



ADAAE magazine

Autonomie – Simplicité – Écologie

Autonomie alimentaire **Les traitements bio maison**

*Plante utile :
le cocotier*



Épices et aromates : le sel

- **Dossier fertilité du sol part. 3**
- **Comment ça va bien : autisme**
- **Partage des savoirs : soins des cheveux**
- **Via Campesina : la pétition !**

**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
- Autonomie alimentaire : mon jardin agro-écologique part.4_____	2
- Dossier : gérer la fertilité du sol part. 3 ; _____	4
- Comment ça va bien ? _____	7
- Plantes utiles : le cocotier _____	8
- Épices, des aliments pour la santé : le sel _____	14
- Partage des savoirs et connaissances _____	17
- Les directives pour la gouvernance responsable des régimes fonciers _____	18

Le mot de l'équipe :

Le printemps arrive, les températures augmentent, la nature renaît ; il est temps de retrouver les plaisirs du jardinage !! Dans ce numéro, retrouvez les recettes de différents purins pour traiter, fertiliser et soigner vos cultures de façon saine et éco-responsable.

En prime, un dossier sur la fertilité du sol. Découvrez les techniques agro-écologiques !

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

Quoi de neuf chez ADAAE ?

Augmentation de prix !!

À partir du 01/06/2016, le prix de la poudre de Moringa Oléiféra augmente

Profitez des derniers jours !!

- Sachet de poudre de Moringa 200 gr = **Aujourd'hui 12,50 euro** **à partir du 01/06/2016 15,00 euro**

Autonomie alimentaire

Mon jardin agro-écologique part. 3

1 Les purins

Les purins sont utilisés soit comme engrais, soit pour protéger vos plants contre les maladies et les ravageurs et autres nuisibles. Quand ils sont utilisés comme engrais, ils peuvent être répandus directement sur vos cultures ou être incorporés à votre compost pour l'enrichir.

Si vous observez les « mauvaises herbes » qui poussent dans vos haies, bosquets, tout autour de vos cultures, vous remarquerez que certaines d'entre elles ne sont pas attaquées par les insectes, les limaces ou les escargots. Alors soit ces « mauvaises herbes » contiennent des répulsifs naturels, soit elles ne sont pas comestibles pour ces nuisibles. Vous pouvez faire des essais en faisant des purins avec ces « mauvaises herbes » et en les étendant sur vos cultures et vos plantes. Ces purins auront soit un rôle de brouilleur olfactif, soit un rôle répulsif, soit ils auront un effet négatif sur vos plantes, ou les trois à la fois. Faites des essais avec des dissolutions différentes de vos purins avec de l'eau de pluie (dilution à 10 %, puis 20 %, 30, 40, 50%), sur une petite partie de vos cultures et observez les résultats.

Par principe, la nature s'autorégule d'elle-même ; alors si dans votre écosystème il y a toutes sortes de « mauvaises herbes », c'est qu'elles ont automatiquement un rôle à jouer dans l'équilibre de celui-ci, à vous de le découvrir.

Le purin est une macération à froid de plantes ou parties de plantes. Celles-ci sont recouvertes d'eau de pluie ou de source et laissées en macération le temps nécessaire pour son utilisation. (entre 1 jour à 2 semaines environ).

Quelques purin de plantes :

Purin d'orties :

Il stimule la croissance des végétaux, renforce les défenses des plantes face aux maladies et aux invasions de parasites, lutte contre la chlorose des feuilles et les carences minérales ; il est répulsif pour certains pucerons, les acariens, les carpocapses, pour les limaces (non dilué sur le sol, mais attention aux brûlures sur les végétaux, car ce purin est un bon désherbant).

- Mettre 1 Kg de plantes fraîches en fermentation dans 10 litres d'eau de pluie ou de source. N'utilisez pas de récipient en métal ou alors en inox.
- Surveillez la fermentation du mélange. Quand on mélange le purin avec un bâton, il se produit des bulles. Quand il n'y a plus de bulles, la fermentation est finie, c'est le stade de putréfaction qui commence.
- Filtrez soigneusement après le stade de fermentation.
- Utilisez dilué à 5 % en traitement foliaire (arrosage sur les plantes sauf sur le feuillage des solanacées comme les tomates).
- Diluez à 10 ou 20 % pour un engrais répandu au sol.
- Arrosez avant de faire un traitement d'engrais à l'ortie car en pleine sécheresse, cela n'aurait aucun effet.
- Les abeilles sont repoussées par l'odeur du purin, évitez les traitements pendant la floraison.
- Ce purin ne laisse aucune trace, aucune odeur et aucun goût sur les fruits et légumes.
- Stockez ce purin dans des bidons fermés à l'abri de la lumière et du gel, dans un local frais.

Le purin d'ortie se mélange très bien avec la décoction de prêle, les solutions d'argile, le soufre et la bouillie bordelaise.

Décoction de prêle (*Equisetum arvense*) :

La décoction de prêle limite les attaques d'araignées rouges et de pucerons.

- Mettez 150 g de plantes sèches dans 10 L d'eau de pluie.
- Faites bouillir pendant 25 mn et laissez reposer 12 h. Filtrez. Diluez selon usage à 10 % en traitement foliaire et 20 % comme engrais.

