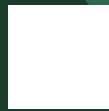


KIT GRATUIT · DÉBUTANT & INTERMÉDIAIRE



# Kit Eau & Ressources

5 gestes pour sécuriser votre eau

5 gestes concrets · Applicable dès cette semaine

1

2

3

4

5

# Bienvenue dans votre kit !

L'eau est la première ressource à sécuriser dans une démarche d'autonomie. Sans elle, aucun potager, aucune cuisine, aucune résilience n'est possible. Ce kit vous donne 5 gestes concrets pour récupérer, stocker, filtrer et utiliser l'eau intelligemment — que vous habitiez en appartement ou à la campagne.

## ■ Ce que vous trouverez dans ce kit

- 5 gestes fondateurs classés du plus simple au plus avancé
- Pour chaque geste : pourquoi le faire, comment démarrer, budget réel
- Des liens vers les guides complets sur [ecoautonomie.com](https://ecoautonomie.com)
- Une checklist récapitulative à imprimer en dernière page

## Votre profil

### ■ Je débute

Commencez par les gestes 1 et 5. Ils ne nécessitent aucun investissement et donnent des résultats immédiats.

### ■ J'avance déjà

Attaquez les gestes 2, 3 et 4 pour structurer une vraie autonomie hydrique progressive.

### ■ Notre philosophie

Pas de discours extrême. Commencez par un seul geste cette semaine. Maîtrisez-le. Passez au suivant.

1

## Installer un récupérateur d'eau de pluie pour le potager

### ■ Pourquoi ce geste ?

Un potager de 15 m<sup>2</sup> consomme 3 000 à 5 000 litres par saison. L'eau de pluie est gratuite, douce, sans calcaire — exactement ce que vos légumes préfèrent. Une cuve de 500 L couvre 80 % des besoins et s'amortit en une seule saison.

### ■■ Comment commencer

- Achetez une cuve 300-500 L avec robinet intégré (40 à 80 €).
- Posez-la sur un support de 40 cm sous une descente de gouttière.
- Installez un collecteur de premières eaux pour filtrer les impuretés.
- Ajoutez un trop-plein obligatoire : redirige l'excès vers l'égout.
- Testez avec un arrosoir : l'eau doit couler librement du robinet.

### ■ Astuce

En eau calcaire, la différence sur vos tomates est immédiate : plus de dépôts blancs, un sol plus souple et des plantes visiblement plus heureuses.

### ■ Budget estimé

**40 à 120 € selon la taille - Amorti en 1 saison**

### ■ Guide complet

[ecoautonomie.com/installer-un-recuperateur-deau-de-pluie-pour-le-p](https://ecoautonomie.com/installer-un-recuperateur-deau-de-pluie-pour-le-potager)

2

## Mettre en place un goutte-à-goutte autonome

### ■ Pourquoi ce geste ?

Un arrosage manuel à midi perd 40 % de l'eau par évaporation. Le goutte-à-goutte la dépose aux racines avec 90 % d'efficacité. Couplé à votre cuve : zéro eau du robinet, zéro arrosage manuel, potager autonome même en vacances.

### ■■ Comment commencer

- Achetez un tuyau poreux 15 m à 10-15 € — fonctionne par gravité.
- Posez-le au sol au pied des rangées, sous le paillis si possible.
- Reliez-le à votre cuve via un filtre à tamis (évite les obstructions).
- Ajoutez un programmateur à batterie (15-20 €) pour automatiser.
- Réglez sur 2h d'arrosage chaque matin et ajustez selon la saison.

### ■ Astuce

Avec ce système, vous partez 3 semaines en vacances sans stress. Le potager continue de produire exactement comme si vous étiez là.

### ■ Budget estimé

**30 à 60 € tout compris - Fonctionne sans pompe ni électricité**

### ■ Guide complet

[ecoautonomie.com/systeme-goutte-a-goutte-autonome-potager/](https://ecoautonomie.com/systeme-goutte-a-goutte-autonome-potager/)

3

## ■ ■ Pailler le potager pour réduire l'arrosage de 50 %

### ■ Pourquoi ce geste ?

Un sol nu perd jusqu'à 5 L d'eau par m<sup>2</sup> et par jour en été. Une couche de 8 cm de paille réduit l'arrosage de moitié, limite les mauvaises herbes et nourrit le sol en se décomposant. C'est le geste avec le meilleur rapport effort/résultat.

