

La recette du compost de la méthode Sauvage

Connectée au vivant

Le compost est un lieu de passage, un espace où la matière change de forme, où ce qui semblait inutile se transforme en ressource. Vous n'êtes pas face à un déchet, vous êtes face à un cycle. La recette du compost de La méthode Sauvage ouvre la porte d'un chemin humble, celui d'un geste quotidien qui, sans bruit, nous relie à la trame du vivant.



Isabelle Sauvage

Paysagiste, meilleur Ouvrier de France & conférencière

Créatrice de la méthode Sauvage

Là où l'humain s'apaise, se déploie la vie

La recette du compost de La méthode Sauvage

Connectée au vivant

Premier principe : compostez des matières organiques pas des déchets, pas des biodéchets ...

J'épluche une pomme de terre, je jette les épluchures dans la poubelle des ordures ménagères, c'est un déchet, un biodéchet.

J'épluche une pomme de terre, je réserve les épluchures dans un seau dédié pour alimenter mon compost, c'est **une matière organique**.

Le sens du mot « **organique** » ici c'est « **vivant** ». C'est une matière vivante qui va évoluer pour réaliser son cycle de décomposition.

Que choisissez vous ? produire, un déchet ou une **ressource** ? Les matières organiques ne sont ni plus ni moins que des **fragments de vie**. Veiller à ce que qu'elles accomplissent leur cycle de décomposition, c'est tout simplement se mettre au service de la vie.

Faire du compost c'est se repositionner dans le mouvement de la vie. C'est revenir à notre place d'**humain dans l'écosystème Terre**, des vivants parmi le vivant.

C'est Grand

La recette du compost de La méthode Sauvage

Connectée au vivant

Deuxième principe : choisir le procédé de fabrication.

Il existe de nombreuses méthodes pour faire du compost. Je pratique depuis longtemps **le compost en tas** et ce que j'ai nommé, **le compost litière** à même le sol.

Ces techniques sont de mon point de vue les plus efficaces parce que connectées aux **dynamiques du sol** qui nous guident et travaillent pour nous. Elles nécessitent un espace où le sol est potentiellement cultivable, indemne de pollutions chimiques, exposé à de bonnes **conditions pédoclimatiques** (le sol et le climat) comme pour une culture.

La composition de la famille, la surface du jardin, les végétaux qui le peuplent déterminent **les volumes à traiter** et donc le **procédé de fabrication** et **l'emprise de l'aire de compostage**.

Pourquoi ne pas essayer le compost en tas avant de passer au bac. Si vous avez un jardin, je vous le suggère pour **choisir en connaissance de cause**.

Chaque méthode a **ses avantages et ses inconvénients** qu'il faut connaître pour éviter les désagréments et les pollutions éventuelles.

Quelque soit votre choix, **compost en bac** ou **compost en tas**, le secret réside dans :
- les bonnes conditions pour la décomposition, les matières bien triées, les bons gestes et le bon état d'esprit.

Faites du compost avec votre coeur et vous vous transformerez avec lui

La recette du compost de La méthode Sauvage

Connectée au vivant

Troisième principe : créez les meilleures conditions de décomposition.

L'intention à ce stade, c'est de fournir les meilleures conditions de travail aux **ouvriers/acteurs de la décomposition** pour une "digestion" rapide, sans polluer, en préservant les éléments nutritifs pour les rendre au sol.

Un compost peut produire **des gaz nocifs**, quand il est mal aéré, trop humide ou déséquilibré (trop de matières vertes, peu de matières sèches).

