

Martine MARRAS & Jason Lee WONG

# Faire son compost

Recettes pour nourrir la terre



ulmer



9326-24

Sage n°1374

DIVERS

# Sommaire

Préambule .....	10
1 Le compost, un trésor? .....	13
2 Le sol & ses habitants, quelques bases .....	19
3 Composter: les principes généraux .....	29
4 Le compostage en tas .....	53
5 Le compostage en bac.....	57
6 Le compostage à chaud .....	63
7 Le compostage en place ou paillage.....	69
8 Le lombricompostage.....	77
9 Le bokashi .....	88
10 Compost & toilettes sèches .....	93
11 Les animaux aussi compostent.....	105
12 Des initiatives collectives en milieu urbain.....	111
Conclusion .....	119
Notes, bibliographie et pour aller plus loin.....	122
Remerciements.....	123

# Préambule

Notre rapport à la nature n'a pas toujours été immédiat, Jason et moi avons grandi et vécu dans des villes et n'y avons pas été sensibilisés petits. À l'arrivée de nos filles, June et Cali, comme tous jeunes parents, on s'est questionné sur la qualité de notre alimentation et, de manière plus large, sur l'environnement et les valeurs dans lesquelles on voulait qu'elles grandissent.

En 2018, notre plus jeune fille a été diagnostiquée diabétique de type 1, à tout juste un an. C'était un choc pour notre famille. La bascule a commencé à ce moment-là.

Par un concours de circonstances, en 2020, nous nous sommes retrouvés à vivre dans une maison plusieurs mois, entre la campagne et la forêt. C'était une première. On découvrait des produits locaux et

bio provenant de fermes à moins de 5 minutes, et on passait l'essentiel de nos journées dans la forêt, en observant le passage de l'hiver au printemps. La connexion au vivant s'est faite comme une évidence et avec le plus grand bonheur.

Au fil des jours, on a commencé à cueillir des orties, à planter des graines dans des briques de lait en carton... jusqu'à nous imaginer créer une microferme où l'on ferait pousser ce qu'on mange et où l'on accueillerait la diversité sous toutes ses formes. June a, un jour, sorti de terre une chose molle et visqueuse: un ver de terre! Entre fascination et amusement, on a commencé à les collecter pour mieux les observer, à nous renseigner sur leur rôle, ce qu'ils mangeaient. On les a mis dans un seau

avec de la terre et des épluchures de cuisine. C'était notre première expérience de compostage.

Quelques mois plus tard, après plusieurs passages dans des fermes en permaculture, on emménageait dans un ancien corps de ferme, ancien relais de chevaux de la poste il y a 150 ans. Le bac à compost a été monté dès les premiers jours avec quelques palettes posées les unes contre les autres. Les déchets organiques allaient enfin (re)trouver une place dans l'écosystème. Il y avait encore tout à apprendre.

Faire son compost est une pratique ancestrale. Pourtant, les découvertes sur la nécessité des micro-organismes pour que la vie sur terre soit possible sont récentes. Nous partageons ici

des expériences personnelles et espérons que cela vous donnera envie de composter. À la maison, chaque membre de la famille et visiteur composte par de multiples moyens: les toilettes sèches, le compostage des déchets de cuisine, le paillage au jardin, la litière des poules, le lombricompostage ou encore notre « tipi-compost » (notre compost en tas). Autant de manières de redonner à la terre et de transformer ce que certains appellent encore des « déchets » en de merveilleuses ressources.

Le compostage permet aussi de réfléchir à des pratiques saines et responsables plus larges comme bien se nourrir, cultiver nos légumes, nourrir le sol en permanence, collaborer en équipe et dans le respect...





# Le compost, un trésor ?

*L'impasse dans laquelle est tombée l'humanité n'a pas de solution purement scientifique ; elle ne peut avoir qu'une solution spirituelle d'abord et scientifique ensuite. Ce ne sont pas les insecticides plus puissants qu'il faut à nos plantes, mais des conditions de culture plus équilibrées et plus harmonieuses.*

Claude & Lydia Bourguignon, spécialistes du sol

## IMITER ET APPRENDRE DE LA NATURE

On a souvent en tête ce tas qui se trouve au fond du jardin, le plus loin possible de la maison, où sont entassés des déchets de manière compacte. Ce tas ne sent jamais très bon, on y va assez peu souvent, peu motivés à vider les restes de repas ou les feuilles mortes ramassées dans le jardin. Rassurez-vous, ceci n'est pas du compostage !

