



# ADAAE

# Vahakekua

Le journal de la  
Souveraineté Alimentaire



*Juillet 2018*





**«Notre volonté réside dans le partage du savoir et des connaissances  
des peuples de la terre  
pour l'harmonisation du vivant et sa pérennité.**

**Votre force est votre capacité à apprendre les uns des autres,  
à écouter, comprendre et partager  
afin d'améliorer les conditions humaines,  
dans le respect de vos différences.»**

**Y.G.**

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

**Réalisation :**

M. Yann Gavinelli, M. Olivier Gavinelli et Mme Carine Courthiade,  
consultants en autonomie alimentaire / agro-écologie pour l'ADAAE - Vahakekua.

**Édition:** ADAAE-Vahakekua

# SOMMAIRE

- Dossier : le TIRPAA _____	1
- Savoir faire au faaapu : champignons d'humus _____	3
- Plantes utiles de Polynésie : la margose _____	3
- Recettes plaisir et santé : frites de manioc sauce guacamole _____	4
- Dossier : les médecines traditionnelles du monde (partie 2) _____	4
- Santé & bien être : quand la forêt pousse notre santé _____	7
- Bibliographie _____	8
- Contacts _____	8

---

## **L'éditorial :**

***Ce mois ci nous parlerons du Traité international sur les Ressources Phytogénétiques pour l'Agriculture et l'Alimentation (TIRPAA), qui devrait permettre aux gouvernements de faire respecter nos droits, de reconnaître nos connaissances et favoriser le développement de la biodiversité....***

***Cela dit, nous allons voir qu'une fois encore, les industries semencières s'accaparent les connaissances des paysans et s'approprient le droit d'interdire toutes reproductions de semences non cataloguées. D'ailleurs les nouvelles réglementations sur la reproduction des semences sont faites de manière à piller littéralement les savoirs traditionnels des peuples.***

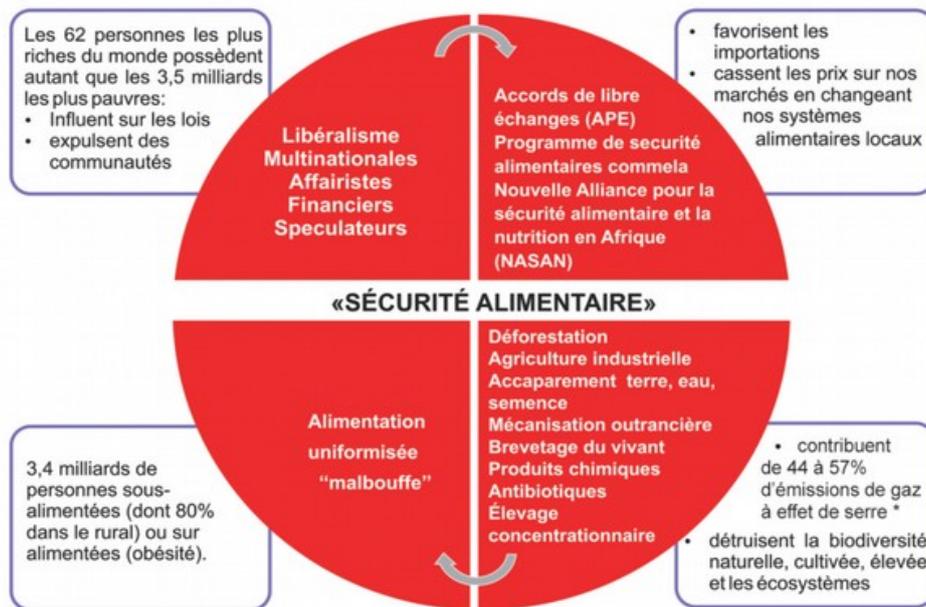
***Nous poursuivrons aussi notre article – commencé dans le journal du mois dernier - sur les médecines traditionnelles du monde. Nous étudierons les connaissances en la matière acquises par la médecine chinoise, indienne et amazonienne. Une bonne occasion de constater l'immense savoir des peuples !***

