pomme.
- Chanter une chanson avec les paroles d'une autre
- Faire une épilation demi jambe
- Simuler un rasage sur un ballon ou sur un préservatif rempli d'eau sans le faire exploser
- Le voisin de table doit épiler un poil de nez
- Boire au goulot 2 ou 3 fond de bouteilles en même temps.



Pour aller plus loin,, trouver d'autres idées :

www.Ludiques.com

Jeux gages et défis pour animer vos soirées entre amis...

En bonus : des jeux gages et défis pour animer vos soirées amoureuses...

"Ceux qui rient beaucoup sont plus heureux que ceux qui rient peu."
(Giovanni Giacomo Casanova)

11 – Philosophie et politique

*"Dans la vie,
il faut choisir entre penser et dépenser."
(Sylva)*

Précisons le, la proposition de décroissance volontaire exposée ici peut-être un simple hobby ayant un objectif écologique comme elle peut-être également une véritable philosophie à défaut d'être un précepte religieux comme pour les Amish ou d'un concept écologique comme les Eco-Villages (un esprit écolo dans un corps bio).

A qui mieux mieux ?

Aujourd'hui lorsque les vieux¹ sont placés dans des maisons de retraites, les déséquilibrés dans des maisons de redressement et les jeunes dans des écoles, notre société s'organise pour donner ce qu'elle pense être le mieux dans l'intérêt de tous et de chacun.

Le mieux est parfois l'ennemi du bien.

Lorsque la libéralisation des échanges économiques permet à chaque acteur de donner le meilleur de lui-même et de tirer le meilleur parti de tout ce qui l'entoure, nous créons tous ensemble un environnement de progrès rapides (trop rapides). Les bénéfices ne sont pas négligeables : plus de bien être et de confort, une meilleure santé, une espérance de vie plus longue...

Dans un objectif de mieux être et pour garantir nos vieux jours, nous avons besoin d'une descendance multiple. Ainsi, nous avons passé le cap des 7 milliards d'individus et les spécialistes en démographie annoncent 9 milliards pour 2050. C'est le principe de la rente pyramidale, mais jusqu'où peut-on aller ?

"Croissez et multipliez" n'est pas un progrès.

L'augmentation régulière de la population permet d'assurer la retraite et le confort des anciens, mais est-ce un bienfait durable pour l'humanité ? Notre emprise sur la terre (empreinte écologique) dépasse ce que notre seule planète peut nous donner. Si tous ses habitants vivaient comme vivent les Européens, il faudrait trois à quatre globes terrestres pour maintenir notre niveau de vie. Il n'est besoin d'être grand dévin pour imaginer ce qu'il y aura à proximité du "peak-oil" : un "peak-human"...

Quand tu tires la couverture vers toi, elle découvre d'autre personnes...

Notre emprise écologique est de plus en plus importante au détriment des générations futures. Il semble qu'il faille se résoudre à penser que le niveau de vie de notre descendance ne sera pas à la hauteur du nôtre... Selon toute logique, leur qualité de vie sera moins bonne et leur espérance de vie sera réduite... Penser que l'on peut faire toujours plus et mieux relève de l'utopie ou de la folie...

Il y a ceux qui croient à la croissance...

...Il disent : "Jésus descend de ta croix, on a besoin de bois" Seigneur, pardonnez les, ils ne savent pas ce qu'ils font tout comme les habitants de l'île de Pâques dans le passé.

Une culture psychique !

A partir de ces différents constats, il apparaît logique que notre génération puisse et même doivent faire les efforts nécessaires pour donner en héritage une terre capable d'accueillir les enfants de nos enfants et une philosophie de vie basée sur les liens et non sur les biens. Ces efforts vers la simplicité volontaire peuvent être difficile à vivre et contraints pour certains, mais imaginer un drame économique avec toutes les conséquences sociales et humaines que cela suppose, permet de mieux vivre chaque jour qui passe.

Les valeurs essentielles et durables et non celles dues à l'essence.

Chaque petit confort de vie qui paraît insignifiant aujourd'hui sera considéré comme un luxe d'une civilisation passée demain. Chaque personne initiée et consciente "savoure" les moments privilégiés dont bénéficie les générations actuelles : un chocolat chaud en quelques secondes, une glace aux multiples saveurs, la lecture d'un livre neuf sur un transat, un plongeon dans l'eau claire d'une piscine filtrée, la diffusion d'un film haute définition qui a coûté plusieurs milliards de dollars... Autant d'actes quotidiens communs que seule l'élite de nos générations futures pourra connaître.

Un tiens vaut mieux que deux tu l'auras !

Au delà de la théorie et de la philosophie, la réalité qui se dessine dans les années à venir va nous contraindre à affûter nos outils pour pouvoir faire face aux enjeux qui passeront nécessairement par le travail manuel afin de compenser le formidable pouvoir énergétique que le pétrole nous aura donné pendant plus d'un siècle. Pour nous donner un petit aperçu de ce que pourrait être la vie de notre civilisation à venir, vous pouvez prendre connaissance de ce qui se passait dans le passé ou simplement vous enquérir des modes de vies des peuples les plus pauvres de la planète. Ils ne sont nécessairement pas plus malheureux que les habitants des quartiers populaires des pays développés..

Et si le bonheur n'était pas d'avoir mais d'être...

Songez qu'il y a sur un seul étage de votre réfrigérateur un concentré d'énergies et de savoirs : des saveurs qui viennent du monde entier, des emballages et des techniques culinaires qui nécessitent des savoirs-faire que tous les chercheurs du premier millénaire pourraient nous envier... La civilisation de l'après pétrole ne sera pas moins heureuse pour autant : les enfants continueront à rire et à jouer, vous connaîtrez des soirées au coin du feu à l'écoute des anciens qui racontent des histoires, une bonne franche rigolade avec le voisin d'à côté, le plaisir naturel de voir un plan de tomates donner ses fruits...

Si le cœur vous en dit, rejoignez les communautés :

La Communauté de Jansiac, aussi appelée "La nef des fous", est située aujourd'hui dans la montagne au-dessus de Sisteron, dans la vallée du Jabron, à environ 1000 m d'altitude. Elle est directement issue de l'agitation de mai 1968.

La coopérative Longo Maï est une coopérative agricole d'idéologie alternative, laïque, rurale et anticapitaliste, fondée en 1973, à Limans (Alpes-de-Haute-Provence), qui a essaimé en réseau depuis.

¹ Mieux vaut dire les anciens pour avoir un langage politiquement correct !

Autosuffisance intellectuelle

"On ne résout pas un problème avec les modes de pensées qui l'ont engendré."
(Albert Einstein)

Comment être objectif et atteindre une véritable indépendance intellectuelle ? Quelques réflexions en vrac !

Objectif : conserver sa pleine lucidité afin d'être bien informé pour mieux se préparer parce qu'un homme (ou une femme) bien informé(e) en vaut deux !

Si vous êtes déjà engagé dans une mouvance politique, un collectif marqué à droite ou à gauche, il vous sera difficile d'éviter le parti pris et l'influence partisane. Le simple fait d'appartenir à une corporation, un groupe de pression, une minorité ethnique ou religieuse, une communauté ou même un secteur géographique identifié, est déjà en soi un handicap pour atteindre l'objectivité....

Si vous êtes dépendant d'une coutume, du tabac, de l'alcool ou de toute autre addiction dont vous ne pouvez vous passer, vous êtes partiellement enfermé dans une prison virtuelle.

L'addiction peut-être d'ordre physique, psychologique, relationnelle, familiale ou sociale mais vous pouvez vous libérer et vous soigner...il faut simplement prendre conscience de la déformation de l'information et de la façon dont sont formées les convictions et les accoutumances :

Décryptez les non dits et ce qui est dit

Tout est souvent une affaire de subtilités pour détecter les perversités de la communication : les opposants appellent régulièrement leur adversaire par son nom propre sans le prénom, pendant que dans le même temps leur propre éclaireur se voit crédité d'un prénom + nom.

Une telle attitude est déjà annonciatrice d'une distorsion de la perception, volontaire ou non.

Peut-on apporter un blanc-seing à un interlocuteur qui ne trouve aucune grâce d'aucune sorte à son opposant ?

Dans tout bilan il y a un actif et un passif (normalement équilibrés); ne voir que l'actif de son camp ou que le passif du parti adverse serait une faute, une illusion ou une perversion. L'extrémisme partisan revient à penser que nous avons raison sur toute la ligne et sur tout point de vue pendant que les autres ont tous les tords, toutes les malfaçons de faire et de penser...

Les a priori, les idées reçues et toutes faites...

Le politiquement correct interdit l'analyse et contraint à la pensée unique. Il est impossible de parler d'immigration ou de racisme sans déclencher les hostilités des biens penseurs.

Exemple : le racisme. Deux définitions caractérisent le racisme selon le Larousse. Le racisme est soit une idéologie fondée sur la croyance qu'il existe une hiérarchie entre les groupes humains, les « races » ou soit une attitude d'hostilité systématique à l'égard d'une catégorie déterminée de personnes. Il est ainsi facile de démontrer que nous sommes tous racistes ou ignorants ou le contraire : 80 hommes ont réussi à courir le 100 m en

moins de 10 secondes. Un seul est blanc. N'y a t-il pas là une preuve évidente d'une domination de la race noire dans ce domaine ? Dans cet exemple précis, la démonstration ne soulèvera pas de tollé, par contre, si vous expliquez que sur les 100 derniers prix Nobel de physique il n'y a aucun noir, vous vous exposez à être montré du doigt.

En parallèle, les 3 français préférés des français en 2012 sont un métis, un maghrébin musulman et un noir (Y.Noah, Z.Zidane et O.Sy). Ce qui tend à prouver que les français ne sont pas racistes du point de vue de la 2ème définition, même si beaucoup de personnes affirment le contraire.

L'esprit libre est indépendant de toute doctrine.

Le capitalisme c'est l'exploitation de l'homme par l'homme et le communisme c'est le contraire ! Les extrêmes se rejoignent parfois. Méfiez vous des «encagés volontaires» impliqués dans un mouvement de bâbord qui pensent en groupe que toutes les idées du tribord sont à envoyer par le fond ! La vérité n'est pas unique et dépend à la fois du point de vue, de ce que l'on regarde et de la capacité que l'on a à observer.

Penser que ses problèmes viennent uniquement des autres est aussi une forme d'incohérence et de fuite de ses responsabilités.

Se prendre en charge et acquérir une autosuffisance personnelle est une forme de liberté intellectuelle.

L'intérêt personnel est capital pour ceux qui en bénéficient

Les ouvriers français qui défendent leurs avantages pensent-ils aux exploités du tiers monde qui sont finalement les esclaves des temps modernes et des classes moyennes des pays développés ?

Prenons le cas des revenus d'un médecin. Est-il possible qu'un bac+10 reconnaîsse que sa situation professionnelle est due en grande partie à son environnement familial et social, à l'enseignement organisé par la collectivité ? Dans ces conditions, alors que son revenu est quatre fois plus important que le salaire médian, sa vie vaut-elle celle de quatre personnes ? Que dire des capitaines d'industrie ou de certains joueurs de foot qui gagnent en quelques mois ce que les smicards mettent une vie à épargner.

Comment imaginer que les députés puissent voter une loi qui programme la diminution de leurs effectifs ?

Peut-on demander aux enseignants ou aux fonctionnaires de travailler plus sans gagner plus ?

Difficile de remettre en cause les acquis, les habitudes, les modes de pensées...

Pourtant, pour construire, il faut parfois et souvent d'abord détruire et comme il semble difficile de remettre en question les acquis et les bénéfices de notre société, il faut se résoudre à attendre un effondrement complet de notre civilisation pour pouvoir reconstruire sur des bases saines pour lesquelles une vie bien remplie et réussie ne serait pas axée sur l'argent ou l'objectif d'une « Rollex ».

Mieux vaut être sain d'esprit que d'être épris du « Saint esprit » !