Purin de consoude (*Symphytum uplandicum*)

Avec ses niveaux élevés de potasse, l'infusion de consoude s'avère être un excellent engrais lorsqu'elle est utilisée sur les tomates, piments, concombres, pommes de terre, gombos.

- Mettez 2 Kg de feuilles de consoude dans 20 L d'eau de pluie. Couvrir et laissez reposer pendant 4 semaines par temps frais et 2 semaines par temps chaud. Brassez votre mélange 2 à 4 fois par semaine.
- Pressez ensuite les feuilles pour en extraire le maximum de jus.
- Filtrez et diluez à raison d'un litre de purin pour 20 L d'eau. (dilution à 5%)
- Utilisez comme engrais foliaire ou répandu sur le sol.
- Ajoutez les résidus solides au compost.

Les feuilles de consoude contiennent 2 à 3 fois plus de potassium que les différents fumiers d'animaux. Le purin filtré se conserve assez bien au frais et à l'abri de la lumière. Pour un épandage au pied des plantes (engrais), utilisez une dilution à 20 % (2 L / 10 L d'eau). Après des opérations de taille d'arbres, une dilution à 30 % est un bon cicatrisant.

Décoction de consoude :

- Faites bouillir une grosse poignée de feuilles de consoude dans 1 L d'eau. Filtrez et laissez refroidir.
- Utilisez en pulvérisation contre les aleurodes et les pucerons.

- Si vous avez des orties, vous pouvez faire un mélange 5 % ortie, 50 % consoude et procéder de la même manière. L'azote de l'ortie et la potasse de la consoude forment un excellent engrais.

- Périodes d'utilisation :

Dilution à 20 % en arrosage au printemps au démarrage de végétation.

- Au sol pour la préparation des semis.

- Au pied des plants au moment de repiquer

Dilution à 5 % en pulvérisation en entretien pendant la période de végétation.

Décoction de purin de tanaïsie (Tanacetum vulgare) :

Utilisation contre pucerons, cochenilles, altises, mouches des légumes et aleurodes. Il est efficace contre la rouille et le mildiou de la tomate.

- Décoction : faire tremper 24 H 300 à 400 g de plantes fraîches dans 10 L d'eau. Faire bouillir 15 mn.

- Purin : 1,5 Kg de plante macérées dans 10 L d'eau. Mélangez une fois par jour pendant 10 jours.

Purin de fougère (Filicophyta) :

Utilisation contre les pucerons, les acariens, escargots et limaces. Diluez à 10 % et pulvériser deux fois avant les plantations. Bon répulsif contre le taupin sur les pommes de terre.

- Faire macérer 1 Kg de plantes entières dans 10 L d'eau pendant une semaine.

- Arrosez le compost avec ce purin pour lutter contre les carences du sol en magnésie.

- Le purin de fougère contient du calcium et du potassium. Utilisez pur directement sur le sol comme engrais.

Infusion de rhubarbe (Rheum rhaponticum) :

Utilisation contre la teigne du poireau et les pucerons noirs.

- Plongez 1,5 Kg de feuilles de rhubarbe dans 10 L d'eau bouillante. Portez à ébullition et éteindre. Laissez infuser au moins 24 H puis filtrez.

- Pulvériser non dilué. Vous pouvez ajouter du savon noir aux purins pour qu'ils collent aux feuilles des plantes.

Infusion d'ail (Allium sativum), et d'oignon :

Contre les maladies cryptogamiques.

- Hachez 50 g d'ail et 650 g d'oignons avec leurs peaux. Versez dans 10 L d'eau bouillante et laissez infuser 12 H. Pulvériser sans diluer.

Purin de tomates :

Préventif contre les teignes des poireaux, les altises et les piérides du chou. En traitement curatif contre les pucerons.

Purin de pissenlit (Taraxacum sp.) :

Arrosez le sol au printemps et à l'automne de ce purin dilué à 1/5. Il stimule la croissance et améliore la qualité des légumes. C'est un bon stimulant du sol et de la végétation, il est idéal pour la culture des tomates. Utilisez un purin dilué à 20 % à répandre sur le sol.

- Mettre 1 Kg de pissenlits frais dans 10 L d'eau (plante entière avec racine).

- Mélangez une fois par jour pendant 10 jours. La fermentation est terminée quand la mousse a cessé de se former à la surface.

Macération de piment (Capsicum frutescens) :

Répulsif pour tous les insectes. Ne pas arroser les jeunes plants.

- Faire macérer 250 g de piment dans 500 ml d'eau pendant 24 H.

- Diluez 15 ml de la préparation dans 4 L d'eau.

Purin de feuilles de chou (*Brassica oleracea*) :

Favorise la croissance de plantes exigeantes car elle contient de l'azote et des oligoéléments.

- Extrait fermenté de 1 Kg de feuilles et de racines pour 10 L d'eau.
- Utilisez pur pour le traitement des sols.

Purin de soucis (*Calendula officinalis*) :

Fortifie les légumes et améliore les sols fatigués.

- Faire macérer 100 g de plante pour 1 L d'eau.

Purin de lierre (*Hedera*) :

Insecticide contre les aleurodes, les acariens et les pucerons.

