



N°11 septembre 2015

ADAAE magazine

Autonomie – Simplicité – Écologie

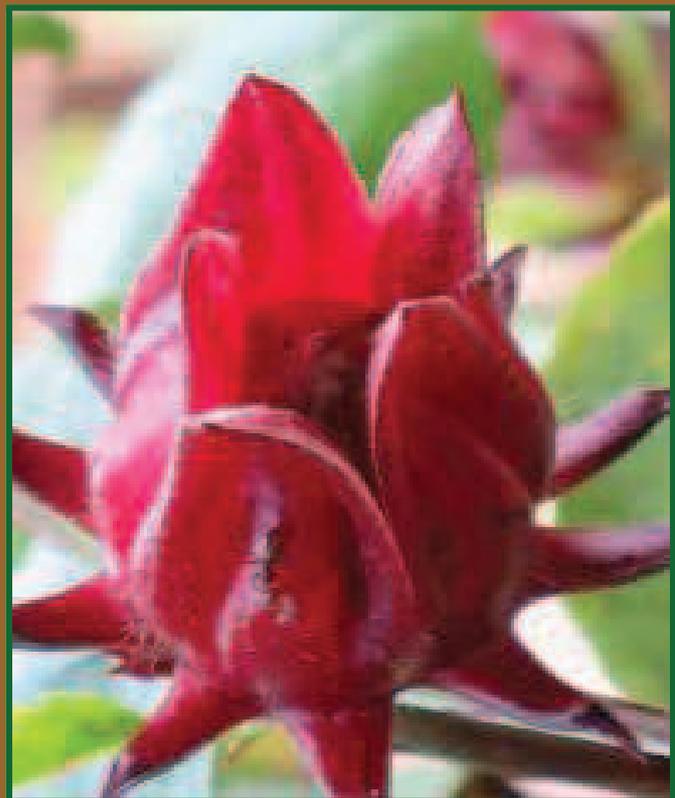
Agriculture durable : réutiliser la biomasse ...

Agriculture conventionnelle : ces aliments qui nous tuent ...

Agriculture urbaine : souveraineté alimentaire ...

Plante utile :

L'Hibiscus Sabdarifa



- **Horticulture hors sol et urbaine**
 - **Comment ça va bien ...**
- **Recyclage des excréments animaux et humain**
- **Santé : ça se mange et ça soigne...**

**Magazine gratuit, reproduction pour un but non lucratif autorisé,
sous réserve de mentionner sa source.**

Réalisation :

M. Yann Gavinelli, M. Olivier Gavinelli et Mlle Carine Courthiade, consultants en autonomie agro-écologique pour l'ADAAE-ASE.

Édition : ADAAE-ASE

SOMMAIRE

| | |
|---|---|
| - Quoi de neuf sur www.adaa-ase.com | 1 |
| - Horticulture hors sol et urbaine | 2 |
| - Comment ça va bien ? | 3 |
| - Histoire : histoires de toilettes part. 3 | 4 |
| - Plantes utiles : l'Hisbiscus Sabdarifa | 5 |
| - La santé dans votre assiette | 8 |
| - Recettes d'ici et d'ailleurs | 9 |

Le mot de l'équipe :

Les faits sont là : l'agriculture conventionnelle, celle qui utilise des intrants chimiques et qui pousse à la surproduction, non seulement ne nous nourrit plus, mais de surcroît, elle nous tue. L'accès à la souveraineté alimentaire se fera par les individus au niveau familial grâce à une agriculture durable, basée sur le recyclage de la biomasse et selon les principes de l'agro-écologie. Et pour celles et ceux qui n'ont pas accès à la terre, l'horticulture urbaine qui tend à se développer, est une solution non négligeable. Ceci dit, repenser nos villes en tenant compte de l'importance des espaces verts et des espaces de jardins partagés, permettrait de lutter contre la pollution d'une part, mais aussi contre le réchauffement climatique, ainsi que pour une sociabilisation des citadins et un accès à la souveraineté alimentaire pour le plus grand nombre.

*Vous souhaitant bonne lecture ... et bonnes résolutions....
L'équipe d'ADAAE.*

Quoi de neuf chez ADAAE ?

