

# **3 FONDEMENTS — DE VOTRE — AUTOSUFFISANCE ALIMENTAIRE**



**PIERO SAN GIORGIO**



## **Les 3 fondements de votre autosuffisance alimentaire**

Avant la seconde guerre mondiale, 80% de la population était considérée comme agriculteur avec un jardin, quelques poules, une vache, un cochon pour nourrir la famille. Les savoir-faire traditionnels d'élevage, de culture, de conservation des aliments ont été délégués à des filières spécialisées qui captent la valeur et souvent oublient la qualité des produits sous prétexte de sécurité alimentaire.

Aujourd'hui, l'alimentation des ménages ne représente plus que 10% de leur budget. Elle repose sur des chaînes d'approvisionnement longues et complexes, dépendantes du pétrole et des systèmes frigorifiques, des grandes surfaces.

En cas de crise économique, de fermeture des frontières, d'augmentation du prix du pétrole, le système d'approvisionnement tombe. Les prix explosent. Les masses cèdent à la panique et l'alimentation redevient leur premier sujet de préoccupation.

### **2020 n'a dévoilé qu'une version modérée du problème !**

Pendant que d'autres faisaient la queue pour un paquet de pâtes et du papier toilette, j'étais bien au chaud dans ma Base Autonome Durable avec l'équivalent d'un an de stock alimentaire et j'ai pu me consacrer à des tâches beaucoup plus utiles et gratifiantes comme la préparation des sols, l'entretien du poulailler, l'agencement de ma serre pour la saison, ...

Quelle que soit votre situation il vous faut comprendre les interactions de ces trois piliers qui feront la pérennité de votre autonomie alimentaire et sa résilience face aux crises :

- Des productions animales orientées vers la praticité et l'adaptabilité
- Une production végétale diversifiée et nourricière
- Un stockage conséquent, durable et renouvelable

---

Je propose ici un système simple et peu coûteux à mettre en place du moment qu'on dispose d'un petit terrain cultivable, d'abris pour les animaux et d'un lieu de stockage.

Pour le potager compter environ 100 m<sup>2</sup> par personne à nourrir pour l'année ; 1000 m<sup>2</sup> d'herbe par mouton adulte ; 4m<sup>2</sup> de parcours par poule pondeuse.

## **Premier fondement :** **Des productions animales** **orientées vers la praticité et l'adaptabilité**

Élever des animaux demande peu de travail mais un suivi quotidien pour répondre à leurs besoins : abreuvement, alimentation, déplacements, hygiène. A moins que vous n'habitiez proche d'une ferme d'élevage vous ne pouvez pas vous passer d'un atelier de production animale qui apporte des protéines de qualité et surtout de l'engrais complet pour le jardin.

Organisez votre atelier dans le but de limiter les tâches quotidiennes à effectuer, les rendre pratiques et automatiques (abreuvoirs régulés, trémies de réserve de grains, facilité d'accès pour évacuer le fumier).

Je vous présente brièvement ces 3 espèces qui sont faciles à gérer et peuvent se satisfaire de peu en cas de besoin.

### **1 - Les Volailles**

Les volailles sont des compagnons très utiles car elles ont peu de besoins et produisent des denrées à forte valeur nutritionnelle telles que les œufs et la viande.

Pour le bâtiment, il est préférable d'avoir une petite cabane dans laquelle vous pourrez entrer debout afin de réaliser facilement toutes les opérations quotidiennes. L'objectif du bâtiment est aussi de protéger les volailles des renards et fouines.

La litière (paille ou copeaux de bois) est l'isolant thermique de vos volailles et votre principal mode de gestion sanitaire.

Compter 10 poules/m<sup>2</sup> en intérieur ;  
4 m<sup>2</sup>/poule en extérieur.



Les volailles sont omnivores, elles peuvent manger tous les déchets de cuisine (légumes et viandes). Il faudra compléter l'alimentation avec une céréale (blé ou maïs) mais le mieux est d'acheter des aliments complets qui fourniront l'équilibre nutritionnel (vitamines, minéraux, protéines, glucides et lipides).

Pour les poules pondeuses, il faut impérativement donner des coquilles d'huître broyées afin qu'elles aient suffisamment de calcium pour former leurs œufs.

Compter 250 œufs par an en pondeuses et une croissance à 2 kg (plumé et vidé) en 5 mois pour les volailles de chair.
--

## **2 - Les Lapins**

Les lapins sont généralement élevés dans des clapiers individuels en béton afin de maîtriser les reproductions et éviter les bagarres. Cela a cependant l'inconvénient de nombreuses manipulations quotidiennes pour chaque case.

Une solution pratique est de leur réserver une boîte sous un appenti avec des parois en béton et une litière accumulée. Compter environ 4 m<sup>2</sup> pour 10 lapins.

Ils consommeront du foin à volonté, de l'herbe coupée et quelques granulés.



Installer un système d'abreuvement automatique qu'il faudra nettoyer régulièrement.