- 1 Kg de feuilles fraîches pour 10 L d'eau. Mélangez tous les jours pendant 10 jours.
- Diluez à 5 % contre la mouche blanche, les acariens et pucerons.

Il existe de nombreuses plantes qui sont utilisées pour faire des purins, ainsi les fleurs d'Achillée, de camomille, de valériane, mais aussi la Rue, le Sureau, le Bouleau, le Chêne, l'Absinthe, la Camomille, le Noyer et le Tabac s'avèrent efficaces dans le traitement des cultures. Vous pouvez mélanger à votre purin de plantes, du fumier de cheval ou de brebis pour l'enrichir.

Dans le cadre de la protection des cultures et l'amélioration de la fertilité des sols, il est intéressant de prendre en considération l'utilisation de ces plantes à « purin » comme paillage. En effet, en se décomposant, les plantes auront une efficacité semblable aux purins (en moins concentré), et votre sol sera protégé du soleil et des fortes pluies.

Une bonne habitude consiste à ne pas arracher les « mauvaises herbes », mais de les couper simplement et de les laisser au sol comme paillage. Il serait dommage de perdre cette source de biomasse !

GERER LA FERTILITÉ DU SOL

(Agrodoc par Laura van Schöll)

PARTIE 3 : Les périodes de jachères vertes/L'Agroforesterie

1. Les périodes de jachère verte :

Définition: pendant les périodes de jachère verte, on sème ou on stimule des espèces qui ont des qualités supérieures à celles qui pousseraient spontanément pendant cette période. L'objectif de la jachère verte est de rétablir rapidement la fertilité du sol. Traditionnellement, les périodes de jachère doivent redonner au sol sa fertilité après une période de culture et stopper la croissance des mauvaises herbes qui poussent au milieu des cultures. De nombreuses mauvaises herbes ne peuvent résister à celles qui poussent pendant la période de jachère. Si les agriculteurs disposent de trop peu de terre, les périodes de jachère risquent d'être trop courtes pour rétablir la fertilité du sol. C'est souvent le cas lorsque l'on passe d'un système de culture itinérant à un système permanent.

1.1 Les avantages des périodes de jachère

Une période de jachère verte permet de rétablir plus rapidement la fertilité du sol. Les périodes de jachère peuvent être plus courtes, ce qui est particulièrement intéressant dans les régions où la terre subit une forte pression.

1.2 Inconvénients

Les agriculteurs doivent investir du temps et de l'argent en semant des espèces qui ne leur rapporteront souvent aucune revenu financier. (Il y a certaines cultures de plantes légumineuses telles que les pois d'Angola qui ont les caractéristiques définies ci-dessous et qui sont aussi propres à la vente).

1.3 Méthode et recommandations pour les périodes de jachère verte

La méthode consiste à stimuler ou à semer des espèces qui ont les caractéristiques suivantes:

- couverture rapide du sol;
- production élevée de biomasse;
- fixation de l'azote;
- développement d'un système racinaire étendu et profond;
- sans risque de se répandre sur les champs voisins, sous la forme par exemple de graines volantes;
- faciles à enfouir;

- de préférence: production utilisable (fruit, piquets, remède, nourriture).

On peut semer ces plantes avant ou pendant la récolte de la culture principale, dans la végétation spontanée de la jachère, ou d'abord dans une pépinière avant de les transplanter dans le champ. Toutes les espèces qui remplissent les conditions mentionnées plus haut conviennent. Le *Mucuna utilis* est une espèce très utilisée car elle permet de supprimer l'*Imperata cylindrica*, une mauvaise herbe, dans la période de jachère.

On peut aussi laisser pousser certaines espèces qui apparaissent au cours de la croissance de la culture principale et les laisser mûrir après la récolte de la culture principale. On a obtenu des résultats positifs avec les palmiers. Ils viennent complètement à maturité pendant la période de jachère et fournissent un revenu sous la forme de vin de palme.

2 L'Agroforesterie

Définition: l'agroforesterie comprend toutes les formes d'utilisation de la terre qui consistent à faire pousser des espèces ligneuses (des arbres et des buissons) en association avec une autre végétation ou des animaux.

Les objectifs les plus importants sont:

- d'empêcher la perte de substances nutritives;
- de fournir une protection contre l'érosion éolienne et hydrique;
- de fournir des paillis organiques;
- d'obtenir des produits de valeur;
- de rendre l'environnement plus adapté au bétail.

2. 1 Les avantages de l'agroforesterie

➤ En cultivant des espèces ligneuses avec d'autres cultures, on réduit la perte de substances nutritives. Les arbres et les buissons ont en général des systèmes racinaires très développés qui absorbent de nombreuses substances nutritives perdues pour les plantes aux systèmes racinaires superficiels. Les substances nutritives sont 'stockées' dans les espèces ligneuses. Elles ne courent ainsi plus le risque d'être lessivées, dans les périodes où il n'y a pas d'autres cultures. Après leur chute sur le sol, les feuilles, ou les branchages que l'on a taillés, se décomposent et les substances nutritives sont à nouveau disponibles pour les plantes. Cette fonction remplie par les espèces ligneuses est parfois appelée 'pompe à substances nutritives'.