La nature composte en permanence en mélangeant biomasse morte et vivante (racines, animaux et microbes). La matière organique, ou couche supérieure d'un sol en bonne santé, de couleur brune, stocke l'eau et la fertilité. Certains microbes du sol aident à

fixer l'azote, d'autres contribuent à dissoudre les minéraux et roches, et l'ensemble nourrit les vers de terre, acariens, plantes et nous-mêmes. On appelle aussi cette couche précieuse du sol l'*humus*. Composter consiste à reproduire ce processus naturel.

### « NE TOUCHE PAS À LA TERRE, C'EST SALE ! »

On aimerait profiter de ce livre pour vous dire que non, la terre n'est pas sale, et qu'1 gramme de terre abrite 1 milliard de micro-organismes. Sans eux, il n'y aurait pas de vie humaine possible.

## UNE ACTION DURABLE ET RESPONSABLE

Les déchets compostables (ou biodéchets) représentent 1/3 de nos déchets ménagers ; les composter, c'est décider de prendre en main leur cycle et leur impact dans notre vie. On peut avoir l'impression qu'alléger sa poubelle ne va pas changer grand-chose pour sauver la planète, mais si on s'y met tous dès aujourd'hui, cela peut faire une grande différence.

À la maison, nous avons mis en place des systèmes de compost et de tri un peu partout (lombricompost, bac à compost de cuisine, compost de litière du poulailler, toilettes sèches) et dans le jardin (bac à compost, paillage du potager, bacs de déchets carbonés, bacs à compost de toilettes sèches, tour à compost, etc.). Dès qu'on doit se débarrasser d'un déchet (organique, recyclable ou non recyclable), on réfléchit à la possibilité de lui donner une autre utilité, une autre vie avant de le recycler ou de le jeter. Ces gestes du quotidien

### RÉPARONS LA TERRE

Ces dernières décennies, la surexploitation des sols et leur artificialisation ont dégradé 75 % de la terre. Or, 1 gramme de terre abrite 1 milliard de micro-organismes, sans lesquels la vie humaine ne serait pas possible.

deviennent des automatismes et des pratiques responsables que nos enfants garderont plus tard. Composter amène aussi à une vraie prise de conscience par rapport au gaspillage, car on réfléchit davantage à ce qu'on a consommé et à ce qu'on jette à la poubelle.

## UNE ÉCONOMIE À TOUS LES NIVEAUX

Si vous pensez que composter vos déchets organiques vous prendra trop de temps, vous serez surpris: vous allez en réalité gagner du temps et de l'argent en compostant. Beaucoup de gens ont l'habitude d'emmener leurs déchets verts de jardin (tonte d'herbe, branchages, feuilles mortes, etc.) à la déchetterie. Cela implique de remplir des sacs de déchets, de les charger dans la voiture et de faire un trajet aller-retour à la déchetterie. C'est une dépense de temps, d'énergie, qui contribue aussi à polluer par l'essence utilisée pour le trajet, le transport de ces déchets vers des systèmes de transformation, sans compter les gaz émis dans l'air lors de l'incinération.

Rappelons que selon l'Agence de la transition écologique (ADEME), **un Français produit chaque année 573 kg de déchets**<sup>1</sup>.

On vous encourage à utiliser vos déchets verts pour votre jardin. En empilant des branchages, vous obtiendrez un brise-vent, donnerez un abri aux petits animaux utiles au





*Le compost de cuisine est un excellent compost « prêt-à-l'emploi » — mûr ou pas. Planter un arbre en l'agrémentant d'une brouette de compost est un rituel qui permet de s'ancrer dans le temps en préparant la terre pour les générations futures.*

jardin tels que les hérissons (d'excellents auxiliaires au potager car ils se nourrissent de limaces et escargots) ; tout ceci se décomposera avec le temps. L'idée est d'intégrer pleinement ces matières au fonctionnement de votre jardin. Toutes les matières organiques peuvent être compostées. Il suffit de partir du principe que ce qui a vécu peut revivre un jour.

Un sol enrichi par des matières organiques aura aussi besoin de moins d'engrais et de moins

d'arrosage car il sera aéré et retiendra mieux l'eau.

### **LES DIFFÉRENTS MODES DE COMPOSTAGE**

Il existe autant de méthodes de compostage que de modes d'habitat. Chacun-e peut composter selon son espace et ses envies, avec ou sans jardin, en format individuel ou collectif. Avant de les aborder en détail plus loin dans le livre, en voici les principales caractéristiques.

### **Le compostage en tas**

Comme son nom l'indique, cette méthode consiste à monter progressivement un tas de biodéchets dans son jardin. C'est la façon de composter la plus simple et la plus classique. Elle permet de gérer des volumes importants. Même si elle n'est pas toujours très esthétique, elle permet un apport de matière organique sans contrainte et est utile à la faune sauvage du jardin.

