



# GUIDE DU COMPOSTAGE



Sitcom

Côte sud des Landes AU SERVICE DE SON TERRITOIRE



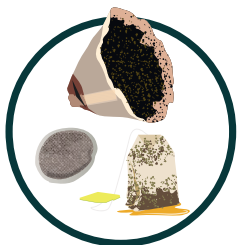
# LE COMPOSTAGE

## Vers un retour à la terre

Les déchets de cuisine, entièrement biodégradables et compostables, composés en moyenne de 75% d'eau, représentent un apport organique utile pour nourrir les sols, à la base même du cycle naturel. Les composter chez soi, c'est participer aux gestes de réduction de déchets car ils représentent en moyenne 25 % du poids de notre poubelle.

### C'est quoi le compostage ?

Il s'agit d'un processus semblable à celui qui s'opère dans la nature lorsque les feuilles se décomposent dans les sous-bois !



Le compostage permet de valoriser une grande partie des biodéchets composés des déchets de cuisine et de végétaux, afin d'obtenir, après quelques mois, un amendement organique naturel bénéfique pour le sol et les plantes. Ce sont les micro-organismes (bactéries, champignons...) et les organismes plus grands (lombrics, cloportes et autres insectes) qui, en présence d'eau et d'oxygène, assurent la transformation de ces déchets.



# Quoi composter ?

## Les déchets de cuisine

- Le marc de café, les sachets de thé et infusettes
- Les épluchures de légumes et de fruits
- Les restes de légumes et fruits crus ou cuits
- Les restes de pâtes, de riz, de purée...
- Les coquilles d'œufs
- Le pain

## Les végétaux

- Les herbes, feuilles mortes et brindilles
- Les fleurs fanées et plantes d'intérieur

## Les déchets de la maison

- Les serviettes en papier et l'essuie-tout
- Les cendres, sciures et copeaux de bois
- Le carton brun d'emballage

## LES DÉCHETS DÉCONSEILLÉS

Par mesure d'hygiène, il est conseillé de ne pas mettre de déchets d'origine animale (poissons et viandes) ainsi que les huiles et graisses animales ou végétales.

## Pour aller plus loin

- 1 Le marc de café est un bon activateur pour le compostage
- 2 Les coques et les noyaux se compostent très lentement mais ils participent à l'aération de votre compost
- 3 Le pain doit être mélangé en petite quantité et légèrement humidifié avec les autres déchets pour qu'il se décompose plus rapidement
- 4 Les branches peuvent composter après passage dans un broyeur à végétaux. Attention à l'acidité de certaines essences comme les thuyas qui peuvent perturber le compostage s'ils sont déposés en trop grande quantité

## Idées reçues

La peau d'agrumes se composte très bien. Plus elle est humidifiée, plus elle se composte rapidement !



# Le compostage dans son jardin

## Où réaliser le compostage ?

Pour faciliter l'implantation des vers de terre et autres insectes, le compostage doit être réalisé sur un terrain plat en contact direct avec la terre préalablement retournée, et installé dans une zone semi-ombragée. Pour faciliter le dépôt des déchets, il est préférable de l'implanter au plus près de sa maison.

## La méthode

En fonction de la superficie du jardin ou de la quantité de déchets, le compostage peut être réalisé en tas ou en bac.

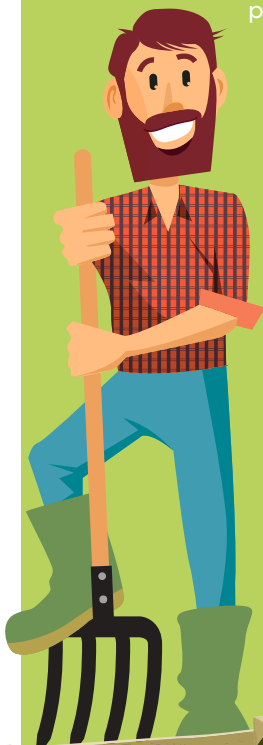
### LE COMPOSTAGE EN TAS

#### ✓ Les avantages

Il est particulièrement recommandé pour les grands jardins et pour les quantités de déchets importantes, notamment les grandes quantités de déchets de jardin (tonte, feuillages...). Il n'y a donc pas de contrainte de volume.