➤ Les arbres et les buissons forment des haies qui protègent les cultures et le sol du vent et du ruissellement des pluies violentes sur la surface du sol.

➤ Les feuilles et les branchages que l'on a taillés servent de paillis.

➤ La plantation d'arbres facilite l'obtention de certains produits. Les arbres fruitiers améliorent l'alimentation, les feuilles ou les fruits des arbres fournissent du fourrage au bétail, et on peut utiliser le bois comme combustible.

Certaines espèces ligneuses contiennent des substances aux propriétés médicinales. Une fois vieux, les arbres servent de bois de charpente.

➤ Les arbres plantés dans les pâtures sont aussi utiles pour les animaux. Ils fournissent de l'ombre, ce qui fait baisser la température, et les animaux transpirant moins ont besoin de moins d'eau.

2. 2 Inconvénients et limites de l'agroforesterie

Comme on l'a mentionné ci-dessus, les espèces ligneuses ont des systèmes racinaires importants. La culture et les arbres ou les buissons risquent donc de se disputer l'eau et les substances nutritives.

2. 3 Méthodes et recommandations

Il y a plusieurs façons d'associer les espèces ligneuses aux cultures ou au bétail. Nous décrivons ci-dessous un certain nombre de possibilités. C'est souvent impossible de réaliser à la lettre les exemples donnés. Mais, pour éviter une compétition avec la culture principale, il est extrêmement important de tailler les arbres et les buissons et d'éclaircir leur racines en les taillant à 50 cm. Essayez de mettre en pratique les exemples dont les avantages sont les mieux adaptés à votre environnement. L'utilisation des arbres comme bois à brûler, par exemple, peut revêtir une plus grande importance que leur apport en paillis. Essayez d'adapter l'exemple à votre situation en utilisant notamment les arbres qui poussent déjà dans votre région et qui fournissent les mêmes avantages. Tenez compte des conditions climatiques; certains systèmes ne marchent bien que dans certains climats.

2. 4 Les systèmes d'agroforesterie dans les régions sèches (arides et semi-arides)

L'utilisation de l'*Acacia albida* dans les champs et les pâtures : l'*acacia albida* est couramment utilisé dans les régions semi-arides de l'Afrique de l'Ouest. L'*acacia* est un grand arbre, dont les feuilles fournissent de l'ombre au bétail dans la saison sèche et tombent au début de la saison des pluies. Ce cycle empêche toute compétition avec la culture principale pour l'eau et les substances nutritives.

L'acacia augmente la fertilité du sol en fournissant:

- de la matière organique avec ses feuilles;
- une fixation de l'azote;
- une pompe à substances nutritives avec son système racinaire étendu;
- de l'ombre pour le bétail dans la saison sèche (leurs excréments améliorent aussi la fertilité du sol).

L'acacia fournit du fourrage au bétail, sous la forme de fruits (en quantité importante: les fruits de dix arbres correspondent à la récolte de plusieurs hectares d'orge), de feuilles et de jeunes pousses.

Des obstacles au vent : dans les régions semi-arides ou arides, des vents violents risquent d'emporter une grande quantité de la couche superficielle du sol. Cette dernière abrite les particules les plus fertiles: les engrais chimiques, et les graines après les semences. Des obstacles au vent sous la forme de rangées d'arbres ou d'arbustes permettent de limiter cette érosion. Les rangées soulèvent littéralement le vent et protègent donc l'espace derrière elles. Il reste un peu de vent qui souffle à travers les rangées, mais sa force est réduite et il emporte moins de particules du sol avec lui. Du fait qu'il y ait moins de vent, l'humidité de l'air reste à un niveau plus élevé et celle du sol et des cultures s'évapore moins. C'est particulièrement important dans les zones sèches qui manquent d'eau. Les obstacles au vent ne doivent pas être hermétiques, sinon le vent retomberait derrière eux, provoquant des tourbillons violents (voir la Figure 4). C'est pourquoi les murs et les obstacles en bois ou en plastique sont moins efficaces.

Des barrières vivantes : les arbres et les arbustes peuvent servir de barrières vivantes. On plante des arbres à croissance rapide à une certaine distance les uns des autres et ils servent de poteaux entre lesquels on tendra des fils de fer barbelés. Ils fournissent en même temps du fourrage, du bois à brûler, de l'engrais vert ou du paillis. Les plantes légumineuses conviennent particulièrement. Une haie d'arbustes épais peut délimiter une parcelle de terre ou entourer un champ de légumes. De plus, si on utilise une haie d'épineux, elle constituera aussi un obstacle pour les animaux. Il est préférable d'utiliser des espèces qui fournissent aussi un produit, du fourrage, des fruits ou du bois à brûler, par exemple.

2. 5 Les systèmes d'agroforesterie dans les régions humides qui sont arrosées presque toute l'année par la pluie (zones subhumides et humides)

Des barrières vivantes : dans ces régions, on les utilise dans ces régions de la même façon que dans les zones arides (voir ci-dessus). De plus, on peut utiliser des haies épaisses pour séparer les champs. Dans les zones subhumides et humides, il n'y a pas de concurrence pour l'eau entre la culture principale et les arbustes. Les arbustes fournissent aussi du paillis, du bois à brûler et du fourrage.

