

ADAAE magazine

Autonomie – Simplicité – Écologie

**P3 : Développement durable :
une autre façon de faire**

**P4 : Agriculture alternative et
écoresponsabilité**

P5 : Comment va notre Terre ?

P8 : La santé dans votre assiette.

P9 : Rapport de mission.



Plantes utiles : l'Amarante



**Partage des connaissances :
mission Togo**



**Santé :
le noyau d'avocat**



**Association pour le Développement de l'Autosuffisance
Alimentaire et Économique
Autonomie, Simplicité, Écologie.**

L'ADAAE-ASE a pour but de rassembler et de promouvoir les savoirs et les connaissances relatives à l'autonomie alimentaire et économique, à la gestion de l'environnement et au développement durable.

Ses objectifs sont :

- Rechercher et promouvoir les systèmes de production durable et écologique.
- Vulgariser les systèmes d'énergie renouvelable pour réduire la dépendance de l'extérieur.
- Offrir des services et appuis nécessaires dans le cadre de la sécurité alimentaire.
- Offrir des services et appuis nécessaires dans le cadre de la santé et l'aide sociale .
- Développer et promouvoir la culture et la consommation des végétaux et des plantes comestibles et utiles.
- Expérimenter, faire connaître et développer la connaissance des techniques et outils liés à l'autosuffisance alimentaire et économique.
- Promouvoir l'utilisation des connaissances et savoirs traditionnels.

Réalisation

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

Édition : ADAAE-ASE 2014

SOMMAIRE

- Quoi de neuf sur www.adaa-ase.com _____	1
- Autonomie alimentaire et économique _____	2
- Développement durable et autonomie alimentaire et économique _____	3
- Comment ça va bien ? _____	5
- Plantes utiles : l'Amarante _____	6
- La santé dans votre assiette _____	8
- Partage des connaissances : mission Togo _____	9

Le mot de l'équipe :

Afin de vous remercier pour votre inscription à la news-letter, nous avons décidé de vous offrir ce magazine qui est et sera gratuit pour tous les inscrits. N'étant pas disponibles tout le temps pour alimenter notre site, la news-letter et ce magazine vous informeront à chaque fois qu'un événement surviendra. Ainsi, vous profiterez au mieux des nouveaux articles et dossiers qui y sont traités.

Nous vous rappelons que vous pouvez intervenir pour améliorer nos connaissances et enrichir la qualité des informations qui sont sur notre site. Le but étant de partager pour le bien de tous, votre savoir et vos expériences nous sont utiles ! Alors, n'hésitez pas à laisser vos impressions, vos critiques et vos suggestions dans la rubrique « Partageons l'info » sur le blog ou le livre d'or.

Vous souhaitant bonne lecture et enrichissement ...

Quoi de neuf chez ADAAE ?

À voir sur adaa-ase.com :

- Nouveaux dossiers :

- La culture hydroponique
- Le SRI : système riziculture intensive
- La culture de l'igname, du manioc, de l'avocatier,

et d'autres...

- Nouvelles pages :

- La boutique, bien que peu garnie pour le moment, nous espérons l'étoffer par la suite !

- La news-letter, bien sur !!

- À venir ...

Des manuels pratiques sur la fabrication du savon 100 % naturel ; l'utilisation de l'urine et des fèces dans l'agriculture ; et d'autres....

Lancement d'une souscription !!

Pour lui permettre d'éditer deux livres sur l'autonomie alimentaire, l'association ADAAE-ASE fait appel à votre aide.

- Ouvrages à éditer :

- « Les semences de l'avenir »

- « Plantes utiles, richesse des peuples »



Rendez-vous sur le site
pour profiter de tarifs réduits
avant édition !!



Venez nous retrouver à Saint Jean du Gard
les 29 et 30 novembre prochain !

Présentation de nos livres ; dégustation de notre soupe
Tahitienne et de thé ; présentation et vente
du four « Rocket » !!



L'AUTONOMIE ALIMENTAIRE ET ÉCONOMIQUE

De nos jours, l'alimentation des peuples est un problème qui concerne tout le monde. Les pays sous développés ne sont plus les seuls concernés. Les pays « riches » ont développé une économie basée sur l'exportation et l'importation mondiale. Tel pays produit des céréales, tel autre de la viande, tel autre des fruits, des légumes et ainsi de suite. Le problème étant que ces productions massives sont destinées à l'exportation dans le seul but de générer des profits. (Développement économique oblige). Les problèmes de crises alimentaires et économiques sont pourtant d'ordre mondial ! Les productions locales n'étant plus soutenues par les états, l'autonomie alimentaire des peuples se réduit. Si les frontières économiques d'un pays se ferment, la famine sévira dans les jours qui suivent ! (Moins de quinze jours pour la France). Comment un pays qui ne pourvoit pas à ses besoins alimentaires et économiques peut-il prétendre être autonome ?

