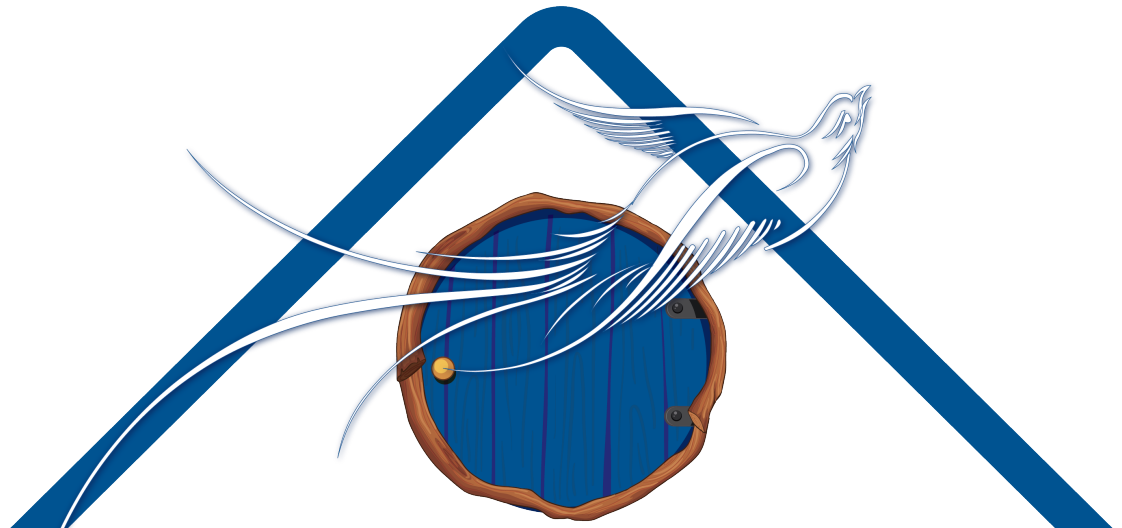

Marie Loiseau

Consultante Itinérante en Habitat Autonome & Sain

Guide pratique vers l'Autosuffisance

marieloiseau.org

06 73 35 26 00

Préparer son terrain, son esprit et ses compétences !

A. POURQUOI CE GUIDE ?

- Objectif : autonomie partielle ou totale (alimentation, énergie, eau, santé) sans dépendre des systèmes fragiles.
- Approche progressive et communautaire : commencer par 10–20 % d'autosuffisance. Expérimenter sans pression, avec des défis annuels (ex. : 10 % d'autonomie alimentaire en 6 mois). Échanger savoirs et ressources avec voisins/asso.

B. LES 5 PILIERS DE L'AUTOSUFFISANCE

Piliers	Actions clés	Objectif minimal	Outils/Ressources
Terre et Logement	Acheter/construire un lieu avec 500–1000 m² cultivables, isoler la maison.	20 % de la nourriture produite sur place.	Plans de maison BBC, test de sol (pH).
Eau	Récupération eau de pluie (50–100 m³/an), toilettes sèches, lagunage.	80 % des besoins non potables couverts.	Bacs de 1000 L, filtre à charbon.
Alimentation	Potager en rotation, petits élevages (poules, lapins), conservation (lacto).	30 % d'autonomie alimentaire sur 6 mois.	Semences anciennes, serre (walipini), composteur.
Energie	Solaire (chauffe-eau, cuiseur), bois (poêle rocket), biogaz.	50 % des besoins énergétiques locaux.	Panneaux DIY, four solaire.
Compétences et réseaux	Apprendre 10 savoir-faire/an (bricolage, santé naturelle), créer un groupe local.	5 compétences maîtrisées (ex. : menuiserie, phytothérapie)	Ateliers, livres, vidéos.

C. PLAN D'ACTION SUR 5 ANS

Exemple adapté à un terrain de 500 m² et une famille de 4 personnes

Année	Priorités	Investissements	Résultats attendus
1	- Potager de 100 m² (légumes faciles : courgettes, salades). - Composteur + lombricompost. - Toilettes sèches. - Formation en permaculture.	Environ 500 € (outils, graines, bac à compost).	10 % d'autonomie alimentaire (été).
2	- Serre + chauffe-eau solaire. - Poulailler (4 poules). - Récupération eau de pluie (2 cuves de 1000 L). - Haie comestible (noisetiers, framboisiers).	Environ 1500 € (serre, panneaux solaires).	20 % d'autonomie, 50 % eau non potable.
3	- Verger (3 arbres fruitiers). - Four à pain + cuiseur solaire. - Panneaux + batteries (pour pompage). - Apiculture (1 ruche).	Environ 2000 € (arbres, panneaux + batteries, ruche).	30 % alimentaire, énergie renouvelable.
4	- Lagunage pour épuration. - Atelier de bricolage (outils recyclés). - Culture de champignons (pleurotes). - Troc de graines/savoirs.	Environ 1000 € (matériel de récupération).	40 % autonomie, réseau local actif.
5	- Autonomie à 50 % (légumes, œufs, miel, bois). - Formation en phytothérapie. - Participation à un écovillage.	Environ 500 € (formations, outils complémentaires).	50 % autonomie, résilience collective.

D. ERREURS À ÉVITER

- **Sous-estimer le temps** : prévoir 2x plus de temps que prévu pour les projets (ex. : construction, apprentissages).
- **Négliger la rotation des cultures** : risque d'épuisement du sol et de maladies.
- **Oublier la communauté** : L'autosuffisance totale est un mythe → créer des alliances (légumes contre aide).
- **Dépendre des outils high-tech** : privilégier les solutions low-tech (pompe à main > pompe électrique).