Des arbres d'ombrage sur les plantations : certaines cultures, comme le café, le thé, la vanille, la cardamome, et les poivrons préfèrent pousser à un endroit ombragé qu'en plein soleil. Dans certaines régions, on a donc l'habitude de planter des arbres d'ombrage entre des plantations denses de ces cultures. La quantité d'ombre fournie dépend de l'espace séparant les arbres, de la forme des feuilles, de la densité de la cime et de la hauteur des arbres. De plus, les arbres fournissent des produits comme du bois de charpente, du bois à brûler et dans certains cas du fourrage. Le volume abondant des feuilles qui tombent améliore le sol grâce à l'apport de matière organique qui peut rester sur le sol pour servir de paillis. Les fixateurs d'azote fournissent aussi un apport supplémentaire d'azote. Les arbres d'ombre ne conviennent pas aux régions peu arrosées parce que la culture et les arbres se disputeraient l'eau. Quelques arbres fréquemment utilisés: l'*Albizia varieties*, l'*Acacia*, le *Leucaena glauca*, le *Glyricidia*, l'*Erythrina varieties*, le *Sesbania grandiflora*, le *Prosopis* et le *Cassia*.

Couvertures du sol sur les plantations : dans les plantations récentes ou clairsemées de caoutchouc, de palmiers à huile, de caféiers, de théiers et de cacaoyers, les couvertures du sol fixatrices d'azote jouent un rôle important dans le contrôle de l'érosion. Elles protègent le sol de l'impact des gouttes de pluie et de la déshydratation, et elles fournissent de la matière organique et des substances nutritives.

Dans les plantations récentes de palmiers à huile et de caoutchouc, on utilise souvent les espèces rampantes *Centrosema pubescens*, *Pueraria phaseoloides* et *Calopogonium mucunoides*. Mais leur utilisation est déconseillée dans les plantations récentes de caféiers, de théiers et de cacaoyers, qui sont plantés plus proches les uns des autres, car les pousses des fixateurs d'azote rampants risquent de grimper sur les troncs des jeunes arbres. Il est donc préférable de constituer une couche de paillis à partir de haies composées de *Crotalaria* et de *Tephrosia*, et de *Leucaena glauca* associé au *Flemingia congesta*. On taille les haies juste avant la saison sèche, de façon à utiliser les branchages coupés comme paillis et à minimiser la concurrence pour l'eau pendant cette période. Si on les taille trop courtes (à moins de 20 cm), il leur faudra longtemps pour repousser, ce qui réduira la production de paillis.

Des bananiers dans des pépinières : beaucoup de plantations et d'arbres fruitiers ne sont pas semés directement dans le champ, mais d'abord dans un lieu central où il est plus facile de s'en occuper. Les arbres sont semés dans des sacs de sol fertile, souvent dans une plantation de bananiers ou de platanes assez clairsemée. Ces arbres font de l'ombre aux jeunes pousses et fournissent un revenu pendant la période où les jeunes arbres ne sont pas encore productifs. Les sacs placés les uns à côté des autres protègent également le sol de l'impact des gouttes de pluie et de la déshydratation.

Les systèmes de culture en bandes ou en haies :

➤ Dans la culture en bandes ou en haies, on sème les cultures annuelles dans des couloirs formés par des rangées de plantes pérennes. L'objectif de ce système est de préserver la fertilité du sol dans le cas où les périodes de jachère (comme dans la culture itinérante) raccourcissent de plus en plus ou sont totalement interrompues.

➤ On plante les plantes pérennes en rangées parallèles, en gardant une distance de 2 à 4 m entre les rangées et de 0,5 m entre les plantes. Au début de la saison des pluies, on taille les arbres à une hauteur de 0,5 à 1 m (en taillant laisser un rameau pour permettre la reprise de la croissance par temps très sec). On dépose les branchages et les feuilles dans les couloirs, pour qu'ils servent de paillis, on utilise les branches comme bois à brûler ou comme piquets. On sème les plantes dans les couloirs, à travers la couche de paillis. Au cours de la saison de croissance, il faut tailler les arbres régulièrement pour éviter qu'ils fassent de l'ombre aux cultures. Les arbres qui développent rapidement des racines ne doivent pas dépasser 0,5 m; on peut laisser pousser davantage ceux qui ont une croissance plus lente. On met les feuilles sur les cultures, pour qu'elles servent de fumure, ou on les donne au bétail. Après la récolte, on laisse grandir les pousses des arbres pour que les arbres fournissent assez d'ombre pour freiner la croissance des mauvaises herbes.

➤ Quand on cultive des ignames, on les laisse grimper sur les tiges des plantes pérennes, ce qui évite de les attacher.

Les plantes pérennes des haies doivent répondre aux critères suivants.

Elles doivent:

- être faciles à mettre en place;
- avoir une croissance rapide;
- produire de la biomasse;
- résister à des tailles fréquentes;
- être des fixateurs d'azote;
- avoir un système racinaire profond (il vaut mieux utiliser des semences que des boutures, car les plantes semées directement développent des systèmes racinaires plus profonds et sont plus résistantes aux termites).