L'accès à la souveraineté alimentaire et à la santé dépend d'une bonne gestion de notre environnement et de l'utilisation des plantes bénéfiques pour l'homme. L'être humain ne vit que grâce aux ressources que lui procure son environnement et se doit donc de gérer le « capital nature » avec intelligence et sagesse. Aujourd'hui, l'humanité a pris conscience de l'importance du développement durable. Outre son utilité pour lutter contre la pollution qui met en danger l'existence même de notre planète, il joue un rôle important pour le développement économique et social des Peuples.

L'autonomie alimentaire et économique permet d'apporter une qualité de vie égale pour tous. En développant une économie locale plutôt que mondiale à l'excès, nous contribuons à une cohésion sociale des peuples. Produire moins (à échelle humaine), permet de donner du travail pour tous. Produire et consommer des variétés adaptées à leur environnement et au climat local, permet d'endiguer les problèmes d'adaptation liés à l'implantation de variétés qui poussent habituellement dans d'autres régions, d'autres conditions environnementales et climatiques. Pratiquer une agriculture alternative en polyculture et sans l'utilisation de produits phytosanitaires chimiques, permet d'avoir une gamme de produits agricoles sains, adaptés à l'environnement et qui constitue un apport nutritionnel adapté géographiquement aux conditions de vie des peuples. Produire localement permet aussi de réduire les prix de vente des fruits, légumes et viandes. Cela favorise l'accès à une alimentation équilibrée garante de notre bonne santé, pour le plus grand nombre. La notion de partage s'impose face à la notion de profit.



**L'avenir, c'est eux, mais il ne se fera
pas sans nous ...**

**Agissons maintenant, car c'est le présent
qui fait le futur !...**

Transmettons notre savoir !

Développement durable et autonomie alimentaire : une autre façon de faire...

Définition :

Le développement durable est une conception de l'intérêt public développée depuis la fin du XXe siècle. Appliquée à la croissance économique et considérée à l'échelle de la planète, la notion vise à prendre en compte les aspects environnementaux et sociaux qui seraient liés à une globalisation financière des intérêts à long terme. Le développement durable est un développement qui répond aux besoins du présent sans corrompre la capacité des générations futures à répondre à leurs propres besoins.

Source : Wikipédia janvier 2014.

Le développement durable concerne donc le développement économique en tenant compte de l'environnement. Ce qui implique un respect écologique du « capital » que celui-ci représente.

L'intérêt recherché consiste :

1) à assurer à tout un chacun les moyens de pourvoir à ses besoins (aspect économique). Et pour ce faire, la solution proposée consiste à développer une économie locale grâce au potentiel que la nature (l'environnement), nous offre.
2) à mieux gérer notre environnement afin de ne plus l'exploiter comme une ressource inépuisable, d'une part, et à réduire voire éliminer les nuisances qui proviennent du développement industriel du XXe siècle, qui a largement contribué aux dérèglements climatiques, au défrichement des terres et à la pollution sous toutes ses formes, d'autres parts.

Économie et pollution.

Après la dernière guerre mondiale, le développement économique a été construit grâce au pétrole et aux produits chimiques fabriqués à partir de cette matière première. L'agriculture traditionnelle qui était pratiquée alors, était respectueuse de la nature et les produits agricoles étaient commercialisés localement. L'arrivée des techniques de cultures intensives (apparition des tracteurs et machines outils, monocultures, agrandissement des parcelles cultivées), et des produits chimiques (engrais, pesticides...), ont contribué à la pollution des terres et donc à l'appauvrissement des peuples.

Quand 10 paysans fournissaient hier de quoi fournir un village en légumes, céréales et viandes variées, aujourd'hui, un seul agriculteur produit une seule variété de produit qu'il vend à l'exportation. Non seulement il ne fournit plus son village en produits frais, mais en plus, grâce aux machines outils, il travaille seul sur plusieurs hectares de terres quand avant il y avait 10 personnes qui y travaillaient. Par conséquent, il n'y a plus qu'une personne qui s'enrichit alors qu'avant, il y en avait dix qui vivaient bien. De plus, cette personne détruit la terre par la pratique de la monoculture et l'utilisation de machines outils et de produits chimiques.