- À découvrir sur notre site :

- vidéo conférence : « *la souveraineté alimentaire et le Moringa oleifera* »

Action 1 arbre – 1 vie, découverte du potentiel « Moringa »,

Au « Bruit Qui Court » le 18/09/2015, Chambéry, FR

- Nouveaux dans la boutique :

- emballages BIO pour la poudre de feuilles de Moringa

- vente de graines de Moringa oleifera

- Dossiers à télécharger

- plantes sauvages comestibles

- les fleurs comestibles

- Docs vidéos : page 2

- comment construire une serre ? Par Christophe Köppel

Horticulture hors sol et urbaine

Par Martin L. Price

Il existe une autre frontière agricole qui est ignorée presque partout : la frontière au-dessus de nos têtes! Contrairement aux difficultés et dommages environnementaux que comporte souvent l'agriculture sur les dernières terres rurales de la frontière agricole, l'agriculture sur les toits en milieu urbain comporte de nombreux avantages.

- L'horticulteur de la ville peut vendre sa production directement aux consommateurs, sans intermédiaire, au prix fort de détail car il ne paie aucuns frais de transport.
- L'absorption de l'énergie solaire par les jardins sur les toits a pour effet d'abaisser la température de l'air ambiant et du toit, ce qui améliore l'environnement à l'intérieur de la maison et même de la communauté environnante.
- La production est plus soutenue parce qu'elle ne dépend pas de chutes de pluie imprévisibles (à la condition que l'eau soit disponible dans la ville).
- Finalement, aucune clôture n'est requise pour protéger le jardin des animaux domestiques errants.

Les « trucs » à savoir pour cultiver sur les toits : Conditions pour avoir des racines en santé.

Les racines elles-mêmes nécessitent une source constante de seulement trois choses. Je prends pour acquis ici que d'autres conditions requises pour la croissance des plantes sont déjà respectées, comme par exemple le rayonnement solaire, une température adéquate et un support physique. Les trois choses dont les racines ont besoin sont :

- une source constante d'**air**,
- une source constante d'**eau**, et
- une source constante de **nutriments**.

Il faut aussi s'assurer que :

- les racines soient à l'abri des rayons du soleil et du vent,
- les racines aient de l'espace pour pousser, et
- que la plante puisse se soutenir ou ait le support physique dont elle a besoin pour pousser.

C'est tout. Notons en particulier que les racines de la plupart des légumes ne nécessitent pas de terre, de terreau ou d'un contenant profond. En fait, l'espace dans lequel poussent les racines des plantes peut être si peu profond qu'il peut être un « récipient » à deux dimensions, par ex. un morceau de tissu. Les racines des plantes très grandes comme les arbres et les arbustes ont évidemment besoin d'un volume plus important pour pousser et assurer un support à la plante.

Voici 4 exemple de jardin en horticulture hors sol :

- **Le jardin à plate-bande mince** est habituellement une plate-bande de compost de 8 à 15 cm de hauteur. Si la portance du toit est faible, il faut s'abstenir d'utiliser de la terre, mélanger une matière légère à la terre ou faire une plate-bande très mince. De telles plates-bandes sont fertilisées et couvertes avec au moins une mince couche de compost ou de terre. S'il n'y a pas de compost disponible (ce qui est souvent le cas), on peut faire pousser les plantes avec succès dans de nombreuses sortes de matière organique fraîche. Presque tous les légumes peuvent pousser dans les plates-bandes minces. Une fois établies, celles-ci sont comme des potagers ordinaires sauf qu'il faut les arroser plus souvent.

- **Le jardin dans un pneu** est un potager portable doté d'une plate-bande mince que l'on peut littéralement placer n'importe où. Ce jardin est fait avec un vieux pneu et une petite feuille de plastique (par ex. un sac à ordures ou de moulée). Sa construction est simple et élégante. Coucher le pneu sur le sol. Noter que les deux flancs du pneu sont symétriques. À l'aide d'un couteau ou d'une machette bien aiguisé, découper le flanc supérieur du pneu. Placer un morceau de plastique à l'intérieur du pneu contre son flanc inférieur; le morceau de plastique doit être suffisamment grand pour couvrir de trois à cinq centimètres de la bande de roulement du pneu. Retourner maintenant le flanc supérieur qui a été découpé et le placer contre le flanc inférieur. Il s'y emboîte exactement et fixe fermement le plastique. Remplir le jardin d'un milieu de culture en commençant habituellement avec des matières légères et recouvrir ensuite la surface de terre ou de compost. Si le plastique est coupé près du fond du pneu, le jardin sera essentiellement un « jardin à plate-bande mince » portable. Si le plastique est disposé de manière à accumuler de l'eau au fond, il ressemblera alors à un « jardin à bassin d'eau peu profond. »

