

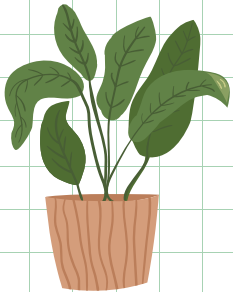
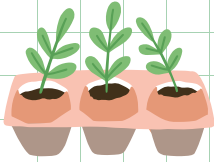
Laura Bruneau

PERMACULTURE d'intérieur

Composter chez soi / Refaire pousser ses légumes
Créer son potager d'intérieur / Planter ses noyaux



Rustica éditions

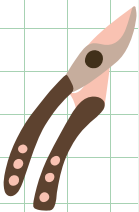
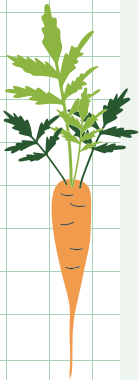
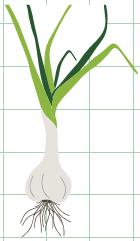




SOMMAIRE

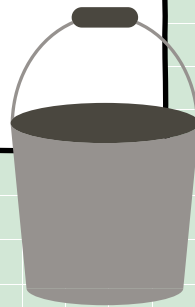
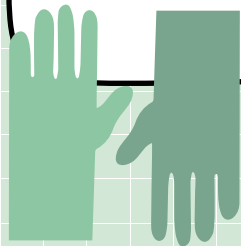


RECYCLER SES DÉCHETS : LE COMPOSTAGE	9
Pourquoi faut-il composter ses déchets ?	10
Les différentes méthodes de compostage	11
Les plus du compostage	18
Et si on rêvait tous ensemble à un monde meilleur ?	18
RÉDUIRE SA CONSOMMATION EN EAU	21
L'eau et sa répartition	22
L'eau, besoin fondamental des plantes	23
Les différentes méthodes pour réduire sa consommation d'eau	25
RÉALISER SON MINI-JARDIN D'INTÉRIEUR	31
Cultiver des plantes comestibles et des aromates	32
Lancer son petit potager en lasagnes sur son balcon	36
Fabriquer son mini-jardin d'intérieur	37
Créer son terrarium	41
FAIRE GERMER SES NOYAUX ET SES TUBERCULES	51
L'avocat	52
La mangue	57
Le taro	59
Pour aller plus loin	60
FAIRE REPOUSSER SES LÉGUMES ET SES FRUITS	63
Les légumes	64
L'ananas	66
FAIRE SES BOUTURES	69
Bouture en hydroculture	70
Bouture par division	73
Bouture d'une feuille	76
POUR ALLER PLUS LOIN	83
La sphaigne, véritable alliée pour nos plantes	84
Le pot en terre cuite	86
Les perles en céramique, produit 100 % naturel	89
Le savon noir, produit miracle pour les plantes	91
INDEX	94





Recycler ses déchets: le compostage



— Ce que l'on peut mettre ou non

Voici une liste non exhaustive des déchets organiques que l'on peut recycler ou non dans son lombricomposteur. De manière générale, on évitera de donner des aliments

qui mettront trop de temps à se décomposer, car ceux-ci risqueraient de pourrir avant même d'être mangés et appréciés par les vers.



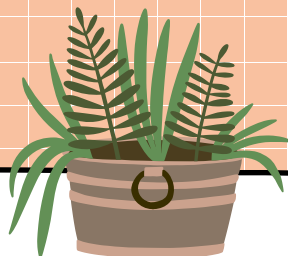
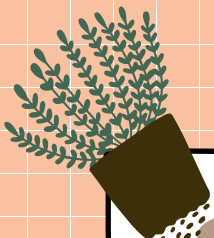
Lombricomposable	Non lombricomposable
Épluchures de fruits	Viande
Épluchures et restes de légumes	Poisson
Papier, carton (le moins imprimé possible, non glacé)	Ail, oignons, échalotes
Sachets de thé ou thé en vrac	Déchets non organiques comme le plastique
Marc de café et filtre	Les agrumes et leur zeste (pamplemousse, citron, orange)
Coquilles d'œufs	Les noyaux (trop longs à se décomposer)
Feuilles, tiges, pétales de fleurs	



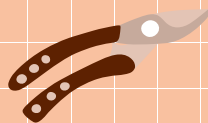
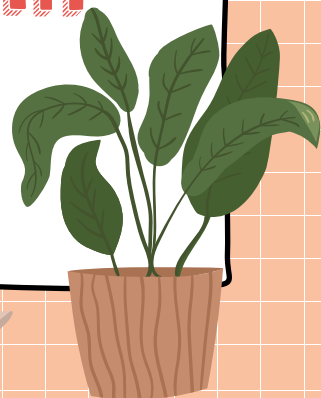
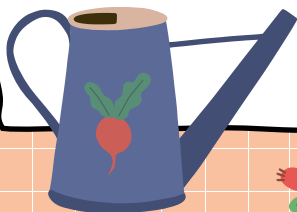
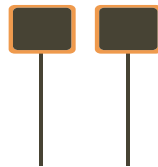


CONSEIL

N'hésitez pas à être généreux en cartons, papiers et coquilles d'œufs. Ces éléments vont jouer un rôle important dans l'équilibre de votre lombricomposteur. Pensez à en apporter à chaque fois que vous nourrissez vos vers. Il faut en moyenne un apport de 30 % de carton et 70 % de déchets organiques. Prenez bien le temps de découper vos déchets en petits morceaux : cela aidera grandement vos vers et accélérera le processus.