L'utilisation des produits chimiques, en plus de polluer la terre, pollue les produits agricoles. Les légumes ont perdu en valeurs nutritives : quand un chou suffisait pour nourrir quatre personnes dans les années 1950, il faut aujourd'hui quatre choux pour fournir les mêmes apports nutritionnels. La viande élevée de manière intensive dans des conditions sanitaires déplorables, implique l'utilisation de médicaments pour soigner le bétail, l'utilisation de nourritures non appropriées (aliments à base de viandes et de poissons pour des herbivores), et nécessite une manipulation hormonale et/ou génétique du bétail pour assurer une production « rentable ». Le résultat est que la viande que nous mangeons est intoxiquée par tous ces produits et que bien évidemment, nous nous intoxiquons en la mangeant. De plus, la concentration de bétails en un endroit donné, favorise la pollution de la terre (surcharge d'excréments, etc...).

Par ailleurs, la mondialisation de l'économie sensée favoriser un développement égalitaire pour tous est loin de l'être ! En effet, seules les sociétés multinationales qui sont multimilliardaires, profitent réellement des bienfaits de la mondialisation. Ils ont l'argent, donc ils ont les moyens d'investir dans des pays avantageux pour la main d'oeuvre ou pour des raisons fiscales. Le résultat est que les pauvres s'appauvrissent et les riches s'enrichissent.

Déclaration universelle des droits de l'homme : article n°25

**« Toute personne a droit à un niveau de vie suffisant pour assurer sa santé,
son bien être et ceux de sa famille, notamment pour l'alimentation,
l'habillement, le logement, les soins médicaux
ainsi que pour les services sociaux nécessaires »**

L'agriculture n'est pas la seule profession touchée par les produits chimiques et les techniques dites « modernes » qui contribuent à la pollution de notre environnement. L'industrie textile, la production d'énergie électrique, le gaz, le nucléaire, les carburants, les usines à plastiques, l'agroalimentaire, les produits d'entretien et d'hygiène ; bref, ce sont tous les produits de consommation qui sont concernés et leur fabrication contribue largement aux dérèglements climatiques.

Penser et agir autrement.

Pour réaliser un développement durable, il faut penser et agir autrement. Il ne faut plus fonctionner sur les bases établies par une économie capitaliste. Il faut penser à vivre avec les autres et non rechercher un profit uniquement personnel. C'est la base du développement durable ; agir pour que les générations présentes et à venir puissent vivre dignement.

- M. Albert Tévoédjré
Médiateur de la République du Bénin, a publié en
1977, le livre, « La Pauvreté, Richesse des Peuples »,
dans lequel il cite :

« Toute population qui effectue des prélèvements supérieurs à la productivité de l'écosystème auquel elle appartient, consomme non seulement l'intérêt, mais également le capital – dès lors, n'est-elle pas en danger de mort ? »

Agricultures alternatives = éco-responsabilité

De quoi s'agit-il ?

Il s'agit de pratiquer une agriculture qui se veut être une alternative à l'agriculture conventionnelle réduite à la seule fonction de production intensive voir industrielle dont le but est de générer des profits.

L'agriculture biologique, bio-intensive, permaculture, bio-synergique, etc, sont des méthodes agricoles respectueuses de l'homme et de la nature. En pratiquant une agriculture écologique nous améliorons la qualité de notre environnement et nous accédons à une alimentation saine. Nous contribuons donc à l'amélioration de la santé publique.

Principes de base pour une agriculture alternative :

- observer le comportement de la nature dans notre environnement pour comprendre son fonctionnement afin d'en reproduire les cycles naturels.
- Ne pas agir comme un « exploitant agricole » ; se comporter comme un gardien protecteur de son environnement.
- respecter le cycle naturel des plantes, ne pas les forcer à produire plus que ce qu'elles donnent avec générosité sans l'intervention de l'homme
- rendre à la terre ce qu'elle nous donne ; la nourrir pour qu'elle nous nourrisse
- ne pas utiliser de produits chimiques

Observer, comprendre et apprendre :

La nature nous a tout donné, tout appris et n'a pas fini de nous en apprendre.

En observant le comportement des plantes ; comment poussent-elles, en compagnie de quelles autres plantes, sur quel sol, sous quel climat et dans quelles conditions, nous pouvons comprendre son mode de fonctionnement.