Si la dépendance politique ou l'adoration de l'argent représentent un asservissement intellectuel, il y a pire : l'intégrisme religieux. Ne dit-on pas que la religion est l'opium du peuple et comme toutes les drogues, elle touche avant tout les malheureux, ceux qui aspirent à une vie meilleure et qui espèrent trouver mieux dans une autre vie ... La religion crée une addiction et une dépendance dangereuse pour un saint d'esprit.

Il n'y a de pire aveugle que celui qui ne veut pas voir...

Pendant des siècles beaucoup de religieux ont eut pour vérité que la terre était plate. Difficile de changer les certitudes d'une conviction qu'elle soit politique ou religieuse. Comment par exemple convaincre un musulman de répudier sa croyance sans ébranler ses fondations intellectuelles et toute son implication personnelle réalisée parfois depuis des années ? En effet l'Islam (qui signifie soumission) est une forme d'entreprise qui a réussi à mettre en place des piliers d'asservissement dogmatiques extrêmement efficaces : même la secte Moon ou l'église de scientologie n'ont pas fait mieux, même si elles ont, elles aussi, de fervent adorateurs et pratiquants.

La contemplation et l'adoration limite la raison : si au 20ème siècle un homme en Corée du Nord a réussi à s'ériger en tant que demi-dieu auprès d'un peuple asservi qui a pleuré sa mort dans la sincérité, on est en droit de penser que Jésus ou Mahomet ont pu, avec de bonnes intentions et des certitudes personnelles, créer une religion qui a entraîné quelques milliards de personnes. Une bonne indépendance d'esprit permet de mettre en doutes la présence supposée d'une force divine qui dirigerait les hommes.

Ni Dieu, ni maître !

Pour un chien, vous êtes un dieu : vous faites voler les morceaux de bois, vous le nourrissez, vous le câlinez, il vous adore... Pour le chat c'est différent, vous le nourrissez, vous le caressez... quand il le veut. Pour lui, il est dieu. (...) Comme disait Einstein, tout est relatif, la dépendance ou non modifie la perception.

On peut facilement dépendre de l'alcool, du tabac, du sexe, du jeu, d'internet, de l'apparence, de l'argent... La décadence et les extrémistes de notre société consumériste sacrifient aussi des arguments auprès des religieux qui visent les excès et les travers des hommes...

Sans foi ni lois divines !

Une fois que l'on a décrypté les bases et les mécanismes de l'endoctrinement et de la dépendance, il paraît difficile de tomber dans le piège, mais convertir celui qui y est impliqué reste une affaire extrêmement compliquée et difficile.

Dans tous les cas, Dieu gagnerait à être connu et toute apparition serait la bienvenue. En attendant une révélation divine quelques peu improbable, voici une épitaphe remarquable par sa clairvoyance :

Ci gît dans une paix profonde une femme de volonté qui pour plus de sécurité fit son paradis en ce monde.

Gagner son indépendance.

En clair et en résumé, dans la pratique, comment collecter et s'approprier une vision objective des informations qui nous sont délivrées chaque jour par les médias, les groupes de pensées et de pression ?

Tout d'abord il est préférable d'éviter la routine et se focaliser sur une seule source d'information : n'écouter qu'une seule radio serait un leurre et une erreur. Ne s'intéresser qu'à un seul type de média serait tout aussi nocif et dangereux. La grande messe cathodique doit être limitée et diversifiée.

Il ne faut pas être addicte de l'information et sélectionner attentivement ce qui vous intéresse, mais avec une bonne organisation et des outils adaptés, il est possible de capter les différents points de vue... avec pour résultat une meilleure maîtrise et une plus grande objectivité sur les sujets d'actualité... avec pour finalité la prise de conscience que la situation

globale est beaucoup plus grave que ce que peuvent imaginer la plupart des français moyens... avec en bout de course la motivation supplémentaire de bien se préparer à des lendemains difficiles.

L'information est orientée et sectaire.

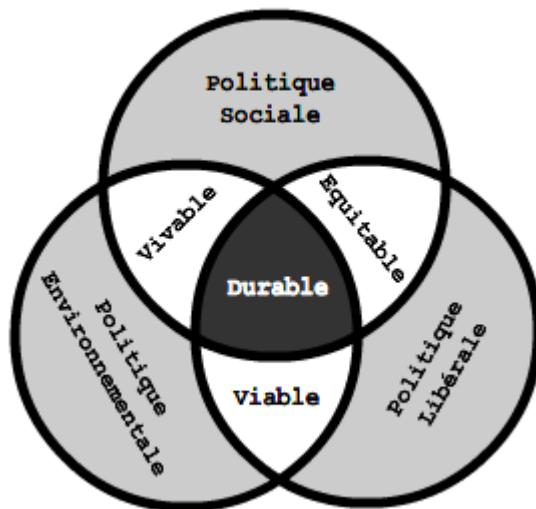
Le problème de ce guide et des messages qu'il tente de faire passer est qu'il ne va convaincre que ceux qui sont déjà engagés et sensibilisés... Quelles que soient les idées, les concepts, les propositions, les réflexions, il sera impossible de mobiliser ceux et celles qui ne veulent pas ou ne peuvent pas s'intéresser au sujet. La dépendance énergétique, la dépendance morale n'intéressent qu'un petit pourcentage de personnes. Nombreux sont ceux et celles qui souhaitent s'abandonner dans une mouvance qui les portent, les supportent et les assistent sans se préoccuper du lendemain. Il est pourtant grand temps de tout changer.

Changer de paradigme.

La théocratie, le communisme, le capitalisme, le libéralisme et le socialisme ont montré leurs limites et leurs incohérences. A la croisée des voies, le réalisme est devenu prioritaire pour mettre en place une politique de développement durable.

Baissons notre vouloir d'achat !

C'est la base des objectifs à atteindre. Trouver les motivations personnelles et collectives afin de baisser notre empreinte écologique et nos emprunts sur l'avenir.



*Pour aller plus loin... trouver d'autres idées :
www.Réalisme.org
 Des faits, des idées, des solutions...
 On en parle ?*

Comparatif des politiques durables

Politique libérale ou/et sociale Réformateurs et/ou conservateurs	Politique de développement environnemental et écologique	Politique de décroissance et de développement durable
Céder partiellement aux revendications pour favoriser la paix sociale.	Accompagner l'évolution sociale grâce aux partages des responsabilités.	Prendre conscience que nous devrons vivre différemment avec moins.
Consommer des voitures pour donner du travail à l'industrie automobile.	Subventionner les pots catalytiques, recycler les déchets de la production industrielle.	Favoriser les transports en commun et les plans de partage des véhicules (covoiturage , taxivoiturage)
Construire des routes pour donner du travail aux entreprises de travaux public.	Favoriser le ferroutage et subventionner les équipements en énergies renouvelables.	Favoriser la production et la consommation locale. Taxer lourdement les transports.
Les français ont le moral, donc ils consomment frénétiquement et durablement.	Les français ont une conscience écologique, donc ils consomment vert.	Les français trouvent des raisons de vivre en dehors de la consommation.
On invente le commerce équitable pour se donner bonne conscience.	On invente le concept de label écologique avec bonne conscience.	On prends conscience du problème et on met en place des AMAP .
Le gouvernement donne une prime aux chômeurs et aux petits revenus pour relancer la consommation.	Le gouvernement fait travailler les RSAs et les RMistes dans des activités ciblées de protection de l'environnement.	Le gouvernement légifère pour redistribuer les terres inexploitées ou mal utilisées pour gagner en autonomie.
Fabriquer des objets fragiles et irréparables.	Lancer des produits bio, écologiques, durables.	Fabriquer des produits solides et réparables.
Soutenir l'industrie pharmaceutique.	Favoriser l'utilisation des médecines douces.	Favoriser une hygiène de vie sans produits toxiques.
Faire la guerre pour aider l'industrie de l'armement.	Favoriser la concertation, les échanges, l'aide des pays pauvres.	Pratiquer une politique volontariste de désarmement.
Polluer et penser que nous trouverons bientôt des solutions scientifiques et techniques	Développer les puits de CO2, les stations d'épuration, les taxes carbone...	Éliminer les pollutions à la source, interdire les concentrations et les excédents...
Développement de nouveaux produits financiers pour remplacer et sécuriser les Subprimes.	Développement de "Green business" et de "fond éthiques" afin d'orienter les investissements.	Développement et consolidation des Systèmes d'échanges locaux (SEL) (Banques du temps)
Favoriser les échanges internationaux, les compétitions internationales	Faire une compensation carbone sur tous les transports aériens.	Taxer lourdement tous les prélèvements sur le capital terrestre.
Penser que la croissance est le remède de tous les maux et que la décroissance est le mal à combattre.	Penser que les mots "croissance raisonnée" et "développement durable" peuvent être associés à long terme.	Penser que nous vivons dans un monde disposant de stocks de matières fossiles limitées qui s'épuisent
Contrôler l'immigration afin d'abaisser les coûts ou développer la démographie.	Aider les pays pauvres afin de produire leur propre consommations locales sur place.	Mettre tout en œuvre pour limiter, maintenir et contrôler le niveau démographique.
Maintenir un haut niveau d'enseignement pour tous afin d'élever le niveau de compétences globale dans la concurrence internationale.	Développer la formation continue et les qualifications dans le domaine de l'écologie, de la production aine et bio, des énergies renouvelables...	Développer l'enseignement sur les bases de vie pratique, sur l'usage et l'apprentissage dans la vie quotidienne, sur le respect des ressources fossiles et non renouvelables.

12 - Plan de transition communal

« Tout enfant est le futur adulte d'un monde sans pétrole.... »
(Geispe)

Il y a ceux qui considèrent que le pétrole alimentera le monde encore le temps de ce qui leur reste à vivre (les enfants se débrouilleront) et il y a ceux qui pensent que l'on trouvera des énergies alternatives...

D'autres personnes préfèrent prendre les devants (pour assurer leurs arrières) après avoir pris conscience que nous nous dirigeons vers un effondrement de notre civilisation consumériste et industrielle.

Le pétrole va bientôt manquer : compte tenu de ce qui a été extrait, de la demande mondiale croissante, des manipulations qui entourent les chiffres des réserves disponibles, il n'est pas impossible d'envisager un chaos engendré par une réduction brutale des approvisionnements pétroliers dans les pays développés.

Pour préparer les collectivités locales, un plan de transition vers la décroissance doit être envisagé et appliqué pour qu'il ne soit pas subit et contrit. Ce plan d'action peut être complètement différent suivant qu'il concerne un hameau, un village, une ville ou une mégapole. Dans tous les cas une réflexion n'est pas inutile.

Distinguez pour ces effets et leurs conséquences deux grandes étapes :

Première période : le temps de la déplétion avec l'arrêt progressif (ou rapide) des approvisionnements en pétrole suivit d'un fort ralentissement de tout ce qui est dépendant d'une énergie bon marché dans notre société.

Conséquences directes : l'arrêt d'un grand nombre des moyens que nous connaissons avec une certitude : le phénomène sera irréversible et définitif : le pétrole ne réapparaîtra pas comme il est apparut au 20ème siècle.

Quels plans de transition faut-il mettre en place pour accompagner une récession lente et régulière et en seconde hypothèse un plan « Orsec » pour faire face à une crise grave et brutale ?

Deuxième période : l'après chaos, c'est à dire le moment où, après l'urgence, nous commençons à organiser une vie sans pétrole et où nous retrouverons peu à peu le confort et l'autosuffisance alimentaire produite de façon naturelle, sans énergie non-renouvelable. Il n'y a aucune raison pour que nous n'atteignions pas la qualité de vie très élaborée observée chez certaines civilisations anciennes ou reculées, avec, en plus, un nouvel état d'esprit orienté vers plus de sagesse associée à une quantité d'acquis technologiques, sociaux et médicaux... A cette nouvelle société qui a devant elle les siècles à venir (sans le pétrole), nous pouvons et devons y réfléchir dès à présent.

En admettant un scénario apocalyptique de l'après pétrole, que va-t-il se passer lorsque la crise arrivera ?