***Vous souhaitant bonne lecture ... et bonnes résolutions....***

***L'équipe d'ADAAE***

## **Dossier :** **Le traité international** **sur les ressources Phytogénétiques**

Le Traité international sur les Ressources Phytogénétiques pour l'Agriculture et l'Alimentation (TIRPAA), qui devrait permettre aux gouvernements de faire respecter nos droits, de reconnaître nos connaissances et favoriser le développement de la biodiversité dans les champs, est torpillée par l'industrie semencière. Ce traité veut maintenant organiser le vol de nos semences et de nos connaissances, complice qu'il est du programme Divseek, lequel analyse les séquences génétiques des ressources dans les banques de gènes, afin de les publier dans des bases de données électroniques. Ce programme n'a pas été créé pour nous, nous ne cultivons pas les séquences génétiques, ou les "mégabits", et nous n'avons pas besoin de cette information. Mais l'industrie sera en mesure de faire breveter toute "l'information génétique". Ces brevets vont nous empêcher de conserver la possibilité de faire pousser nos propres semences, ces semences mêmes que nous avons données gratuitement aux banques de gènes.



**Quel type d'agriculture alimente les communautés et les populations, de manière Véritablement soutenable ? (Source: ETC group).**

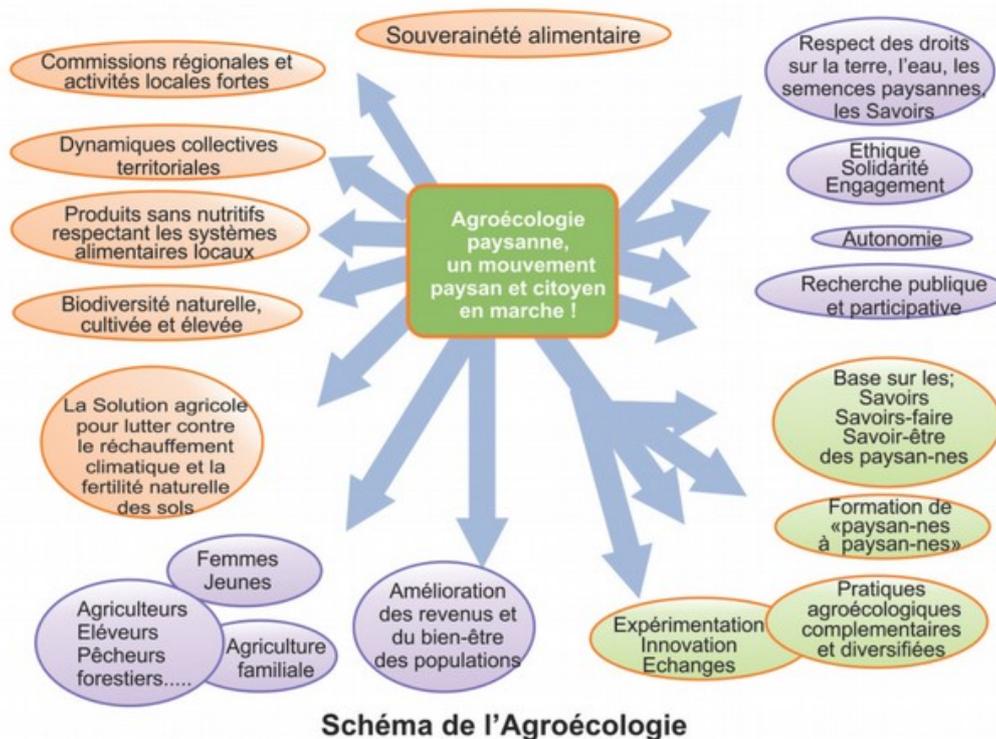
	chaîne alimentaire industrielle	réseau alimentaire paysan 40% de la population active mondiale
Production d'aliments	30 %	70%
Carburant fossile	80%	<20%
Eau agricole consommée	70%	30%
Utilisation terres arables	70% à 80%	20% à 30%
Cultures	12 espèces	7000 espèces
Elevages	<100 races	>7000 races
Emission gaz effet de serre	44% à 57%	15% à 30%
Destruction de terres arables	75 milliards de tonnes	Enrichissement des sols
Emplois	Détruit 50% des fermes familiales	Créent de l'emploi + de 30%

Selon les experts, les femmes constituent plus de 60% de la main d'œuvre agricole en Afrique subsaharienne. Elles sont à l'origine de 60 à 80% de la production alimentaire du continent. Elles constituent près de la moitié de la main-d'œuvre agricole et s'occupent de 80 % à 90 % de la transformation, du stockage et du transport des aliments, ainsi que des travaux de sarclage et de désherbage. Malgré cet apport capital, seules 15% des femmes agricultrices sont sécurisées sur leur exploitation agricole.