Observer mène à la compréhension qui mène au savoir. Reste à mettre en application notre savoir pour acquérir la connaissance. Comme on dit, « c'est en forgeant que l'on devient forgeron », c'est en pratiquant que l'on apprend !

Pratiquer une agriculture raisonnée c'est reproduire, développer, entretenir ce « jardin d'éden » tel qu'il est.

La nature n'a pas attendu l'apparition de l'homme pour se développer et pourvoir aux besoins des êtres vivants.

Comportement :

Lorsque l'on oblige un être humain à travailler plus, à produire plus, plus rapidement et plus longtemps, nous constatons une baisse de sa productivité d'une part et une détérioration de sa santé d'autre part.

Il en va de même pour les plantes. La monoculture intensive, comme elle est pratiquée dans l'agriculture conventionnelle, oblige les agriculteurs à utiliser des engrais, des pesticides et autres produits phytosanitaires chimiques pour obtenir des rendements « acceptables ». Même les semences sont modifiées génétiquement pour avoir des plantes plus résistantes, plus productives et ce, plus rapidement.

L'utilisation de machines outils comme les tracteurs : quand on laboure à plus de **10 cm de profondeur**, on perturbe fortement l'équilibre de la vie souterraine. Le labourage contribue à tasser les sols, ce qui a pour conséquence que le sol sera moins aéré, l'oxygène ayant plus de mal à pénétrer, l'humus s'appauvrit. **Plusieurs civilisations ont déjà disparu pour avoir épuisé leur terre.** C'est le cas des **Mésopotamiens**, dont les cultures ont fini stérilisées par leur irrigation trop chargée en sels minéraux. Les **peuples de la vallée de l'Indus**, située dans l'actuel Pakistan, ont disparu pour la même raison.

Pratiquer une agriculture raisonnée, c'est observer, reproduire et entretenir ce « jardin d'Eden » tel qu'il est.

La nature n'a pas attendu l'apparition de l'homme pour se développer et pourvoir aux besoins des êtres vivants. La conséquence de ces comportements « esclavagistes » est que la terre s'appauvrit puis meurt. Les plantes bourrées de produits chimiques deviennent malsaines pour la consommation et intoxiquent les êtres vivants dont l'être humain et la terre. Un cultivateur alternatif respecte les cycles naturels de la terre et contribue par là-même à son maintien en bonne santé. Ce qui a pour effet de maintenir son environnement en bonne santé d'une part et de préserver des maladies ceux qui consomment les produits de la terre.

Les bienfaits de l'alternative :

La pratique d'une agriculture alternative en comparaison avec l'agriculture conventionnelle, permet aujourd'hui de constater les faits suivants. ● amélioration de la composition nutritive des fruits, légumes et plantes

- amélioration de la productivité
- sauvegarde et réhabilitation des sols pauvres et/ou désertifiés
- réduction des problèmes de maladies sur les plantes
- réhabilitation de la faune
- entretien et réhabilitation des nappes phréatiques, des cours d'eau et des rivières

Au point de vue humain, elle permet :

- de développer une économie locale
- de réduire les coûts de production
- d'apporter une souveraineté alimentaire
- de réduire les problèmes de santé chez l'homme
- de sociabiliser les peuples

COMMENT ÇA VA BIEN ?

Le recul des surfaces agricoles dans le monde selon un rapport de l'ONU (11 août 2010) :

- De **5 à 10 millions** d'hectares de terres agricoles disparaissent chaque année dans le monde du fait de **l'érosion et de l'épuisement avancés** des sols.
- **19,5 millions** d'hectares de terres agricoles sont converties chaque année en terres pour **le développement industriel et immobilier**.
- Statistiques mondiales en temps réel : relevées du 14/05/2014.**
- Jusqu'à **30 millions** d'hectares de surfaces cultivables sont perdus chaque année du fait de la dégradation de l'environnement (intempéries liées aux dérèglements climatiques et intempéries naturelles), de l'industrialisation et de l'urbanisation, soit l'équivalent de la superficie de l'Italie.
- Aujourd'hui **un milliard** de personnes souffrent de la faim dans le monde, dont 500 millions de personnes dépendantes de la petite agriculture.
- **35 Millions de km²**, soit le 1/4 des terres émergées sont soumis à un phénomène de dégradation. Lors de la dernière mesure, en 1991, ce taux n'était que de 15%.
- **4 Millions d'hectares** : c'est la superficie des terres africaines qu'ont achetées des pays européens pour atteindre leur objectif de 10% d'agrocarburants dans les transports d'ici à 2020. Cette mainmise sur les terres est une menace pour la biodiversité, favorise la déforestation et concurrence l'agriculture africaine.

