



Hors Collection



## Une année au jardin avec les micro-organismes efficaces (EM)

Anne LORCH

Traduit de l'allemand par Violette Kubler et Marie-Cécile Baland  
En librairie le **24 avril 2018** - 17 x 24 cm - 240 pages - 28,50 €

*Un guide pratique pour créer de petits paradis de verdure dans vos jardins et sur vos balcons grâce aux micro-organismes efficaces (EM). Un livre qui deviendra un allié incontournable dans votre pratique du jardinage!*

Élaborés dans les années 80 par le chercheur japonais Teruo Higa, agronome et professeur d'université en horticulture à Okinawa au Japon, les micro-organismes efficaces (EM) sont composés d'un mélange équilibré d'environ 80 espèces de micro-organismes aérobies et anaérobies, les uns vivant des métabolites des autres. Alternative efficace aux produits chimiques, les EM régénèrent les sols et stimulent la croissance des plantes. Ils sont également efficaces dans de multiples usages, allant de l'engrais naturel à l'antiparasitaire en passant par le produit ménager universel, les soins des animaux ou l'antirouille.

**Ce guide pratique illustré est riche de conseils sur la meilleure façon de gérer les différentes parties d'un jardin en utilisant des méthodes biologiques revigorantes pour la terre. Il vous accompagnera au fil des saisons dans la pratique d'un jardinage durable, avec une foison de nouvelles idées, y compris sur l'utilisation des EM.**

Chaque saison exige des jardiniers que nous sommes l'accomplissement de tâches bien particulières. Elles nous sont décrites avec précision dans les douze chapitres dédiés à chaque mois de l'année :

- ce qui est à faire dans un jardin, mois après mois ;
- de nombreux conseils pour les semis, l'utilisation des engrais, l'entretien des plantes, les récoltes, le stockage, l'hivernage ;
- ce qu'il en est des fruits et des baies, des fleurs, des arbustes et des plans d'eau au fil des saisons.

De bonnes recettes de cuisine pour passer de la récolte à l'assiette sont proposées à la fin des différents chapitres.



**ANNE LORCH** est journaliste, ancienne rédactrice en chef du magazine « Schweizer Garten » et particulièrement intéressée par les univers du macrocosme et du microcosme. Rassembler des informations, les formuler dans des textes, les saisir par des images et les mettre en application dans son propre jardin est devenu pour elle un hobby. Cette passion l'a tout naturellement menée aux micro-organismes efficaces, qu'elle utilise intensivement depuis 2001. Elle est déjà l'auteure de *Les micro-organismes efficaces au quotidien* (Le Souffle d'Or, 2011) et vit dans le canton de Berne, en Suisse.



Rappelle-toi que l'avenir n'est ni à nous ni pourtant tout à fait hors de nos prises. Épicure?

L'avenir des produits offerts par un jardin autosuffisant est vaste.

## De nouvelles impulsions pour les méthodes de culture (bio)logique

La nature est coprosperité et coexistence = cohabitation constructive et proximité bienveillante.

La nature est authentique. Elle ne sait pas faire autrement. Vivre selon ses lois signifie agir au plus près d'elle et se nourrir de ses produits – ce qui, dans notre environnement actuel si technique, n'est pas une mince affaire, ou peut-être que si ? Rester fidèle aux méthodes de culture biologique tout en étant ouvert aux nouvelles avancées, si ces méthodes l'exigent, est faisable. Vigilance et expérience nous aideront à séparer le bon grain de l'ivraie.

Lorsqu'on a pratiqué et transmis pendant des décennies les méthodes de culture biologique, comme l'a fait Susanne, on peut avoir du mal à concevoir qu'il soit possible de faire mieux. Pourtant, l'utilisation des *micro-organismes efficaces* prouve que certaines avancées peuvent nous mener encore plus loin. Ces minuscules auxiliaires ont désormais convaincu un grand nombre d'utilisateurs qui ne pouvaient plus envisager un jardin sans eux, car le contraste entre la culture biologique avec ou sans l'emploi des EM est frappant. Il nous reste à évoquer une autre formule magique : la Terra Preta\*. Additionnée aux EM, elle ajoute une dimension supplémentaire aux bons résultats obtenus jusqu'ici.