1. Méthane

- Quand le compost manque d'oxygène, puissant gaz à effet de serre. Fréquent dans les composts trop compacts ou détrempés

2. Ammoniac

- Odeur forte, piquante (type "urine"). Quand il y a trop de matières riches en azote (restes alimentaires, tontes fraîches)

3. Dioxyde de carbone

- Produit naturellement par la décomposition. Peu dangereux à l'air libre

Les meilleures conditions ce sont :

- Un bon taux d'humidité ---- **EAU**
- Une bonne aération ---- **OXYGÈNE**
- Des **MATIERES ORGANIQUES** bien triées, en quantité équilibrée
- De l'**ATTENTION**

C'est dans ce milieu idéal que **les macro et micro faune et flore** vont se développer en digérant le mélange. À la fin du cycle, il restera une substance noirâtre, saine, homogène, plus minérale que végétale, composée de toutes les matières décomposées «transmutées » : le **compost, l'équilibre et la fertilité des sols**.

La recette du compost de La méthode Sauvage

Connectée au vivant

Quatrième principe : équilibrez les deux types de matière organique.

Les matières organiques **issues du jardin et du foyer** sont sans exception biodégradables. Elles ont des qualités différentes dues à leur composition :

- Les matières organiques azotées et les matières organiques carbonées. Pour simplifier on les appelle les matières colorées et les matières brunes ou encore **les matières humides et les matières sèches**.

Je retiendrai les termes de “sèches et humides” qui sont plus parlants. C’est en équilibrant ces 2 types de matières brutes que l’on obtient plus ou moins rapidement un compost mûr.

La **décomposition rapide** des matières organiques est un **signe d’équilibre** du rapport C/N, c’est à dire le rapport entre les matières sèches et les matières humides, ajouté à cela un taux d’humidité et une aération appropriés.

C’est la partie sur laquelle **vous avez le contrôle**, votre mission si je puis dire c’est de créer les meilleures conditions pour que le vivant puisse œuvrer à partir de là, **à votre service et au service du vivant**.

La recette du compost de La méthode Sauvage

Connectée au vivant

Les matières organiques azotées sont les matières dites humides

Elles sont colorées plus ou moins riches en eau, fraîches, humides, molles, souples. On les appelle aussi les matières vertes.

Décomposition rapide en bonne condition sinon elles pourrissent ou fermentent. Ce sont elles qui sont à l'origine des mauvaises odeurs. Utilisez votre nez pour détecter un éventuel déséquilibre et ajouter si nécessaire de la matière sèche. Ce sont principalement les bactéries qui les "digèrent"

Issues du jardin : les feuilles vertes, herbes vertes, tontes de gazon, etc.

Issues de la cuisine : Les épluchures de légumes, épluchures de fruits, fruits et légumes abîmés, bouquets de fleurs, etc.

Les restes de produits d'alimentation cuits ou crus, le pain, le riz, les pâtes, la viande, le poisson, le lait...

Les incorporer à la matière sèche pour éviter qu'elles se compactent. Réduire autant que faire se peut ce **gaspillage alimentaire** coûteux pour nos sociétés et humainement inacceptable.

Des matières organiques azotées

Les épluchures de fruits et de légumes



Les tontes de gazon qu'il faut absolument équilibrer



Les épluchures "coriaces" à découper



La recette du compost de La méthode Sauvage

Connectée au vivant

Les matières organiques carbonées sont les matières dites sèches

Elles sont dans les tons bruns, brun clair, paille ... sèches, dures, fibreuses, riches en lignine (élément qui compose le bois). On les appelle aussi les matières brunes.

Décomposition lente, très lente voire aucune. Par manque d'humidité elles se figent car ce sont principalement les champignons qui les "digèrent".

Les meubles, objets en bois c'est de la matière organique carbonée.

Issues du jardin, de l'exploitation du bois, produits de l'agriculture : Les branches sans feuilles, paille, écorces, feuilles mortes, herbes sèches, broyat de bois, sciures, copeaux

Les matières sèches transformées : carton, papier absorbant (que je ne recommande pas dans le compost s'il est chloré), boîte à oeuf.

Exploiter autant que faire se peut les matières organiques sur place pour créer un jardin régénératif, **un jardin qui se régénère par lui même.**

Des matières organiques carbonées

Les feuilles qui tombent à l'automne.