Alors que les femmes rurales sont un puissant levier du développement agricole, leur potentiel est encore freiné par les disparités entre les hommes et les femmes. Si les agricultrices disposaient des mêmes facilités de production que leurs homologues masculins dans le monde, elles pourraient accroître leurs rendements agricoles de 20 à 30 % et contribuer à éviter à des millions de personnes de souffrir de la faim.

Du fait de la forte croissance démographique de la population, les actifs arrivant chaque année sur le marché du travail en Afrique subsaharienne devraient passer de 17 millions à 25 millions d'ici 2025, soit une population active de 330 millions. Les deux tiers (environ 200 millions) seront en zone rurale. Or l'agriculture est peu attractive, le tissu industriel est embryonnaire, le niveau d'éducation généralement bas : les perspectives d'emplois pour ces jeunes qui arrivent sur le marché du travail sont limitées. Selon l'Organisation Internationale du travail (OIT), environ 73 millions d'emplois ont été créés en Afrique entre 2000 et 2008, mais seulement 16 millions pour les 15-24 ans.

Aujourd'hui déjà, quelques 60 % des chômeurs africains sont des jeunes et, dans la plupart des pays africains, le taux de chômage des jeunes est deux fois plus élevé que celui des adultes. Selon des travaux de la Banque mondiale, parmi les jeunes qui rejoignent un mouvement d'insurgés, un sur deux déclare que le chômage constitue sa principale motivation \*(Bulletin de la souveraineté alimentaire Inter-réseau septembre 2015).



Résister aux programmes d'Investissements néfastes pour notre développement, à qui cela profite-t-il réellement ?  
**Les budgets de la Banque mondiale et en particulier ceux de la Société Financière Internationale (SFI) consacrés à l'agrobusiness se sont fortement accrus** : de moins de 500 million de dollars avant 2005, le budget de la sfi pour l'agrobusiness a bondi autour de 2 milliards en 2009 - 2012, puis doublé en 2013 atteignant 4,4 milliards. L'estimation pour 2016 est d'atteindre 8 milliards...

## Savoirs faire au faaapu

---

### Les champignons d'humus.

Les champignons d'humus nourrissent et enrichissent la terre, ils apportent de la nourriture aux micro-organismes, qui eux-mêmes nourrissent tous les organismes vivants. Tous les organismes vivants dans la terre, de par leurs activités, fournissent les nutriments et minéraux nécessaires aux développements des plantes, végétaux et arbres.

### Réalisez un piège à champignon d'humus pour votre compost !

Un piège à champignon d'humus se réalise avec du riz, de la pomme de terre ou tout autres racines ou céréales, afin de fournir aux champignons de la nourriture pour qu'ils se développent.

### Fabrication du piège à champignon d'humus :

**Matériels :** Du riz, une bouteille en plastique et un couteau ou ciseau.

- Faire cuire le riz dans de l'eau, mettez suffisamment d'eau afin que les grains de riz soient bien gonflés d'eau.  
- Découpez la bouteille en plastique avec le couteau ou un ciseau. Faire une fente en forme de T. Afin que les petits animaux tels que lézards, rongeurs et autres ne viennent manger votre riz.

- Mettez votre riz cuit dans la bouteille.

- Allez en forêt et choisissez un endroit où il y a des feuilles mortes, car c'est là que les champignons aiment se développer. Et faites une petite tranchée, pour enterrer votre piège.

- Mettez votre bouteille dans la tranchée et recouvrez de feuilles puis de cailloux.

- Quand les champignons apparaissent (formation de moisissure), récupérez les, puis répandez les sur votre compost. Ils permettront de l'activer et de l'enrichir en nutriments et minéraux.

---

## Plantes utiles de Polynésie

(Y. Gavinelli)

### LA MARGOSE Momordica charantia

#### Description :

De la famille des cucurbitaceae, la margose ou momordique, pomme de merveille, poire balsamique, ou concombre africain, courge amère ou encore melon amer, est une herbe grimpante qui fournit des fruits verts devenant jaunes orangés à maturité.

Certaines variétés donnent des fruits blancs.