Le savoir-faire est là, ce qui manque c'est la volonté de le mettre en pratique?

\* Lettre à Minéole, in Épicure, *Œuvres*, trad. Fr. Assol et corrigée Octave Hamelin, Nathan, Paris, 1996.  
† Scheub, Dieckow, Schmidt, 2015, 77



Suivre le parcours de notre alimentation : depuis le semis...



en passant par la plante...



jusqu'à la première récolte.



Cultures mixtes avec apport d'EM, pour le bonheur des yeux et des papilles.



Il se passe rarement une semaine sans scandale alimentaire. C'est le résultat de la course au profit et de la politique du low cost. Un authentique produit bio a un coût de production supérieur et son producteur doit en obtenir la juste rétribution afin que ces procédés respectueux des lois de la nature puissent perdurer.

### Conclusion : pratiquons le jardinage avec des méthodes biologiques et les micro-organismes efficaces (les « EM »).

Se procurer des produits frais de « bonne » qualité sur les étals des magasins est facile. Mais pour arriver jusque-là, ils ont subi de longs trajets et, malgré les procédés de conservation mis en œuvre, ont perdu la plus grande partie de leur valeur nutritionnelle. Les tomates, par exemple, perdent 50 % de leurs composants nutritifs dès la demi-heure qui suit la cueillette. Il en va autrement si l'on a la possibilité de participer à la vie d'un produit depuis le semis jusqu'à la récolte. Nous savons alors ce que nous avons dans notre assiette. Rien n'est meilleur qu'un légume venant juste d'être cueilli dans un jardin biologique. S'il s'agit de surcroît d'un jardin entretenu avec des *micro-organismes efficaces*, la qualité nutritionnelle de ce légume sera encore meilleure.

On ignore trop souvent à quel point l'emploi d'engrais chimiques perturbe le système de régulation du tissu végétal et gêne la transmission d'informations entre les cellules (synchronisation des ondes, rayonnement des photons). Des aliments produits dans de telles conditions se contentent de remplir l'estomac, sans pour autant transmettre de vitalité.

### L'autosuffisance est « dans l'air du temps ».

L'état actuel de notre environnement et une alimentation issue de sols appauvris exigent une nouvelle façon de penser. Cultiver son propre jardin est une chose, prendre totalement en charge son alimentation en est une autre. C'est une démarche (biologique) qui implique nécessairement une évolution personnelle. Nous devenons en effet témoins des interactions en œuvre dans la nature, et de tout nouveaux horizons s'ouvrent à la conscience. « Produire soi-même » est un vaste concept. Il va de modestes essais à la recherche de la perfection, en fonction des possibilités de chacun. L'essentiel est de ne pas se contenter d'y penser, mais de traduire les pensées en actes.

L'autosuffisance exige du travail. Mais n'est-ce pas le cas pour beaucoup d'autres choses ? On trouve toujours du temps pour ce qui nous semble important. Susanne

conseille de ne pas s'attaquer tout de suite à de gros projets, mais de procéder par petites étapes. Commencer par exemple avec les légumes verts, qui poussent vite et sont faciles à cultiver. Quand, après une journée de travail, il faut encore vite s'occuper d'une petite plate-bande, il est important d'y trouver du plaisir.

Les *jardinières* qui pratiquent l'autosuffisance de façon intensive auront peut-être aussi envie d'installer quelques ruches pour la douceur du miel et d'élever des poules pour les œufs et le fumier.

*Diastères*, plus avancés dans cette démarche, seront fiers de produire leur propre « fumier » avec des toilettes sèches et auraient mauvaise conscience de laisser partir dans les égouts des engrais de si grande valeur qui pourrait être transformé en bokashi<sup>1</sup>. Pour eux, l'effort fourni ne pourra être considéré comme tout à fait sincère et aboutit pour le cycle de la production alimentaire que si l'on en tire les conséquences jusque-là.