#### ✗ Les inconvénients

- Le compost est soumis aux aléas climatiques ce qui peut entraîner une irrégularité dans le processus de compostage. Il est donc conseillé de l'arroser lors des périodes de sécheresse et de l'aérer quand il est trop humide.
- Un désagrément visuel qui peut être quand même réduit par un habillage en bois.
- Les déchets peuvent attirer les animaux, il est conseillé de mettre les déchets frais au cœur du tas.





## LE COMPOSTAGE EN BAC

### ✓ Les avantages

Le composteur nécessite moins de place, il est donc recommandé pour les plus petits espaces. Il est fermé, les déchets ne sont donc pas visibles et ne sont pas soumis aux aléas climatiques.

### ✗ Les inconvénients

- Le volume étant restreint, les apports, notamment de déchets de jardin, sont limités.
- Le brassage des déchets est plus difficile.

## Comment composter ?

Pour bien composter, les déchets de cuisine doivent être mélangés à parts égales avec les végétaux

- 1 Déposer les déchets de cuisine puis recouvrir de végétaux ou de carton brun découpé en petits morceaux
- 2 Mélanger les deux apports puis les incorporer à l'apport précédent
- 3 Tous les 15 jours, mélanger le produit à l'aide de l'agitateur ou d'une fourche afin de l'aérer
- 4 Surveiller l'humidité et arroser si nécessaire



### Trucs et astuces

**Comment tester son humidité : le test de la poignée !**

En pressant une poignée de compost dans votre main :

Si quelques gouttes perlent entre les doigts, il a la bonne humidité.

Si ça coule beaucoup, il est trop humide .

Si rien ne coule, il est trop sec.

Retrouvez les solutions page 11

### Les organismes vivants du compostage

Les bactéries, les champignons et les insectes, qui transforment les déchets de cuisine et de jardin en compost, sont des êtres vivants, qui par conséquent ont besoin pour vivre d'eau et d'oxygène. C'est pourquoi, vérifier l'humidité de votre compost pour maintenir la teneur en eau et l'aérer pour une bonne oxygénation sont indispensables.

## Comment obtenir un composteur ?

Le Sitcom met gratuitement à disposition un composteur de 325 litres en plastique recyclé. Il est fourni avec un agitateur et un seau.

Demandez un composteur sur  
**www.sitcom40.fr**  
ou au  
**05 58 72 03 94**

# Le compostage partagé

Le compostage peut être réalisé à l'échelle communautaire : soit en résidence (en pied d'immeuble) soit en quartier. Mais il peut également être réalisé dans certains établissements (restauration collective ou non collective, maisons de retraite, écoles ...).

## Comment mettre en place un compostage partagé ?

Avant la mise en place du site de compostage, une étude de faisabilité est réalisée par les maîtres-composteurs du Sitcom Côte sud des Landes afin de vérifier les critères suivants :

- L'accord préalable du responsable du site (propriétaire, syndic de copropriété, ...)
- Un emplacement perméable d'un minimum de 5 m<sup>2</sup>, facilement accessible.
- Deux référents de site formés (minimum)
- La disponibilité de structurant (végétaux)
- Un nombre de participants ou un volume de biodéchets minimum
- L'utilisation du compost par les participants

## Matériel

Le Sitcom met à disposition gratuitement un kit de 3 composteurs minimum, en fonction du volume des apports ou du nombre de participants.

Des bioseaux pour le stockage et le transport des biodéchets sont remis, à la demande, à chaque foyer.