Les pépins aplatis sont entourés d'une pulpe rouge. Il existe de nombreuses variétés aux fruits verts, blancs ou jaunes et de différentes tailles.

Certains sont très amers et d'autres beaucoup moins.

La margose est une plante grimpante. Elle est plantée au pied des arbres fruitiers (îles Marquises). Elle pousse à l'état sauvage au bord des rivières et dans les endroits humides.

Multiplication : semis. Exposition : mi-ombre et lumière. Sol : riche des forêts, souple et bien drainé.

#### Utilisations :

La margose est bien trop amère pour être consommée crue. C'est pourquoi on la retrouve dans la cuisine chinoise, cuite à la vapeur, ajoutée aux potages chinois ou insérée dans un plat traditionnel, le porc au melon amer, dont les ingrédients principaux sont du porc, des oignons, du gingembre, de la sauce aux haricots noirs et du melon amer. Les jeunes tiges et les jeunes feuilles sont des légumes riches en vitamines. La margose est également présente au Japon, dans la cuisine d'Okinawa sous le nom de *g ya*, fréquemment préparée en *chanpur* : sauté à la poêle avec du tofu et de la viande. C'est également un ingrédient récurrent de la cuisine réunionnaise. On y trouve une variété peu amère que les réunionnais appellent Margoze de l'Inde. Aux Antilles françaises elle est surtout utilisée, comme en Chine et en Inde pour ses vertus médicinales, notamment en infusion contre le diabète.



Fleur et feuille



Fruit ouvert  
avec graines

## Recettes plaisir et santé

### Frites de manioc sauce guacamole piquante

Ingrédients :

- 2 racines de manioc
- 3 avocats
- 2 citrons verts
- le zeste d'un combava
- 1 pouce de racine de gingembre
- piment à volonté
- 2 ou 3 poins d'ail
- sel & poivre

La sauce :

Epluchez les avocats et écrasez les en purée. Ajoutez y le jus des citrons, le zeste de combava, le gingembre râpé, l'ail et le piment écrasés, puis le sel et le poivre.

Réservez au frigo.

Epluchez le manioc et mettez le à cuire dans de l'eau. Arrêtez la cuisson avant qu'ils ne ramollissent trop. Coupez les en quatre dans le sens de la longueur et enlevez la nervure centrale.

Dans une poêle, mettre de l'huile et faites dorer vos maniocs. Salez les en sortant de la poêle.

Servez vos frites de manioc avec la sauce guacamole. Vous pouvez accompagner ce plat avec du poisson cru ou de la viande grillée.

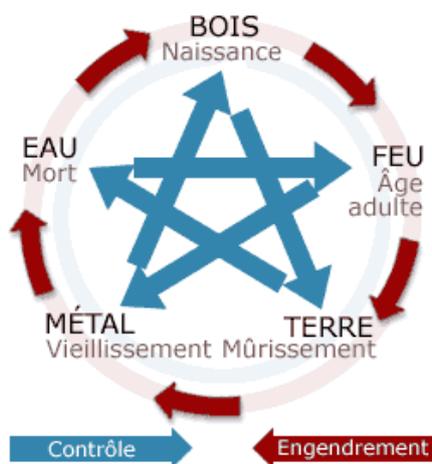
## Dossier : Médecines traditionnelles du monde

(2 ième partie)

### La médecine traditionnelle chinoise

La Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) est un système de santé complet qui existe depuis plusieurs millénaires. Basée sur l'observation de la nature et ce qui la relie à l'Être humain ; elle comprend le fonctionnement de l'être humain dans un ensemble : corps, esprit, environnement. L'homme est un tout. Le corps humain est parcouru de canaux ou circule l'énergie : le Qi (chi), cette énergie fondamentale qui anime tout dans l'univers, des plantes à l'être humain.

L'un des concepts sur lesquels s'appuie la Médecine Traditionnelle Chinoise est celui du Yin et du Yang. Ce sont deux polarités opposées, complémentaires et indissociables. Ils se génèrent et se contrôlent mutuellement. L'autre, la théorie des cinq éléments ou cinq mouvements (on parle de bois, de feu, de terre, de métal et d'eau) permet par analogie la compréhension de la dynamique et de l'équilibre des organes entre eux, de leurs interactions et jusqu'aux répercussions émotionnelles.