- **Gaspillage alimentaire dans le monde : plus de 41 200 kilos de nourriture sont jetés chaque seconde dans le monde.** Cela représente un gaspillage alimentaire de 1,3 milliard de tonnes d'aliments par an, soit 1/3 de la production globale de denrées alimentaires dédiée à la consommation. Le gaspillage alimentaire concerne les pays riches comme les pauvres

Éco-responsabilité : Être éco-responsable, c'est agir pour le bien-être de l'humanité. Vivre dans un environnement sain est la base de l'hygiène. Polluer son environnement revient à se polluer soi-même. Il incombe à chacun de nous de prendre soin de notre environnement, de notre terre, de notre alimentation et de notre santé. La pratique d'une agriculture alternative est par définition un acte éco-responsable qui peut changer la donne. De nos comportements dépend notre survie ; en avoir conscience, c'est un petit pas pour l'homme mais un grand pas pour l'humanité.

PLANTES UTILES

Extrait tiré du livre « plantes utiles, richesse des peuples » (pour une souveraineté alimentaire en milieu tropical) de Yann Gavinelli.

AMARANTE Amaranthus

Les Amarantes appartiennent à la famille des Amaranthacées. Il existe une multitude de variétés d'amarante que l'on peut classer en deux grandes « familles », *Amaranthus Hypochondriacus* et *Amaranthus Cruentus*, qui sont cultivées principalement pour leurs graines (Opopeo, mercado, intense purple, etc.) et *Amaranthus Tricolor* pour leurs feuilles (Red, green, tête d'éléphant, etc.). Il existe plus de 70 espèces pour plus de 400 variétés. L'amarante peut atteindre plus de 2m de haut suivant la variété. Les couleurs des panicules vont du rouge aux orangés, aux jaunes et aux verts.

Utilisation :

Les graines d'amarante sont consommées moulues (farine) ou cuites comme les céréales et certaines comme le maïs :

soufflé. Suivant la variété **un pied peut donner jusqu'à 400 à 500g de graines.**

Les feuilles sont consommées crues ou cuites comme n'importe quel légume vert.

L'amarante est très nutritive elle contient des protéines, des vitamines, du fer, du calcium, du potassium, des fibres, etc. et **contribue à lutter contre la malnutrition.**

Les tiges, ainsi que les racines, contiennent de la potasse, elles peuvent servir à la **fabrication de savon**. Elles sont un **excellent engrais vert et très utile pour la régénération des sols** grâce à leurs racines, car celles-ci s'enfoncent profondément dans le sol et permettent à l'eau de s'infiltrer limitant l'érosion due aux pluies. Les racines retiennent la terre ! Les fleurs présentant de grandes inflorescences rouge vif sont largement cultivées comme plantes ornementales. On peut extraire un pigment rouge des inflorescences.



A. queue de renard



A. hypochondriacus

Amaranthus cruentus est utilisé comme aliment du bétail, mais seulement pour une petite part de la ration quotidienne, car son utilisation est restreinte à cause de la teneur élevée en oxalate de calcium (complément à raison de 15% de leur ration alimentaire). Les usages à des fins médicinales sont nombreux. Les amarantes-légumes sont en général recommandées comme aliment sain ayant des propriétés médicinales pour les jeunes enfants, les mères allaitantes, et pour des patients ayant de la constipation, de la fièvre, des hémorragies, de l'anémie ou des problèmes aux reins. L'amarante est plutôt diurétique. Au Sénégal, les racines sont bouillies avec du miel comme laxatif pour les nourrissons. Au Ghana, l'eau issue de plantes macérées est utilisée comme lavement pour traiter les douleurs dans les membres. En Éthiopie, on utilise **Amaranthus cruentus** pour expulser le ténia. Au Soudan, les cendres des tiges sont utilisées comme pansement pour les plaies. Au Gabon, les feuilles chauffées ont été utilisées sur les tumeurs.