La fin de l'approvisionnement pétrolier va tarir les réserves des stations services : dans un premier temps, ce sont les prix à la pompe qui vont limiter le nombre de bénéficiaires d'une énergie jusqu'à lors bon marché. Dans un second temps, le rationnement et les véhicules prioritaires seront

mis en place. A terme, cesseront une grande partie des transports individuels. En parallèle, les transports commerciaux (poids lourds) aux prix de revient exponentiels et les usines s'arrêteront de fonctionner du fait de l'impossibilité pour les ouvriers et employés de se déplacer. Ils seront de toute façon préoccupés par l'impossibilité de s'approvisionner en nourriture une fois que les grandes surfaces ont été prises d'assaut et vidées... Les transports publics pourraient eux aussi s'arrêter très vite... Pour les mêmes raisons, les centrales électriques s'arrêteront ou devront être arrêtées. Les médias et le téléphone pourraient être grandement perturbés en raison d'une maintenance en berne.

Il convient alors de faire la distinction sur ce qui va se passer dans les villes et dans les villages.

Dans les grandes villes, en l'absence d'eau, d'électricité, de nourriture (après avoir vidé les grandes surfaces), il ne restera aux habitants que la solution de quitter leurs habitations avec les moyens du bord, en embarquant l'indispensable qu'il est possible d'emporter. La destination privilégiée sera la campagne puisque c'est là qu'on espère trouver de quoi se nourrir.

Dans les campagnes, les villages ne seront malheureusement pas mieux lotis que les villes : beaucoup d'entre eux connaîtront des difficultés d'approvisionnement en eau potable et en nourriture avec en prime un ralentissement ou une rupture plus sévère des moyens de transport et de communication.

En outre, et c'est ce qui va poser les plus gros problèmes, les villages verront très vite arriver les citadins en quête de nourriture et d'eau mais aussi d'un toit et de chaleur en hiver.

En outre, toute la nourriture qui arrivait habituellement de l'extérieur devra être compensée par un production locale.

Que pourrait-on faire pour limiter le chaos ?

Les élus locaux seront les premiers sollicités, d'où l'intérêt pour les Mairies et les Conseils Municipaux d'avoir préalablement réfléchi à la question. Il peut exister un plan ORSEC pour les cas de guerre, mais quelles que soient les hypothèses, la situation ne sera pas la même : il n'y aura aucune menace ennemie venue de l'extérieur et l'arrivée massive de tous les citadins n'y est pas prévue. L'aspect définitif de la situation et la disparition d'une grande partie des assistants technologiques et énergétiques sera aussi un élément à prendre en compte.

Quelles actions concrètes pourrait-on mener préventivement au niveau d'un village ?

Objectif triple A :

- Autonomie en eau (VITAL)
- Autonomie alimentaire (VITAL)
- Autonomie énergétique (FONDAMENTAL)

On constate très vite que ces objectifs sont impossibles à atteindre pour les grandes agglomérations.

L'action triple A :

- 1- Analyse et Réflexion
- 2- Anticipation et Prévention
- 3- Action et Habilitation



1- Analyse - Réflexion

■ **Points d'eau potable** : il n'est pas certain qu'il y en ait encore et suffisamment en état pour fournir de l'eau propre, en l'absence d'arrivée d'eau au robinet. L'eau potable est une priorité car sans eau on ne peut pas survivre longtemps. Y a-t-il des puits non pollués, des pompes à bras, des bassins, des sources ou des ruisseaux et dans quel état sont-ils actuellement ?

- Les pompes d'alimentation en eau sont-elles autonomes ? Ne faut-il pas mettre en place des panneaux solaires pour assurer leur indépendance ?
- Dès aujourd'hui, pourquoi ne pas facturer plus cher l'eau consommée au delà d'un certain volume considéré comme nécessaire ? Les ressources dégagées permettraient d'assurer l'autonomie des pompes et / ou la rénovation des bassins de rétention d'eau.
- Faut-il contraindre l'ensemble de propriétaires à s'équiper, si ce n'est déjà fait, d'installations citernes pour collecter les eaux pluviales.

■ **Inventaire de la situation immobilière du village** : surfaces de terres cultivées, prairies, friches, bois et forêts ; toutes ces terres devant être travaillées manuellement et il faudra nécessairement en tirer ce dont on a besoin (nourriture, habillement, bois de cuisine et d'œuvre, de clôtures (disparition du grillage et fil de fer)... etc.. etc..)

■ **Stocks alimentaires**: quels sont les stocks réels ou potentiels dont dispose chaque habitant du village. Quelles sont les surfaces

cultivables globales exploitables ? Que représentent t-elles par habitant ?

- Dans certains cas, les surfaces agricoles seront inexploitables sans matériels à moteur. Dans ces conditions, comment répartir les terres pour qu'elles puissent être travaillées par ceux qui n'en n'ont pas ?
- Quel serait alors la capacité d'intégration d'une population migrante ? Que faire au delà de la capacité d'intégration ?

■ **Savoir faire** : lister les acteurs ayant des capacités particulières et utiles dans un monde sans pétrole : artisans ou ouvriers spécialisés. Il faut être conscient du fait que les moteurs ne fonctionnent plus et il faudra dorénavant faire à la main ou en utilisant les énergies locales potentielles (cours d'eau, vent, soleil)

■ **Inventaire de tout le cheptel** du village : y a-t-il des élevages industriels (qui devront être démantelés en l'absence de nourriture industrielle pour le bétail, d'électricité pour leur fonctionnement leur chauffage et éclairage, de la traite, absence d'eau pour l'abreuvement, etc..)

■ **Inventaire des plantes sauvages comestibles** : de très nombreuses plantes sauvages peuvent se manger ou être utiles et nous risquons fort d'en avoir grand besoin, le temps de mettre sur pied une agriculture locale efficace... Mais il faut mieux les connaître et les recenser.

■ **Inventaire de la faune sauvage** : la présence, la surabondance ou l'absence de certains gibiers pourrait poser des problèmes au niveau de l'agriculture et en l'absence de chasse. Comment protéger la faune en cas de sur-chasse ?

■ **Inventaire des bâtiments et des dépendances** : il faudra pouvoir loger les citadins qui pourrait arriver de la ville.

■ **Inventaire des bois et forêts** : le moment venu, ce sera la seule énergie disponible pour cuisiner. Selon les régions il faudra même contrôler les forêts pour éviter l'abattage sauvage. Par ailleurs il faudra rationner le bois qui risque de devenir très rare puisque ce sera la seule source d'énergie possible pour se chauffer.

■ **Recenser, conserver et développer les variétés anciennes et résistantes de fruits et légumes typiquement locales**, stocker suffisamment de semences pour cultiver la terre le moment venu (deux années de semences au minimum)

2- Anticipation - prévention

■ **Pour financer les projets**: instaurer une forme de taxe ou de charge contrainte sur les terres en friche et les terrains agraires délaissés ou inoccupés pour inciter les propriétaires à céder sous une forme ou une autre leurs aires inexploitées.

■ **Planter dès aujourd'hui** : noyers, noisetiers, fruitiers, oliviers sur les terres communales : un noyer met 15 à 20 ans à produire des noix, un taillis met 10 ans à produire du bois de chauffage ou du bois de taille. Il y a donc urgence.

- **Conserver** : ne pas jeter les outils et les machines manuelles ou à traction animale. Créer dans chaque commune une sorte de musée d'exposition et de stockage des outils anciens qui pourraient servir plus tard de référence pour la copie ou l'utilisation.
- **Créer des clubs d'animation** pour entretenir harnachements et élever des animaux de trait et des animaux d'élevages utiles qui seraient en charge par les enfants des écoles et leurs enseignants volontaires.
- **Organiser les jardins ouvriers**: pourquoi ne pas organiser dès maintenant la location de jardins familiaux et attirer préventivement les jardiniers en herbe des grandes villes voisines ?
- **Créer des ateliers** permettant l'auto-construction de chauffe eau et de cuiseurs solaires, de rocket-stove etc...
- **Inciter et former chaque famille** à mettre en place un lombricomposteur et pour ceux qui ont un jardin un centre de compostage.
- **Prévoir et organiser l'abandon des points dangereux de proximité** (s'ils existent) tels que les centrales nucléaires, les laboratoires de recherche qui posséderaient des stocks dangereux de produits chimiques ou bactériologiques: ils seront ensuite livrés à eux-mêmes sans plus de possibilité technologique pour les entretenir.
- **Restructurer ce qui a été démembré** : les haies auront de nouveau une importance vitale : alimentaire, bois de taillis, utilitaire (vannerie), nourriture du bétail, clôtures, protection contre l'érosion, maintien de la bio-diversité, etc... il faut en replanter un maximum de variétés, les plus diversifiées possibles.
- **Réparer et construire des fours à pain fonctionnant au bois**, de même que les possibilités de mouture du grain (remettre en état les moulins hydrauliques).
- **Interdire toute construction nouvelle située dans une zone cultivable** pour préserver les terres alimentaires.
- **Créer des clubs de réflexion** en charge d'imaginer ce qui se passerait en l'absence de pétrole afin de prévoir ce que seront les réactions et les besoins de chacun.
- **Créer des stocks de graines** en sélectionnant les plus rustiques.
- **Créer des groupes "nature et découvertes"** avec pour objectif d'identifier et localiser les plantes sauvages comestibles.
- **Créer une école des jardiniers** pour les petits et les grands dans les champs...
- **Se préparer à un autre état d'esprit** : la société moderne a fait de nous des individualistes égoïstes sous des apparences altruistes. Il faut créer des comités de quartier favorisant les échanges locaux de moyens, de savoir faire et de solidarité.



Prévoir pour parer les coups.

3- Action, anticipation et habilitation

A partir du principe de précaution, de l'analyse et de l'anticipation, les villages et les petites villes qui auront mis en place les moyens et les méthodes visant à préparer l'organisation, l'environnement et les structures de la collectivité et de l'agglomération pour une vie sans pétrole, pourront obtenir une validation de leurs initiatives destinée à assurer et accréditer leur méthode de transition vers un futur sans énergies fossiles.

A partir de là en cas de nécessité, l'action et les mises en œuvre seront facilitées et mieux compris.

*« Celui qui ne sait pas est un ignorant.
Celui qui sait et ne fait rien est un criminel »
(Bertolt Brecht)*

Objections

"Celui qui croit qu'une croissance exponentielle peut continuer indéfiniment dans un monde fini, est un fou... ou un économiste."
(Kenneth Boulding)

A- Objections sur la réalité programmée de la déplétion du pétrole...

Notre addiction à l'or noir passera comme est passé notre dépendance au charbon... Nous allons nous adapter !

La grande différence est que le charbon, en son temps, n'était pas aussi dépendant de notre niveau de vie que ne l'est le pétrole actuellement. Les enjeux et les conséquences en seront donc démultipliés. Par ailleurs, passer du charbon au pétrole est un progrès. Passer du pétrole pour revenir au charbon ne serait pas facile et ne serait pas souhaitable pour ne pas aggraver la dette climatique. Certains experts estiment que nous ne souffrirons pas du manque de pétrole avant 2050... Ils ont peut-être raison, mais ces experts deviennent de plus en plus minoritaires. Par ailleurs, les autorités en la matière se sont souvent trompées. Enfin, si même le pétrole avait encore 40 ans d'espérance de vie, ne devrions nous pas prendre des mesures dès maintenant vis à vis de nos enfants ?

Même sans pétrole nos ancêtres ont construit des pyramides, des cathédrales, des canaux... Nous aurons toujours une organisation sociale avec des impôts, des fonctionnaires, des ingénieurs...

Certes, mais avant de revenir à une situation normée, nous risquons de passer par une phase de déstructuration avant de pouvoir nous reposer sur une nouvelle organisation sociale. On devrait toujours peser son jugement avant de le porter car il peut être lourd de conséquences. Nous sommes aujourd'hui dans une société trop interdépendante au niveau international et trop dépendante du pétrole. Tout étant lié, si le pétrole vient à manquer, même partiellement, nos équilibres peuvent être déstabilisés. Une chute dans un grand nombre de secteurs d'activités et de secteurs géographiques peut générer récession et crise sociale dans le monde entier. Le discours serait différent si le pétrole pouvait être remplacé rapidement; ce n'est pas le cas !

Il y aura une adaptation de la consommation à l'augmentation des prix. Plus le pétrole va augmenter, moins on en consommera ce qui limitera l'augmentation et développera les efforts d'économies d'énergies, la multiplication des transports en communs... Le marché et les hommes vont s'adapter.