## Médecine traditionnelle indienne

En Inde, la médecine ayurvédique fait figure de médecine traditionnelle.

AYUR = Vie, longévité. VEDA = Connaissance d'origine divine.

En médecine ayurvédique, les tempéraments jouent un facteur important... et nous devons rééquilibrer harmonieusement les 3 doshas, ce qui est essentiel pour notre bien-être physique et mental.

L'Ayurvéda distingue 3 types de constitution de base, ou humeurs, appelés DOSHAS. Les doshas ont pour noms : VATA, PITTA, KAPHA.

Chaque être humain est composé de 5 éléments (Espace ou éther, Air, Eau, Feu, Terre) dans des proportions différentes. Ce sont ces proportions qui déterminent sa nature profonde, son type de dosha. Par exemple, dire de quelqu'un qu'il est de constitution « VATA » signifie que chez lui l'humeur « VATA » est en excès. Lorsque les 3 humeurs sont équilibrées sans être en excès, l'état de santé est sain.

Toute personne possède les trois doshas, mais à des degrés variables. Il y a toujours un dosha qui tend à être prédominant. La santé, selon l'ayurveda, consiste à équilibrer les trois doshas, autrement dit, la maladie consiste en un excès d'un ou plusieurs doshas.



Tout déséquilibre, toute agression, est un stress pour l'organisme. De ce stress découlent une variété de troubles de santé. En harmonisant le fonctionnement du corps et de l'esprit, de chacune des cellules de l'organisme, on équilibre l'ensemble, on contrôle le stress, on éloigne la maladie.

### Vata : L'espace et l'air

Caractéristiques principales : froid, mouvement, sec

La personne à prédominance Vata est menée par son système nerveux. Elle est très active et possède un intellect très vif. Les idées jaillissent et se bousculent ! Elle apprend vite, mais oublie vite également. Les Vatas peuvent être très actifs et rapides, mais se fatiguent assez vite. Ce sont des personnes qui ont de la difficulté à se détendre et à trouver le sommeil. La personne Vata réagit avec angoisse, insécurité et même dépression, devant une situation stressante.

### Pita : Le feu et l'eau.

Caractéristiques principales : le chaud, métabolisme, détermination, liquide. La personne à prédominance Pita est très active et résistante, possédant un excellent sens de communication, ils font de très bons orateurs. Face au stress, la personne Pita réagit avec colère, irritabilité, entêtement et impatience.

### Kapha : La terre et l'eau.

Caractéristiques principales : La lenteur, lourd, sucré, stabilité.

C'est le plus fort des doshas, mentalement et physiquement. Les personnes à tendance Kapha, sont les plus stables. Généralement de taille petite ou moyenne, le Kapha possède une ossature robuste et une grande force physique. Ils prennent facilement du poids et ont de la difficulté à le perdre. Ce sont des personnes très équilibrées et très résistantes. Cependant, face au stress, la personne Kapha devient possessive, dictatoriale et dépendante des autres.

Pour retrouver la santé, l'ayurvéda recherche à rééquilibrer les doshas. Pour ce faire, il propose certaines règles alimentaires. Chaque aliment peut stimuler ou calmer un dosha. Les aliments sont eux-mêmes divisés en six saveurs : amère, aigre, sucré, salé, épicé, astringent. Chacune de ses saveurs a une répercussion, favorable ou défavorable sur chaque dosha.

### **Médecine traditionnelle africaine**

A l'heure actuelle la notion de médecine traditionnelle qui semble se retrouver dans presque toutes les régions du monde, ne semble pas évoquer la même réalité chez tous ceux qui l'utilisent. Il est très facile de constater que beaucoup de personnes associent à la médecine traditionnelle uniquement l'usage des plantes ou des extraits végétaux ; ou encore simplement à un inventaire des spécimens botaniques.

Ce qui n'est qu'une vision bien réduite d'une réalité qui va au-delà de la « pharmacopée traditionnelle » pour puiser ses racines profondes dans un tout, un patrimoine socioculturel dont interviennent croyances, religions, mode vie et coutumes. La médecine traditionnelle africaine est un art de guérison qui n'a de sens que s'il est bien circonscrit dans un système de croyances.