Pour les « tout à fait mordus », il manque bien entendu encore quelques brebis ou quelques chèvres pour la production de lait. Un portefeuille un peu moins sollicité au moment de faire les courses constituera un effet secondaire plutôt agréable.

Avec les EM, la rotation des cultures est devenue moins compliquée. Les salades et les radis peuvent être plantés sans aucun problème plusieurs fois de suite au même endroit. Au printemps, démarrez avec des légumes à croissance rapide : laitues, petits pois, fèves et autres variétés de légumes hâtifs. Après la récolte, la place sera libérée pour les légumes d'automne, si importants pour les réserves d'hiver. Les haricots à rames sont récoltés sur une période plus longue que ne le permettent les haricots nains. Par ailleurs, les variétés grimpances ont besoin de moins de place. Quant aux courgettes et aux brocolis, ils poussent à vue d'œil. Comme le rendement est important, on peut aussi en faire profiter les voisins.

Les baies traitées aux EM sont si parfumées que l'on n'en a jamais assez. Au réfrigérateur, elles gardent leur fraîcheur beaucoup plus longtemps que les baies sans traitement EM. La saison démarre avec les fraises, continue avec les groseilles et les framboises à maquereau, puis c'est le tour des framboises et des myrtilles. Elle se termine avec les framboises d'automne et le raisin. On peut les congeler, les déshydrater ou en faire des confitures.



Le pain EM cuit au feu de bois est d'une valeur toute particulière.



C'est aussi pour nous que les abeilles rendissent les abricots.

Les baies délicieuses nous offrent la satisfaction que nous procure notre jardin.

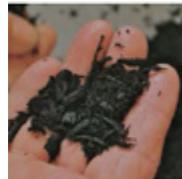
Nos poules, productrices d'œufs et de fumier.



Autosuffisance en miniature : des tomates sur le rebord de la fenêtre.



Terra Preta « EM », la nouvelle formule magique pour la culture biologique.



Cultures mixtes : un casse-tête de vents et un mélange de saveurs.

Avec la technologie EM, la plupart des légumes d'automne subsistent dans les plates-bandes jusqu'en hiver. Une petite serre ou un châssis de culture prolongent la saison des produits frais, et permettront de combler avec des semis précoces le vide hivernal dans le cycle annuel du jardin.

Surface nécessaire pour l'autosuffisance alimentaire, par personne :

- 50 m<sup>2</sup> de surface utile, sans les céréales pour la fabrication du pain et sans élevage ;
- 100 m<sup>2</sup> avec les céréales pour le pain.

Mais même un petit bout de terrain, un balcon, quelques caisses remplies de terre sur le toit du garage en guise de plates-bandes constituent d'honnêtes amorce pour nous faire quitter les rails d'une « conscience de supermarché » pour ceux de l'autosuffisance alimentaire. On peut faire bien plus de choses que ce que l'on imaginait au départ.

### La Terra Preta est une bonne partenaire pour les EM.

Le cycle des produits alimentaires peut sensiblement être optimisé avec l'aide des *micro-organismes efficaces*, qui transforment les déchets de cuisine organiques et les déchets du jardin en bokashi et les restituent à la terre. Si l'on ajoute du charbon végétal (en l'occurrence de la Terra Preta) aux matières organiques et aux EM, il sera possible de voir se constituer une couche d'humus en très peu d'années. La méthode des Indiens d'Amazonie que l'on a redécouverte montre que le charbon végétal est l'élément structurant le plus important du sol et qu'il offre un habitat durable aux nutriments et aux *micro-organismes*. Ce qui pousse dans une terre « Bio – EM – Terra Preta » contient un grand nombre de métabolites secondaires et de vitamines, se conserve très longtemps et a une résistance oxydable.



<sup>1</sup> Voir glossaire des produits EM.