On peut raisonnablement penser que cette logique aura ces effets, mais combien de temps ? Par ailleurs, cette analyse pré-suppose qu'il n'y ait pas ou peu de chocs brutaux ou de crises économiques qui pourraient créer des tensions sociales. Enfin, si cette adaptation peut être recevable pendant quelques années après la chute de production du pétrole, force est d'admettre que ce qui est rare est cher et qu'à terme les prix flamberont nécessairement.

B - Objections à l'autosuffisance personnelle

Je n'y crois pas ! La réflexion et la démarche sont exagérées. Le repli sur soi n'est pas bon !

L'heure n'est certes pas à la panique. Il ne s'agit pas non plus de sombrer dans une autosuffisance en se déconnectant du monde qui nous entoure. L'objectif de la démarche consiste simplement à mettre en place une organisation de vie individuelle durable tout en continuant à vivre et travailler comme l'ensemble de nos contemporains. Si les optimistes ont raison et que le monde évolue favorablement, durablement et sans heurts, alors tout le travail accompli ne sera de toutes façons pas perdu et les investissements et les efforts réalisés seront un héritage pour nos enfants.

C'est un projet égoïste qui ne peut être un projet de société intégrant l'ensemble des personnes vivant dans un même pays et en particulier ceux qui vivent dans les zones urbaines.

Vous pourrez médire que ce programme d'autosuffisance ou de simplicité volontaire ne peut-être suivi que par une minorité de personnes. Toutefois tous les efforts réalisés par "les pionniers de la simplicité volontaire et de l'autosuffisance" pourront servir de bases de connaissances, d'expériences et de références auprès de tous ceux qui, le jour venu, pourraient être contraint de faire un retour brutal et rapide à la terre et à la réalité.

Il y a quelques siècles, même lorsque le pétrole ne faisait pas partie de la vie courante, peu de personnes vivaient en autosuffisance...

Le problème que nous risquons de rencontrer (sans certitudes absolues) c'est que l'effondrement de la production de pétrole et le burnout social associé génère une implosion de notre société qui pourrait s'écrouler tel un château de cartes. Dans cette situation et avant que notre société se ré-organise, nous pourrions passer par une phase de reconstruction et de restructuration qui pourrait prendre quelques mois voire quelques années, voire même quelques décennies... Nous devrons revenir de grès ou de force à une emprunte écologique qui corresponde à la capacité de notre planète au regard du nombre de ses habitants. Ce réajustement représentant une réduction draconienne des richesses produites et consommées actuellement.

Il y a encore du pétrole pour 40 ans !

Certains le pensent encore ! Il y a toutefois des doutes et des convictions dans l'esprit de la plupart des spécialistes : les chiffres publiés font désormais état de réserves sur les réserves prouvées qui s'avèrent moins importantes que ce que l'on pensait. Les dernières découvertes n'excèdent pas quelques mois de consommation mondiale. Que dire et penser des manipulations des chiffres sur les réserves qui ont été surestimées pour d'évidentes raisons économiques et politiques. Pour faire entrer les devises, il suffit d'augmenter les réserves sur le papier afin de gagner la confiance des investisseurs. C'est une méthode qui a été largement utilisée par les pays producteurs de pétrole.

Quel homme politique ou quel homme d'affaires se risquerait à annoncer la fin du pétrole ? Il ne serait pas pris au sérieux, ses électeurs ne voudraient pas le croire et l'économie de certaines sociétés voire de certains pays ne le supporterait pas...

Foire Aux Questions

**«Il n'y a pas de questions difficiles,
seules les réponses peuvent l'être»**
(DB)

Questions fréquemment posées :

Pourquoi plus de pétrole du tout et pas "un peu de pétrole encore longtemps" ?

Deux éléments accréditent la réponse :

1°) les quantités de pétrole disponibles sont limitées, les réserves s'amenuisent et le pétrole restant est de plus en plus difficile et coûteux à extraire... De nombreuses nations sont en compétition. Les pays en voie de développement comme la Chine et l'Inde aspirent à relever leur niveau de vie et leurs capacités de consommation. Le plus gros consommateur actuel que sont les USA ont fait comprendre qu'il n'était pas question pour eux de réduire le train de vie. Il faut donc envisager que les pays qui ont les moyens de payer un pétrole cher, ou des pays forts ou menaçants, vont accaparer le pétrole encore disponible. Il n'est pas certain qu'il en restera pour les autres, notamment pour ceux qui n'ont pas d'argent ou qui n'ont pas envie ou les possibilités de se battre. C'est déjà le cas aujourd'hui pour certaines populations d'Afrique. Il serait étonnant qu'un arbitrage parvienne à répartir le pétrole de façon équitable dès lors que sa disponibilité représentera une question de vie ou de mort de l'économie d'un pays. La demande planétaire est telle qu'il sera rapidement impossible de la satisfaire...

2°) Pour les sociétés occidentales, " un peu de pétrole " se traduirait par des prix prohibitifs ou des tickets de rationnement. Dans cette dernière éventualité, il faut répondre à la question de combien, pour qui.. et pour combien de temps ? Que se passera t-il ensuite ? Quelles sont les activités que nous allons supprimer et réduire en premier s'il n'y a plus assez de pétrole ?

On pourrait commencer par interdire ou limiter la circulation des automobiles le week-end ou pour les déplacements qui ne sont pas indispensables... Toutefois, en touchant à l'un des maillons de l'économie, le système entier tombe en panne. Si le tourisme s'arrête, par exemple, suivi des loisirs et des événements sportifs... tous les métiers directement ou indirectement concernés seront affectés : les restaurateurs, les producteurs qui les fournissent, les agriculteurs qui approvisionnent ces derniers, les artistes, etc... les taxes de l'état (essence) les vendeurs de voitures et leurs usines, etc... C'est un peu comme si une grande entreprise ferme : tous les sous-traitants qui en sont dépendants la suivent...

C'est la raison pour laquelle il est raisonnable d'envisager la solution la plus réaliste : le pétrole sera un jour insuffisant au regard de la consommation planétaire et donc il disparaîtra progressivement du paysage. Les sous-sol conserveront des réserves fossiles, mais s'il faut

plus d'énergie pour aller les chercher que ce qu'elle peuvent apporter, la production sera insuffisante pour que l'on puisse distribuer des dizaines de millions de barils tous les jours en les transportant à travers toute la planète. Il faut donc prévoir notre capacité à nous en passer.

Pourquoi plus d'électricité, même nucléaire ?

On dit souvent " heureusement que nous avons le nucléaire "... Mais le nucléaire dépend d'un grand nombre de facteurs de production... L'uranium n'est présent qu'en quantités modérées et dans des pays éloignés... Par ailleurs, à défaut d'autres ressources, si un grand nombre de pays installent des centrales nucléaires, le risque de pénurie d'uranium arrivera beaucoup plus rapidement...

Il est difficile d'envisager qu'une centrale nucléaire puisse continuer de fonctionner dans un pays dont les systèmes se sont écroulés faute de pétrole : une centrale nécessite du personnel qui s'occupe du fonctionnement et de la maintenance, (l'ingénieur qui n'aura plus d'essence dans sa voiture et dont la famille aura définitivement un buffet de cuisine vide va-t-il encore songer à aller à son travail ? (surtout s'il n'y a plus de salaire garanti...)

La distribution de l'électricité, l'entretien du réseau, nécessite une flotte de voitures, de camions (sans carburant ?) du matériel électrique et industriel, du personnel qui aura d'autres soucis de survie en cas de fin du pétrole...

Que devient une centrale nucléaire abandonnée faute de personnel ? La même question peut se poser pour les dépôts d'armes chimiques et bactériologiques. Ces installations sont-elles autonomes ? Est-il possible d'arrêter une centrale nucléaire du jour au lendemain ou même en quelques semaines et tout quitter sans que cela représente un risque pour les populations qui vivent autour ? Dans l'hypothèse d'une société sans pétrole, on ne pourra plus bâtonner un réacteur défaillant faute de moyens... Même si un gouvernement de crise pourrait être amené à concentrer ses efforts sur des points stratégiques comme les centrales nucléaires, il n'est pas exclu de devoir se passer d'une industrie nucléaire de pointe.

Quid des énergies alternatives ?

En passant en revue les différentes alternatives énergétiques, il en ressort qu'il n'existe aucune solution aujourd'hui qui puisse remplacer le pétrole en quantité et en efficacité.

Les énergies alternatives sont largement insuffisantes par rapport aux besoins. Une carence en pétrole perturbera le bon fonctionnement de la production des autres énergies: s'il n'y a plus de pétrole (solaire, éolien nécessitent beaucoup d'énergies dérivées et sont des produits industriels) Il en est de même pour l'hydrogène et les autres éventuelles sources alternatives.

En outre il ne faut pas oublier que le pétrole ne se limite pas à l'essence pour les voitures. Les hydrocarbures, c'est aussi des pneus qui nécessitent beaucoup de pétrole, de l'huile pour lubrifier les moteurs et tout ce qui tourne, c'est le gaz propane et butane, les solvants, le kéroslène, le fuel domestique pour le chauffage, le bitume des routes, les engrains de l'agriculture, c'est aussi toute une gamme de produits chimiques dont a besoin l'industrie (ammoniac, acétylène, plastiques et nylon, etc..)

Pourquoi plus d'eau potable ?

Impossible est un alibi bien connu, toutefois l'eau du robinet a besoin de beaucoup d'électricité pour être distribuée partout : le réseau est structuré autour des stations de pompage qui prélève l'eau souvent loin dans le sous-sol alors que d'autres pompes sont nécessaires pour la diffuser avec beaucoup de pression sur des kilomètres aux alentours. Dès qu'il n'y aura plus d'électricité il n'y aura plus d'eau au robinet. Les autres sources d'eau potables sont rares, ignorées ou délaissées depuis trop longtemps. Les besoins en eau potable seront l'une des principales causes, avec l'arrêt des approvisionnements alimentaires, qui vont obliger les citadins à l'exode.

Allons nous retourner à l'âge de pierre ?

Cela sera certainement vrai pour une partie de la population ! Supposons que le pétrole disparaîsse brutalement du paysage actuel, en quelques semaines, quelques mois ou même quelques années... il ne restera plus rien de ce dont nous bénéficions actuellement ! Nous allons connaître un "Darwinisme social".

Prenez un exemple à travers les allumettes : c'est un produit industriel fabriqué en série avec des machines et des moyens de distribution basés sur une organisation et une production optimisée parfois en flux tendus. Sans une énergie abondante et généreuse, comment faire ? Avec quoi allumerons-nous le feu ? Quel feu en l'absence de bois, de poêles, de conduits de cheminées, d'outils pour faire du bois de chauffage ? Quel éclairage en l'absence de pétrole et d'électricité ? Quel chauffage ? etc... Il est possible d'appliquer cette logique de pensée à tout ce que nous connaissons.

Il y a néanmoins certaines choses importantes qui vont être différentes de l'âge de pierre : le savoir acquis entre-temps. Le simple écolier sait aujourd'hui des choses pour lesquelles les savants du moyen âge auraient donné leur vie. Nous savons que la Terre est ronde, ce qu'est un microbe, nous savons presque tous lire et écrire... Il y a donc beaucoup de questions que nous n'aurons plus à nous poser.

Risquons-nous de mourir de faim ?

Oui... si nous nous fermons encore longtemps les yeux : en l'absence de pétrole il n'y a plus d'agriculture industrielle, donc de production alimentaire. Et sans préparation préalable on ne peut produire les quantités d'aliments dont nous avons besoin... Il ne faut pas oublier qu'il n'y aura plus de machines (carburants, lubrifiants, pneumatiques, pièces détachées) – qu'il faudra faire à la main – qu'on risque de manquer de semences rustiques (absence de produits chimiques de traitement, et disparition des engrains chimiques), d'outils, aussi... En outre les terres sont en mauvais état voire incultes par endroit, suite à leur épuisement, et ne donneront rien sans humus ; et celui-ci met de longues années à se reconstituer. Les maladies, insectes et mauvaises herbes risquent fort d'être particulièrement envahissants en l'absence des moyens de lutte auxquels nous les avons habitués.

