

Si vous rêvez d'un potager mais n'avez pas beaucoup de temps

OU

Si votre potager devient trop difficile à entretenir

OU

Si vous aimeriez réduire vos dépenses et gagner de l'autonomie

Serre automatisée pour une habitation plus autonome

 **efarm**



Produisez jusqu'à 1.000 €/an de légumes bio

40 plants par m²

Invulnérable aux nuisibles et aléas climatiques

Seulement 30 minutes d'entretien par semaine

Aucune connaissance requise

Vous changez d'avis ? Le retour est gratuit !

CALENDRIER D'ENTRETIEN

Régulièrement

- Récolter.
- Vérifier que l'eau coule normalement dans les durites et que les plantes ne gouttent pas les unes sur les autres.
- Vérifier que les plantes sont en bonne santé.
- Vérifier qu'il n'y a pas de résidus solides dans le bassin (nourriture non consommée, déchets végétaux).

Toutes les 2 semaines

- Vérifier le niveau d'eau et ajuster si nécessaire.
- Retirer les feuilles mortes des plantes.
- Remplir le distributeur automatique de nourriture.
- Préparer des semis et planter dans les tours pour assurer le cycle suivant.
- En haute saison, surveiller la température (laisser la porte ouverte lorsqu'il fait chaud, éventuellement poser une toile d'ombrage).
- Ajouter les sels minéraux en fonction de la saison (fer, potassium, magnésium).

Tous les mois

- Effectuer un test bandelette (pH entre 6,5 et 7; KH entre 4° et 5°; $\text{NO}^2 = 0$; $\text{NO}^3 > 10$).
- Vider les vannes de purge et nettoyer le filtre.

Tous les ans

- Nettoyer les tours et les débarrasser des racines mortes.
- Serrer les écrous de la serre.

QU'EST-CE QUI POUSSE DANS LES TOURS MYFARM ?

AROMATIQUES

Ache
Aneth
Basilic
Céleri à couper
Cerfeuil
Ciboule
Ciboulette
Coriandre
Fenouil
Marjolaine
Mélisse
Menthe
Origan
Oseille
Persil
Pourpier
Romarin
Sariette
Sauge
Tétragone
Thym

CHICORÉE, CRESSON, ÉPINARD, JEUNES POUSSES, LAITUE, MÂCHE

Arroche
Batavia
Batavia rouge
Batavia verte
Betterave
Chicorée
Chicorée frisée
Chicorée pain de sucre
Chicorée scarole
Chiogga
Cresson
Épinard
Feuille de chêne
Ficoïde
Iceberg

Incisée
Incisée rouge
Laitue
Lollo
Mâche
Mesclun
Misome
Mizuna
Moutarde
Multifeuille
Pak choï
Périlla
Poirée
Pommée
Romaine
Romaine rouge
Romaine verte
Roquette
Salanova incisée
Sucrine
Tatsoï

CHOU

Brocoli (E)
Chou de chine
Chou fleur (E)
Chou kale frisé
Chou rave

CUCURBITACÉES

Concombre (E)
Cornichon

FÈVE, HARICOTS, POIS

Fève
Haricot
Haricots à écosser
Haricots à rames
Pois
Pois à demi-nain

Pois à rame
Pois mange tout

FLEURS COMESTIBLES

Ail des ours
Bégonia
Bleuet
Bourrache
Capucine
Chrysanthème
Cosmos
Ficoïde
Ficoïde glaciale
Fleur de ciboulette
Fleur de courgette
Fleur de moutarde
Muflier
Œillet d'inde orange
Œillet du poète
Orchidées
Pâquerette
Pelargonium
Pensées cornues
Primevère
Soucis
Tagète
Viola
Violette

FRUITS ROUGES

Fraise
Framboise
Mûre

LÉGUMES D'ÉTÉ

Aubergine (E)
Piment
Poivron
Tomate (E)
Tomate cerise

(E) = à planter dans l'extension

L'HISTOIRE DE MATTHIEU DANS LA SERRE MYFARM

Mercredi, un soir d'avril.

Je quitte le bureau et arrive enfin en ce lieu que j'apprécie tant : chez moi. Je passe la porte d'entrée, retire mes chaussures et pose mon sac.