- **Le jardin à bassin d'eau peu profond** consiste en un bassin d'eau de 1 à 8 cm (de 0,5 à 3 po) de profondeur. Habituellement, la forme désirée est donnée à une feuille de plastique découpée en plaçant des bâtons sous chacun de ses côtés. Des plates-bandes minces faites de matières qui ne deviennent pas détrempées sont ensuite construites dans le bassin d'eau à une hauteur d'au moins 5 cm au-dessus de la surface de l'eau. On peut réduire la fréquence d'arrosage en fabricant un seau d'alimentation en eau. [Pour fabriquer un seau d'alimentation en eau, perforer un trou de 1 cm (3/8 de pouce) dans le couvercle qui ferme bien d'un seau en plastique de 20 litres (5 gallons), à environ 2,5 cm (1 po) du bord du couvercle. Remplir le seau d'eau (on peut y ajouter un engrais soluble), fermer le couvercle et placer le seau à l'envers dans un endroit libre dans le « bassin. »] Placer un bâton sous le

couvercle du seau le plus près possible du trou pour permettre à l'air d'entrer sous le seau. Ainsi, ce jardin aura un bassin peu profond d'une solution d'engrais dont la profondeur est égale à la hauteur à laquelle le bâton lève le bord du seau.

- **Le jardin à mèche** consiste en un morceau de tissu en polyester (la « mèche ») étendu sur une surface plane de manière à couvrir l'espace du jardin désiré et un dispositif d'alimentation en eau fait avec un seau de 20 litres (voir ci-dessus), placé directement sur la mèche. Placer les pelotes racinaires (les racines des plantules et la terre qu'elles maintiennent lorsque celles-ci sont enlevées de leurs pots) des plantes à repiquer directement sur la mèche. Compléter les plates-bandes en remplissant l'espace autour des plantes jusqu'à une hauteur de 8 à 15 cm avec une matière très légère comme des aiguilles de pin, des morceaux d'écales de noix de coco ou même des canettes de cola. Il est important que cette matière ne puisse devenir gorgée d'eau. Laisser une section du tissu libre pour accueillir le seau. L'action capillaire du tissu propage l'eau et les nutriments jusqu'aux racines, lesquelles poussent au-dessus et en-dessous de la surface du tissu. Le tissu est parfois d'abord recouvert d'une mince couche (de 1 à 3 cm, ou de 0,5 à 1 po) de compost ou de terreau. Les meilleurs résultats sont obtenus avec les fines herbes et les légumes grimpants ou petits comme l'oignon, le radis, la laitue et la menthe.

Retrouvez la suite de ce document à télécharger sur :
http://www.wifeo.com/m_editeur.php?nom_page=docs-a-emporter

Comment ça va bien ?

Ces aliments qui nous tuent.

On dit souvent que dans les pays dits « pauvres » les gens sont sujet à la dénutrition, mais dans les pays dits « riches », quand est-il ? Une étude réalisée par Brian Halweil, chercheur au Worldwatch Institute, nous révèle que l'alimentation moderne issue de l'industrie agro-alimentaire (fruits, légumes et viandes) ont vu leurs quantités de vitamines A et C, leurs protéines, phosphore, calcium, fer et autres minéraux et oligoéléments, divisés par deux, par vingt-cinq, voire par cent, en 50 ans. Pour retrouver les qualités nutritionnelles d'un fruit ou d'un légume des années 1950, il faudrait aujourd'hui en manger 15 à 20 fois plus ! Pour exemple, une pomme des années 50, c'est-à-dire avant l'utilisation de l'agriculture intensive bourrée d'engrais chimiques, il faut en manger 100 aujourd'hui pour avoir le même taux de vitamine C. Il faut manger 21 oranges aujourd'hui pour avoir l'équivalent d'une orange des années 50. Pour être plus précis quand nos grands-parents mangeaient une pomme, celle-ci contenait 400mg de vitamine C, aujourd'hui elle en contient 4mg ! Soit cent fois moins ! Une pêche des années 50 équivaut à 26 pêches aujourd'hui, etc...

Des chercheurs canadiens dans une étude synthétisée pour CTV New's ont observés que la vitamine A est en chute libre dans nos légumes et fruits (17 à 25 fois moins que dans les années 50), les pommes de terre et l'oignon n'en contiennent plus du tout ! Le brocoli contient maintenant 4 fois moins de calcium (12,9 mg contre 4,4 mg aujourd'hui). Sur les 25 légumes étudiés par l'équipe de recherche canadienne, 80% ont vu leur teneur en calcium et en fer diminuer fortement.

Dans une étude américaine, publiée par le chercheur David Thomas, dans la revue « Nutrition and Health » on constate qu'à poids égal un même morceau de viande apporte deux fois moins de fer qu'un demi-siècle auparavant. Et c'est pareil pour les tomates, de moins en moins de vitamine C, d'antioxydants et de bêta-carotène.