A. Cruentus

Culture : l'amarante permet d'avoir de la biomasse grâce aux tiges qui, après récolte sont utilisées comme engrais vert en paillage. Elle est très utile pour la reconstitution des terres « pauvres ». De plus l'amarante est une plante qui a besoin de peu d'eau et s'adapte très bien dans les sols « pauvres ». L'amarante tolère le plein soleil, des conditions de sécheresse et des températures élevées ; elle est donc une plante d'une grande utilité pour l'homme, pour entretenir et régénérer les sols. L'Amarante se cultive aussi bien sous les climats tropicaux que tempérés.

Coté cuisine :

Les feuilles :

Elles peuvent être consommées crues en accompagnement dans les salades. Cuites elles apportent un complément alimentaire de choix dans les ragoûts et les plats cuisinés au wok.

Les graines :

Sous forme de farine, elles entrent dans la composition des pains, galettes et entremets. Elles sont également utilisées sous forme de graines pour enrichir les pains et galettes. Cuites dans 2 fois leur volume d'eau bouillante jusqu'à absorption, elles accompagnent salades et entrées.



A. Tête d'éléphant

Galette aux graines de courge et d'amarante :

Ingrédients

- 200g de farine de riz - 20g de graines de courge
- huile de moringa (ou autre) - 20g d'amarante
- 1 sachet de poudre à lever - 20 cl d'eau
- 1 cuillère à café de sel aux herbes

Préchauffez le four à 180°C. Dans un saladier, mélangez la farine et la graine d'amarante, le sel, la levure. Ajoutez l'eau et bien mélanger. Ajoutez les graines de courge et mélangez une nouvelle fois.

Huilez la plaque du four et étalez la pâte assez finement. Enfournez une vingtaine de minutes. Attendez que la galette soit tiède pour la couper en quartiers. C'est meilleur le jour même.

Crème d'amarante au citron vert :

Ingrédients pour 4 personnes

- 65 g de graines d'amarante - 240 ml d'eau
- 3 c.à soupe de sucre - 250 ml de lait de coco
- jus et zeste d'un demi citron vert
- 1 c.à soupe de crème de riz (ou de maïzena)

Si possible, faire tremper les graines toute la nuit. Rincez et égouttez les graines et les mettre dans une casserole avec l'eau. Portez doucement à ébullition, couvrir et laissez cuire à feu doux pendant 20 à 30 mn. L'amarante doit avoir absorbé le liquide. Pendant ce temps, dans un bol, mélangez la crème de riz et le sucre, diluez avec un peu de lait de coco, puis ajoutez le reste du lait. Réservez.

Quand l'amarante est cuite (le liquide est absorbé), y verser le lait de coco, ajoutez le jus et le zeste du demi citron vert, puis faire cuire 8 à 10 mn en remuant constamment. Versez dans un récipient de service ou des ramequins individuels et mettre au frais.

Pain à l'amarante :

- 500 gr de farines dont 250 gr de grand épeautre ; 125 gr d'amarante ; 125 gr de riz (ou maïs, petit épeautre...)
- 50 gr de graines d'amarante
- 50 gr de graines de courge
- 20 gr de graines de sésame
- 70 cl d'eau tiède
- une cc bombée de sel
- deux sachets de levure boulangère ou du levain fait maison.

Préchauffez le four à 200 degrés

Mettre les farines et le sel dans un grand saladier. Ajoutez les graines puis mélanger.

Dans l'eau tiède, dissoudre la levure.

Ajoutez le liquide à la farine et mélangez avec une grosse cuillère. Finir avec les mains.

Une fois la pâte homogène, la déposer sur une table farinée et la travailler « au corps ». La malaxer et la taper le plus longtemps possible en rajoutant de la farine si nécessaire. La pâte ne doit plus coller aux mains.

Éteindre le four et y déposer le pain dans son moule. Laisser monter un demi heure minimum. Remettre le four en route à 180/190 degrés et cuire 30 mn.

Une fois refroidi, conserver le pain dans un torchon ou sac pour qu'il garde son humidité afin qu'il ne sèche.

Source de revenus :

Les graines d'amarante sont une source de revenus intéressants. Les graines sèches et la farine se conservent longtemps pour peu qu'on les stocke de façon hermétique. Les feuilles fraîches peuvent être vendues sur le marché ou aux établissements de la restauration. Transformées en galettes ou en pains, les graines sont une source de revenus substantiels !