Le broyat de bois sans feuilles vertes



L'herbe sèche, la paille ...



La recette du compost de La méthode Sauvage

Connectée au vivant

Les gestes du compostage

Apport et dépôt des matières organiques sur le tas ou dans le bac

Matières humides de la cuisine (1 part) / Matières sèches du jardin (2 parts)

Vous ressentirez à l'usage et en fonction des saisons les quantités à apporter.

Recouvrir sans mélanger pour ne pas déranger les vers, insectes, bactéries ... qui s'activent.

Observez, ressentir, équilibrer. Le milieu doit être sain.

Si trop sec pas d'évolution des matières : humidifier, diminuer l'apport de matière sèches, mélanger pour homogénéiser. Il faut réduire les "vides" entre les matières c'est ce qui provoque l'assèchement.

Si trop humide, pourritures, fermentations des matières : assécher, aérer, ouvrir le bac, faire respirer, ajouter de la matière sèche et mélanger. Il faut structurer avec la matière sèche pour éviter le compactage, le manque d'oxygène.

Les bactéries, champignons, vers de terre ... ont besoin de bien respirer pour accomplir leur travail, comme nous.

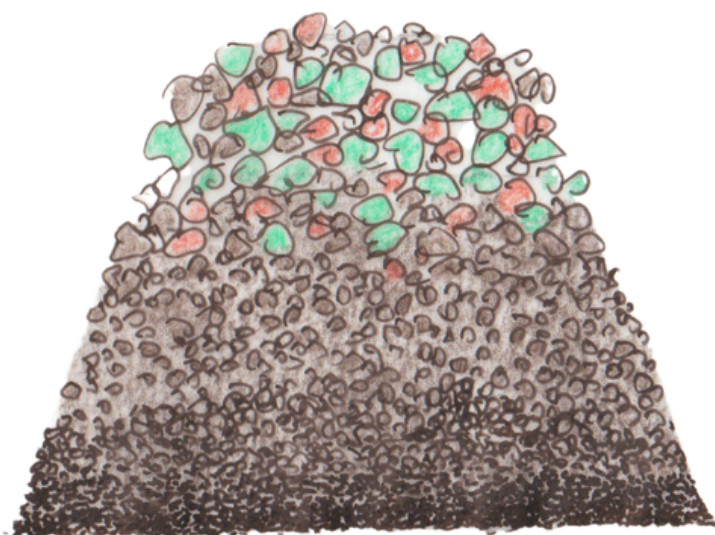
Veillez à maintenir cet équilibre et vous commencerez à récolter un compost mûr (entre 6 à 8 mois) un produit proche de l'humus pour amender gratuitement et sainement le sol de votre jardin.

La décomposition rapide des matières organiques est un signe d'équilibre du rapport C/N, le rapport carbone / azote c'est à dire le rapport entre les matières sèches et les matières humides, ajouté à cela un taux d'humidité et une aération appropriés.

La recette du compost de La méthode Sauvage

Connectée au vivant

Les différentes phases du compostage



Matières brutes

Début de décomposition

Compost demi-mûr

Compost mûr

Une promesse d'abondance



**Trie et collecte dans la
cuisine M. HUMIDES**

**Trie et collecte dans le
jardin M. SECHES**



APPORT ET DEPOT SUR LE TAS OU DANS LE BAC



DECOMPOSITION ACTIVE

les micro et macro organismes dégradent la matière



LE TAS CHAUFFE OU PAS

C'est normal

Ce qui est important c'est de le voir diminuer, évoluer



MELANGER POUR AERER OU HUMIDIFIER SI NECESSAIRE

Humidité de type "éponge essorée".



MATURATION

L'activité ralentit, la matière s'affine



RECOLTE 6 à 8 mois

Une matière sombre, saine, friable, odeur de terre forestière prête
à être utilisé au jardin

UN COMPOST MÛR

La recette du compost de La méthode Sauvage

Connectée au vivant

Les matières et matériaux à écarter définitivement de votre compost.