Par contre, nos légumes et fruits sont maintenant remplis de pesticides et de produits chimiques (conservateur, accélérateur de croissance, etc.). Avec ça on ne s'étonnera pas que la fertilité des humains est en chute libre (de moins 18 % à moins 25 % dans les pays dit « riches ») et que les cancers et autres maladies dégénératives soient en très forte augmentation.

Les causes ? C'est simple : des sols plus pauvres, des végétaux cueillis trop tôt, des traitements de conservation plus fréquents, une surdose d'engrais, une réduction du nombre de variétés sélectionnées pour leurs résistances aux parasites divers (conséquence de la monoculture et de la baisse de la biodiversité). Résultat selon Brian Halweil « pour le maïs, le blé et le soja, plus le rendement est important, plus le contenu en protéines est faible ». Résultat, non seulement les humains sont de moins en moins bien nourris, mais c'est pareil pour les animaux d'élevages.

Les conséquences sur la santé des animaux et des humains sont catastrophiques. Les animaux d'élevage sont bourrés d'antibiotiques car carencés sur le plan alimentaire et donc fragiles, et ces antibiotiques nous les retrouvons en partie dans le lisier et en partie dans la viande que nous consommons. La recrudescence des maladies tant bénignes que graves est maintenant un problème sociétal majeur de ce nouveau siècle. Les

maladies auto-immunes, qui étaient « réservées » qu'aux personnes âgées il y a encore 30 ans, concerne toutes les classes d'âges aujourd'hui. Comme quoi plus besoin d'aller dans un pays dit « pauvre » pour être dénutri !

La mal bouffe est un problème de santé majeur qui nous coûte très chère, aux profits de l'industrie pharmaceutique et du monde médical. Allumez la télévision et vous verrez que l'on nous propose des compléments vitaminique à tout vas, des « booster s » énergétiques, c'est bien la preuve que l'on nous empoisonne d'un côté et que l'on nous vend des pseudos antidote de l'autre côté. La machine à fric de la santé est bien en place.

Alors quoi faire ? Si vous lisez cet article, et que vous lisez régulièrement la presse alternative, vous en connaissez déjà les réponses. Retourner à une agriculture saine, exempte de pesticide et d'engrais chimiques divers, augmenter votre palette alimentaire en favorisant la biodiversité. Pour cela il faut donc multiplier le retour aux petites exploitations de type familial, créer des unités de production de semences paysannes, des banques de semences, faire la promotion de l'agro-écologie, favoriser l'accès à la terre aux plus démunis et rendre aux populations la main mise sur la production de leur nourriture afin de leurs garantir une autonomie alimentaire et économique.

Histoire

La valorisation des excréments humains et animaux, la clé vers une agriculture durable. Part. 3 : le défi...

(Extrait du livre de Kris De Decker (édité par Shameez Joubert)
Traduit de l'anglais par Sébastien Debande – et Kavian Royai)

La gestion des déchets alimentaires.

Un autre cas de gaspillage de fertilisants naturels : les déchets alimentaires. La aussi, nous faisons d'une ressource une source de déchets, voir de pollution. Ces « restes » pourraient nourrir certains animaux comme les cochons, et contribuer à la durabilité du système de production de viande en remplaçant les céréales. Pourtant, aux États-Unis, seulement 3% de ces restes alimentaires sont réutilisés, le reste finissant dans des décharges. Il existe un fort potentiel de diminution de la demande en fertilisants artificiels, ces derniers étant aujourd'hui surconsommés. Les agriculteurs préfèrent déverser trop d'engrais que de risquer une diminution de leur rendement par un sous-dosage. Ce surplus de nutriments, qui ne passe pas par un système d'épuration, est ainsi perdu dans l'érosion du sol, le ruissellement et le lessivage, polluant ainsi les nappes phréatiques, les rivières et les mers.

Les choses étaient très différentes dans la Chine ancienne et au Moyen-Âge en Europe, où l'engrais était utilisé à bon escient. Avec des pratiques plus raisonnées, les agriculteurs d'aujourd'hui pourraient obtenir les mêmes rendements avec bien moins de fertilisants. La rotation des cultures, les cultures intercalaires, l'usage d'engrais verts, toutes ces techniques historiquement éprouvées et encore utilisées actuellement en agriculture biodynamique (Ndt: Voir surtout agro-écologie, permaculture et « holistic management ») peuvent réduire les besoins en engrais.

L'équilibre nutritif.