La santé dans votre assiette

Treize bonnes raisons pour commencer à moudre les noyaux d'avocats et à les inclure dans un régime quotidien :

- 1) 70 % des acides aminés de l'avocat sont dans les noyaux, son huile réduit les niveaux de cholestérol et aide à défendre le corps des maladies cardiovasculaires et des crises cardiaques.
- 2) Des études ont vérifié que les noyaux d'avocat ont plus de fibres solubles que tout autre aliment.
- 3) La graine de l'avocat est excellente pour combattre l'inflammation gastro-intestinale ainsi que la diarrhée. En Amérique du Sud on utilise le noyau comme un remède pour des infections et des problèmes stomachiques.
- 4) Des composés contiennent des phénoliques qui préviennent des ulcères intestinaux et des infections virales et bactériennes.
- 5) Le flavonol que les graines contiennent prévient la croissance de tumeurs.
- 6) Elles fortifient le système immunologique et aident à prévenir des maladies débilitantes et ses antioxydants retardent le processus de vieillissement.
- 7) Les propriétés anti-inflammatoires des graines semblent aider les personnes qui souffrent d'arthrite.
- 8) Des études ont vérifié qu'elles augmentent la quantité du collagène de la peau, en lui donnant une apparence claire et libre de rides.
- 9) L'huile des graines donnera un éclat additionnel aux cheveux et aide à prévenir les pellicules.
- 10) Les graines réduisent le glucose du sang.
- 11) Infusées dans du thé les graines aident à contrôler l'asthme.
- 12) Selon la médecine chinoise (Qi Gong) les graines d'avocat contiennent un haut niveau d'énergie Qi, qui nous aide à nous sentir en « phase » avec l'énergie de la vie.
- 13) Les graines peuvent se consommer de beaucoup de manières : elles peuvent être séchées, grillées ou rôties. Elles peuvent être mangées dans des salades, dans des thés, mixées et liquéfiées ou se consommer seules (si le goût amer ne dérange pas).



Les vertus du thé de graine d'avocat : (Par: Dr. Hernán Candia Romain, Dr Médecine Holistique et Integrative, American University of Holistic Healing, New York).

Thé : Mettre une graine dans 750cc d'eau et faire bouillir. (Ne pas consommer plus de 3 tasses par jour car cela peut donner des constipations ou vous enrhummer !). Pour la diarrhée et la dysenterie (une diarrhée avec du sang) : faire bouillir une graine dans de l'eau pendant 15 minutes et boire chaud. Pris quotidiennement dans une infusion (Une tasse par jour), fortifie le coeur et enlève les fortes palpitations. Contre les crampes : une demi-cuillère de poudre de noyau séché dilué dans de l'eau bouillie. (Une tasse par jour).

La graine fraîche bien moulue et appliquée sur les panaris, les furoncles et les tumeurs, les dissout ou les fait mûrir rapidement. Pour soigner l'épilepsie, on prend une cuillerée de poudre de graine d'avocat, on la fait griller puis on la met dans de l'eau avec de la Mélisse (*Melissa officinalis*) ou de la Citronnelle, tous les jours pendant une période de 2 à 3 mois.

(Extrait du livre : « plantes utiles, richesse des peuples » de Y.G.)

Partage des connaissances : mission Togo

L'autonomie alimentaire et économique au Togo, le challenge d'un pays en voie de développement :

Depuis un an, l'ADAAE-ASE est en relation avec l'association togolaise CRASDP (Centre Régional d'Application des Systèmes Durables de Productions).

Le CRASDP Togo : basé à Lomé, Tsévié et Kpalimé, il a pour but de contribuer au bien-être socio-économique des peuples, communautés des sociétés civiles d'Afrique, à travers la promotion des systèmes durables de productions et de sécurité alimentaire, la promotion des énergies renouvelables pour la sauvegarde d'un environnement sain et l'appui – accompagnement - des acteurs de développement pour garantir un avenir meilleur aux générations futures.

Une rencontre entre deux associations qui oeuvrent pour un développement durable basé sur l'autonomie paysanne et familiale locale.

Yann Gavinelli, chargé de mission, est allé à la rencontre de Prosper Adzohonou, coordinateur national du CRASDP, afin de visiter les projets mis en place par cette association aux moyens modestes qui ne manque ni d'idées ni d'ambitions.

Le but de cette mission :

- évaluer les moyens et techniques mis en place pour le développement de l'autonomie alimentaire et économique des populations rurales.
- évaluer les possibilités d'actions pour l'amélioration des conditions de vie (sanitaires, sociales, économiques), s'inscrivant dans le processus d'un développement durable.
- établir les bases d'un partenariat pour la création d'un centre agro-écologique pour la promotion et la formation aux techniques relatives à l'autonomie alimentaire et économique, à la gestion de l'environnement et au développement durable.