Avantages :

- L'avantage le plus important de ce système, c'est qu'il fournit de l'azote à la culture et qu'il augmente le niveau de matière organique dans le sol.
- Un autre de ses avantages, c'est la suppression des mauvaises herbes, grâce à l'ombre pendant la saison sèche et aux branchages et aux feuilles pendant la saison de croissance. Il empêche également l'érosion hydrique.

Inconvénients/observations :

- Ce système demande beaucoup de travail. Si on néglige les arbres (si on ne les taille pas à temps), la production des cultures sera médiocre.
- Dans les zones en pentes raides, les haies doivent suivre les courbes de niveau. Les branchages, les mauvaises herbes et les autres matériaux qui dévalent la pente sont bloqués au pied des arbres, créant une accumulation de matière organique qui forme à la longue des terrasses. Cela empêche l'érosion.

Comment ça va bien ?

C'est le printemps, la nature renaît, la vie fleurie et le temps est venu d'ensemencer la terre pour fertiliser la vie, le temps d'entretenir notre environnement, de gérer notre capital nature pour le rendre prospère et bio-diversifié, le temps de donner notre contribution, de participer à la pérennité du monde du vivant... Bref, le temps est venu de faire notre jardin « d'Eden », source d'alimentation, de couleurs, d'odeurs, d'énergies bénéfiques ; activateur de liens sociaux et de plaisirs partagés.

À récolter en mai :

- Aneth ; arroche ; artichaut ; asperge ; brocolis ; carotte ; celtuce ; cerfeuil ; chou fleur, rave, romanesco ; ciboule ; cresson ; épinard ; fèves ; laitue ; livèche ; navet ; oignon blanc ; oseille ; persil ; pois ; radis.

À semer en extérieur :

- Amarante ; aneth ; arroche ; betterave ; brocoli ; capucine ; carotte ; carvi ; céleri branche ; celtuce ; cerfeuil ; chicoré ; chou (de Bruxelles, chou fleur, rave, romanesco, rouge) ; claytone, concombre ; cornichon ; coriandre ; courge ; courgette ; cresson ; crosne ; endive ; épinard ; fenouil ; haricot ; laitue ; livèche ; maïs doux ; melon ; oseille ; panais ; pastèque ; pâtisson ; persil ; pissenlit ; poireau ; blette ; pois pomme de terre ; potimarron ; potiron ; pourpier ; radis ; roquette ; rutabaga ; salsifis ; tétragone.

À repiquer :

- Amarante ; aneth ; arroche ; aubergine ; baselle ; basilic ; brocoli ; capucine ; cardon ; céleri branche ; céleri rave ; celtuce ; chayotte ; chou (de Bruxelles, fleur, rave, romanesco, rouge) ; ciboule ; concombre ; cornichon ; courge ; courgette ; fenouil ; laitue ; melon ; pastèque ; pâtisson ; physalis ; piment ; poireau ; poivron ; potimarron ; potiron ; tomate.

Fleurs à semer :

- Bardane ; bourrache ; capucine ; consoude ; cosmos ; œillet d'Inde ; onagre ; pétunia ; phacélie ; soucis ; tanaïsie ; tournesol ; trèfle violet ; etc. ...

Plantes utiles

Le cocotier

Cocos nucifera

- Descriptions :

Le cocotier - *cocos nucifera* - est une espèce de palmier de la famille des **arecaceae**. Le cocotier n'est donc pas un arbre mais une plante monocotylédone. Il s'agit de la seule espèce du genre **Cocos**.

Il est formé d'un stipe (ou faux-tronc), qui est en fait une tige formée par un emboîtement de gaines foliaires. Il est surmonté d'une large couronne de feuilles. À la base de chaque feuille se trouve généralement un régime chargé de noix de cocos. D'aspect relativement lisse et de couleur claire, le stipe porte des marques régulières : chaque feuille produite par la plante laisse une cicatrice en forme de croissant. L'écart entre ces cicatrices permet de distinguer les deux types de cocotier : les Grands et les Nains.

Chez les Grands, l'écart entre deux cicatrices foliaires est supérieur à 5 cm. Chez les Nains, il ne dépasse pas 2,5 cm. Dans le sol, le stipe prend l'aspect d'un cône renversé, dénommé bulbe radulaire. De toute la surface du bulbe partent plusieurs milliers de racines assez fines qui forment un matelas dense, réparti essentiellement dans le premier mètre du sol. Certaines racines atteignent cependant 4 à 5 mètres de profondeur. Le cocotier est certainement l'arbre le plus connu et le plus répandu des pays tropicaux.

L'histoire du cocotier au cours des millénaires reste encore mystérieuse. Nul ne sait précisément dans quelle région est apparu le premier cocotier. À partir de l'océan Pacifique ou de l'Extrême-Orient, le cocotier s'est disséminé dans l'océan Indien et jusqu'en Afrique. Sa présence en Amérique est due à une double introduction plus récente, à la fois par l'est et par l'ouest.

La dissémination du cocotier est due à la flottaison des fruits au gré des courants marins et, beaucoup plus tardivement, aux voyages et migrations humaines.