Essayons de synthétiser ce qui vient d'être évoqué : d'un côté nous avons l'homme et l'animal, qui à eux seuls, produisent 166 millions de tonnes d'azote et 72 millions de tonnes de phosphates, en grande partie perdus dans un vaste désastre écologique. De l'autre, des usines qui produisent 99.9 millions de tonnes d'azotes et 37 millions de tonnes de phosphates, une opération superflue et grosse consommatrice d'énergie qui vient aggraver la pollution. Avec l'accroissement escompté de la population humaine (et du bétail), sans compter le développement des biocarburants, les productions d'azote et de phosphate, biologiques et artificielles, vont devoir être accru au point d'aggraver considérablement les problèmes de pollution.

Nous avons très probablement déjà franchit le point où l'humanité pouvait encore être nourrie uniquement grâce aux engrais organiques. Ce sont en effet bel est bien les engrais chimiques qui ont permis

l'explosion de la population au XXème siècle. Cette situation devrait toutefois être possible à gérer, sans augmenter la production d'engrais chimiques. Ces énormes quantités de déjections humaines et animales sont composées d'éléments nutritifs eux-mêmes d'origine artificielle, issus de l'alimentation produite avec ces mêmes composants artificiels.

Selon des estimations, les hommes ont déjà multiplié par deux la quantité d'éléments nutritifs de tout l'écosystème planétaire. Le problème n'est donc plus la production d'engrais chimiques, mais bien l'absence de leur recyclage.

Le défi logistique.

Si l'on ne prend en compte que le fumier d'origine animal, celui-ci est en mesure de pourvoir aux besoins d'une production agricole pour environ 7 milliards d'êtres humains. Pourquoi, alors que son usage ne fait l'objet d'aucuns tabous, ne l'utilisons-nous pas plus ? Le volume d'éléments nutritifs apportés par le fumier animal épandus dans les champs en 1996 s'élève à environ 34 millions de tonnes d'azote (soit 28% du total) et 8,8 millions de tonnes de phosphates (soit 15% du total). Ce qui reste inutilisé correspond à (pour l'azote), ou même surpassé (pour les phosphates) la production d'engrais artificiels.

Le problème vient d'un système de production industrielle de viande et de lait globalisé, qui fait que, à un endroit donné, le bétail est nourri avec un fourrage provenant de l'autre bout de la planète, de sorte que pour boucler le cycle nutritif, il nous faudrait encore réexpédier le fumier là où le fourrage est produit.

La FAO écrivait en 2006 :

« Même si le bétail est élevé sur le même continent qui fait pousser sa nourriture, les dimensions et la concentration géographique de la production industrielle des matières premières provoquent de tels déséquilibres qu'ils anéantissent toutes options de recyclage du fumier, les coûts élevés du transport et de la main d'œuvre limitant souvent son usage à la proximité directe de l'unité de production. »

Il est possible de faire la même analyse concernant les déjections humaines. Tout comme le bétail, les humains sont concentrés dans de grandes villes sans terres agricoles à proximité. Tout comme le bétail, nous consommons de la nourriture généralement produite loin de chez nous, de sorte qu'il serait vain de recycler nos déchets sans les renvoyer du lieu de consommation au lieu de production de nourriture. Il nous faudrait alors mettre en place une gigantesque logistique usant de trains, de camions et de bateaux transportant les déjections (voir des systèmes d'égoutspipelines) couvrant toute la planète.

Évidemment, il ne s'agit pas de renvoyer chaque kilo de bouse à son lieu d'origine, idée impossible et ridicule. Ce qui compte surtout, c'est l'équilibre dans l'import et l'export d'éléments nutritifs. Cela ne serait de toute façon possible qu'au prix d'un système sophistiqué et surtout très compliqué de comptabilité de ces échanges nutritifs..

La réappropriation de l'espace.

La solution fondamentale est sûrement de produire plus localement, ce qui réglerait les problèmes de transport d'aliments comme de fumure. Ainsi en alliant à l'agriculture un élevage plus diversifié, tout le fumier pourra être utilisé sans l'application d'aucuns engrais artificiels. Si les villes étaient plus petites et mieux réparties sur tout le territoire agricole, toute cette logistique serait considérablement simplifiée. Mais une telle décentralisation de la population va à l'encontre de l'idée reçue selon laquelle les zones urbaines plus denses seraient plus soutenables qu'une population disséminée uniformément sur son territoire.

Le défi de l'humanité ne sera pas d'abandonner la cité, mais de la rendre réellement auto-suffisante.

AB (Agriculture Biologique), le label payant !

Les organismes certificateurs :

Ces organismes sont des entreprises privées dont le métier est de vérifier que les agriculteurs bios appliquent le règlement européen, à l'exception de Certipaq, structuré en association. Pour avoir le droit d'exercer ce métier, ces entreprises ont besoin de deux autorisations : l'une vient du COFRAC (organisme français d'accréditation), l'autre de l'INAO (institut national de l'origine et de la qualité, partie du Ministère de l'agriculture).

