



# LE GUIDE DES POULES

*des poules | moins de déchets | des œufs frais*



WWW.SIMER86.FR - FB/ECOPOLE



Adopter des poules est un bon moyen de réduire le poids de ses poubelles.

En effet une seule poule peut consommer jusqu'à **150 kg** de déchets organiques par an ! En échange, elles vous apporteront une compagnie et des œufs frais.

Ce petit guide vous apportera conseils et astuces vous permettant de mieux connaître et bien accueillir vos nouvelles pensionnaires.

## Une alimentation variée

Les poules sont omnivores, elles se nourrissent :

- d'**insectes** (qu'elles trouvent seules dans le jardin),
- de **végétaux** (tontes, herbes indésirables),
- de **déchets de cuisine** (épluchures, pain sec, restes de repas, fanes de carotte ou de radis...),
- de **graines, blé, maïs, orge** (complément essentiel à leur alimentation).

Pensez à disperser la nourriture dans l'enclos.



### À ne pas donner aux poules mais à mettre au compost :

- Pommes de terre crues
- Épluchures de bananes, de kiwis
- Feuilles de poireaux crues
- Trognons de chou, céleri
- Pain moisi

Il est indispensable de leur mettre à disposition un peu de gravier, ils facilitent leur digestion.



Les poules boivent deux fois plus qu'elles ne mangent. Veillez à ce que l'abreuvoir soit toujours plein.



## *De l'espace et un poulailler bien abrité*

Pour que vos nouvelles pensionnaires soient bien accueillies, il y a quelques indispensables à prévoir :



- L'**enclos**, délimité par un grillage à fine maille, prévoir entre 10 et 20 m<sup>2</sup> par poule. Placez-le de préférence sur une zone enherbée et abritée des intempéries, avec des espaces ombragés.

- Le **poulailler** avec rampe d'accès, il doit être étanche et avec la possibilité de le fermer la nuit. Vous pouvez le construire vous-même à partir de matériaux de récupération.

- Le **perchoir**, car les poules dorment perchées.
- Le **nichoir**, situé à l'ombre et bien douillet avec de la paille propre.
- L'**abreuvoir** et la **mangeoire**, placés en hauteur pour éviter les salissures.



Protégez vos poules des prédateurs en clôturant le terrain avec un grillage de 2 mètres de hauteur, enterré d'au moins 40 cm.  
Rentrez vos poules tous les soirs et fermez le poulailler.

Installez un coin de cendres ou de sable, les poules aiment se rouler dans la poussière pour se débarrasser des parasites.



## *Un entretien régulier*

L'entretien est indispensable pour éviter l'apparition et la prolifération de maladies. Réalisé régulièrement, cela ne vous prendra pas beaucoup de temps.

**Toutes les deux semaines** changez la paille et nettoyez les perchoirs et l'abreuvoir.

**Une à deux fois par an**, videz entièrement la paille du poulailler et des nids, faites la poussière et lavez le poulailler à l'eau et au vinaigre blanc.



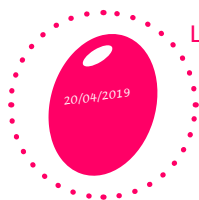
La paille souillée peut être épanchée dans le potager ou mise au compost.



# Des œufs frais toute l'année

En plus d'une compagnie agréable et de la diminution de vos déchets, les poules vous offriront des œufs frais tous les jours.

TYPE DE CUISSON	TEMPS DE CUISSON
Coque	3 à 4 min
Mollet	4 à 5 min
Dur	8 à 10 min
Au plat	Quelques minutes
Brouillé	Quelques minutes en remuant sans cesse
Cocotte	3 à 4 minutes au bain-marie au four (180°)
Poché	Quelques minutes
Omelette	Selon les goûts



Les œufs sont bons à consommer pendant 28 jours, pensez à marquer la date sur les œufs lorsque vous les récoltez.

En cas de doute, faites le test de flottaison : placez l'œuf dans un verre d'eau s'il flotte, il n'est plus bon à consommer.



En général, les poules pondent moins en hiver. Dès que les jours rallongent, le rythme d'un œuf par jour reprend.



SERVICE PUBLIC DE PRÉVENTION ET DE GESTION DES DÉCHETS

Eco-Pôle - La Poudrerie - 86320 SILLARS

05 48 91 96 42 - [ecopole@simer86.fr](mailto:ecopole@simer86.fr)

[www.simer86.fr](http://www.simer86.fr) - Fb/ EcoPole