Une seule théorie botanique tente d'expliquer l'histoire de la diversification du cocotier en la multitude de formes et de couleurs que l'on observe parmi les variétés actuelles. Elle repose sur l'observation de la forme et de la composition des fruits. Selon cette théorie, l'ensemble des cocotiers dériverait de deux grands types :

- le type ancestral « Niu Kafa » résulte d'une évolution liée à la dissémination naturelle par voie marine. Ses fruits, allongés et riches en bourre, flottent et dérivent facilement au gré des courants marins. Une germination tardive leur permet de supporter de longs séjours dans l'eau, avant de trouver un lieu où se fixer ;
- le type « Niu Vaï » a été sélectionné par l'homme en Asie ou dans le Pacifique. Ses gros fruits ronds sont riches en eau et germent plus rapidement. Des marins voyageant d'îles en îles auraient sélectionné ces fruits, emportés comme boisson sur l'océan.

Des mélanges répétés entre cocotiers de type « Niu Kafa » (présents avant l'arrivée de l'homme) et cocotiers de type « Niu Vaï » (créés et importés par l'homme) auraient abouti à la diversité actuelle.

Jusqu'ici les cocotiers ont été classés en deux groupes ; les grands et les nains. Plus de 95 % de la cocoteraie mondiale appartiennent au premier groupe dans lequel on peut citer les cultivars suivants : Malayan Tall ; Rennell Island Tall ; Vanuatu Tall ; Jamaican Tall ; West African Tall et East African Tall.

Il existe quatre types principaux de cultivars nains : le Niu Leka originaire de Fidji ; le Malayan Dwarf d'Indonésie ; le Gangabondam d'Inde et le King du Sri Lanka.

- Évolution de la noix de coco :

1- Au premier stade, la noix est vide, elle ne contient aucune substance nutritive, puis sa taille augmente la coque durcit et la cavité intérieure se remplit d'un liquide transparent.

2- Au stade suivant se forme l'albumen, c'est une couche molle ayant l'aspect et la consistance du blanc d'œuf. **Un liquide se forme à l'intérieur qui devient très savoureux (coco boire)**

3- Puis la noix se forme complètement, l'albumen se solidifie et le liquide devient fade.



4- Au stade suivant l'amande devient solide et est remplie de matière grasse, le volume du liquide à encore diminué et sa teneur en sucre c'est encore réduite. C'est à ce stade que l'on utilise la noix pour faire le coprah.

On coupe la noix en 2, on la laisse au soleil quelques heures pour faciliter l'extraction de l'amande. Puis on récupère l'amande et on la met à sécher de suite. En Polynésie le séchoir est une simple plate-forme en bois recouverte d'un toit en tôle et mobile sur deux glissières. Ce dispositif permet à volonté d'abriter les noix de la pluie.

5- Puis la noix subit les transformations suivantes : L'albumen solide et le liquide interne se résorbent peu à peu, ils sont remplacés par une masse sphérique de consistance spongieuse qui servira à nourrir la plantule en attendant qu'elle puisse trouver la nourriture dans le sol. Cette boule se développe à mesure que l'amande va en diminuant. **La masse spongieuse est pleine de protéine végétale comestible.**

6- La masse spongieuse donne naissance à un embryon qui transperce l'un des yeux de coque de la noix traverse la bourre de coco et produit les deux premières feuilles et les racicules qui formeront les racines.

L'eau de coco : certaine noix peuvent donner de 800ml à 1L de liquide plus ou moins pétillant et de saveur sucrée. Ce liquide contient des sels minéraux, du potassium, du glucose, etc. L'eau a des propriétés diurétique utile dans le traitement des affections cardio-rénales. Normalement l'eau de coco est stérile et peut donc être injecté par voie sous-cutanée, intramusculaire ou intraveineuse, sans provoquer aucun trouble. Elle remplace avantageusement le sérum glucosé et les différents sérums salés artificiels provoquant un véritable lessivage des reins.



L'albumen frais est très bon pour les bébés et l'amande peut être consommée tel quelle. On extrait le lait de coco en râpant l'amande et en pressant la coco râpée (on peut ajouter un peu d'eau chaude avant de presser la coco râpée, afin d'extraire plus de matière grasse).

Le cœur de cocotier (bourgeon terminal de l'arbre) est également très bon à manger, mais il faut couper l'arbre, donc uniquement quand l'occasion se présente !

En Polynésie, les gents préparaient du « **vin de palme** » en faisant une incision dans l'inflorescence du cocotier et en recueillant dans unealebasse le suc qui s'écoule. Ce suc renferme jusqu'à 17% de sucre, sa fermentation spontanée fournit une boisson fortement alcoolisée, appelée « **ava haari** » En distillant cette boisson on obtient **une eau de vie titrant jusqu'à 60 degrés d'alcool.**

La coque de la noix de coco mûre fournit de nombreux récipients (coupes, bols, bouteilles, gourdes)

Le charbon de coque de noix de coco est d'excellente qualité (il est utilisé dans les masques à gaz). Ce charbon végétal est de très bonne qualité, **absorbant les gaz intestinaux toxiques et certaines toxines bactériennes présentes dans le système digestif.**

Nota : Les guérisseurs tahitiens se servaient de la coque de noix de coco pour réparer les fractures du crâne.

