

EMMANUELLE **BIGOT**

Mes micro-organismes efficaces (EM)

L'ALTERNATIVE NATURELLE
AUX PRODUITS CHIMIQUES DE SYNTHÈSE



• L'essentiel nature •

jou^{vence}
nature

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Le Jardin à la conquête des balcons, Edouard Jeanloz

Les Bonnes Plantes pour ma haie sauvage, François Couplan

Mon jardin au service d'une biodiversité équilibrée, Daniel Lys

Catalogue gratuit sur simple demande.

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2019

ISBN : 978-2-88953-135-6

Dessin de couverture : Nouchka

Maquette de couverture : Elypss

Réalisation de couverture : Éditions Jouvence

Maquette intérieure et composition : Virginie Cauchy

Image intérieure, p. 17 : Adobestock.com : © Robert Kneschke

Autres illustrations intérieures : Nathalie Boileau

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Avant-propos : les EM pratiques	5
Introduction	6
Avertissement	8
Test : Que savez-vous des micro-organismes efficaces (EM) ?	9
1. Le concept de micro-organismes efficaces	12
• Qui sont-ils ?	15
• La dominance	17
• Pratique	19
2. Les différentes formes de micro-organismes efficaces (EM) commercialisées	24
• EM-1® : la solution mère	25
• EM-A : les micro-organismes efficaces activés	30
• EM-X® : la céramique	31
• Sel EM	33
• Boissons fermentées avec et sans micro-organismes vivants	34
• Produits industriels	38
3. La reproduction et les produits maison EM	40
• Prolifération maison d'EM-A	43
• Autres préparations maison	53
• <i>Bokashi</i>	57
• Additifs pour vos préparations aux EM	57

4.	Utilisation des EM pour le végétal : jardin et agriculture	60
	• <i>Bokashi</i> et compost	65
	• Micro-organismes indigènes IMO ou MOI	70
	• La <i>terra preta</i> , le graal du jardinier	74
	• Cultures en pot	76
	• Semis, boutures, greffes	78
	• Jardinage et maraîchage	79
	• Gazon	88
	• Prairies, foins et ensilage	89
5.	Les diverses utilisations	91
	• Conservation, ustensiles indispensables	94
	• Santé, beauté	96
	• Ménage	99
	• Bricolage	105
	• Animaux : élevage et animaux domestiques	107
	• L'eau	114
	Conclusion	120
	Annexes	122
	• Glossaire	122
	• Index	124
	• Réponses au test	125
	• Remerciements	126
	• Adresses utiles	127
	• Sources, ressources et bibliographique	128

Avant-propos : les EM pratiques

L'EM¹ est un produit philanthropique et respectueux de l'environnement développé par EMRO*² (EM Research Organisation, Japon). Il crée des effets synergiques en combinant des micro-organismes bénéfiques (qui existent dans la nature) tels que des bactéries lactiques, des levures et des bactéries photosynthétiques*. Il a été développé en 1982 par un chercheur japonais. EM active les micro-organismes déjà existants dans le sol et l'eau et maximise leur pouvoir et leur effet naturel. Le terme « EM » représente une gamme de produits microbiens utilisés dans un large éventail d'applications, comme l'agriculture, l'élevage, le nettoyage, la protection de l'environnement et les soins de santé dans plus de 100 pays à travers le monde.

L'objectif du livre est de présenter le concept EM, les différentes formes d'EM, les produits maison et des conseils d'utilisation dans les domaines du jardinage, du ménage, du bricolage, de la santé, des animaux et de l'eau.

1. *Effective Microorganisms* : micro-organismes efficaces.

2. Les termes suivis d'un astérisque sont définis dans le glossaire p. 122.

Introduction

Les micro-organismes efficaces sont un cocktail de bactéries et de levures sélectionnées pour leurs qualités anti-oxydantes et leurs capacités de régénération. Utilisés isolément, ces micro-organismes n'ont aucun pouvoir, c'est l'association de plusieurs familles et souches spécifiques qui leur permet d'avoir une action positive sur notre environnement. Pensé pour l'agriculture au départ, ce cocktail s'est avéré efficace dans de nombreux domaines d'application.

Quand j'étais petite, j'ai le souvenir d'une publicité à la télévision pour de la lessive et qui nous vantait les mérites des enzymes gloutons. Grosse déception, je découvrais alors la publicité mensongère quand ma Maman m'expliqua qu'il n'y avait pas de petites bestioles dans le produit. Puis quelques décennies plus tard, les EM sont arrivés dans ma vie et finalement, je me demande si ces fameux enzymes gloutons nous sont parvenus sous la forme de micro-organismes efficaces ?

Ma plongée dans ce monde particulier est d'abord venue par le bouche à oreille. Je cherchais un produit de nettoyage 100 % biodégradable et ne bouchant pas les buses de spray pour mon activité professionnelle dans l'assainissement écologique (toilettes sèches, compost, épuration des eaux). Parallèlement, j'étais très à l'écoute de toute information sur un produit susceptible de m'aider dans mes lourds problèmes dentaires récurrents depuis l'âge de 18 ans. J'utilisais avec pas mal de succès de l'argent colloïdal (antibiotique naturel à

base d'argent électrolysé). L'argent colloïdal est un bon produit pour les cas graves, mais son innocuité vis-à-vis de l'ensemble des micro-organismes n'est pas prouvée, j'étais donc parcimonieuse dans son utilisation. En 2013, je me suis donc lancée en achetant une bouteille d'EM-1®* (solution mère). J'en ai bu et, pour la première fois, je n'ai pas été malade comme on peut l'être, suite à une prise d'antibiotiques. J'ai également utilisé ce litre en brumisant mes légumes ou encore pour le nettoyage, etc. Lorsque la bouteille a été vide, j'étais convaincue et j'ai souhaité creuser le sujet en m'équipant d'un fermenteur, en testant les différents produits, en rencontrant des utilisateurs, des producteurs. Ce thème est devenu une passion.

J'espère que ce sujet vous intéressera autant qu'il me captive. Je vous encourage à tester les propositions de ce livre, mais également à faire appel à votre imagination pour essayer d'autres recettes, d'autres applications. Faites-vous confiance, utilisez vos sens et vos instincts pour mettre à profit ces précieux alliés.

Avertissement

- Bien que l'absorption des EM soit considérée comme inoffensive, l'auteur met en garde contre des utilisations inappropriées ou l'utilisation de produits non certifiés.
- La consommation ou l'utilisation d'EM ne dispense pas d'un contrôle médical en cas de problème de santé.

Que
savez-vous sur les
micro-organismes
efficaces (EM)?

Test

Test

1. EM signifie :

- électromagnétique
- micro-organismes efficaces
- étonnants microbes



2. Quel est le mode d'action des EM ?

- résonance vibratoire
- électricité statique
- champs magnétiques



3. Quelles sont les contre-indications à l'utilisation des EM ?

- un temps orageux
- un milieu acide
- aucune



4. Quel est le meilleur mode d'utilisation des EM sur les cultures ?

- arrosage des plantes
- pulvérisation
- mélangé à des pesticides



5. La céramique d'EM (EM-X®) peut être utilisée dans la construction pour :

- le béton
- la peinture
- les mortiers



6. La céramique d'EM-X® se régénère :

- au soleil
- dans l'eau
- aux rayons infrarouges



7. Combien de souches différentes de micro-organismes contiennent une solution d'EM-1®* ?

- < 30
- 50
- > 80



8. Lesquels de ces nutriments permettent la reproduction d'EM ?

- le fructose
- la mélasse de sucre de canne
- le miel



Les réponses à ce test se trouvent en page 125.