En Afrique, la médecine traditionnelle est liée aux systèmes de croyances très répandues et reste une partie intégrante des vies de la plupart des africains. Les médicaments à base de plantes ont l'avantage de réconcilier la santé avec les traditions. Les médecins qui ont des formations en sciences occidentales se concentrent largement sur les causes biomédicales des maladies, au moment où les croyances traditionnelles adoptent une approche plus holistique.

La médecine traditionnelle Africaine est la somme totale des connaissances, compétences et pratiques qui reposent sur les théories, croyances et expériences propres à une culture et qui sont utilisées pour maintenir les êtres humains en bonne santé ainsi que pour prévenir, diagnostiquer, traiter et guérir des maladies physiques et mentales

En Afrique, les guérisseurs traditionnels ont la réputation d'être capables de prédire la cause d'une maladie ou des problèmes sociaux d'une personne. Beaucoup d'eux ont des connaissances approfondies des matières végétales et de leurs puissances curatives. Ils utilisent les feuilles, les graines, les tiges, les écorces ou les racines pour traiter les symptômes.

Contrairement à la médecine hippocratique telle que développée dans la zone européenne, la MTA continue à procéder autrement qu'une science cartésienne, accessible par le seul apprentissage scolaire. Il s'agit de toute une manière de vivre et de concevoir le monde. On pourrait dire que soigner signifie « procurer à une personne le bien-être intégral ». Et dans cela intervient inéluctablement tout ce qui fait partie de l'univers de la personne : objets, pensée, poésie, chanson, relations sociales, plantes, animaux, ombre, lumière, etc... qui interviennent d'une façon ou d'une autre pour influencer l'état de santé.

Mais cette médecine soigne la personne humaine dans son intégralité ; elle se préoccupe des déséquilibres physiques sans oublier les dimensions morales, sociales et même environnementales.

Dans les médecines traditionnelles africaines, les animaux ont une certaine influence sur la vie des hommes, intervenant dans leur bien-être. L'homme est tout d'abord un être social dont l'existence est tributaire d'une vie harmonieuse, non seulement avec les êtres humains, mais également avec les animaux, avec les plantes et avec toute la création terrestre et cosmogonique. D'où l'existence d'un dialogue permanent entre l'homme et les autres créatures telles que les oiseaux. Les parties animales et les minéraux sont aussi employés, mais dans une faible mesure. La plupart des guérisseurs traditionnels sont à la fois des herboristes et des devins.

La présence des interdits comme thérapies destinées à éloigner le malheur conforte l'idée selon laquelle le culte a pour but de sauvegarder la bonne santé, car à chaque interdit correspond la nature du mal devant survenir en cas de transgression.

Il est important de noter que les guérisseurs traditionnels, avec des connaissances élargies de plantes médicinales, sont déjà une source sûre d'informations sur le traitement et la santé, même s'ils ne sont pas intégrés dans les systèmes nationaux de santé. En Afrique du Sud, le Ministère national de la santé a mis en place un Conseil intermédiaire des praticiens de la santé traditionnelle pour développer et gérer les connaissances des médicaments traditionnels africains. Le ministère vise à publier un cadre pour la réglementation des médicaments traditionnels africains à l'horizon 2019.

Au Mali, les Médicaments Traditionnels Améliorés représentent une tentative intéressante pour valider l'usage de drogues végétales issues de la pharmacopée traditionnelle sans s'engager dans la procédure complète conduisant à la mise sur le marché des produits des grandes firmes pharmaceutiques. La démarche simplifiée représente un compromis qui vise à confirmer l'activité pharmacologique, évaluer le seuil de toxicité, quantifier le dosage et contrôler la qualité.

Le premier recueil malien de recettes médicinales a été élaboré par Dominique Traoré en 1920. En 1957, le Ministre de la Santé, le Dr Sominé Dolo, a proposé d'intégrer au système de santé les tradipraticiens dont le nombre était alors estimé à 1 pour 500 habitants.

Depuis l'indépendance, le Mali a adopté une politique visant à doter le pays d'un cadre institutionnel et organisationnel pour développer la recherche sur ses ressources naturelles en matière de médecine traditionnelle, à l'initiative du Professeur Mamadou Koumare, pour assurer la disponibilité de plantes médicinales de qualité en quantité suffisante et pour protéger la biodiversité.