Le COFRAC et l'INAO contrôlent les organismes certificateurs et s'assurent qu'ils travaillent selon les bonnes méthodes, en toute indépendance. Le COFRAC accompagne parfois les organismes certificateurs sur le terrain pour contrôler leur façon de contrôler les agriculteurs. Une fois par an au minimum, plus un contrôle inopiné est obligatoire.

D'abord, il y a le contrôle administratif, on épluche la paperasse, on vérifie les factures et le détail des semences utilisées. Ensuite, on se rend dans les champs et on observe les cultures et la terre. En cas de doutes,

l'organisme certificateur peut faire un prélèvement et l'envoyer au laboratoire pour faire une analyse chimique. Ces analyses ne sont pas systématiques : on en fait une fois sur dix environ, en fonction du risque évalué. S'il s'avère qu'un sol prétendument bio est contaminé par des pesticides, l'agriculteur est « déclassé », c'est-à-dire qu'il perd temporairement son label (jusqu'au prochain contrôle). Chez Ecocert, le plus grand organisme certificateur de France (75% du marché), on déclassé chaque année presque 10% des agriculteurs.

Combien ça coûte de se faire certifier ?

Tout dépend de la taille de l'exploitation. Sur cette question, tous les organismes certificateurs s'alignent plus ou moins. Chez Écocert par exemple, la certification coûtera au minimum 350€ par an (c'est le prix que payerait un petit maraîcher cultivant trois hectares), et au maximum 800€ (jamais plus). **En moyenne, la certification bio coûte 0,5% du prix d'un produit fini.**

Eh oui, les organismes certificateurs ne sont pas des associations caritatives, mais bien des entreprises privées. D'ailleurs, si ces entreprises ne font qu'appliquer un règlement européen, comment font elles pour se distinguer les unes des autres ? La différenciation se fait sur des questions périphériques au label lui même : la notoriété, la rapidité de traitement des dossiers, l'accompagnement proposé, le réseau déjà constitué etc...

Les organismes certificateurs ne sont pas entièrement passifs vis-à-vis du cahier des charges qu'ils tâchent de faire appliquer. En tant qu'experts, ils font partie de la commission nationale pour l'Agriculture Biologique : leurs propositions peuvent ensuite remonter jusqu'à la commission européenne. Pour les cahiers des charges qui ne relèvent pas de l'agriculture, par exemple pour les cosmétiques ou pour le textile, les organismes certificateurs peuvent directement s'en faire les rédacteurs : en France, Ecocert est l'un des rares à s'investir dans ce genre de projets. Ces cahiers des charges sont élaborés en partenariat avec des représentants des filières, des représentants des consommateurs, des institutionnels et des scientifiques, l'objectif étant de faire quelque chose d'exigeant et de réaliste ; enfin, ils sont protégés au titre de la propriété intellectuelle.

Produire sans polluer coûte plus cher.

Rendement plus faible des surfaces, main d'œuvre plus importante, matériels agricoles différents et coût de certification à la charge du producteur, contribuent à augmenter le coût de production en agriculture biologique. Ce dernier point n'est pas anodin. L'usage du label bio est conditionné par une certification réalisée chaque année par des organismes indépendants dont les frais, qui peuvent atteindre 800 euros par exploitation et par an, sont à la charge de l'agriculteur. Produire bio est une chose, mais vendre une production bio en est une autre. Et cette différence conduit de plus en plus de producteurs à sortir du label, tout en continuant à travailler de la même façon, c'est-à-dire, en respectant leur terre.

On est en droit de s'interroger sur la façon dont cette filière est organisée. Contraindre la production bio à des contrôles est une nécessité puisqu'un cahier des charges drastique est en vigueur, et cela, même si l'on n'estime qu'à 1% le nombre de fraudeur dans cette filière. Mais est-il acceptable, d'un point de vue « éthique », que le label « Agriculture Biologique » soit payé par ceux qui ont décidé de produire propre ? C'est la question que se posent nombre d'entre eux, et notamment tous ceux qui ont renoncé à se reconverter ou qui ont abandonné le label.

Nombreux sont ceux qui produisent bio mais ne vendent pas sous label AB. Ceux-ci refusent en fait de devoir payer pour prouver qu'ils préservent par leur mode d'agriculture la nature et la santé publique. Une réalité déconcertante qui montre combien l'agriculture biologique dépasse les considérations économiques, et relève aussi d'une démarche citoyenne.

