

GUIDE GRATUIT

Démarrer l'Hydroponie Chez Soi en 5 Étapes

Produisez vos premières salades fraîches en moins de 4 semaines,
même sans jardin — même en appartement.

■ Sans jardin

■ Moins de 50€

■ 4 semaines

autonomiealimentairechezsoi.fr

6 ans d'expérience terrain — Méthode testée et éprouvée

Pourquoi ce guide ?

Vous avez plus de 35 ans. Vous en avez assez de payer des légumes de moins en moins bons, de plus en plus chers. Vous aimeriez produire quelque chose vous-même — mais vous n'avez pas de grand jardin, pas le temps de tout apprendre, et vous ne voulez pas vous lancer dans quelque chose de compliqué.

Ce guide est fait pour vous. En 5 étapes simples, je vous montre exactement comment j'ai commencé — et comment vous pouvez récolter vos premières salades fraîches en moins de 4 semaines, chez vous, avec moins de 50€ de matériel.

Ce que vous allez apprendre :

- › Le principe de l'hydroponie expliqué en 2 minutes
- › Le matériel exact dont vous avez besoin (et rien de plus)
- › Les 3 paramètres clés à surveiller (pH, eau, lumière)
- › Quelles plantes choisir pour réussir du premier coup
- › Les 3 erreurs que font tous les débutants — et comment les éviter

À propos de l'auteur

Je suis un particulier passionné par l'autonomie alimentaire. Depuis plus de 6 ans, je cultive mes légumes chez moi — d'abord avec un petit jardin de cuisine, puis avec des tours hydroponiques, et aujourd'hui avec un système hybride qui combine le meilleur des deux méthodes. Tout ce que je partage ici, je l'ai testé moi-même, chez moi, dans un espace ordinaire.

Les 5 Étapes pour Démarrer

1

Comprendre le principe en 2 minutes

- › Cultiver sans terre : les racines baignent dans l'eau enrichie en nutriments
- › Croissance 30 à 50% plus rapide qu'en pleine terre
- › 90% d'eau économisée grâce au circuit fermé
- › Fonctionne sur un balcon, en cuisine, dans une chambre lumineuse

Le système idéal pour débuter : le DWC (Deep Water Culture)

Un bac opaque + eau + nutriments + pompe à air. Installation en 2 heures, premiers résultats en 3 semaines.

2

Réunir le matériel (budget : 35 à 50€)

- › 1 bac opaque 20-30L avec couvercle : 5-10€
- › 1 pompe à air aquarium + pierre diffusante + tuyau : 8-12€
- › Des filets de culture 5cm — 20 pièces : 3-5€
- › Des billes d'argile expansée — 5L : 5-8€
- › Nutriments hydroponiques liquides solution A+B : 10-15€
- › pH-mètre basique ou bandelettes de test : 5-10€

3

Préparer votre solution nutritive

- › Remplissez le bac d'eau du robinet (laissez reposer 24h ou filtrez)
- › Ajoutez les nutriments à la moitié de la dose recommandée
- › Vérifiez le pH — cible : entre 5,8 et 6,2
- › pH trop haut ? Quelques gouttes de vinaigre blanc dilué
- › pH trop bas ? Une pincée de bicarbonate de soude dilué

Le pH : le paramètre le plus important.

Un pH correct = plantes qui absorbent bien les nutriments. Un pH raté = plantes qui jaunissent même avec une eau parfaitement dosée. Vérifiez-le à chaque changement d'eau.

4

Planter et lancer le système

- › Découpez des trous dans le couvercle à la taille des filets
- › Remplissez les filets à moitié de billes d'argile rincées
- › Placez vos jeunes plants et recouvrez de billes
- › Le bas du filet doit juste effleurer l'eau : 1-2 cm de contact
- › Branchez la pompe — les racines descendent d'elles-mêmes

Conseil : commencez avec des plants du commerce (barquette de jeunes laitues en jardinerie) plutôt que des graines. Vous gagnez 2 semaines et le résultat est plus régulier pour un premier essai.

5

Entretenir votre système (5 min/jour)

- › Vérifiez le niveau d'eau tous les 2-3 jours et complétez si besoin
- › Contrôlez le pH 1 fois par semaine
- › Changez l'eau complètement toutes les 2 semaines
- › Racines blanches = parfait / Racines brunes = manque d'oxygène

Les 3 plantes idéales pour commencer

Salade / Laitue	Basilic / Menthe	Épinards
Récolte en 3-4 sem. Très facile Idéale pour débiter	Croissance rapide Parfumé Coupez, ça repousse	Résistant au froid Productif Parfait en hiver

Les 3 erreurs à éviter absolument

✗ Bac transparent

La lumière crée des algues en 10 jours. Utilisez un bac 100% opaque ou couvrez-le d'aluminium.

✗ Surdoser les nutriments

Commencez à la moitié de la dose. Un excès brûle les racines et bloque la croissance.

✗ Ignorer le pH

Un pH hors zone (5,8 – 6,2) bloque l'absorption même avec une solution parfaite. Vérifiez-le systématiquement.

Ce que vous pouvez produire

Plante	Cycle	Production
Laitue batavia	3-4 semaines	8 salades / bac 20L
Basilic	3-4 semaines	Coupes répétées
Épinards	4-5 semaines	Feuilles continues
Roquette	2-3 semaines	Très productive
Tomates cerises	10-12 semaines	En tour / extérieur

Vous voulez aller plus loin ?

Ce guide vous a donné les bases. Pour maîtriser complètement votre autonomie alimentaire — tours hydroponiques, système hybride terre + hydro, production 4 saisons, rentabilité réelle — découvrez le guide complet :

Autonomie Alimentaire en Hydroponie Domestique

10 chapitres · Photos réelles · 6 ans d'expérience terrain

Disponible sur Amazon :

[autonomiealimentairechezsoi.fr](https://www.amazon.fr/dp/B084D84D4D)

Blog, conseils et articles gratuits :

autonomiealimentairechezsoi.fr/blog-autonomie-alimentaire

© autonomiealimentairechezsoi.fr — Ce guide est offert gratuitement. Merci de ne pas le revendre.