

Démarrer ton autonomie alimentaire



**Les 6 étapes par
lesquelles je
recommencerais, dans
l'ordre**



Bienvenue !

Si tu tiens ce guide entre les mains, c'est que quelque chose en toi a envie de moins dépendre des autres pour te nourrir.

Moi, je n'ai pas commencé à zéro : mes parents m'ont tout transmis. Depuis plus de 25 ans, je vis ainsi — et j'y ai ajouté mes piliers : le glanage et les réseaux d'échange locaux.





Ce guide, c'est exactement ce
que je ferais si je devais tout
reconstruire demain.
Pas de théorie compliquée. Pas de
matériel coûteux.

Pas besoin de jardin, ni
d'expérience. Juste l'envie, et des
premiers pas concrets, à ton
rythme.

Ce que tu vas découvrir ici :

- ✓ Les 6 étapes dans l'ordre exact
où je les referais
- ✓ Un premier pas concret pour
chacune, dès cette semaine
- ✓ Ta checklist « première semaine
d'autonomie »

👁️👁️ **Idée 1 :**

Observer avant d'agir

Avant d'acheter la moindre graine,
ouvre les yeux : la nature offre déjà
des plantes comestibles à quelques
pas de chez toi, même en ville.





✨ Pourquoi commencer là :

- On achète souvent graines et pots avant de savoir ce qui pousse autour de soi
- Observer, c'est gratuit et immédiat

 Trois plantes faciles :

- Le pissenlit : feuilles en salade, fleurs en gelée
- L'ortie : soupe ou pesto (ne pique plus une fois cuite)
- Le plantain : goût de champignon, dans une omelette

 Ton premier pas : lors d'une balade, repère UNE de ces plantes.

 Règle d'or : identification certaine, loin des routes et zones traitées.

Idée 2 :

Commencer petit



Pas un potager entier. UN seul légume,
facile, dans un pot ou un coin de
balcon.





✨ Pourquoi commencer petit :

- Vouloir tout faire la première année, c'est trop de travail et trop d'échecs d'un coup
- Une première réussite, même minuscule, donne l'élan pour continuer

🌿 Mes trois candidats préférés :

- Le radis : récolte en 4 à 6 semaines, la gratification rapide qui donne envie de continuer
- La salade à couper : tu prélèves les feuilles, elle repousse
- La courgette : une seule plante bien installée peut te nourrir tout l'été

✅ Ton premier pas cette semaine :
Choisis TON légume. Un seul. Trouve un contenant (un seau percé fait l'affaire) et un peu de terre. C'est tout.



Idée 3 :

Conserver avant de produire

C'est l'idée qui surprend le plus. Et pourtant, c'est celle qui change tout : produire sans savoir conserver, c'est gaspiller.





✨ Pourquoi c'est le bon ordre :

- Ta première récolte arrivera d'un coup
- Sans conservation, une partie finira perdue
- Tu peux t'entraîner dès maintenant, sans avoir rien récolté

🌿 Trois techniques simples, sans matériel coûteux :

- La lacto-fermentation : des légumes, du sel, de l'eau, un bocal — c'est tout
- Les bocaux (stérilisation) : la méthode de nos grands-mères, fiable pour les soupes et compotes
- Le séchage : herbes, tomates, pommes... un four doux ou un fil dans une pièce sèche

✅ Ton premier pas cette semaine :
Teste une lacto-fermentation avec des légumes du marché (des carottes râpées, par exemple).



Idée 4 :

Glaner et récupérer

L'un des piliers que j'ai ajoutés moi-même : l'autonomie commence souvent avant le jardin.





✨ Pourquoi c'est puissant :

- Tu te nourris autrement dès aujourd'hui
- Tu tisses du lien avec ton territoire

🌿 Où glaner et récupérer :

- Les marchés en fin de matinée : les invendus partent à prix doux — ose demander
- Les surplus des voisin·e·s : propose un échange (pommes contre compote maison)
- Les vergers et arbres oubliés : noyers, figuiers communaux...

✓ Ton premier pas : repère UN marché et note son heure de fin.

⚠ Le glanage est encadré : renseigne-toi sur les règles de ta commune.

Idée 5 : Rejoindre un réseau local

Seule, on va plus vite. Ensemble, on va plus loin. L'autonomie n'est pas l'isolement : c'est choisir ses interdépendances.





✨ Pourquoi ne pas rester seule :

- Tu apprends plus vite au contact des autres
- Tu échanges graines, plants, surplus et conseils
- Tu restes motivée dans la durée

🌿 Trois portes d'entrée :

- Une AMAP (Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne) : tu achètes directement aux producteur·rice·s locaux·ales
- Un groupe de troc ou de dons : via des groupes locaux en ligne ou des grainothèques en médiathèque
- Un jardin partagé : parfait si tu n'as ni balcon ni jardin

✅ Ton premier pas cette semaine :
Cherche « AMAP + le nom de ta commune »
ou « jardin partagé + ta commune ». Note
ce que tu trouves. Juste ça.



Idée 6 :

Accepter les échecs

Je vais être honnête avec toi : tu vas rater des choses. Moi aussi, après plus de 25 ans, je rate encore des semis.

Une plantation ratée n'est pas une preuve d'incompétence. C'est une information pour la suivante :

- Des radis montés en graines → trop chaud ou soif
- Une salade dévorée par les limaces → on surélève le pot

✓ Ton premier pas : ouvre ton carnet d'autonomie. Note ce que tu tentes, ce qui marche, ce qui rate.

 Ta première semaine d'autonomie

Coche au fur et à mesure, sans pression,
à ton rythme :

- ☐ J'ai repéré une plante sauvage comestible (pissenlit, ortie ou plantain)
- ☐ J'ai choisi MON premier légume (radis, salade ou courgette)
- ☐ J'ai trouvé un contenant et un peu de terre
- ☐ J'ai testé une première lacto-fermentation
- ☐ J'ai noté l'heure de fin d'un marché près de chez moi
- ☐ J'ai cherché une AMAP ou un jardin partagé dans ma commune
- ☐ J'ai créé mon carnet d'autonomie

Sept petites actions. Aucune ne coûte plus de quelques euros. Et déjà des fondations plus solides que la majorité des personnes qui se lancent.



Et maintenant ?



Si ce guide t'a donné envie d'aller plus loin, c'est que tu es prête à franchir un nouveau cap.

Devenir autonome pour se nourrir, ce n'est pas une question de tout savoir d'un coup.

C'est une pratique, un chemin, saison après saison.

Tu n'as pas à le faire seule.

Je suis Aurélie Jouan,
coach et formatrice en
santé naturelle,
parentalité consciente
et autonomie



Ce que mes parents m'ont transmis et
ce que j'ai construit en plus de 25 ans
de vie autonome, je te le transmets pas
à pas dans l'Académie Nourrir sans
dépendre :

- ✓ Le potager et les plantes sauvages
- ✓ La conservation et la transformation
- ✓ Le glanage et les réseaux locaux

Sans jargon. Sans culpabilité.
Selon TA réalité : balcon, jardin, ville
ou campagne.

👉 Découvre l'Académie en
cliquant [ICI](https://aureliejouan.fr)

Aurélie Jouan — aureliejouan.fr

Aurélie Jouan
Coach & Formatrice

Santé naturelle
Parentalité
Autonomie
Ecologie



aureliejouan.fr

Aurélie Jouan — aureliejouan.fr