Risquons-nous, pour survivre, de devoir travailler comme des forçats (cf. paysannerie du Moyen-âge) ?

Au début, probablement oui... d'autant plus que rien n'a été prévu ni organisé à l'avance. Mais par la suite il n'y a aucune raison que grâce à l'expérience, la routine et surtout grâce à un autre état d'esprit, nous ne

retrouvions un équilibre social... La nature est très prolifique à condition que l'on arrive à la comprendre et à obtenir une forme de coopération.

En observant les prouesses et les réalisations humaines de ces dix mille dernières années (le pétrole est entré en jeu depuis un siècle seulement) on observe que nous étions capables de faire toutes les merveilles du monde, mais aussi les guerres, et pour cela, de nourrir et d'habiller tout le monde, d'élever et de harnacher des millions de chevaux, de construire des milliers de châteaux et forteresses, des armes et armures en quantités inimaginables et des armadas de navires destinés à être détruits dans une bataille... tout ceci sans le pétrole et à la force des bras... il y a de quoi ne pas être trop pessimiste... si cette énergie est bien utilisée et répartie...

Y a t-il des risques de scènes de panique, de violences et de barbarie si le pétrole s'arrête ?

Il faut s'organiser pour éviter ces risques en évitant de prendre son courage à deux pieds. Les risques et les conséquences dépendent aussi de l'information et de la formation qui aura été faite au préalable. L'objectif de ce guide repose aussi sur la réflexion afin de suggérer la sérénité.

La fin du pétrole aura l'effet d'un choc psychologique difficilement imaginable, sur les esprits humains : il faut savoir que les sociétés industrielles vont subitement être dans l'obligation de changer de planète... c'est l'effet minuit pour Cendrillon : le carrosse se transforme en potiron... Nous serons d'abord incrédules, ensuite nous accuserons les politiques et les scientifiques, puis nous devrons nous rendre à l'évidence... la fête est finie... Et nous nous rendrons compte que les sept milliards d'humains que nous sommes, sont logés à la même enseigne, et vont devoir ensemble retrousser les manches s'ils veulent survivre...

Devenir violent ou barbare ne servira à rien s'il n'y a plus rien à prendre ou à convoiter. C'est un peu comme si un bateau fait naufrage sur une île déserte mais fort hospitalière, avec à bord un échantillonnage d'humains de tous bords et de tous métiers : à votre avis, ces gens vont-ils s'étripier mutuellement, ou vont-ils plutôt s'organiser ensemble pour survivre ? L'après-pétrole ce sera un peu ça... Il y aura une formidable prise de conscience, suivie de réorganisation et de l'invention collective d'un nouveau mode de vie.

Et si nous nous trompons ?

Le constat présent repose sur une logique basée sur la fin programmée d'une ressource épuisable et de son omniprésence. Le pétrole bénéficie d'une quasi exclusivité dans la circulation sanguine de la société industrielle moderne : une baisse importante de tension se traduira par une syncope, c'est une évidence.

Même si la démarche est mise en cause, les réflexions ne sont pas inutiles. Admettons par exemple que le pétrole devienne inépuisable ou que l'on trouve un substitut de remplacement, les problèmes qui vont se poser à l'humanité seront à peu près du même ordre de gravité. En dehors du pétrole, beaucoup d'autres réserves fossiles sont en voie d'extinction : or, argent, zinc, étain, cuivre, plomb... autant de matières premières qui devront être remplacées par des matières de substitution en accélérant l'épuisement des matières sollicitées... Et si cela ne suffisait pas, d'autres difficultés nous attendent : réchauffement climatique, surpopulation mondiale, pollutions anthropique, épuisement des réserves halieutiques, etc...

Plan d'urgence personnel

"Il suffit de jeter de l'huile sur le feu au moyen orient pour obtenir une flambée du pétrole."
(Jean Sairien)

Un éventuel effondrement précipité de notre société devrait être précédé d'un crack boursier. Les effets et les annonces seront suffisamment clairs pour qu'il n'y ait pas d'ambiguïté auprès des personnes attentionnées et informées. Dans cette hypothèse, il faudra faire vite. Vous n'aurez peut-être que quelques heures ou au mieux quelques jours pour vous préparer si ce n'était déjà fait. Quelles seraient alors, dans ces conditions, les derniers achats à faire tant que notre organisation sociale nous permettra d'avoir accès à l'ensemble des biens de consommation que nous connaissons aujourd'hui ?

Votre plan de retraite, dépend de votre budget...

Nous allons partir d'une situation de français moyen disposant d'une somme de disponibilités mobilisables équivalent à deux salaires. Les fonds peuvent être issus d'une petite épargne ou même d'un découvert autorisé et même d'un crédit revolving. Il ne faudra pas hésiter à investir le maximum de vos possibilités car il est possible que vos réserves financières se transforment en monnaie de singe quelques semaines ou quelques mois plus tard. (voir le crack de 1929) Cet ultime budget ne pourra pas faire face à tout; il faudra faire des choix en fonction de votre situation, de votre localisation, de votre point de chute et de ce que vous avez déjà... L'idéal est de se préparer chaque jour dès aujourd'hui pour imaginer ce que serait ou ce que pourrait-être notre vie quotidienne sans que nous ayons la possibilité de nous rendre au supermarché...

La parole est à la dépense...

Vous pouvez stocker des tampons et serviettes pour les femmes, du café, du sucre, du thé, du savon, de la lessive, du papier toilette, des allumettes, des épices, des aiguilles, des chaussures, les médicaments de base, des trousse à pharmacie, du matériel de camping, des bocaux de conserves, des récipients de toutes sortes et si possible de l'essence... au-delà de cette liste non limitative, l'urgent, l'important et l'essentiel sera basé sur l'acquisition des moyens durables pour assurer l'alimentation :

- **1ère priorité** : acheter des graines diverses et variées: Si vous en avez la possibilité, vous pouvez en acheter d'avance. Placées au réfrigérateur ou mieux au congélateur, les graines peuvent garder leurs capacités germinatives pendant des années. Les graines ne prennent pas de place et elles seront le jour venu une richesse incommensurable. Il faut prendre conscience que si les graines sont aujourd'hui accessibles pour tous dans tous les rayons jardin des supermarchés, en cas de crise importante et brutale, les stocks de graines seront dispatchés en quelques heures ou quelques jours....

Les graines pourraient vite devenir un moyen d'échange important !

- **2ème priorité** : Assurer l'alimentation de base pour quelques mois. Faites vos courses en sélectionnant les produits à très longue conservation (boîte de conserves, produits déshydratés ou produits secs¹) comme si vous deviez tenir un siège avant de pouvoir produire par vous-mêmes. Si la crise ponctuelle n'était qu'une fausse alerte, tout ce que vous aurez acheté ne sera pas perdu...

NB1 : si vous n'habitez pas au bord de la mer, prévoyez un bon stock de sel (très utile dans un grand nombre d'applications en autosuffisance) , Le sel est une denrée multitâches qui se conserve très longtemps.

NB2 : si vous n'habitez pas au pays de l'olivier, prévoyez un petit stock d'huile... très utile aussi pour la conservation et autres applications pratiques...

NB3 : en achetant des produits déshydratés vous pourrez emmener plus de vitamines et de nutriments avec le minimum de poids...

NB4 : si vous avez la possibilité, achetez des rations militaires de l'armée française. Elles sont autonomes avec un réchaud intégré et peuvent se conserver plusieurs années.

NB5 : le bicarbonate, le vinaigre font aussi partie des éléments de base.

- **3ème priorité** : acheter les outils (si vous ne les avez pas déjà) indispensables pour jardiner, bricoler, réparer... pelle, pioche, râteau, faux, scie, hache... Pensez qu'un outil que l'on utilise que le week-end en tant que jardinier amateur peut durer des années. Si, plus tard, vous devez en faire une utilisation quotidienne et intensive, ils pourraient avoir une durée de vie plus courte d'où la nécessité de choisir de bons outils bien solides.

- **4ème priorité** : acheter tous les matériaux, moyens et accessoires nécessaires pour pouvoir réaliser (si ce n'est déjà fait) un cuiseur solaire, un chauffe eau solaire, un déshydrateur solaire... miroir, rouleau d'aluminium, peinture noire, plaques de métal, plaques de plexi, bois, récipients (poubelles) pour vos futures toilettes sèches...

Pensez que vous n'en aurez peut-être plus l'occasion, si vous avez des petits travaux de maçonnerie à terminer, faites vous livrer le sable et le ciment nécessaire...

Il vaut mieux prévoir le plus possible d'accessoires pour dépanner l'intérieur de son domicile comme par exemple : ampoules électriques, joints d'isolation (notamment pour la plomberie), fixation d'objets (visse et collage)...

Pensez à acquérir quelques bâches et filets de protection qui pourront vous servir pour protéger, vos plants, vos fruits...

L'acquisition de feutres horticoles est également une option intéressante pour pouvoir réaliser un mur végétal ou protéger vos allées. Moins vous passerez de temps à chasser les mauvaises herbes, plus vous aurez du temps pour vous consacrer à l'essentiel. L'achat de tuyaux d'arrosage poreux peut vous éviter également un temps de corvée important. Quelques grillages fins peuvent également être utiles dans diverses applications en particulier pour protéger vos aliments des rongeurs.

¹ La DLUO (date limite d'utilisation optimale) ne correspond pas à la DLC (date limite de consommation) pour les pâtes, les lentilles ou le riz, la conservation dans de bonnes conditions est de plusieurs années.

-5ème priorité : les matières et produits de base.

Du bicarbonate de soude, c'est un achat indispensable car il vous rendra de nombreux services pour fabriquer de la lessive, du dentifrice, de la levure, etc...

L'argile est aussi un moyen qui vous apportera beaucoup de bienfaits.

Certains médecins et naturopathes estiment que l'on peut guérir 90% de nos maux avec l'argile qui est de plus thermostable et non périssable.

Du sel de nigari qui contient essentiellement du chlorure de magnésium est aussi un nutriment intéressant à stocker.

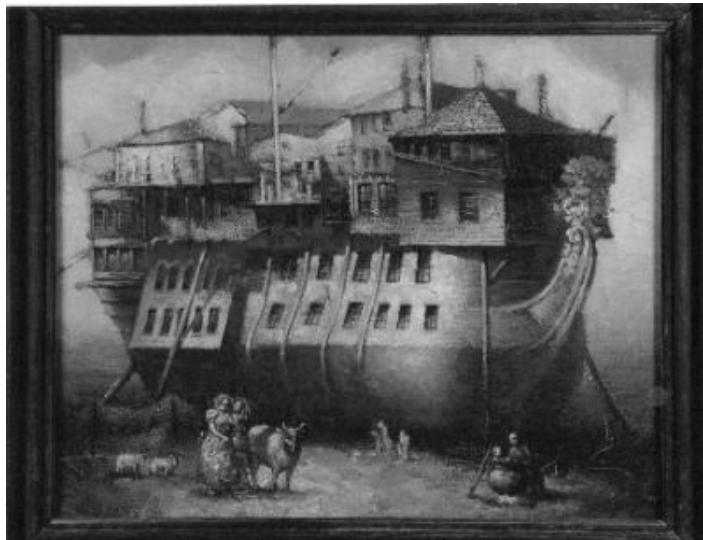
Inutile de stocker de l'essence : depuis l'abandon du plomb l'essence est moins stable et se dégrade dans le temps.

-6ème priorité : achetez quelques poules, quelques lapins et si possible une chèvre (si vous avez du terrain à entretenir)...

En attendant et si vous souhaitez ne prendre de telles initiatives qu'au dernier moment et en dernier recours, vous pouvez toujours confectionner une petite cabane pour vos enfants en prévoyant qu'elle puisse ultérieurement servir de poulailler et d'abri pour le clapier et une chèvre.