Le Sénégal abrite un hôpital, le « Keur Massar » reconnu et intégré au sein du système médical, créé en 1980 par la biologiste française Yvette Parès après avoir été initiée par le maître peul Dadi Diallo. L'hôpital traditionnel de Keur Massar qui a redonné à la médecine traditionnelle africaine ses lettres de noblesse, fut la première de ce genre au Sénégal et peut-être au monde. Aujourd'hui, cette structure est d'une très grande utilité dans le soin des maladies locales comme les tuberculoses, les hépatites, le paludisme, les dermatoses et même le... SIDA

Par contre, au Cameroun, les tradipraticiens, bien que jouissant d'un statut légal à travers les associations des tradipraticiens de santé, ont un manque de visibilité et de soutien étatique. L'État a créé de grands « hôpitaux modernes » où des médecins officient dans des bureaux (parfois climatisés) alors que les tradipraticiens s'époumonent dans les

7

marchés et les places publiques pour écouler leurs produits. Seuls quelques-uns, parmi lesquels le Dr. Dewah, ont réussi à échapper à cette situation précaire et militent aujourd'hui pour la reconnaissance, la promotion et l'expansion de la tradi-thérapie en Afrique.

Le Sommet de Lusaka a exhorté les États Membres à intégrer la médecine traditionnelle africaine ou, le cas échéant, d'autres formes de médecine traditionnelle dans leurs systèmes de santé, en reconnaissant ses forces et ses limites. Ainsi, pour renforcer le rôle de la médecine traditionnelle dans les systèmes nationaux de santé, le Sommet des Chefs d'État et de gouvernement lors de leur réunion en Juillet 2003 à Maputo a approuvé l'observation de la Journée africaine de la médecine traditionnelle le 31 Août de chaque année.

---

## ***Santé & bien être***

---

### ***La sylvothérapie, quand la forêt pousse notre santé***

(Rédigé par Annabelle sur Planetoscope.com)

Si la thalassothérapie est connue et même reconnue pour soigner des maladies grâce à l'eau, la sylvothérapie – de *silva*, forêt, autrement dit le soin à partir de la forêt – bénéficie d'une notoriété moindre. Pourtant, la sylvothérapie est largement pratiquée pour lutter contre le stress et les virus, dans d'autres pays, Japon en tête, et ses bienfaits sont même scientifiquement prouvés.

#### **La sylvothérapie au secours de l'organisme**

Même si cela semble farfelu, il se pourrait bien qu'un jour, votre médecin vous prescrive une balade en forêt pour vous aider à diminuer votre stress.

La **sylvothérapie** est une pratique qui gagne du terrain, appuyée par de récentes études scientifiques prouvant les effets bénéfiques du contact avec les arbres et les autres végétaux sur la santé. Les Japonais font d'ailleurs preuve d'un réel engouement pour ce qu'ils appellent **shinrin-yoku, c'est à dire les « bains de forêts »** pour diminuer le stress et augmenter le bien être général. Le shinrin-yoku a ainsi été officiellement présenté en 1982 par la *Forest Agency of Japan* qui a voulu encourager les Japonais à adopter un style de vie plus sain via une pratique qui permet de diminuer le stress. Aujourd'hui, la sylvothérapie est reconnue au Japon comme une technique de relaxation à part entière.

#### **Les scientifiques japonais démontrent le bien-fondé de la sylvothérapie**

Dans ce pays où le stress est très marqué, les études sur les facteurs pouvant le diminuer se multiplient. La sylvothérapie est devenue un champ particulièrement étudié dans des structures médicales.

Ainsi, le *Center for Environment Health and Field Sciences* de l'université de Chiba a démontré que le parfum des arbres, les sons de la forêt comme un ruisseau qui coule ou même la sensation qu'apporte le soleil filtrant au travers les feuilles sont autant de facteurs menant au calme et à l'apaisement. De plus, outre la qualité de l'air et le relatif silence, on s'est également aperçu que la prévalence du vert et du bleu avait un effet apaisant sur l'esprit.

A Tokyo, les scientifiques de la *Nippon Medical School* mènent des recherches sur la sylvothérapie. Le Docteur Qing Li a déjà conduit de nombreuses études sur les effets des bains de forêt sur l'humeur, le stress et aussi sur le système immunitaire.

Des tests psychologiques ont permis de mesurer les variations de l'humeur de sujets suite à une balade en forêt. Il a ainsi été démontré par le Docteur Li et ses équipes que la marche en forêt augmentait les scores sur l'échelle de la « vigueur » des sujets, tout en diminuant ceux de l'anxiété, de la dépression ou encore de la colère.