« Salut chérie ! Coucou les enfants ! »

Je me rends dans le garage et enfle mes chaussures de jardinage. Je frissonne d'excitation à l'idée de retrouver les copains. Je sors du garage et entre dans la serre. Qu'est-ce que j'aime être ici ! Il fait bon, l'ambiance est paisible, on n'y entend que l'eau qui ruisselle.

« Salut les copains ! »

Mes magnifiques poissons viennent me dire bonjour, curieux par ce qui se trame. Voilà une poignée de granulés pour la troupe. Elle n'en fait qu'une bouchée. Ils me remercient en me montrant leur vigueur et la brillance de leur flanc effleurant la surface de l'eau.

« Allez, tenez, vous avez mérité une deuxième poignée. »

Je savoure ce petit moment. Lorsque le dernier granulé disparaît, tout redevient calme et les poissons se remettent à onduler doucement.

Je porte maintenant mon attention sur les tours de culture. Les salades poussent à une vitesse hallucinante ! Voilà cinq semaines qu'on les a semées et elles sont déjà prêtes. Va pour une belle laitue bien fraîche et croquante. Je coupe au ras du collet,

elle repoussera une deuxième fois. Je prends aussi un bon bouquet de persil et une botte de ciboulette pour l'accompagner.

« Ah, mais les premières fraises sont arrivées ! »

Je cueille celles qui sont prêtes avec quelques feuilles de menthe.

« Bon, la menthe pousse trop vite. Je prends tout. Je ferai un thé à la menthe ce soir, tout le monde en raffole. »

Pendant ce temps, mon fils fait une entrée fracassante.

« Waouw ! C'est la jungle ici ! Est-ce qu'on peut faire des semis ? »

Je lui donne les sachets de haricots et de pak choi. Il adore semer les graines et s'émerveille de les voir pousser dans les tours.

Pourtant, avant, personne ne se bousculait pour m'aider à entretenir le potager. Dans la serre myFarm, tout est plus simple. Et toute la famille met la main à la pâte.

Les invités devraient bientôt arriver. Je suis impatient de leur raconter qu'ils savourent les légumes les plus locaux, les plus bio, les plus écologiques et les plus frais qu'ils n'aient jamais mangés de leur vie.

Nous quittons la serre avec nos récoltes. J'ai complètement décompressé après ma journée de travail, et suis prêt à passer une agréable soirée.

QUELLE IMPORTANCE ? (1/3)

Votre vie est entre les mains de quelqu'un d'autre

Votre vie, ainsi que celle de votre ménage, sont matériellement **dépendants** du stock disponible dans les rayons alimentaires de votre supermarché.

Votre supermarché, quant à lui, est dépendant des quelques multinationales qui se partagent à elles seules le marché très concentré de l'agroalimentaire. Depuis la Seconde Guerre Mondiale, celles-ci sont parvenues à nous rendre prisonniers d'une nourriture brevetée et dépendante de ses produits pétrochimiques.

Nous nous sommes empêtrés dans le confort de tout recevoir sur un plateau, avec une confiance aveugle vis-à-vis de ce qui finit dans notre bouche.

Aveugles, nous le sommes de moins en moins. Mais **nous n'avons d'autre choix que de fermer les yeux, car cette dépendance nous empêche de faire autrement.**

Cette dépendance a engendré des habitudes alimentaires qui dépassent l'entendement

Les habitudes de consommation qui caractérisent notre époque sont aberrantes : les aliments qui constituent notre assiette



BIGH, la plus grande ferme urbaine d'Europe sur les toits de Bruxelles. Et c'est une ferme aquaponique !

peuvent avoir **parcouru jusqu'à 60.000 km** ⁽¹⁾.

Tout cela pour que **20% de cette assiette finisse à la poubelle** ⁽²⁾, avec les **emballages** qui ont fait le voyage avec eux.

Tout cela pour des **fruits et légumes standardisés**, sélectionnés pour leurs qualités de production, de présentation et de conservation, et certainement pas pour leur apport nutritionnel ou leur goût.