### **Le compostage en bac (ou composteur)**

La méthode est identique à la précédente, à la différence que le tas de compost est contenu dans un bac, que l'on peut construire soi-même ou acheter dans le commerce. Il est idéal pour les petits jardins et les cours d'immeubles. Ce bac peut être de différentes tailles (à partir de 300 l) et fonctionne bien s'il est équilibré et que l'on respecte les bons ratios d'apport de matières organiques (voir p. 31) en remuant régulièrement le tas.

Il convient aux habitations individuelles avec jardin (composteur individuel) ou dans des systèmes collectifs de compostage partagé (plusieurs bacs en rotation).

### **Le compostage de surface (paillage)**

Cette méthode simple et rapide consiste à épandre au sol, en fines couches, au pied des massifs de fleurs, des arbustes, au potager, les

biodéchets du jardin (mauvaises herbes non grainées, fleurs fanées, déchets de taille hachés...) et également si on le souhaite les déchets de cuisine.

### **Le compostage à chaud**

Le compostage à chaud est une variante du compostage en tas où l'on cherche à obtenir une température supérieure à 40 °C en compostant en une fois de gros volumes de matières fermentiscibles. Elle est plus compliquée à mettre en œuvre et se pratique surtout quand on souhaite stériliser son compost, en particulier pour les toilettes sèches.

Monter en chauffe un tas de compost se fait en général à plusieurs et est utile lorsqu'on souhaite éliminer les pathogènes de certains déchets (c'est le cas pour le compost des toilettes sèches) et qu'on souhaite un compost mûr rapidement.

Toutes les autres méthodes où la température est inférieure à 40 °C (compostage en tas progressif, compostage en bac, lombricompostage...) sont des compostages dits « à froid ».

### **Le lombricompostage**

Appelée également vermicompostage, cette méthode convient aux habitations sans jardin. Elle permet de réduire efficacement les déchets de cuisine et produit un compost mûr rapidement.

## Le bokashi

Contrairement aux autres méthodes, le bokashi est un compostage anaérobie (sans air). Il repose sur l'utilisation de micro-organismes « efficaces » (EM) qui induisent une fermentation lactique

(comme la choucroute). Son intérêt est de pouvoir composter en appartement tous les déchets de cuisine, y compris viande et poisson, sans dégager d'odeur. Il nécessite cependant d'avoir un bac ou un jardin pour achever le compostage.

### EN RÉSUMÉ: QUEL TYPE DE COMPOSTAGE CHOISIR?

LIEU	POSSIBILITÉS	REMARQUES
Jardin moyen à grand	Tas de compost ou compostage en bac (plus d'1 m <sup>3</sup> )	Éventuellement se procurer un broyeur à végétaux
	Compostage en place (paillage)	Complémentaire d'un compost pour les biodéchets d'un jardin
	Compostage à chaud (un volume d'au moins 1 m <sup>3</sup> )	Se réalise à plusieurs personnes avec un apport important de matières organiques
Petit jardin	Compostage en bac (300 l)	Convient pour des apports réguliers et en petite quantité. Ne générera pas forcément les pics de production
	Compostage en place ou paillage	Complémentaire d'un compost pour les biodéchets d'un jardin
	Lombricomposteur	Peut éventuellement suffire. Facile et efficace. Prend peu de place
En appartement	Lombricomposteur	Se procurer des vers et prévoir l'utilisation du thé. Simple d'utilisation
	Composteur partagé ou de quartier	Nécessite une organisation et un lieu dédié
	Bokashi	Nécessite des achats et un certain budget. Production de micro-organismes non autonome

Grâce au compost, les déchets deviennent de la nourriture pour le sol et les êtres vivants qui y vivent : le début d'un cercle vertueux ! Au-delà de l'obligation de trier ses déchets biodégradables, composter est un plaisir et relie au cycle de la nature. Cette action simple est accessible à toutes et tous, quel que soit le type d'habitation, individuel ou collectif. Elle permet de décomposer les matières organiques pour nourrir le sol qui à son tour nous nourrira. Ce livre passe en revue les méthodes pour composter en fonction de son environnement : à même la terre, dans un bac, à chaud, en surface, en lombricompost, en bokashi, et même grâce aux toilettes sèches.

*Martine Marras est photographe, Jason Lee Wong, son compagnon, est réalisateur de films documentaires. Avec leurs deux filles, ils ont créé à la sortie du confinement une microferme près de Nemours, dans laquelle ils se rapprochent de l'autonomie : éco-rénovation, machine à laver à pédales, fabrication de savons, potager permaculturel... Ils partagent leurs expériences avec ceux et celles qu'ils accueillent dans leur gîte (où les toilettes sont sèches).*



*Vivre avec une seule planète*

ISBN : 978-237922-281-8

PRIX TTC FRANCE : 16,90 €



9 782379 222818



**ulmer**

éditeur du vivant