Les matières biodégradables sur un long temps ou pas

Le verre très dangereux - Les métaux - Les plastiques - les caoutchoucs

Les matières synthétiques - tissus - papiers glacés - plastifiés - colorés

Les matières biodégradables traitées avec des biocides, des fongicides, insecticides, ...

Les bois vernis - bois peints - bois traités - copeaux - sciures issus des bois traités
cartons - papiers

Les tissus traités au chlore et/ou imprégnés de produits chimiques

Les produits chimiques

Les huiles de vidange - peintures - détergents - médicaments ... malheureusement je ne pourrai pas tous les nommer.

Les litières ou excréments d'animaux

Chiens - chats ...

Ils sont collectés dans les déchetteries, les pharmacies, certains commerces et pour les produits les plus dangereux dans des filières spécifiques.

Renseignez vous, ils méritent votre attention ! À vous la responsabilité de les utiliser au mieux voire de diminuer leur consommation.

Il y a dans nos poubelles des matières gâchées qui portent la vie, les matières organiques mélangées à des matériaux banalisés sous le nom de "déchet" qui portent la mort ou pour être plus juste « la non-vie ».

Là encore, que choisissez vous ?

La recette du compost de La méthode Sauvage

Connectée au vivant

Les cas particuliers

CARTONS

Sans encre, sans colle, sans ruban adhésif. Un bon apport quand on manque de matières sèches. Le fractionner en petits morceaux avant de l'incorporer sinon il sèche vite.

ATTENTION certains cartons contiennent des substances très toxiques

VIANDES, POISSONS, LAITAGES, FROMAGES

Demandent une certaine attention. Ces matières attirent parfois les rats, les mouches donc les asticots. Éviter de gâcher ces produits qui ont des coûts de production élevés en énergie, en main d'œuvre. La consommation et le gâchis de ces denrées alimentaires est parfois synonyme de souffrance. **S'interroger sur la provenance, les conditions d'élevage et leur réduction possible dans nos assiettes et nos composts.**

Prendre le temps de couper en petits morceaux et de les enfouir pour éviter les odeurs et les visiteurs. Ne pas s'étonner des odeurs désagréables si on sait qu'on a mis des chairs animales au compost, c'est une des étapes obligées de leur décomposition.

LES COQUILLAGES ET LES COQUILLES D'ŒUF Ce ne sont pas des matières organiques mais des matières minérales. Elles ne se décomposent pas mais se désagrègent par d'écrasement et frottement.

Les coquilles d'huîtres, de moules sont difficiles à broyer. Ce sont des ressources minérales précieuses mais difficile à exploiter.

LES CENDRES DE BOIS Issues de bois non traités chimiquement. Je les déconseille ou alors les utiliser en très petites quantités. Elles refroidissent voire éteignent le feu du compost, ralentissent le travail des champignons et des bactéries.

La recette du compost de La méthode Sauvage

Connectée au vivant

Mes secrets de fabrication

Consacrez un espace accessible et organisé dans la cuisine

Une planche à découper, un couteau pratique, un saladier ou un grand bol pour réserver les épluchures. Si tout est “sous la main” le geste est plus rapide, on a plus d’excuse, c’est même agréable.

Coupez les épluchures, les résidus de fruits en petits morceaux avant de les réserver dans le seau. Ce geste accélère la vitesse de décomposition. Les épluchures prendront moins de place dans votre récipient et sur le tas de compost. Le mélange sera plus homogène, facile à brasser. **Les fragments de vie** seront mieux digérés par les bactéries et les champignons.

Valable aussi pour les matières brunes.

Assainissez votre espace

Une bonne astuce si vous devez garder le seau chez vous plusieurs jours avant de le vider. Vous aurez moins d’odeurs, de drosophiles ces “petits moucheron” qui adorent les fermentations alcooliques issues des légumes et des fruits.