## Comment mettre en place un compostage partagé ?

Si vous êtes un habitant d'une résidence ou  
un syndic intéressé par la démarche,  
il vous suffit de faire votre demande par mail à

**[contact@sitcom40.fr](mailto:contact@sitcom40.fr)**

# Le lombricompostage

Le lombricompostage est un processus naturel et écologique de transformation de la matière organique par des vers de terre disposés dans un récipient, le lombricomposteur.

Le lombricompostage permet de produire, à partir des déchets de cuisine, un compost et un engrais liquide de qualité pour les plantes.

## ✓ Les avantages

Pas besoin de jardin, le lombricomposteur peut s'installer sur un balcon, une cour ou à l'intérieur d'un appartement car il prend peu de place.

Les déchets sont dégradés par des vers de terre que l'on met dans le dispositif.

On obtient ainsi du compost et un engrais liquide.

Le lombricomposteur peut être acheté dans le commerce mais on peut également le fabriquer soi-même.



## ✗ Les inconvénients

- Les vers de terre sont des êtres vivants et nécessitent un peu d'attention !
- Pour une dégradation plus rapide, les déchets doivent être déposés de préférence en petits morceaux.
- Tous les déchets ne conviennent pas aux vers : ail, oignon, produits laitiers... sont à proscrire.
- Les vers vivent idéalement dans des températures comprises entre 15 et 25°C en évitant les températures extrêmes.

1. Les déchets de cuisine, coupés en petits morceaux, déposés dans le lombricomposteur.
2. Le Lombricompost est en cours de fabrication
3. Le compost est prêt à être utilisé, 3 mois minimum après la mise en service
4. L'engrais liquide produit, excellent fertilisant pour les plantes d'intérieur notamment, est à utiliser dilué : 1 pour 10 volumes d'eau



### Pour aller plus loin

Si vous voulez vous lancer dans le lombricompostage, retrouvez toutes les informations nécessaires à son achat ou sa fabrication et à son utilisation sur

[www.sitcom40.fr](http://www.sitcom40.fr)



# Autres alternatives

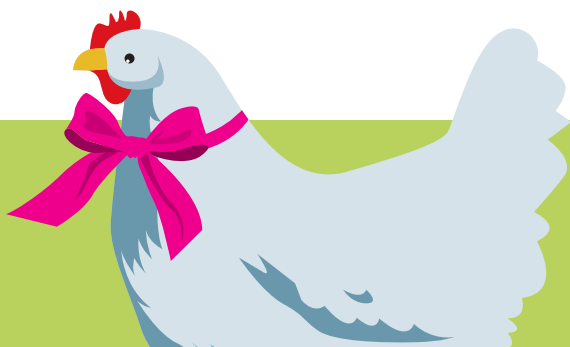
Les animaux peuvent être une alternative pour une partie de nos déchets de cuisine. On peut par exemple garder son pain pour le donner aux chevaux ou donner les épluchures aux poules, ...

**Attention cependant, avant de donner vos restes aux animaux :** il est important de se renseigner auprès du propriétaire qu'ils soient compatibles avec leur régime alimentaire.

## Adopter des poules : quelques précisions

Adopter des poules pour gérer ses déchets de cuisine est a priori une bonne idée, mais ces animaux ont besoin d'attention et de soins. En effet, les nourrir avec les déchets de cuisine ne suffit pas, il faut leur rajouter une ration de céréales (blé ou maïs concassé) et leur fournir toujours de l'eau propre. Certains déchets doivent être proscrits (pommes de terre crues, épluchures d'oignons, de bananes, d'agrumes, de kiwis, feuilles de poireaux crues, trognons de choux, céleri, os, fruits et pain moisis).

Il est également conseillé de donner aux poules du gravier ou des grains de sable indispensables à leur transit. Pour ne pas stresser les poules, celles-ci doivent manger à heures régulières. Enfin, pour éviter d'attirer les rongeurs, les restes non consommés doivent être retirés le soir.