Mais l'impact sur le marché du bio est négatif, car il ne peut se développer qu'à condition que l'offre augmente, permettant de réduire les coûts et de proposer à un plus large public des produits qui ne devraient pas n'être accessibles qu'à ceux qui en ont les moyens. Ne serait-il pas finalement judicieux de considérer que les modes de production non respectueux de l'environnement devraient s'en acquitter ? Les « pollueurs » paieraient ainsi pour la certification des non pollueurs. Une situation nouvelle qui relancerait vraisemblablement la filière bio, au profit des consommateurs.

Une option qui ne peut hélas s'inscrire dans une politique agricole héritée d'après-guerre et qui continue à favoriser un modèle intensif, quel qu'en soit le prix environnemental. Ce sont en réalité les consommateurs qui détiennent le pouvoir de faire avancer la question en modifiant leurs habitudes et en réservant une part plus conséquente de leur budget familial à une alimentation plus saine et plus en harmonie avec la nature. L'industrie agroalimentaire et les producteurs seront bien obligés de s'adapter, et les politiques avec eux.

(Source : science et nature / la ruche qui dit oui)

Plantes utiles

Le bissap **Hibiscus Sabdarifa**

Cet hibiscus, appelé Oseille de Guinée ou Roselle est une plante herbacée de la famille des Malvacées qui pousse en zone tropicale, notamment en Guinée d'où elle vient puis s'est ensuite propagée dans le reste de l'Afrique de l'ouest. Cette plante est aussi connue en Égypte, au Mexique (*flor de Jamaica*), en Asie du Sud-Est (Thaïlande, Laos, Birmanie ...).

Utilisation :

Au Mali, on fabrique de la confiture et du jus de *dah rouge*. Mélangées à du henné, les fleurs donnent une coloration rouge vif naturelle aux cheveux et les fait briller (les fleurs desséchées sont réduites en poudre puis mélangées à du henné, du vinaigre de pomme et de l'eau bien chaude : application puis laisser reposer pendant 3 heures).

Le karkadé, ou bissap, est la boisson préparée à partir des fleurs de cet hibiscus à fleurs rouges.

Un jus rouge est obtenu à partir des fleurs séchées portées à ébullition 5 minutes (une petite poignée de fleurs avec un peu d'eau et du sucre). Ce sirop parfume fortement l'eau bien fraîche dans laquelle on le verse.

On peut aussi utiliser les fleurs en infusion en mettant simplement quelques-unes dans de l'eau très chaude. On y ajoute parfois des feuilles de menthe.



Propriétés :

- L'infusion d'hibiscus fait baisser la pression artérielle, diminuant ainsi le risque de maladies cardio-vasculaires.

- Les études phytochimiques ont montré la présence d'acides organiques, d'anthocyanosides, responsables de la couleur rouge de l'infusion, de flavonoïdes, de mucilages, de pectines et d'une huile essentielle (eugénol).

Ces composants expliquent l'action anti-inflammatoire (ses capacités anti-inflammatoires ont été évaluées par une équipe de chercheurs taiwanais en 2009), adoucissante, antiasthénique, antispasmodique et légèrement laxative de l'hibiscus. On l'utilise pour apaiser l'inflammation des voies respiratoires, les spasmes gastro-intestinaux, lutter contre la fatigue.

- L'hibiscus Sabdarifa a des vertus amincissantes et tonifiantes. Pour soulager ou espacer les crises, les malades de Crohn peuvent essayer les tisanes d'hibiscus. Considéré comme un régénérant de l'organisme, il est diurétique, bénéfique pour le foie et l'hypertension. Il offre des qualités revitalisantes et de drainage. Reconnu pour faciliter la digestion, l'hibiscus est aussi un tonifiant grâce à la vitamine C qu'il contient.

- En externe, les compresses imbibées d'infusion réduisent les œdèmes, les eczéma suintants, les dermatoses et les abcès.



Le Bissap, boisson africaine



Fleur avant fructification



Fleur en fructification

Usage médico-traditionnels :

- Plaies chroniques: feuilles, en sauce ou décocté, en bain total. Pulpe des racines, en cataplasme sur les plaies.

- Toux: décocté sucré des feuilles.

- Diurétique, cholagogue, diaphorétique: décocté des calices secs, per os sous forme de boisson

rafraîchissante fort appréciée par ceux qui ne prennent pas l'alcool.

- Leucorrhées: macéré des feuilles pilées, en bain de siège.
- Hypertension: infusé ou décocté de la plante entière
- Anémie: décocté des feuilles en mélange ou non avec des œufs, à consommer.

Le bissap a longtemps été utilisé dans la pharmacopée traditionnelle pour soigner beaucoup de problèmes de santé en Afrique. Il est reconnu que bissap est très riche en protéines, lipides, minéraux et vitamine C.