#### **Se promener en forêt aurait aussi un réel impact physiologique sur les individus**

Une autre étude a ainsi démontré que le fait de marcher 2 heures dans les bois améliore les fonctions immunitaires, réduit le niveau des hormones du stress et diminue la pression artérielle comparé à la même balade (même sujets, même temps de marche, etc.), en plein centre de Tokyo.

Le Docteur Qing Li a également mesuré l'impact de la sylvothérapie sur le cancer, en vérifiant l'hypothèse selon laquelle les bains de forêt pourraient augmenter l'activité des lymphocytes NK, également appelés cellules tueuses naturelles ou lymphocytes nuls. Ces cellules fabriquées dans la moelle osseuse produisent des substances chimiques qui détruisent les cellules cancéreuses.

Il a donc été demandé à 2 groupes d'hommes et de femmes d'effectuer un séjour de 3 jours et 2 nuits en forêt. Durant ce séjour, les sujets ont effectué 3 balades et ont dormi dans un hôtel en plein cœur de la forêt. Des tests sanguins ont été

réalisés avant et après le séjour : ils ont révélé une augmentation significative de l'activité des lymphocytes NK dans les 2 groupes. Cette augmentation a persisté 30 jours après leur retour.

## 8

Le Docteur Li explique en partie ces résultats par la présence de **phytoncides** dans l'air : les phytoncides sont des molécules excrétées par les arbres leur permettant de se défendre contre les bactéries et les champignons, et dont on reconnaît les bienfaits sur la santé humaine.

**Tree hugging**, embrasser des arbres pour ressentir leur énergie

La proximité des arbres a donc vraisemblablement des effets plus que positifs sur la santé. Les adeptes du Tree Hugging (le fait d'enlacer les arbres pour ressentir leur énergie), avancent même que le contact physique avec les arbres serait encore plus bénéfique !

En effet, si se trouver parmi les arbres apporte calme et sérénité, ce sont les vibrations qu'ils émettent qui agissent véritablement sur notre corps.

***Il suffirait de s'adosser à un arbre, en appuyant la main droite sur l'estomac et la main gauche sur le dos pendant au moins 20 secondes pour capter l'énergie de l'arbre et bénéficier de ses vertus***

Il y a de plus en plus de Tree Huggers en France. Ces derniers organisent des sorties en forêts pour méditer auprès des arbres et se recharger de leur bonne énergie.

L'un d'eux, Patrice Bouchardon est même un spécialiste sur la question. Pour répondre à sa fascination pour les arbres, il part vivre en forêt et découvre que, dans chaque arbre, s'exprime une qualité. Depuis presque 30 ans, il anime des stages en forêt, prépare des huiles énergétiques et enseigne comment les utiliser dans une perspective de développement personnel. Son premier ouvrage, *L'énergie des arbres*, est un best seller traduit dans 14 langues. Il a publié un second ouvrage « De l'énergie des arbres à l'homme ».

Ainsi, selon lui, chaque arbre rayonne un champ énergétique dans lequel s'expriment des qualités différentes selon les espèces (ouverture de l'églantine, fluidité du sapin, douceur du bouleau...). Il organise également des stages natures. Tous les renseignements sont sur son site bouchardon.com.

**Voilà encore une bonne raison de protéger nos forêts et d'en profiter pour nous recharger en bonne énergie le plus souvent possible !**

---

## ***Bibliographie***

---

« plantes utiles de Polynésie – raau Tahiti » Paul Pétard éditions Here po no Tahiti 1986 ► <http://amelioretasante.com> ► [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org) ► « Plantes utiles, richesse des peuples », Y.Gavinelli, ADAAE ► « Semences de l'avenir » O. Gavinelli, ADAAE ► [www.nyeleni.org](http://www.nyeleni.org) ► <https://thaliadol.wixsite.com/plantesensetessences> ► [Planetoscope.com](http://Planetoscope.com)

---

## ***Contacts***

---

**Courriels** : [adaa@laposte.net](mailto:adaa@laposte.net)  
[adaae.ase@laposte.net](mailto:adaae.ase@laposte.net)

**Site internet** : [www.adaa-ase](http://www.adaa-ase.com)