Pour bien comprendre la situation :

Il faut savoir que le niveau de vie au Togo est très bas : le salaire minimum mensuel est de 53,00 € environ. (Pour info, en France, le seuil de pauvreté est estimé à 900 euros !). L'accès à l'électricité est réservé aux villes et même là, les coupures sont fréquentes (un jour sur deux en moyenne) ; l'accès à l'eau est difficile même dans les villes où il faut remplir ses seaux au coin de la rue et il est recommandé de la faire bouillir avant de la consommer ! Le pouvoir d'achat est donc très bas et l'accès à une alimentation variée et aux soins médicaux n'est pas donné à tout le monde.

Le Togo où la « pauvreté » peut être la « richesse » du peuple.

Malgré tout, le Togo possède un atout majeur : l'accès à la terre. La population est essentiellement rurale et les villes sont peu nombreuses et peu développées. Or, la terre est la richesse, le capital du peuple ; elle est son passé, son présent et son avenir. L'agriculture paysanne et familiale est la ressource principale des communautés éloignées des villes principales. Et les campagnes dominent encore les espaces urbains, destructeurs de ce capital qui tend à disparaître dans les pays « riches ».

C'est pourquoi ce pays « pauvre » peut être considéré comme un pays encore neuf qui peut évoluer vers un avenir prometteur, car il possède les atouts nécessaires à son développement, pour peu qu'on fructifie son capital avec sagesse et de façon durable d'une part, et d'apporter une autonomie alimentaire saine, ainsi qu'une économie locale aux communautés paysannes du Togo.

Un partenariat pour le partage des connaissances :

L'ADAAE-ASE et le CRASDP ont décidé de signer un partenariat pour la création d'un Centre Agro-écologique de Formation et de Productions Durables (CAFDP).



Bureaux de Kpalimé



Bureaux de Tsévié

Le CRADP Togo :

Préambule :

Soucieux de l'avenir des populations, jeunes, femmes et hommes d'Afrique et de par le monde entier se mobilisant pour mettre en place des initiatives. Vu les motivations qui ont suscité la création de leurs organisations respectives, l'Association ADAAE-ASE et le CRASDP ont décidé de créer un cadre commun pour la réalisation de leurs objectifs.

Les objectifs communs sont:

- Rechercher et promouvoir les systèmes de production durable et écologique.
- Vulgariser les systèmes d'énergie renouvelable pour réduire la dépendance de l'extérieur en valorisant l'expertise locale et les échanges avec l'extérieur.
- Offrir des services et appuis nécessaires dans le cadre de la sécurité alimentaire.
- Offrir des services et appuis nécessaires dans le cadre de la santé et l'aide sociale .
- Développer et promouvoir la culture et la consommation des végétaux et des plantes comestibles et utiles.
- Expérimenter, faire connaître et développer la connaissance des techniques et outils liés à l'autosuffisance alimentaire et économique.
- Promouvoir l'utilisation des connaissances et savoirs traditionnels.

Les deux structures s'associent pour réaliser leurs objectifs et s'ouvrir sur le monde extérieur.

Les deux structures ont décidé de développer des programmes ou projets dans divers domaines qui engagent leurs intérêts communs et au profit des populations démunies : environnement et protection des ressources naturelles, énergies renouvelables, production et transformation des produits, actions sociales (réinsertion, création d'emplois, appui aux handicapés ; etc.).

Les moyens d'agir :

Comme vous le savez, pour agir il faut des moyens ! Ors, nos associations ne sont pas subventionnées ! Et avec la crise économique mondiale, il devient de plus en plus difficile d'obtenir des aides financières de la part des communes, des régions, des pays et des instances européennes. Par conséquent, le projet est actuellement en attente de budget pour démarrer. Une campagne d'appel aux dons fut lancée sur le site d'ADAAE ainsi que sur Facebook, mais force est de constater que les temps sont durs pour tout le monde !... Toutefois, si vous avez l'âme d'un bienfaiteur, n'hésitez pas à participer à notre quette en nous envoyant « quelques sous ». Retrouvez-nous sur le site www.adaa-ase.com !



**L'aide aux villageois :
création d'une
fabrique de poteries
et d'un élevage de
poules pondeuses**



**Aide à l'installation : un élevage de poissons pour
un groupements de femmes**