Extrait du Low-Tech Journal n°21, paru le 12/09/2025

PHOTO PRESTON KERES

BIOPONIE

La bioponie est la “bio” de l’hydroponie.

L’hydroponie est une culture hors-sol, dite "en placard” : les plantes poussent uniquement dans de l’eau, alimentées par une solution nutritive composée d'azote, de phosphore et de potassium.

L’hydroponie a été dévoyée par les maraîchers industriels et l’agriculture intensive pour produire d’été en hiver, sous des serres chauffées, dans des sous-sol ou des immeubles désaffectés, sous un éclairage artificiel (type LED) coûteux en énergie. Et à grand renfort d’engrais de synthèse qui favorisent la multiplication des champignons et exigent l'emploi de grosses quantités de pesticides fongicides aux effets délétères sur les futurs consommateurs.

(…) article tronqué (…)

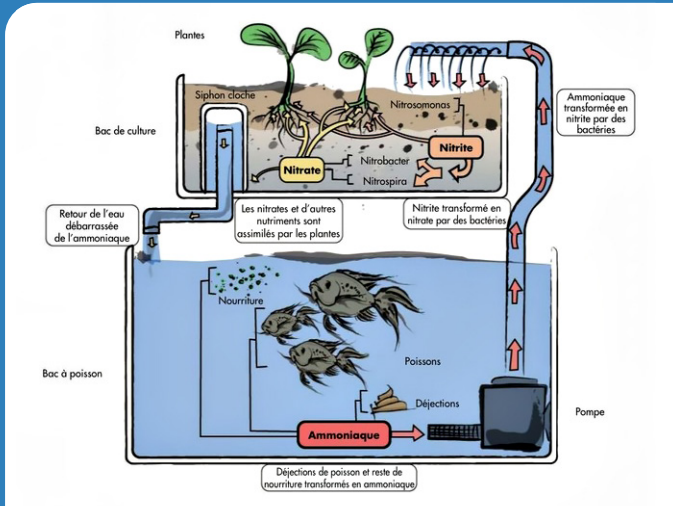
Pour vous lancer sérieusement dans la bioponie, on vous recommande la lecture d'ouvrages essentiels, comme ceux de William Texier ou de Marion Sarlé.

Si vous êtes très motivée.e, partez sur une formation (au moins en ligne) avec la micro-ferme des Sourciers (située dans le Gers, elle a été cofondée par Marions Sarlé). La ferme produit des herbes, des fleurs comestibles et des tomates en circuit court. Mais, surtout, elle propose des formations en ligne et en présentiel dédiées à l'hydroponie, la bioponie, l'aquaponie, la culture de micropousses et la physiologie végétale.

Ces formations s'adressent aussi bien aux débutants qu'aux porteurs de projets souhaitant lancer une microferme ou cultiver chez eux.

La formation « Micropousses », par exemple, est constituée de 7 heures de vidéos, tutoriels et cas pratiques pour maîtriser la culture. Une autre formation, intitulée « Hydroponie chez soi », permet de construire un système hydroponique domestique, avec des conseils clairs et accessibles.

Parmi les systèmes hydroponiques "bio", on trouve l'aquaponie. On y emploie des nutriments biologiques provenant... des déjections de poissons logés dans des bassins inférieurs. Ces nutriments sont distribués via un système de réservoirs de recirculation et de pompes.

Et c'est au Hangar Zéro du Havre (cf p.12) que nous avons croisé la route d'Arnaud Pigeon, fondateur de Symbi0se, la première ferme urbaine aquaponique de Normandie. Cette initiative assez unique a vu le jour en mai 2022 après des mois d'aménagements, principalement réalisés grâce à des matériaux de récup'. Le projet a bénéficié du soutien de la Région Normandie, notamment via le dispositif Emergence ESS et grâce aux revenus de la formation en aquaponie mise en place par Arnaud.

Sur seulement 200 m², Symbi0se assure la production de 250 barquettes de micropousses destinées à des restos gastronomiques du Havre, d'Étretat et de Honfleur et des AMAP. Une preuve supplémentaire qu'il est possible de produire autrement, de manière durable et rentable, grâce à des modèles d'exploitation réduits et intégrés en milieu urbain !