### ■ ■ Comment commencer

- Déssherbez d'abord : le paillis ne supprime pas les adventices déjà en place.
- Humidifiez bien le sol avant de poser le paillis.
- Étalez 8 à 10 cm de paille, feuilles mortes broyées ou BRF.
- Laissez 2-3 cm libres autour de chaque tige pour éviter les pourritures.
- Renouvelez en été avant les fortes chaleurs et en automne après récoltes.

### ■ Astuce

Ne binez plus entre les rangs après le paillage. Chaque coup de binette brise les capillaires qui remontent l'eau et accélère l'évaporation. Laissez le paillis travailler seul.

### ■ Budget estimé

**10 à 15 € la botte de paille (couvre 4 m<sup>2</sup>) -  
Gratuit avec des feuilles mortes**

### ■ Guide complet

[ecoautonomie.com/paillage-potager-reduire-arrosage/](https://ecoautonomie.com/paillage-potager-reduire-arrosage/)

4

## Constituer un stock d'eau de sécurité

### ■ Pourquoi ce geste ?

En 2022, plus de 700 communes françaises ont été ravitaillées par camion-citerne. Une coupure d'eau de 48h sans stock = toilettes hors service, cuisine impossible. 3 litres par personne et par jour pour 3 jours : c'est la base de toute résilience hydrique.

### ■■ Comment commencer

- Achetez des bidons alimentaires PEHD de 10 L (2 à 4 € pièce).
- Remplissez-les d'eau du robinet — elle se conserve 6 à 12 mois.
- Stockez à l'abri de la lumière et dans un endroit frais.
- Étiquetez avec la date de remplissage et renouvelez chaque année.
- Minimum recommandé : 9 L par personne (3 jours × 3 L).

### ■ Astuce

Prévoyez aussi 1 L supplémentaire par jour pour la cuisine et l'hygiène minimale. Un stock de 6 L/personne/jour sur 3 jours couvre toutes les situations d'urgence courantes.

### ■ Budget estimé

**20 à 40 € pour 4 personnes** -  
Investissement unique

### ■ Guide complet

[ecoautonomie.com/stocker-leau-chez-soi-combien-ou-et-comment-g](https://ecoautonomie.com/stocker-leau-chez-soi-combien-ou-et-comment-g)

5

## Réduire sa consommation d'eau à la maison

### ■ Pourquoi ce geste ?

Un foyer français consomme en moyenne 150 m<sup>3</sup> d'eau par an. 30 % de cette consommation est facilement réductible sans changer de confort — juste avec quelques ajustements simples qui représentent 60 à 120 € d'économies annuelles.

### ■■ Comment commencer

- Installez des mousseurs sur vos robinets (3-5 € pièce) : -50 % de débit.
- Réduisez le débit de votre douche avec un réducteur de pression.
- Coupez l'eau pendant le savonnage, le shampoing et le brossage des dents.
- Lancez lave-vaisselle et machine à laver uniquement à pleine charge.
- Récupérez l'eau de cuisson des légumes pour arroser (riche en minéraux).

### ■ Astuce

L'eau froide qui coule avant que la douche soit chaude représente 10 à 15 L à chaque douche. Récupérez-la dans un seau pour les toilettes ou le potager : simple et immédiat.

### ■ Budget estimé

**10 à 20 € d'équipements · Économies : 60 à 120 €/an**

### ■ Guide complet

[ecoautonomie.com/reduire-sa-consommation-deau-a-la-maison/](https://ecoautonomie.com/reduire-sa-consommation-deau-a-la-maison/)

## ■ Mes 5 gestes — à cocher !

Imprimez cette page et cochez au fur et à mesure.

**1** ■ **Installer un récupérateur d'eau de pluie pour le potage...**  
■ 40 à 120 € selon la taille **EAU & RESSOURCES**

**2** ■ **Mettre en place un goutte-à-goutte autonome**  
■ 30 à 60 € tout compris **EAU & RESSOURCES**

**3** ■■ **Pailler le potager pour réduire l'arrosage de 50 %**  
■ 10 à 15 € la botte de paille (couvre 4 m<sup>2</sup>) **EAU & RESSOURCES**

**4** ■ **Constituer un stock d'eau de sécurité**  
■ 20 à 40 € pour 4 personnes **EAU & RESSOURCES**

**5** ■ **Réduire sa consommation d'eau à la maison**  
■ 10 à 20 € d'équipements **EAU & RESSOURCES**

■ [Tous les guides complets sur ecoautonomie.com](https://ecoautonomie.com)

Instagram : @eco\_autonomie · Partagez ce kit autour de vous !