Tout cela pour des fruits et légumes **imprégnés de pesticides et de produits chimiques**. L'ONG PAN Europe a démontré, entre 2011 et 2019, une augmentation de 53% des résidus de pesticides considérés comme extrêmement toxiques sur les fruits cultivés en Europe, pourtant interdits depuis 2011 en raison de leur dangerosité ⁽³⁾.

Le grand retour de l'autonomie alimentaire a sonné

Nous ne parlons plus simplement de réchauffement climatique, mais de dérèglements climatiques. Augmentation des vagues de sécheresse, des inondations, du niveau de la mer. Les zones fraîches deviennent de plus en plus humides et les zones sèches de plus en plus arides ⁽⁴⁾. **La décarbonisation de nos consommations est probablement la seule issue.**

Un monde décarboné est assurément un monde agricole. Non pas avec d'imposantes moissonneuses batteuses parcourant des hectares de champs en monoculture, mais avec une foule de petites mains cultivant fruits et légumes sur les murs de leur immeuble et sur chaque petit espace à disposition. **Comprendre la nature et produire de la**

QUELLE IMPORTANCE ? (2/3)

nourriture ne sera plus seulement un métier, mais le devoir de chacun.

C'est pourquoi nous pensons que d'ici peu de temps, **nos logements ressembleront davantage à des micro fermes résilientes** capables de produire une grande part de leur alimentation, rendant enfin aux foyers leur autonomie si précieuse.

L'autonomie alimentaire rend la vie meilleure

Être autonome en alimentation présente des avantages inestimables :

- Être autonome, c'est **être le maître de son alimentation**. Vous reprenez le contrôle sur ce qui finit dans votre assiette. Cela revient à manger plus sainement : moins de sucre, moins de sel, moins de gras, moins de produits chimiques et moins de pesticides.
- Être autonome, c'est **être résilient face aux aléas de la vie**. Au cas où une nouvelle épidémie éclate, vous et votre ménage êtes capables de tenir des mois sans sortir de chez vous. Si une nouvelle crise fait disparaître des produits des rayons, vous absorbez le choc plus doucement que vos voisins.
- Chacune des pistes vers l'autonomie est bien sûr **un pas vers la décarbonisation**, et par conséquent

une **économie pour votre budget ménager**. Tout investissement dans son autonomie alimentaire est un investissement qui réduit les dépenses et qui peut s'avérer plus rentable que n'importe quel indice boursier.

- Produire soi-même revient à **s'armer contre l'inflation**. Lorsque les prix augmentent, ce sont les matières premières mais surtout les moyens de production qui deviennent plus chers. Pour vous, une fois que vous avez acquis vos outils, seuls les prix de vos matières premières augmentent.
- Enfin, et c'est peut-être le point le plus intéressant de tous, produire son alimentation **procure un profond sentiment de satisfaction quotidien**. On décèle un lien significatif entre la culture de légumes et notre bien-être ⁽⁵⁾. Sur le plan neurologique, la neuropsychiatre Sue Stuart-Smith parle d'**euphorie du jardinage**. **Semer et récolter ses légumes génère un afflux de dopamine** dans le cerveau ⁽⁶⁾, l'hormone du bonheur. On parle même aujourd'hui de "jardinothérapie" pour **contrer le stress** et le burn-out ⁽⁷⁾. Une méta-analyse britannique montre qu'une simple demi-heure de jardinage contribue à réduire le niveau de stress. Un potager s'avère d'ailleurs

être l'un des plus importants points communs entre les habitants de ces régions du globe où l'on vit plus vieux qu'ailleurs. Le lien que nous ressentons avec les plantes est donc **inscrit dans notre ADN** ⁽⁶⁾.

Chez myFarm, **les pratiques pour accroître son autonomie alimentaire, on connaît bien** (voir nos [12 pratiques vers l'autonomie alimentaire](#)). Mais **notre préférée, c'est de loin l'aquaponie**.



Nos 12 pratiques vers l'autonomie alimentaire.

Ce qui rendra votre foyer autonome en alimentation, c'est l'aquaponie

Depuis quelques années, en Australie puis aux Etats-Unis et maintenant partout dans le monde, des passionnés se démènent pour développer l'aquaponie et se réapproprier leur autonomie alimentaire.