Après quelques heures ou quelques jours de plongeons boursiers et autres dérèglements économiques graves, vous aurez peut-être intérêt à suspendre tous les prélèvements et virements contractuels : si le déclin vous semble irréversible et la décadence de notre société évidente, à quoi peut servir de continuer à maintenir une assurance voiture, une assurance habitation, un remboursement de crédit... peut-être serait-il plus judicieux de suspendre vos cotisations¹ et abonnements afin de réserver ces budgets pour l'acquisition de moyens ou d'objets plus utiles...

Notez ici vos priorités personnelles :



*L'arche de Noé :
le symbole du plan d'urgence avant de déluge.*

¹ Ces propos ne doivent en aucun cas engager la responsabilité de l'auteur chacun étant libre de ses actes.

Test : Êtes vous prêt ?

1. Disposez vous d'un terrain agraire d'au moins 500m² par personne ?
2. Disposez vous d'une source, d'un puits ou de bassins et de moyens de récupération des eaux pluviales ?
3. Disposez vous d'une source autonome de production d'énergie : éolienne, panneaux photovoltaïques, cogénératrice... ?
4. Avez vous sur votre terrain des arbres fruitiers, des noisetiers ou des châtaigniers ?...
5. Disposez vous d'une réserve autonome de stocks de graines diverses et variées ?
6. Avez vous acquis les compétences et l'expérience nécessaire pour produire votre alimentation bio autonome ?
7. Avez vous sensibilisé vos voisins, vos proches... sont-ils dans le même état d'esprit ou au moins informés sur le Peak-oil et le Burnout occidental ?
8. Avez vous commencé à stocker tous les objets inutiles aujourd'hui qui pourraient s'avérer utiles demain ?
9. Avez vous commencé à réaliser et mettre en place vos futurs outils et moyens annexes : toilettes sèches, serres, four solaire, poulailler, etc ?
10. En cas de récession, disposez vous d'une richesse naturelle que vous pourriez échanger (compétence ou matières premières) ?

Résultat :

- Vous avez répondu non à toutes les questions : Sans le savoir vous êtes certainement en danger !
- 9 Non ! Vous devez probablement profiter du présent... mais sans penser à l'avenir !
- 3 Oui. Vous semblez sensible aux problèmes qui se dessinent, mais vous avez encore beaucoup de chemin à faire !
- 5 Oui ou 5 non ! Votre situation n'est pas désespérée mais vous avez encore beaucoup de chemin à faire pour atteindre l'autonomie !
- Moins de 3 non. Bravo, encore un petit effet et vous serez prêt !
- 10 oui. Bravo, vous êtes autonome et prêt pour l'autosuffisance si nécessaire !

Les dix commandements

En résumé, les dix commandement des adeptes de la simplicité volontaire :

1. Tu trouveras chaque année les moyens de diminuer ta facture d'eau et d'électricité.
2. Tu limiteras tes déplacements énergivores au minimum.
3. Tu feras toi même ton pain, tes pâtes, tes yaourts, ton dentifrice...
4. Tu limiteras le volume de tes poubelles.
5. Tu feras du compostage et du recyclage. (du lombricompostage en appartement)
6. Tu mettras en place des moyens durables pour toi et ta famille.
7. Tu cultiveras un jardin chez toi ou chez un "prochain".
8. Tu te cultivera de connaissances et de compétences utiles pour demain.
9. Tu feras du prosélytisme pour le faire savoir et le savoir faire.
10. Tu travailleras plus sans gagner plus pour investir dans l'avenir.

Liens internet

Les bases d'informations générales :

<http://gallica.bnf.fr>

La bibliothèque numérique de la bibliothèque nationale de France.

Wikipédia.fr c'est l'encyclopédie du Web tout le monde connaît...

fr.ekopedia.org Nous savons tous pourquoi agir... voici donc comment agir !

fr.howtopedia.org Plateforme collaborative sur le savoir pratique et les technologies simples

Books.Google.fr qui présente des milliers de livres dont certains sont scannés entièrement.

Banque de documents PDF : pdfgeni.com

La vie rurale dans l'ancienne France: <http://www.autarcies.com/La-vie-rurale.pdf>

Une base d'information et de fiches pratiques :
www.onpeutlefaire.com

Centre d'échange et d'information sur l'écologie :
www.naturavox.fr

Un forum spécialisé sur tout ce qui touche au pétrole et à la déplétion :
www.oleocene.org/phpBB3/ (16,000 membres) A partir de là vous aurez tous les liens intéressants sur le sujet.

Le mensuel des objecteurs de croissance :
www.ladecroissance.net

Le côté pratique :

Un site très souvent utile et gratuit :
leboncoin.fr pour acheter ou vendre.

Pour récupérer et recycler :
<http://www.emmaus-france.org>

Les AMAP - Associations pour le maintien d'une agriculture paysanne - sont destinées à favoriser l'agriculture paysanne et biologique qui a du mal à subsister face à l'agro-industrie.
www.reseau-amap.org

C'est moi qui l'ai fait ! Et c'est une fierté.
Www.CfaitMaison.com



La toile est un labyrinthe dans lequel on peut se perdre ou tisser son savoir.

Initiatives de maisons autonomes :

Un magnifique témoignage illustré de photos plus belles les unes que les autres, le tout dans un univers poétique...
<http://monotarcie.blogspot.com>

L'expérience d'un jeune couple sur une petite île Bretonne.
www.iledequemenes.fr

Le projet d'une vie pour créer un éco-village qui aurait pour but de rassembler des personnes afin de vivre de la terre, de l'artisanat, de l'accueil de personnes...
lesclefsdunevie.free.fr

Anticipation et gestion des risques majeurs :
<http://le-projet-olduvai.kanak.fr/>



Participez à la prochaine édition de ce guide en proposant vos idées et suggestions à cette liste...

Envoyez un mail à :
Contact@SimplicitéVolontaire.com

Bibliographie

Revivre à la campagne de J Seymour

Un livre mythique !

Plusieurs fois réédité et mis à jour par son auteur le britannique John Seymour tout au long de sa vie (1914-2004) Le livre a déjà été vendu à un million d'exemplaires dans sa version anglaise ! Tout sur l'autosuffisance, sur quelques mètres carrés ou sur deux hectares. Son succès repose sur plus de mille illustrations en couleurs, 312 pages, du jardin à la cuisine, de l'élevage d'une poule à la vannerie, des arbres fruitiers au filage de la laine... plus d'une centaine de chapitres précis et très bien présentés. Bref, un livre pratique, magnifique, à lire absolument par les réalistes... et les rêveurs.

Savoir revivre de Jacques Massacrier 1973, Albin Michel

En 1970, l'auteur et sa famille quittent le confort, l'opulence, le parisianisme et l'air vicié pour aller se ressourcer dans la nature avec seulement l'essentiel : l'eau du puits, les lampes à pétrole, le potager, le poulailler, l'huile de coude et l'air pur. Ils y trouvent un plaisir immense qui va durer vingt ans.

Le livre est paru en 1973 aux éditions Albin-Michel, en poche aux éditions J'ai Lu et il est publié en anglais, américain, espagnol, catalan, hollandais et allemand. Après trente-cinq ans, le ton et les illustrations peuvent paraître un peu désuets, mais le fond est toujours d'actualité et même davantage.

Voir l'intégralité du livre sur www.savoir-revivre.org "Savoir revivre" est un vrai monument. Bien que typiquement de l'époque mai 68 : idéaliste, décalé, il reste toujours d'actualité. Les problèmes évoqués dans son introduction se sont aggravés (productivisme force, destruction de la Terre, aliénation de l'individu par la société de consommation et du spectacle...). Mais depuis la philosophie et les solutions proposées ont gagné en maturité : décroissance, écovillage, habitat bioclimatique... L'utopie autarcique a cédé le pas devant une transformation de l'intérieur de la société.

L'art de Vivre au Temps Jadis, Sélection du Reader's Digest

Un concentré de connaissance qui va de la construction d'une maison en rondins, des fondations au toit, en passant par le jardin, quoi y faire pousser, fabriquer un téléphone de campagne, fabriquer du savon, couper du bois, comment en faire des planches, comment les stocker, faire ses meubles, manger, faire son beurre, son pain, son fromage, stocker de la nourriture, jardiner, s'orienter, etc etc ..., vivre comme avant. Un must pour tous les survivants ou plus simplement pour tous les bricoleurs et autres amoureux des vieilles recettes de grand mères.

Chaque technique tient en une page ou deux, il n'est donc pas possible d'approfondir, mais il y a le minimum d'informations pour pouvoir faire ce qui est décrit. 360 pages de trucs tous vraiment tous intéressants et très utiles, un jour ou l'autre.

Il date de 1981 et ne se trouve plus qu'en occasion.

« De la maison autonome à l'autonomie de penser ». De Patrick Baronnet. Le témoignage de l'un des pionniers de la simplicité volontaire. Un acte de résistance au prêt à penser culturel. Très réaliste mais rempli d'espoir. La famille a volontairement décidé de couper les ponts avec EDF depuis bien longtemps et a entrepris de faire chaque année un écofestival qui recueille de plus en plus de sympathisants.
ISBN-13: 978-2840581222

L'habitat bioéconomique de Pierre-Gilles Bellin aux éditions Eyrolles. Une série d'articles, de « reportages » et d'interviews d'innovateurs et d'autoconstructeurs. Deux beaux livres, très bien illustrés par des exemples et des photos de réalisations pratiques.

Manuels de survie et vie dans la nature:

- **Participating in nature. Field guide to primitive living skills.** T.J. Elpel's. Ed. HOPS press. ISBN 1-892784-12-2
- **Le manuel de la vie sauvage ou revivre par la nature.** A. Saury. ISBN 978-2-7033-0221-6. (Cette ouvrage fournit une bibliographie par thèmes fort riche.)
- **Mille pistes nature.** P.-M. Gambarelli et P Royer. ISBN 2 -7088-8060-8.(Ce manuel à l'usage des scouts ou autres campeurs et randonneurs est plein d'idées pour développer un savoir "autarcique".)
- **Vivre en pleine nature.** F. Couplan. Ed sang de la terre ISBN 2 86 985 147 2. (Donne bien des informations sur ce que l'on peut tirer des plantes sauvages pour s'alimenter).

Manuels de secourisme, de soins et relatifs à la santé:

- **Manuel de secourisme de la croix rouge.** Norbert Vieux et Pierre Jolis. Ed médicale Flammarion. 1954. (Remarque: on trouve parfois dans les manuels des années cinquante des solutions adaptées à l'autosuffisance. En effet, la période de reconstruction d'après guerre favorisait la diffusion de tels savoir utiles. Ce vieux manuel a ainsi l'avantage d'expliquer bien plus que les simples gestes de premiers secours, il est fait pour former des gens à de graves crises).
- **La médecine du bord ou guide pratique du plaisancier.** Jean Yves Chavet. Arthaud Ed. ISBN2-7003-0647-3 . (On y découvre une science médicale de survie en autonomie, en autarcie; en effet sur un bateau, au milieu des océans, il faut bien se débrouiller seul, du diagnostic aux premiers actes médicaux nécessaires: très au delà du secourisme de base.)
- Un livre intéressant à chercher chez les brocanteurs : **Gaz de fumier à la ferme**, de F. Mignotte, éditions La Maison Rustique (Paris)1952.85 pages où tout est expliqué, de la fabrication des cuves en béton armé, à la fabrication du gaz.
- **Médecine des randonnées extrêmes.** Jean Louis Etienne. Ed Seuil. ISBN 2-02-067918-3.

■ **Codex Médicamentarius gallicus.** Pharmacopée Française. Ed de 1908. Chez Masson. (On y retrouvera les recettes de préparation des médicaments d'avant guerre, et d'après guerre pour se soigner de manière autarcique. Son utilisation présente, par un particulier, ne se conçoit que par curiosité ou en cas d'adaptation à un monde privé de médicaments. A réserver à un pharmacien.

■ **Emergency War Surgery.** ISBN 0-87947-410-6. (Sur la traumatologie de guerre). On dépasse ici le cadre d'une autarcie individuelle pour passer au niveau de la collective qui utiliserait les compétences d'un médecin/chirurgien et lui offrirait des données pour faire face à des situations catastrophiques.