# L'utilisation du compost

Riche en matière organique et en minéraux, le compost est utilisé pour fertiliser la terre de votre jardin ou de votre potager. Il est utile, quel que soit le type de culture : fleurs, potagers, haies, pieds d'arbres, légumes...



## Comment savoir si votre compost est mature ?

*Votre compost est mature quand il a un aspect homogène, une couleur sombre, une agréable odeur de sous-bois et une structure grumeleuse qui s'émiette, comparable à de la terre. Si votre compost contient des aliments partiellement dégradés, il n'est donc pas encore mature !*

## EN PAILLAGE

Avant sa maturité (6 à 8 mois), le compost peut être utilisé en paillage, au pied d'un arbre ou arbuste afin de le protéger du froid en hiver ou garder son humidité en été. En effet, pour ne pas nuire au système racinaire de la plante, il ne doit pas être mélangé directement avec la terre ; le processus de compostage continuera à même le sol.

## EN AMENDEMENT ORGANIQUE

À maturité (à partir de 9 – 10 mois), le compost peut être épandu sur une couche de 5 à 15 cm, puis être incorporé superficiellement au sol dans le potager ou au pied des arbres et arbustes.

## EN SUPPORT DE CULTURE

Le compost peut être utilisé pour les cultures en pots : repotage, semis... Ce support de culture doit être utilisé obligatoirement en mélange : 1/3 compost et 2/3 terre.

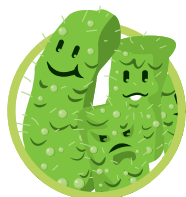


### Pour aller plus loin

*Un amendement organique (compost) est destiné à l'entretien ou à la reconstitution du stock de matière organique dans le sol tout en améliorant les propriétés suivantes :*

- **physiques** : texture, rétention en eau...
- **chimiques** : fourniture et stockage d'éléments minéraux (azote, phosphore, potassium...)
- **biologiques** : stimulation des vers de terre et de la biomasse microbienne (aération, croissance des racines...)

# Le trombicompost



Bactéries/  
Champignons



Cloporte/  
Collembole



Vers de terre



Larve de cétoine doré  
ou mouche soldat



Mille-pattes



Escargot/limace

## Quelques conseils

SYMPTÔME	DIAGNOSTIC	REMÈDE
Compost sec	Pas assez d'eau	Aérer le compost et l'arroser
Mauvaise décomposition des déchets	Déchets trop gros ou trop tassés	Aérer le compost et fragmenter les déchets trop volumineux
Présence de mouches bleues ou de rongeurs	Présence de déchets de viande ou de poisson	Éviter de mettre ce type de déchets. Mélanger le compost, puis recouvrir de matières brunes*
Odeur d'œufs pourris	Pas assez d'air	Brasser les déchets
Présence de zones de moisissures blanches (zones blanchâtres et filamenteuses)	Manque d'eau et d'azote	Arroser et/ou ajouter de la tonte de gazon
Présence de petites mouches	Trop de fruits en surface	Couvrir le compost avec de la terre ou de la tonte de gazon
Odeur d'ammoniacque	Trop riche en matières vertes** et humides	Ajouter des matières brunes*

\*Matière brune = matière riche en carbone (paille, sciure et copeaux de bois, petits branchages secs, feuilles mortes...).

\*\*Matière verte = matière riche en azote (déchets de cuisine, tonte de pelouse, fumier, végétaux frais comme les feuilles et les petits branchages).



# Sitcom

Côte sud des Landes AU SERVICE DE SON TERRITOIRE

62 chemin du Bayonnais - 40230 BÉNESSE MAREMNE  
Tél : 05 58 72 03 94 - Mèl : [contact@sitcom40.fr](mailto:contact@sitcom40.fr)

## Un doute, une question ?

[www.sitcom40.fr](http://www.sitcom40.fr) - Facebook Sitcom40  
Application : PanneauPocket (Sitcom40)