Le succès de cette technique est loin d'être anodin. On le doit à ses **nombreux**

QUELLE IMPORTANCE ? (3/3)

avantages qui résolvent en cascade la plupart des problèmes très actuels de l'agriculture traditionnelle :

- Un système aquaponique peut s'intégrer à des **endroits inadaptés à l'agriculture traditionnelle**, comme un petit jardin ou une terrasse en ville.
- Cela rend possible une **production extrêmement locale** éliminant tout transport, emballage et nourriture non consommée.
- Son système fermé le rend très facile à maîtriser et donc **accessible aux non professionnels**. Il n'y a plus lieu de se battre contre les nuisibles et les aléas climatiques.
- Un système fermé implique également **l'absence de toute pollution** de l'environnement.
- L'absence de nuisibles implique **l'absence de pesticides**, et donc la récolte de fruits et légumes tels qu'ils seraient cueillis dans la nature.
- Un aménagement ergonomique et l'absence de terre **rendent toute machinerie sophistiquée inutile**. Il suffit de cueillir les légumes à notre portée.
- L'engrais naturel procuré par les poissons **permet d'éviter tout engrais chimique**. Cela

implique également une **parfaite connaissance des intrants utilisés**.

- Un système aquaponique nécessite des **moyens de production peu coûteux**, une **faible consommation en énergie** et une **consommation d'eau réduite au strict minimum** (seule l'eau évaporée et absorbée par les végétaux sont nécessaires, ce qui implique des besoins en eau réduits de 90% par rapport au maraîchage traditionnel ⁽⁸⁾).
- L'absence de pesticides et d'engrais chimiques impliquent la **réappropriation de notre indépendance vis-à-vis des multinationales de l'agroalimentaire**.
- Une production domestique implique la **réappropriation de notre indépendance vis-à-vis de la grande distribution**, voire même du système financier. Cela implique également un **choix plus vaste et plus goûteux en fruits et légumes**. Enfin, cela implique la redécouverte d'un besoin humain fondamental, celui du **contact quotidien avec la nature**.

Il y a peu de pistes qui rassemblent autant de messages d'espoir. C'est pourquoi nous sommes intimement convaincus que nous travaillons sur l'avenir de l'alimentation. Et nous sommes convaincus

que nous faisons du bien à la planète en essayant de vous convaincre de nous rejoindre dans l'aventure.

Alors, voudriez-vous vous joindre à l'aventure ?

Sources

- (1) Profacility
https://www.profacility.be/piclib/biblio/pdf_00000551FR.pdf
- (2) Les Echos
<https://www.lesechos.fr/monde/enjeux-internationaux/gaspillage-alimentaire-dans-le-monde-pres-de-20-de-la-nourriture-est-jetee-a-la-poubelle-1295483>
- (3) Le Soir
[https://www.lesoir.be/444202/article/2022-05-24/en-belgique-un-fruit-sur-trois-est-contamine-par-la-categorie-la-plus-nocive-de#:~:text=Dans%20son%20C3%A9tude%2C%20PAN%20\(Pesticide,plus%20produit%20sur%20le%20continent](https://www.lesoir.be/444202/article/2022-05-24/en-belgique-un-fruit-sur-trois-est-contamine-par-la-categorie-la-plus-nocive-de#:~:text=Dans%20son%20C3%A9tude%2C%20PAN%20(Pesticide,plus%20produit%20sur%20le%20continent)
- (4) RTBF
https://www.rtf.be/info/monde/detail_sixieme-rapport-du-giec-sur-le-climat-le-seuil-des-1-5-c-sera-atteint-en-2030-soit-dix-ans-plus-tot-qu-estime-auparavant?id=10820767
- (5) Research Gate
https://www.researchgate.net/publication/339830219_Is_gardening_associated_with_greater_happiness_of_urban_residents_A_multi-activity_dynamic_assessment_in_the_Twin_Cities_region_USA
- (6) L'Echo
<https://www.lecho.be/sabato/general/jardinomanie-le-bonheur-est-dans-le-potager/10221028>
- (7) Le Figaro
<https://sante.lefigaro.fr/actualite/2015/05/22/23759-comment-jardins-soignent-notre-psychisme>
- (8) Nations Unies
<https://news.un.org/fr/story/2019/01/1034612>