■ **Les bienfaits de l'argile ; les bienfaits du vinaigre, les bienfait du bicarbonate de soude, les bienfaits du chlorure de magnésium** par Régine Quéva aux éditions J'ai lu. 4 petits livres très complets et très pratiques sur chaque sujet.

Pour aller plus loin dans la réflexion :

- « Pour un pacte écologique » de Nicolas Hulot et
- « Combien de catastrophe avant d'agir » du même auteur, disponible à la fondation Hulot. - <http://www.fondation-nicolas-hulot.org/>
- Avant-guerre : « Chronique d'un cataclysme annoncé » par Guillaume Faye
- « La convergence des catastrophes de Guillaume Corvus »

...Et si vous aimez lire, procurez-vous vite :

- "Ravage" de Barjavel : en 1943, l'auteur anticipe un black-out mondial dans les années 2050. Tout ce qui fonctionne à l'électricité ne fonctionne plus. Les voitures non plus. Les gens s'exilent vers la campagne...
- "Malevil" de Robert Merle : après une explosion nucléaire, les quelques rescapés apprennent à s'organiser et à vivre ensemble...
- Lisez aussi "into the wild", "voyage au bout de la solitude" de Jon Krakauer. C'est l'histoire d'un jeune étudiant intelligent qui décide de sortir du matérialisme et du consumérisme pour vivre dans la nature.
- Pour les purs et durs de l'autarcie... la pratique pendant près de 35 ans : "Ermites dans la Taïga" de Vassili Peskov

Pour prendre conscience de la situation du monde :

- « Choisir maintenant » d'Al Gore, l'ancien Vice Président des USA aux éditions de la Martinière.

« *Les livres sont des signes à déchiffrer pour les mal entendants . . .* »
(DB)



Parce qu'une image vaut mille mots, si vous êtes nombreux à le souhaiter, la prochaine version de ce guide sur l'autosuffisance sera en couleur avec une belle mise en page et illustrée par de nombreuses photos... La version 3.0 prendra en compte les remarques, corrections et expériences de tous ceux qui se sont engagés dans la simplicité volontaire. (voir le questionnaire au début du livre) Toutefois, pour compenser son emprise écologique, vous devrez vous engager à faire une compensation carbone en plantant un arbre utile pour les générations futures...

*"Il suffit d'un lexique pour contenir tous les mots.
Mais à la pensée, il faut l'infini. "*
(Alexandre Pouchkine)

Lexique

Accolage : fixation d'un rameau sur un support (onglet d'un porte-greffe, latte d'espalier, tuteur, etc.).

Ados : planche de culture à surface inclinée, située en plein carré aménagée en vue de l'utilisation maximum de la chaleur solaire.

Adventice : qui a poussé sans avoir été semé. Les plantes adventices peuvent, suivant le cas, être éliminées lors des travaux d'ameublement ou des travaux d'entretien.

Amendement : substance incorporée au sol en vue de modifier les propriétés physiques de celui-ci.

Amender la terre : améliorer la capacité de culture de la terre avec du fumier, de la marne, un labour, un sarclage, etc.

Aoûtement : transformation des rameaux herbacés en rameaux ligneux, c'est-à-dire en rameaux à bois.

Assolement : division d'une zone en parties (nommées soles), en vue d'exercer des cultures différentes. Une rotation peut avoir lieu d'une année, voire d'une saison sur l'autre, entre ces soles.

Bassiner : arroser en pluie fine le feuillage d'une plante.

Bassinoire : bassine de métal fermée et percée sur le dessus que l'on remplit de braises pour chauffer un lit

Bélier hydraulique : dispositif mécanique et hydraulique très simple qui permet de pomper de l'eau à une certaine hauteur en utilisant l'énergie d'une chute d'eau de hauteur plus faible.

Bioremédiation : consiste en la décontamination de milieux pollués au moyen de techniques issues de la dégradation chimique ou d'autres activités d'organismes vivants.

Bisannuel : qualificatif applicable aux végétaux dont le cycle végétatif excède une année mais ne dépasse pas deux ans.

Bois raméal fragmenté : petits morceaux de bois provenant de branches d'arbres d'un diamètre inférieur à 5 cm. 75% des nutriments contenu dans un arbre se situent dans les branches et parties en croissance.

Bouture : fragment de tige, de feuille ou de racine, prélevé sur un végétal donné et susceptible de produire des racines, permettant ainsi l'obtention d'un nouveau sujet, identique au premier.

Caduc : terme utilisé pour qualifier les parties végétales (feuilles en particulier), qui tombent aussitôt après avoir rempli leur rôle.

Caiéou : bourgeon qui se forme à l'aisselle des écailles chez certains bulbes (par exemple : l'ail) et qui présente lui-même tous les caractères du bulbe dont il émane.

Cliae : support ajouré et ventilé qui permet de faire sécher des fruits.

Compost : mélange de débris d'origine végétale ou d'origine animale, mis en tas et soumis à une transformation lente, en vue d'augmenter l'assimilabilité, par les végétaux, des matières fertilisantes que renferment ces débris.

Écussion : œil à bois ou à fruit comportant une fraction d'écorce et de liber, détaché d'un rameau d'un arbre donné, en vue de le greffer sur un autre arbre.

Engrais : matière fertilisante susceptible d'améliorer la composition chimique des sols et, partant, de favoriser le développement des végétaux du fait de l'accroissement de la fertilité.

Ensachage : mise dans des sacs en matière imperméable ou imperméabilisée, des fleurs ou des fruits de certains végétaux, en vue de les isoler du milieu environnant et, partant, d'assurer leur protection contre toute attaque ou perturbation venant de ce milieu.

Étiollement : opération ayant pour but de priver de lumière, pendant un certain temps, tout ou partie des organes aériens de certains légumes, en vue de provoquer la disparition de la chlorophylle et de permettre ainsi le blanchiment des parties intéressées.

Étouffer : soustraire à l'action de l'air, en les plaçant sous abri vitré, des végétaux venant d'être multipliés (greffe, bouture, etc.), afin de favoriser le développement des racines.

Faisselle : récipient servant à égoutter le fromage frais

Fertiliser : ensemble des amendements (engrais) apportés aux terres pour restituer les éléments minéraux puisés dans le sol par la culture.

Fonte : anéantissement total des jeunes plants à la levée, dû à la présence de certains champignons dans le sol, ou à un excès d'arrosage.

Forçage : opération consistant à provoquer, avant la saison normale, la mise en végétation de certaines espèces légumières ou fruitières ou ornementales, notamment au moyen de chaleur artificielle.

Fumier : litière des animaux domestiques mêlée avec leurs excréments, que l'on emploie comme engrais.

Greffé : association étroite de deux fractions de végétaux en vue de la reproduction de l'un de ceux-ci, le végétal servant de support étant désigné sous le nom de sujet et le végétal à reproduire, sous le nom de greffon, le résultat de l'opération constituant le greffage.

Hybride F1 : première génération d'un croisement entre deux variétés distinctes dans le but d'obtenir de meilleurs résultats en terme de rendements. Les graines de la deuxième génération peuvent être stériles ou reprendre les caractéristiques du plant mère ou père. Ils ont à exclure dans un objectif d'autosuffisance.

Infusion : opération qui consiste à verser un liquide bouillant sur une substance contenant des parties solubles.

Intrants : ensemble des produits qui ne sont pas naturellement présents dans le sol et qui y sont rajoutés afin d'améliorer le rendement

Lisier : mélange d'excréments additionnés d'eau et servant d'engrais.

Locavore : mouvement prônant la consommation de nourriture produite dans un rayon allant de 100 à 250 kilomètres maximum autour de son domicile

Mange-tout : terme appliqué aux variétés de haricot et de pois dont les gousses sont dépourvues de matière fibreuse ou parcheminée, ce qui permet de les consommer en l'état..

Marcottage : Multiplication d'un végétal par enfouissement dans le sol d'une tige aérienne qui prend racine.

Michel Morin : désigne, dans quelques régions françaises, un homme à tout faire. C'est donc également un synonyme de factotum, touche-à-tout, bricoleur.

Mur trombe : système de mur à forte inertie associé à un vitrage faisant effet de serre. L'ensemble faisant office de capteur d'énergie pour chauffer le logement.

Mycélium : c'est la partie végétative des champignons. Il est composé d'un ensemble de filaments, plus ou moins ramifiés, appelés hyphes, que l'on trouve dans le sol ou le substrat de culture.

Œil : terme sous lequel les bourgeons des arbres fruitiers et des arbres d'ornement sont généralement désignés.

Paillage : opération consistant à étaler sur le sol cultivé, en un lit continu de faible épaisseur, de la paille ou du fumier plus ou moins décomposé.

Paillass : couche de paille ou de fumier disposée à l'occasion du paillage.

Peak Oil : (ou pic de production) désigne le plus souvent le pic pétrolier mondial, le moment où la production mondiale de pétrole plafonne avant de commencer à décliner du fait de l'épuisement des réserves de pétrole exploitables. Le peak oil a été atteint en 2008.

Pépinière : emplacement de terrain réservé à la multiplication des végétaux et au développement de ceux-ci jusqu'au moment de la mise à demeure.

Perlite : Roche éruptive qui sert d'isolant.

Persistant : terme utilisé pour qualifier les parties végétales (feuilles, notamment), qui subsistent en restant vertes, après chaque cycle végétatif annuel.

Pilon : ustensile qui, associé à un mortier, permet de réaliser des préparations culinaires ou pharmaceutiques.

Pic de production : voir peak oil.

Pied mère : touffe ou souche d'un végétal, destinée à fournir les éléments nécessaires à sa reproduction autrement que par la graine. Dans ce dernier cas, le végétal intéressé est désigné sous le nom de porte-graines.

Pincement : opération, encore appelée ébouquetage, consistant à couper, soit avec les ongles, soit avec un sécateur, l'extrémité des jeunes rameaux, en vue de concentrer la sève à la partie inférieure de ceux-ci et, partant, de favoriser le développement des éléments qui s'y trouvent implantés (bourgeons, rameaux ou fruits).

Poquet : trou de faible importance pratiquée dans le sol, en vue d'y déposer des graines ou des tubercules.

Pralinage : enrobage des racines et, exceptionnellement, de la tige au moment de la plantation, dans un enduit consistant comportant des matières fertilisantes rapidement assimilables, en vue de diminuer la transpiration des sujets et de favoriser la reprise.

Présure : substance servant à faire cailler le lait.

Puits de chaleur : dispositif permettant de capter et stocker la chaleur le jour pour la restituer la nuit.

Recépage : opération consistant à rabattre tout ou partie d'un végétal ligneux en un point de la tige ou des branches charpentières, suivant le cas, de telle sorte qu'il puisse bénéficier d'une végétation renforcée, soit au moyen des nouvelles pousses émises, soit par voie de greffage.

Rempotage : opération consistant à enlever une plante donnée du pot où elle se trouvait placée, et à la mettre dans un pot de calibre supérieur.

Repiqueage : Opération consistant à transférer des végétaux issus de semis, éclaircis ou non préalablement, afin de les planter à un autre

endroit, dans le dessein de les endurcir et de renforcer leurs possibilités d'absorption et d'assimilation jusqu'à leur plantation à demeure.

Reprise : moment physiologique à partir duquel les végétaux ou fractions de végétaux placés en terre par voie de plantation ou même de repiqueage, sont à même de reprendre leurs fonctions végétatives, interrompues au moment de la déplantation.

Rhizome : tige souterraine charnue, constituée généralement d'une succession de petits renflements ayant plus ou moins l'apparence d'un chapelet.

Scion : pousse de l'année émise par un végétal issu de semis ou par le greffon dans les opérations de greffage.

Sole : groupe de planches de culture qui, dans une exploitation donnée, portent la même culture, une même année.

Spore : organe de reproduction.

Stratification : disposition par lits successifs de certains éléments végétaux (graines, bulbes, tubercules, greffons, boutures, etc.), avec intercalément d'une couche de matière isolante (terre sèche ou légèrement humide), en vue de conserver la vitalité nécessaire à ces éléments en l'attente de leur utilisation normale.