Aurélie Loiseau
Consultante en Habitat Autonome & Sain

Nourriture et eau, les clés de l'autonomie
Produire, conserver, optimiser

1. LE POTAGER AUTONOME

- **Surface minimale** :
  - 250 m² pour 1 personne (500 m² pour 4).
  - Répartition : 30 % légumes-feuilles (épinards, blettes), 20 % légumes-racines (carottes, pommes de terre), 20 % légumes-fruits (tomates, courges), 15 % aromatiques/condiments (persil, ail), 15 % céréales/légumineuses (sarrasin, blé).
- **Méthodes pour gagner du temps** :
  - Culture verticale : pneus empilés, palettes pour salades.
  - Associations bénéfiques : carottes + oignons (contre la mouche), tomates + basilic.
  - Paillage : BRF (bois raméal fragmenté) pour limiter l'arrosage.
- **Calendrier simplifié** :

Mois	Semis	Récoltes	Entretien
Mars - Avril	Radis, épinards, p. de terre.	Poireaux, choux d'hiver.	Préparer le compost.
Mai - Juin	Courgettes, haricots, maïs.	Radis, salades.	Paillage, buttage p. de terre.
Juillet - Août	Choux, carottes, betteraves.	Tomates, courgettes, fraises.	Arrosage goutte-à-goutte.
Sept. - Oct.	Épinards, fèves, ail.	Courges, pommes de terre.	Semer engrais verts

2. CONSERVATION DES RÉCOLTES

- **Méthodes sans électricité** :
  - Lacto-fermentation : chou, carottes, radis (voir votre PDF sur le sujet).
  - Séchage solaire : tomates, champignons, herbes, fruits (déshydrateur DIY).
  - Cave/Silos : pommes de terre, betteraves (dans du sable).
  - Confitures et sirops : baies, fruits (sucre + stérilisation).

3. GESTION DE L'EAU

- Récupération et stockage :
  - Toiture : 100 m² → 100 000 L/an (filtre à feuilles + grille anti-moustiques).
  - Bacs : bidons de 20 L (pour arrosage manuel), cuves de 1000 L (pour irrigation).
  - Astuce : peindre les cuves en noir pour limiter les algues.
- Épurations naturelles :
  - Lagunage : 3 bassins en série (graviers → sable → plantes comme les joncs).
  - Plantes dépolluantes : roseaux, menthe aquatique, élodées.
- Arrosage économe :
  - Goutte-à-goutte avec tuyaux poreux (récupérés), paillage (5 cm de BRF = 2 arrosages en moins), arroser de préférence tôt le matin ou le soir (évite l'évaporation).

4. PETITS ÉLEVAGES

Animal	Besoins	Production	Astuces
Poules	10 m²/an, grains, coquillages.	200 œufs/an, fumier.	Race rustique (ex. : Sussex).
Lapins	Clapier surélevé, foin.	Viande, peau (tannage).	Élever avec des restes de légumes.
Abeilles	Ruche, fleurs à 3 km.	Miel, cire, pollinisation.	Formation obligatoire.

Énergie, santé et solidarité
Compléter son autonomie par des solutions durables

1. ÉNERGIE AUTONOME

- **Solaire passif** :
  - Chauffe-eau : tuyaux noirs en serpentin.
  - Cuiseur : boîte en bois + vitre (160°C en été).
- **Bois** :
  - Poêle rocket (rendement 90 %, combustible : branches).
  - Four à pain : briques + argile (cuisson pain, gâteau, pizza).
- **Biogaz** :
  - Digesteur DIY (fumier + déchets organiques → méthane pour cuisinière).

2. SANTÉ NATURELLE

- **Pharmacie familiale** :

Plante	Utilisation	Préparation
Ortie	Fatigue, carence en fer.	Infusion (30 g feuilles/L eau).
Thym	Toux, infections respiratoires.	Sirop (miel + thym infusé).
Ail	Antiseptique, parasites intestinaux.	Teinture mère (ail + alcool 70°), gousse coupée en dés.
Camomille	Digestion, stress.	Infusion (10 g fleurs/L eau.

3. RÉSEAU ET RÉSILIENCE COLLECTIVE

- **Créer un groupe local** : ateliers échange de savoirs (fabrication de savon contre greffage d'arbres), troc de graines, outils, heures de travail (2 h de désherbage = 10 œufs), lister les compétences des membres.
- **Établir une charte de groupe** : par exemple, partager 10 % de ses récoltes avec le groupe, former 1 personne/an à une compétence (ex. : lacto-fermentation), créer une banque de graines (stock rotatif), outils partagés (broyeur, désherbage thermique).

4. CHECKLIST DES 10 COMPÉTENCES À MAÎTRISER

Compétence	Niveau débutant	Niveau avancé
1. Jardinage bio	Semis, rotation des cultures.	Greffage, bouturage, engrais verts.
2. Conservation	Lacto-fermentation, séchage.	Fumage, salaison, confitures.
3. **Gestion de l'eau**	Récupération pluie, filtre à sable.	Lagunage, pompe manuelle.
4. **Énergie solaire**	Cuiseur, chauffe-eau basique.	Panneaux photovoltaïques DIY.
5. Petits élevages	Poules (race rustique).	Lapins, abeilles, escargots.
6. Bricolage/Outils	Réparer, affûter, fabriquer un composteur.	Construire un four à pain, une serre.
7. Santé naturelle	Tisanes, baumes, alcoolatures.	Teintures mères, huiles essentielles.
8. Cuisine autonome	Pain, fromage frais, conserves.	Fermentation avancée (kimchi, kéfir).
9. Construction	Isolation (paille, terre), structures en palettes.	Mur en pisé, toit végétal.
10.Réseau solidaire	Troc local, groupe d'entraide.	Monnaie locale, projet communal.