Beaucoup de femmes enceintes sous hypertension en boivent sans modération pour diminuer leur tension. Boire au moins 2 tasses du jus de bissap, chaudes ou froides pour bénéficier de ses vertus.

Le Bissap vert

Cet Hibiscus Sabdarifa est une autre variété utilisée pour ses feuilles et ses fleurs. Les feuilles sont consommées crues ou cuites (comme des épinards) et dans les sauces (elles accompagnent des plats traditionnels de riz au Sénégal). Il existe une variété à feuilles larges et une autre à feuilles plus fines et au goût plus acide. Les feuilles et les fleurs servent aussi à la confection de soupes.



La santé dans votre assiette

La feuille de l'avocatier :

La feuille d'avocat est employée dans certaines régions en tant que condiment, toutefois, son utilisation ne s'arrête pas au domaine culinaire. Préparées en infusion, les feuilles d'avocatier constituent un excellent remède maison pour traiter un nombre considérable de douleurs et d'inconvénients, dont : l'épuisement, la fatigue, les maux de tête et migraines, les troubles menstruels, les inflammations de la bouche et des gencives, les troubles digestifs et troubles respiratoires comme les rhumes, les glaires, la toux, l'enrouement.

Certains remèdes maisons qui peuvent se préparer avec la feuille d'avocat sont :

- **pour les parasites intestinaux** : prendre du thé de feuilles d'avocat, trois fois par jour.
- **pour augmenter la production de lait durant l'allaitement** : manger les feuilles d'avocat fraîches.
- **pour les douleurs menstruelles**: faire bouillir 6 feuilles d'avocat dans un litre d'eau. Laisser refroidir et boire tout au long de la journée.
- **pour soigner les lésions de la bouche et des gencives** : broyer les feuilles et les appliquer sur la lésion.
- **pour les varices** : hacher 10 feuilles d'avocat et 2 barrettes de camphre. Mettre dans un bol en verre avec de l'alcool. Laisser durant 5 jours dans un endroit obscur. Appliquer cette préparation et faire des massages sur les varices.

Recettes d'ici et d'ailleurs

Le tapioca à l'honneur ; sans gluten ni lait !

Tarte citron-sésame-miel :

Tarte au citron sans œufs, sans beurre, sans gluten... donc très légère et digeste ce qui ne nuit pas au goût.

Ingrédients :

- 1 pâte brisée
- 300 g de tofu soyeux
- 3 citrons
- 60 g de sucre roux
- 1 c à soupe de miel de châtaignier (ou sirop d'érable)
- 2 c à c de tapioca (amidon de manioc)
- 2 c à c de fécule de maïs
- 1 c à s de purée de sésame
- un peu de graines de sésame

Précuire la pâte brisée à blanc, un quart d'heure au four.

En attendant, zestez les citrons, récupérez leur jus. Mettre le zeste, le jus, le sucre et le miel dans une petite casserole. Laisser fondre 2-3 minutes à feu doux.

Dans un robot, mettre le tofu soyeux, le tapioca, la fécule, la purée de sésame, mélange des zestes, de sucre et de jus de citron, bien mixer le tout pour obtenir une mélange homogène.

Sortir la pâte et verser l'appareil dedans. Saupoudrer de graines de sésame.

Cuire encore 15 minutes à 180°.

Mousse de tapioca au coulis de fruits :

Ingrédients :

- 1/2 litre de lait de coco
- 75 g de tapioca
- vanille
- 50 g de sucre roux
- 1 œuf

Portez à ébullition le lait de coco avec une pincée de sel et la vanille. Verser 75 g de tapioca et cuire 5 minutes.

Ajoutez 50 g de sucre et un jaune d'œuf (dans le mélange un peu refroidi), ensuite ajouter le blanc d'œuf en neige.

Mettre dans les coupes.

Peut se servir avec un coulis ou une gelée de fruits.

Soupe de fanes de radis :

Ingrédients :

- Les fanes d'une botte de radis
- 1 petit oignon blanc
- 2 c à s d'huile d'olive
- 1 l de bouillon de volaille
- 1/2 gousse d'ail
- 4 c à s de tapioca

Commencez par laver soigneusement les fanes de radis. Égouttez-les.

Chauffez l'huile d'olive dans une casserole.

Faites revenir doucement l'oignon haché.

Ajoutez le bouillon et la gousse d'ail.

Cuire pendant 20 minutes à frémissement.

Assaisonnez puis ajoutez les fanes et cuire pendant 2 minutes.

Mixez aussitôt pour obtenir une couleur bien verte.

Ajoutez le tapioca et cuire 5 minutes.

Servez votre soupe froide ou chaude et décorez avec des rondelles de radis.