Taille : opération consistant à réduire méthodiquement certains éléments constitutifs du système aérien des végétaux (tige, branches charpentières, coursonnes, etc.) dans le dessein d'obtenir un meilleur équilibre végétatif ainsi qu'une utilisation rationnelle des éléments fertilisants du sol et, partant, d'améliorer la fonction du végétal..

Terre franche : terrain dont la teneur en éléments constitutifs de base (argile, silice, calcaire, humus) est satisfaisante pour chacun de ces éléments.

Tourbe : matière combustible en général noirâtre formée à la suite de l'accumulation sur de longues périodes de temps de matière organique morte, essentiellement des végétaux, dans un milieu saturé en eau.

Trisanmanuel : qualificatif applicable aux végétaux dont le cycle végétatif excède deux années sans toutefois dépasser trois ans.

Tubercule : tige souterraine renflée et gorgée de matières nutritives de réserve, rencontrée chez certains végétaux, tels que la pomme de terre.

Tuteurage : opération consistant à fournir un support rigide à un végétal donné ou à une fraction de végétal en vue, suivant le cas, de le consolider dans le sol (arbres fruitiers, par exemple) ou d'assurer le maintien de sa tige (exemple : végétaux sarmenteux ou grimpants). Le support est, d'une façon générale, désigné sous le nom de tuteur, sauf pour la vigne où il est connu sous le nom d'échalas et pour des végétaux tels que le pois où le tuteur est appelé rame.

Valheur : unité d'échange utilisée par les utilisateurs d'une banque du temps.

Vivace : qualificatif applicable aux végétaux herbacés dont la souche dure plusieurs années, en émettant chaque année des pousses nouvelles qui meurent à l'automne ou à l'entrée de l'hiver.

Zéro : mot de la fin lors d'un décompte. Définition placée ici pour pouvoir écrire que le lexique va de A à Z.

Index majeur

Abcès	128
Abreuvoir	75
Abreuvoirs	68, 75
Acariens	60
Accommoder les restes	103
Acné	128
Ail	49
Alambic	93
Alcool	92
Alimentation	41, 77
Altise	43
Altises	57, 59
Amélanchier	68
Amendements	28, 94
Anémie	128
Aneth	62
Angine	128
Anis	62
Apéritif	82
Aphrodisiaques	132
Aphtes	128
Apiculture	78
Araignées	125
Arbres nourriciers	68
Argile	127
Artères	128
Arthrite	128
Artichaut	49
Asthénie	128
Aubergine	49
Aubergines	61
Babeurre	87
Bac de compostage	29
Bancs thermiques	112
Banque du temps	155
Barattage	87
Basilic	49, 62, 89
Beignets de grillons	82
Bélier hydraulique	37
Betterave	50
Betteraves	61
Beurre	87
Bicarbonate	36, 54, 122
Biogaz	115
Biorémediation	100
Blé	50
Blush	50
Bouchon de liège	156
Bougies	136
Bouillotte	110
Bouteilles	156
Boutons de fièvre	128
Bouturage	70, 73
BRF	39, 114
Brouette	134
Brûlures	128
Cafards et blattes	122
Café	97
Café de glands	99
Camomille	63
Camphre	65
Canalisation bouchée	36
Cancer	128
Canicule	121
Capucine	63
Carottes	50, 61
Céleri	61, 89
Cellulite	128
Cendres	111
Cerfeuil	63
Champignons	29
Chapati	85
Charbon de bois	94, 127
Chats	60
Chauffe eau solaire	107
Chayottes	66
Chênes	98
Chenilles	60
Chenilles frites	82
Chèvres	83
Cholestérol	129
Chou	50
Chouchen	94
Choux de Bruxelles	61
Choux pommés	61
Choux-fleur	61
Ciboulette	63, 89
Cicadelles	59
Cicatrisant	69
Climatisation naturelle	113
Clôture naturelle	32
Cochenilles	59
Cochons	83
Colite	129
Colle bio	160
Compétences	132
Compost	29, 114
Compotes	103

Concombre	62
Condimentaires	89
Confiture de lait	88
Confiture de pétales	88
Confitures	87
Conservation dans l'alcool	139
Conservation dans l'huile	139
Conservation en cave	138
Conservation en grenier	138
Conservation en silo	139
Conservation sur place	138
Conerves de fruits	137
Constipation	129
Construire	22
Contusions	129
Coq	76
Coriandre	63
Coup de soleil	129
Coupe choux	150
Courge	62
Cramaïllotte	99
Crème de châtaignes	99
Cresson	62
Crumble	103
Cueillettes	98
Cuiseurs solaires	109
Cuisinière	140
Cure d'automne	131
Cure d'été	131
Cure de printemps	131
Cure de tournesol	52
Décoction	57
Décoction de préle	54
Défis	163
Démangeaisons	124, 129
Dentifrice	149
Dents (mal de)	129
Déodorisant	154
Dépolluer	132
Dépression	129
Désinfectant	126
Diabète	129
Diarrhée	129
Dilution	57
Distillation	92
Distributeur d'eau	75
Dix commandements	178
Douche solaire	107
Eau chaude	35
Eau distillée	93
Économies d'eau	33
Économies d'énergies	116
Écrémage	87
Énergie de l'eau	106
Énergie du bois	111
Énergie du soleil	107
Énergie du vent	105
Énergies libres	116
Engrais	132
Entomophagie	81
Éolienne	105
Épinards	62
Éplucher des oignons	51
Épuration	36
Escargots	59, 81
Estomac	129
Estragon	63
Étiquettes gratuites	45
Faisselle1	86
Farine d'insectes	83
Fatigue	129
Fenouil	63
Fermentation	93
Fertilisant	74
Fertilisants organiques	27
Fève	62
Fèves	50
Figuer	69
Filtrer l'eau	38
Fleurs comestibles	90
Fleurs toxiques	90
Forages	37
Formule du bonheur	15
Forticules	57
Four à pain	142
Four solaire	109
Fournis	59
Fraises	50
Frelons	124
Fromages	86
Furoncles	129
Gages	163
Gagner du temps	153
Gercures	129
Goji	68
Goutte à goutte	65
Graines	54, 63
Graines germées	91
Greffage	69
Greffon	70
Grillons	82
Grippe	129
Gros Gris	81
Guêpes	124
Haie efficace	32
Haleine fétide	129
Haricot	62
Haricots	50
Hormone de bouturage	72
Hydromel	94
Hygiène	122, 146
Hypocras	95

Infusion.....	57	Moyens de stockage.....	137	Polenta.....	103	Sécurité.....	119
Insectes.....	81	Mulching.....	64	Politique.....	166	Seigle.....	52
Insectes pochés.....	82	Mur végétal.....	96	Pommes de terre.....	51, 62	Sélénoculture.....	53
Insomnie.....	129	Mycélium.....	100	Pompage de l'eau.....	37	Semis.....	53
Intrants.....	46	Naphthaline.....	65	Potager.....	44	Silo.....	45
Jean Pain.....	114	Nausées.....	130	Potimarrons.....	51	Socca.....	102
Jeux.....	163	Navet.....	62	Potiron.....	62	Soja.....	52
Jujubier.....	69	Noeuds utiles.....	161	Poubelles.....	156	Sol arable.....	19
K7.....	157	Nuisibles.....	122	Poulailler.....	74	Sol calcaire.....	26
Kiwi.....	68	Obésité.....	130	Pourpier.....	97	Sol humifère.....	26
Kystes.....	130	Oignon.....	62	Poux.....	123	Sol sableux.....	26
L'arrosage.....	38	Oignons.....	51	Poux	123	Soucis.....	125
L'hygiène.....	78	Oiseaux.....	60	Pralin.....	67	Soupe d'orties.....	99
Lablali.....	102	Origan.....	63	Présure.....	86	Souris.....	125
Lagunage.....	36	Oseille.....	63	Prévoyance.....	117	Sphaigne.....	97
Lait.....	52	Outils.....	134	Protéines.....	41	Stères.....	111
Lait de chaux.....	68	Paillage.....	64	Puces.....	125	Stock alimentaire.....	119
Lait de graines.....	52	Paillis.....	39	Puits canadien.....	113	Tarte aux glands.....	98
Laitue.....	62	Pain.....	84	Punaises.....	123	Taupes.....	60
Lampe à huile.....	136	Pain d'épice.....	80	Purin.....	57	Tavelure du pommier.....	60
Lapins.....	76	Pain perdu.....	103	Radis.....	51, 62	Terre argileuse.....	26
Laurier.....	63	Panais.....	62	Ragoût de sauterelles.....	82	Terre franche.....	27
Lavande.....	89	Panne électrique.....	136	Raifort.....	63	Terreau.....	53
Le vin de noix.....	95	Panneaux photovoltaïques.....	108	Rasage.....	150	Test.....	178
Lentilles.....	50	Paraboles.....	158	Ratatouille d'insectes.....	83	Test du boudin.....	26
Lessive.....	146	Pâté de glands.....	98	Rats.....	125	Thym.....	63, 89
Levure.....	84	Pâtes.....	102	Recettes.....	66, 91	Toilettes sèches.....	152
Liens internet.....	179	Peau.....	130	Recettes pour pauvres.....	102	Tomates.....	52, 62
Limaces.....	59	Pectine.....	87	Réchauffement climatique.....	18	Topinambour.....	62
Limoncello :.....	95	Peinture.....	159	Récolter ses graines.....	61	Topinambours.....	66
Liqueur officinal.....	95	Peinture bio.....	159	Recyclage.....	156	Torticulis.....	130
Lombricompostage.....	31	Pépinière.....	45	Réfrigérateur.....	139	Tortillas.....	102
Lotion après rasage.....	151	Permaculture.....	74	Règles thermiques.....	22	Tournesols.....	52
Lune.....	53	Persil.....	62, 89	Repiquage.....	73	Toux.....	130
Macération.....	57	Pesticide.....	74	Réussir sa vie.....	14	Traitement des eaux.....	38
Mâche.....	62	Petit lait.....	86	Rhubarbe.....	52	Traitements.....	57
Mais.....	50, 103	Philosophie.....	166	Rhumatismes.....	130	Trucs.....	65
Manches.....	134	Phytoépuration.....	36	Rhumes.....	130	Ulcères.....	130
Marcottage.....	73	Piérider.....	60	Rocket Stove.....	140	Varicelle.....	130
Marjolaine.....	63	Pigeons.....	77	Romarin.....	63, 89	Varroa.....	79
Mauvaises herbes.....	64	Piment.....	51	Rouge à lèvre.....	50	Vélorution.....	146
Mauvaises odeurs.....	36	Piqûre de guêpes.....	130	S'habiller.....	144	Ventilation double flux.....	113
Maux de têtes.....	130	Piqûre de moustiques.....	130	Salade de pissenlits.....	91	Ver de farine.....	81
Mélisse.....	63	Plaies.....	130	Salades.....	52	Verger.....	67
Melon.....	62	Plan de transition.....	170	Sang végétal.....	99	Verrues.....	130
Melons.....	50	Plantain.....	97	Sangliers.....	65	Vin de cerises.....	95
Menthe.....	63, 89	Plantes aromatiques.....	88	Santé.....	126	Vinaigre.....	95
Méthanisation.....	115	Plantes sauvages.....	97	Sarriette.....	63, 89	Vitamine.....	43
Mildiou.....	59	Plats du pauvre.....	102	Sauge.....	63, 89	Vivaces.....	45
Moteurs à huile.....	146	Plessage des haies.....	32	Savon.....	146	Voisins Vigilants.....	162
Mouches.....	122	Pluviomètre.....	40	Scarole.....	61	Yaourts.....	102
Mouches blanches.....	59	Poêle fusée.....	140	Se rafraîchir.....	121	Zona	130
Moustiques.....	123	Poireau.....	62	Séchoir.....	138	<i>Mieux vaut des buts sans fin qu'une fin sans buts.</i>	
Moût	92	Pois.....	51, 62	Séchoir solaire.....	138		
Moutons.....	83	Pois chiche.....	51				
Moyens de conservation.....	137	Poivron.....	51				

Version 2.1.2

Dernière mise à jour le 11/04/2012

Dépôt légal : Mai 2012

*Editions Act-Imm
7 , Impasse de la Baume 06340 Drap*

EAN : 9782954183107

