

PREMIERS PAS VERS L'AUTONOMIE ALIMENTAIRE

Fiche pratique EcoAutonomie – Étape 4.1 du parcours vers l'autonomie

« Retrouver le goût de produire, c'est retrouver le lien entre ce qu'on mange et ce qu'on est. »

À QUOI SERT CETTE FICHE

Cette fiche t'aide à poser les premières bases de ton autonomie alimentaire. Elle ne vise pas à produire toute ta nourriture, mais à reprendre la main sur une partie de ton alimentation. Même sur un balcon, une fenêtre ou quelques mètres carrés, tu peux déjà cultiver, transformer et comprendre les cycles essentiels du vivant.

Objectifs

- Identifier les gestes et productions accessibles
- Apprendre à planifier une mini-surface cultivée
- Réintégrer le plaisir et le sens dans la nourriture

1. CE QUE JE PEUX FAIRE ICI ET MAINTENANT

Observe ton environnement et coche ce qui est possible là où tu vis aujourd'hui.

Domaine	Action concrète	Je peux le faire	À tester plus tard
Intérieur	Faire germer des graines (lentilles, alfalfa, pois chiches)	☐	☐
Balcon / terrasse	Cultiver des aromatiques (basilic, persil, ciboulette, menthe)	☐	☐
Jardin	Planter des légumes faciles (salades, radis, courgettes, tomates)	☐	☐
Cuisine	Préparer une conserve, une fermentation ou un séchage	☐	☐
Approvisionnement	Acheter en vrac ou à la ferme locale	☐	☐
Gestion	Tenir une liste des produits de base toujours disponibles	☐	☐

Conseil : commence par un geste qui nourrit le plaisir, pas la performance. Un pot de basilic ou un bocal fermenté, c'est déjà de l'autonomie.

2. MES RESSOURCES ET CONTRAINTES

Remplis cette grille pour évaluer ta situation actuelle et choisir des actions réalistes.

Élément	Ma situation actuelle	Ce que je peux améliorer
Temps disponible par semaine		
Espace cultivable (m², pots, balcon, etc.)		
Accès à la lumière / exposition		
Accès à l'eau		
Matériel de base (terre, pots, outils)		
Soutiens / voisins / réseau local		

3. MES PREMIERS OBJECTIFS ALIMENTAIRES

Définis trois objectifs simples et atteignables pour les trois prochains mois.

Objectif	Pourquoi c'est important pour moi	Première étape à faire	Délai

Exemples : Avoir toujours une plante aromatique fraîche à portée de main. Apprendre à faire une conserve ou une fermentation. Réduire de moitié mes emballages alimentaires.

MA SYNTHÈSE PERSONNELLE

Ce que j'ai appris ou découvert dans cette étape :

.....
.....

Les gestes que je veux maintenir :

.....
.....

Les prochains à tenter :

1.
2.
3.

Ressources utiles

- Site : www.ecoautonomie.be, rubrique "Autonomie alimentaire"
- Lectures : Perrine et Charles Hervé-Gruyer, "Permaculture – Guérir la Terre, nourrir les Hommes" / Bérangère Philippon, "Cuisiner sans gaspiller"
- Ressources locales : AMAP, marchés fermiers, jardins partagés

« Chaque graine plantée est une déclaration d'indépendance. »