A taille adulte, séparer les mâles et les femelles. Isoler les reproductrices dans des cages extérieures grillagées qui se déplacent sur l'herbe. Un espace abrité dans ces cages permet aux lapines d'élever leurs petits. La multiplication des lapins est simple et garantira la pérennité de cette ressource.

Ce système simple permet de prélever ponctuellement un lapin pour un repas en maintenant un stock disponible sur pied. Il est aussi possible de fonctionner par bandes et d'abattre tout un lot d'un coup puis de réaliser des pâtés conservés en bocaux.



### 3 - Les Moutons

Les moutons sont des animaux faciles à élever sur des petits terrains. Ils se contentent de consommer de l'herbe qui est une ration complète disponible toute l'année. En complément et pour assurer une bonne croissance des agneaux vous pouvez ajouter du pain dur, des blocs de minéraux à lécher, des mélanges de céréales aplaties.



Pour les parquer, il suffit d'un grillage à maille large d'un mètre de haut. Ils ne cherchent généralement pas à se sauver tant qu'ils ont assez d'herbe et s'ils ne sont pas effrayés. Il faudra leur donner accès à un abri pour la nuit avec de la litière. Cette zone vous servira à collecter du fumier. Faites un pâturage tournant afin d'utiliser au maximum une pâture pendant qu'une autre repousse.

L'entretien se limite à une tonte annuelle avant l'été et une taille des onglons afin de prévenir les boiteries qui peuvent être fatales.

L'agnelage se fait naturellement au printemps. Conservez un beau bélier pour tout le troupeau et consommez les autres mâles et les individus en trop selon la capacité de votre terrain (1000 m<sup>2</sup>/adulte).



---

## **Deuxième fondement :** **Une production végétale diversifiée et nourricière**

Savoir cultiver son potager est une compétence utile pour toute personne vivant à la campagne. Pour une surface relativement réduite (100 m<sup>2</sup> par personne) on peut subvenir à ses besoins en légumes pour une bonne partie de l'année et ainsi augmenter son autonomie.

### **1 - Planter / Semer**

Il est préférable d'acheter une serre pour démarrer les semis en godets et cultiver les légumes du soleil (tomates, concombres, poivrons, ...). Placez une graine par godet dans de la terre ou du terreau. Mettez tous vos godets sur une table ou une palette et surveillez les limaces ! Arrosez abondamment avec une eau à température ambiante entreposée dans un bidon à l'extérieur de la serre (pas à l'intérieur car ça fait trop d'humidité).



Une fois que les plants ont atteint le stade 3 feuilles vous pouvez les mettre en plein terre. Il sera peut-être nécessaire de mettre un voile de croissance ou de forçage pour accélérer le développement lorsque les nuits sont fraîches et éviter les gelées.

Les haricots, pois, carottes, poireaux, patates, ... sont à semer directement en plein terre.

Pour l'agencement du jardin, choisir des zones pour chaque culture (ne pas remettre la même espèce au même endroit deux années de suite). Faites des lignes espacées de 30 cm (50 cm pour les patates), semez vos graines ou plantez vos plants et maîtrisez au maximum les autres plantes qui se développent. Plus vos plantes auront de la concurrence, moins elles donneront et plus la récolte sera difficile.

Les lignes monospécifiques ont l'avantage d'automatiser les tâches que vous aurez à accomplir et donc à réduire la pénibilité au jardin et maximiser le plaisir.

## **2 - Nourrir le sol**

Les plantes se développent plus ou moins bien en fonction des ressources dont elles disposent. Pour avoir les meilleurs rendements il faudra leur donner le maximum de chances sur les principaux facteurs qui limitent leur croissance : les matières organiques (végétaux décomposés, déjections animales compostées, engrais chimiques), l'eau (pluie, irrigation, réserve utile du sol).



Le travail de préparation du sol consiste généralement à labourer la terre en automne (bêche, motoculteur, charrue) afin de créer de grosses mottes et d'aérer le sol pour pouvoir y incorporer du fumier (litière animale).

Au cours de l'hiver, les pluies et le gel vont casser progressivement ces mottes ce qui évitera la formation d'une croûte de battance imperméable.

Au printemps, travaillez superficiellement votre sol afin de former une terre fine dans laquelle vos graines et vos plants vont pouvoir bien s'enraciner.

## **3 - Les outils de base**

Tant que l'essence est disponible je conseille d'acheter ou de louer un motoculteur pour les premiers travaux du sol de printemps, pour défricher un carré d'herbe ou pour enfouir du fumier. Sur les petites surfaces une fourche-bêche peut suffire mais c'est physique et chronophage.

La brouette est essentielle pour transporter les mauvaises herbes, le fumier, le compost, les légumes. Un mouvement à la mode est le jardin NO DIG qui consiste à recouvrir une surface de cartons puis d'y déposer du compost acheté



ou récupéré à l'extérieur (en déchetterie ou issu de fumier décomposé 2 ans). L'avantage c'est qu'il y a peu de travail du sol et les mauvaises herbes (adventices) ne s'y développent pas. L'inconvénient c'est qu'il faut trouver et transporter tous les 2 ans une grande quantité de compost que votre unité familiale ne peut pas constituer à elle seule. Dans ce système la brouette sera très utile.