Pour se faire ayez toujours une petite réserve de broyat de bois dans la cuisine. vous pourrez aussi déchirer en morceaux des boîtes d’œufs, du carton. **Attention, ne pas incorporer des substances traitées.**

Placez une couche de 2 cm de broyat ou de carton au fond du seau chaque fois qu’il est vide. La couche absorbera les jus et les odeurs. Le seau sera plus facile à vider et plus propre au final. Vous commencer à partir de la cuisine à mélanger les matières sèches et les humides .

La recette du compost de La méthode Sauvage

Connectée au vivant

Mes secrets de fabrication

Vous avez un jardin sans arbres, ni arbustes ou pas de jardin.

Il vous faudra **anticiper pour trouver les matières carbonées structurantes** à l'extérieur de chez vous, feuilles mortes ; broyat de bois ; herbe sèche ...

Pour optimiser votre organisation, gagner du temps ayez toujours ces matières sous la main. Parlez en aux voisins, aux amis qui ont un jardin arboré, votre commune qui distribue peut-être du broyat ou une entreprise d'espaces verts ...

Issues de la cuisine et du jardin elles gagneront toujours à être **fractionnées, réduites en petits morceaux** avant l'incorporation dans le compost. Les trognons de chou ; épluchures d'orange ; de citron ; de pamplemousse ; la pelure des avocats ; des bananes ... se compostent.

Réduisez-les en petits morceaux dans votre cuisine. C'est une opération facile à réaliser, une habitude à prendre qui facilite le travail des champignons et des bactéries, les rois et reines de la décomposition.

Vous manquez de temps.

Profitez des moments où vous allez déposer les matières organiques pour observer, apprécier, rééquilibrer. Trop sec, trop humide ? Ayez une fourche à portée de main pour mélanger, une pelle pour recouvrir, des gants si nécessaire. Aménagez vous un espace confortable.

L'attention, c'est le secret, l'attention au vivant ! Chaque action dans cet état d'esprit est impactante.

La recette du compost de la méthode Sauvage

Connectée au vivant

Paysagiste depuis plus de trente ans, j'ai créé des jardins, des paysages pour sensibiliser ceux qui les habitent à porter attention à la vie au quotidien.

Mon chemin m'a menée de la création de jardins dans des écosystèmes variés de la France aux Seychelles, jusqu'au maraîchage et à la floriculture en agroécologie, en passant par la formation, l'enseignement, les conférences.

Nommée **Meilleur Ouvrier de France en art des jardins en 2004**, j'ai développé au fil de mes expériences une approche sensible et engagée du jardin, conçu comme lieu d'embellissement, d'épanouissement mais aussi comme un espace de transformation intérieure.

En 2023, j'ai créé La méthode Sauvage qui invite chacun à se souvenir que sa puissance créatrice dépend du lien intime qui l'unit au vivant. A se reconnecter à celui-ci par le jardin pour retrouver le geste organique, la lenteur attentive, le bien-être que l'on ressent quand on est à sa juste place et en harmonie avec son environnement.

Le compost est une solution incontournable à de nombreuses problématiques, une merveilleuse façon de changer notre rapport au vivant, au monde dans les petits gestes du quotidien.

C'est **un geste noble, puissant** à transmettre à vos enfants, votre entourage pour **créer ensemble un avenir qui donne envie**.

La méthode
Sauvage



Me contacter

lamethodesauvage@gmail.com

<https://www.facebook.com/Isabellesauvagepaysagiste>

https://www.instagram.com/la_methode_sauvage/

[linkedin.com/in/isabelle-sauvage/](https://www.linkedin.com/in/isabelle-sauvage/)

Isabelle Sauvage

Paysagiste, meilleur Ouvrier de France & conférencière

Créatrice de la méthode Sauvage

Là où l'humain s'apaise, se déploie la vie