Réaliser son mini-jardin d'intérieur





Créer son terrarium

Comment parler de permaculture d'intérieur sans parler des fameux terrariums ! Cet objet super facile à réaliser, presque sans aucun entretien et très décoratif, a tout pour plaire ! Idéal pour s'offrir un morceau de nature dans nos intérieurs, on pourra admirer et voir évoluer ce monde de verdure. Il est très tendance chez les fleuristes et dans les jardinerie qui en proposent de différentes tailles et de compositions différentes, mais malheureusement souvent à des prix excessifs. Laissons libre cours à notre créativité, parce que, oui, nous pouvons créer notre propre terrarium avec des éléments recyclés (contenant, bouture, drainage...) et tout ça sans se ruiner. L'effet jardin miniature est une vraie bouffée d'air frais lorsqu'on vit en ville et en appartement : il convient parfaitement aux petits espaces.

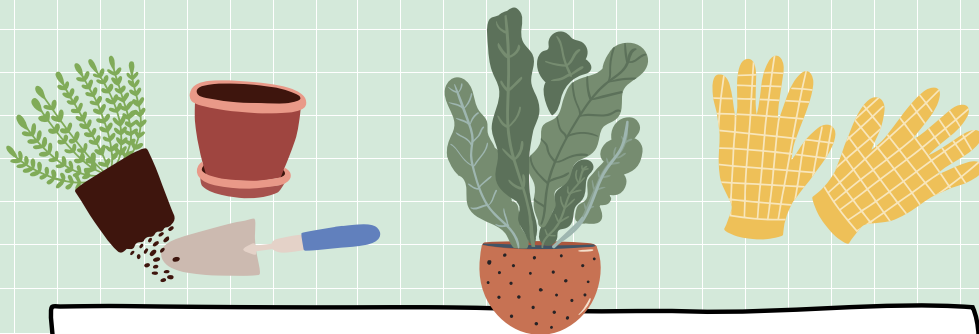
Véritable mini-écosystème autonome, le terrarium pourra accueillir plusieurs petites plantes selon la taille du contenant et reproduira ainsi un mini-jardin sous verre.

Avec un taux d'humidité pouvant atteindre 100 % (dans un terrarium fermé) et sachant que la plupart de nos plantes préfèrent un taux d'humidité avoisinant les 70 % et plus, le terrarium sera le paradis. L'un de ses grands avantages, outre son aspect très décoratif, est son entretien, véritable solution pour tous les paresseux, et celles et ceux qui ont peur d'oublier d'arroser.

Attention tout de même, malgré ces points positifs, le terrarium ne peut pas plaire à tous les végétaux. Il est important de choisir avec soin des plantes adaptées à ce milieu restreint et aux conditions de vie particulières si l'on veut qu'elles s'épanouissent et que l'on puisse en profiter longtemps. Il est recommandé de suivre quelques règles pour bien choisir ses plantes avant de confectionner son terrarium.

Quelles plantes choisir ?

- Les plantes doivent se contenter d'un faible volume de substrat, elles devront donc avoir un système racinaire peu développé.
- Elles doivent avoir une croissance lente. Sinon elles écraseront très vite leurs voisines et cela chamboulera toute votre composition.
- Elles doivent apprécier un taux d'humidité élevé pour être installées dans un terrarium fermé et une atmosphère plus sèche si on choisit un terrarium ouvert (dit sec).
- Il est aussi très important de bien sélectionner des plantes qui auront les mêmes besoins en humidité et exposition. Par exemple, n'associez pas une succulente avec une fougère.



Composter chez soi, récupérer et planter ses noyaux et tubercules, refaire pousser ses légumes à partir de ceux que l'on cuisine, recycler pots et tasses, réduire sa consommation en eau : autant de pratiques, d'astuces et d'idées pour penser **la permaculture** autrement en l'appliquant au quotidien dans son intérieur.

Cet ouvrage vous guide pas à pas pour vous aider à créer un véritable espace végétalisé au sein de votre appartement ou votre maison dans une démarche zéro déchet.



Sur son compte Instagram totalement dédié à sa passion du monde végétal [@Le_jardin_de_Laura](#), **Laura Bruneau** partage et échange, avec tous les amoureux de plantes, son expérience, ses astuces, ses conseils et ses bons plans.

La permaculture et le zéro déchet à appliquer chez soi !



www.rusticaeditions.com

12,95 € TTC



MDS : RUT14978