La houe pour les patates : pioche carrée avec un soc large qui permet de faire des sillons, de faire des trous pour planter, de butter les patates, de les récolter.



La binette : long manche avec une petite rasette aiguisée au bout pour saper les mauvaises herbes à la racine. Très efficace.

Le rateau pour affiner les terre et recouvrir les sillons formés lors du semis des haricots par exemple.

---

## **Troisième fondement :** **Un stockage conséquent, durable et renouvelable**

La capacité de stockage est la base de la survie. Elle est liée à la saisonnalité qui limite les cultures disponibles en hiver. Dans les épisodes de famine historiques, c'est pourtant au printemps que les gens mouraient le plus, quand leurs réserves étaient insuffisantes ou mal conservées et que les premières récoltes tardaient.

### **1 - Les aliments pour animaux**

Les moutons sont les moins exigeants. Ils sont légers et pourront donc continuer de pâturer sur les terrains humides en hiver sans tasser le sol. Il leur faudra cependant une plus grande surface d'herbe car celle-ci arrête sa croissance avec le froid. L'idéal reste cependant de les parquer sous abri, sur paille pendant l'hiver et leur donner du foin. Vous récupérerez beaucoup de fumier ainsi en contrepartie d'une surveillance quotidienne.



Le stockage des céréales et aliments complets peut se faire dans des fûts en acier ou en plastique mis à l'abri des souris et de l'humidité. Ce stock d'énergie et de minéraux est essentiel pour faire passer l'hiver aux volailles notamment.

Compter environ 125 g par volaille adulte et par jour pour de l'aliment complet donné seul dans l'alimentation.
---

## 2 - Les produits comestibles

En temps normal, tous les produits frais peuvent se conserver 1 an dans un congélateur-coffre de 400L pour 4 personnes. C'est le moyen le plus simple de conserver les légumes (pois, haricots, carottes, ... sauf les patates) et les viandes réparties dans des sacs individuels à décongeler la veille à température ambiante pour conserver la tendreté. Cependant, il faut se préparer au pire et prévoir un raccord d'électricité de secours pour ne pas perdre son stock.

Pour tous les produits secs (féculents, protéagineux, sucre ...), il faut un endroit sec car l'humidité de l'air les gorge d'eau et les fait pourrir. Ce sont des denrées difficiles à produire, récolter et conditionner en autonomie.

Il est préférable de les stocker pour l'année et de consacrer ses efforts pour s'en procurer en période de vache maigre.



Compter une quantité annuelle consommée par adulte de 60kg de céréales, 30kg de protéagineux, 35kg de patates, 72kg de légumes et 75kg de fruits.

Les pommes de terre devront être stockées dans un endroit frais et sec à l'abri de la lumière. Il faut les répartir dans des cagettes superposées et les trier régulièrement afin que celles qui sont abîmées ne pourrissent pas les autres. Au bout d'un moment, des germes se forment. Vous pouvez les couper afin qu'ils ne prennent pas trop d'ampleur et n'épuisent pas les tubercules.



Les pommes peuvent être conservées également plusieurs mois ainsi. Évitez de mettre trop de pommes dans la même pièce car elles dégagent de l'éthylène en mûrissant qui accélère le mûrissement des autres. Les courges se garderont aussi dans les mêmes conditions.

Pour les viandes et les légumes il existe la stérilisation qui permet de les conserver 2 ans dans des bocaux en verre avec un joint en caoutchouc. Je transmettrai mes recettes ultérieurement.



### **3 - Les semences**

Pour être en parfaite autonomie, il faut consacrer chaque année environ 20% de ses récoltes pour renouveler son stock de graines pour l'année suivante (patates, pois, haricots, ...). Certains légumes ont l'avantage de pouvoir être consommés et donner des graines en plus comme les courges.

Les graines se conservent dans un endroit sec, à l'abri de la lumière. C'est tout un travail de les sélectionner sur les meilleurs pieds à la récolte. Cela permet de conserver un bon potentiel génétique et éliminer les plantes qui ne sont pas adaptées à votre sol ou votre climat.

Retenez cet adage :

**“ Stockez ce que vous consommez et consommez ce que vous stockez ”**

Les produits sont périssables, il faut les utiliser régulièrement afin de ne pas perdre leur valeur marchande et gustative. Ce principe vous évitera des déconvenues au moment où vous en aurez le plus besoin.

**En produisant votre propre nourriture vous pouvez économiser jusqu'à 5 000 €/an pour une famille de 4 personnes. Cette activité sera couronnée de succès grâce à la régularité de votre implication. Il faut pratiquer pour acquérir de l'expérience et réussir tous les ateliers. Commencez par de petites surfaces puis améliorez vos techniques au cours du temps.**