- Utilisations de la bourre de coco :

La bourre de coco est un produit organique naturel et 100% biodégradable. C'est un produit utilisé dans la culture hors-sol ou qui peut être mélangé à d'autres types de tourbes.

Il allège les sols trop lourds, maintient une excellente porosité et il a une forte capacité de rétention d'eau et est utilisé en application hydroponique.

Composition de la bourre de coco :

- pH = 6,15
- CE = 190ms/cm
- Taux d'humidité < 17%
- Matière sèche organique: 89,47%
- Taux de Na = 0,102mg Na/g



Poids :

La fibre a un poids spécifique d'environ 100 kg/m³ pouvant varier selon son humidité. Le pourcentage de vide est de 500% environ. Il s'agit d'un matériau léger et poreux avec un pouvoir drainant élevé.

Rétention hydrique :

La fibre de noix de coco a un faible pouvoir d'imbibition. Cependant, la rétention d'eau en poids est de 300%. L'eau retenue étant essentiellement de l'eau capillaire. Elle est facilement disponible pour les plantes.

Biodégradabilité :

Tout en étant d'origine végétale, le produit a une **excellente résistance à la biodégradabilité**. La transformation en humus soluble dans le sol peut demander plusieurs années (5 à 20ans) suivant l'activité biologique du sol.

Aspect phytosanitaire :

La fibre de noix de coco ne contient ni graines, ni champignons parasites des plantes, ni insecte ou nématode. Il s'agit donc d'un produit biologiquement sain.

Utilisations :

Les fibres de la noix de coco sont robustes et flexibles. Pour les isoler, il faut tremper la bourre de coco dans de l'eau de mer, puis battre la bourre afin d'éliminer les tissus non fibreux. Puis il faut séparer les fibres afin de les utiliser soit pour faire de la ficelle et de la corde quasi imputrescible, soit des fonds de lit ou de chaise. La fibre de coco a des **propriétés isolantes et résistent aux actions chimiques et microbiennes**

Les fibres de la noix de coco peuvent également servir comme **éponge à récurer la vaisselle et à filtrer les liquides.** Étant donné ses caractéristiques, la bourre de coco est utilisée par les pépiniéristes professionnels, par les horticulteurs, les maraîchers ainsi que dans la préparation de pelouses (zones vertes, jardin, terrain de golf et terrain de football) et bien entendu dans le jardinage amateur.

Pépiniéristes professionnels :

La bourre de coco présente un intérêt particulier dans la composition de terreau pour les plantes en pot ou en container. Mélangée dans une proportion de 30 à 60% à d'autres matériaux tels compost ou aiguilles de pin, elle représente le constituant de base, « le squelette » du terreau et ceci grâce à son inaltérabilité dans le temps, sa légèreté, sa porosité et sa rétention en eau.

Horticulture :

La bourre de coco peut être utilisée pour des cultures en pot ou en bac ce qui donne à la plante un développement racinaire important.

Pour les cultures florales (œillets, gerberas, roses, et fleurs à bulbes), elle peut également être utilisée pure. La bourre de coco est un constituant important du substrat garantissant une porosité suffisante et une bonne rétention en eau.

La bourre de coco peut être utilisée comme amendement du sol, en particulier en présence de sols argileux. Elle a en effet le pouvoir de les rendre plus légers et plus poreux et de faciliter le drainage de l'eau. L'avantage majeur par rapport aux autres amendements (tourbe et fumier etc.) est qu'un seul apport de bourre de coco peut aboutir à l'amélioration de la structure. En effet, sa décomposition très lente crée une structure stable dans le temps.



La bourre de coco se prête très bien en tant que PAILLIS pour toutes les cultures à fleur. Ce type de paillis évite le compactage du sol et la formation de la croûte superficielle, favorise l'infiltration de l'eau et évite l'évaporation par capillarité. La fibre de noix de coco a un pouvoir isolant optimal. Elle évite de ce fait la surchauffe du terrain durant l'été et son refroidissement durant l'hiver.

Maraîchage :

La bourre de coco peut être employée pure en culture hors sol (tomates, melons, poivrons, concombres, fraises) ou comme amendement et paillis.

Le paillis est particulièrement conseillé en terrain sableux pour en éviter la surchauffe et l'évaporation de l'eau.

Pelouses :

La réussite d'une pelouse dépend souvent de la préparation du lit de semence. Le compactage excessif du terrain du au piétinement ou à des irrigations fréquentes est souvent la cause d'échec de la formation et de la conservation de la pelouse.

La bourre de coco, grâce à ses caractéristiques, est un matériau idéal pour la préparation du lit de semence de pelouse parce qu'elle apporte légèreté, porosité, rétention en eau, drainage et stabilité de la structure physico-mécanique. Mélangée au sol sur 10 cm avec une couche de 2 ou 3 cm en surface pour faciliter la germination des graines.

Pour cette raison, la bourre de coco peut être utilisée pour le jardin privé, pour les espaces verts publics et partout où les exigences de qualité sont grandes.

Jardinage d'amateur :

Dans ce secteur, la bourre de coco, dans ses différents aspects est extrêmement adaptable. Très légère, facile à transporter, elle peut être utilisée pure comme substrat, mélangée à du terreau pour les plantes en vase et container ou mélangée au sol pour améliorer sa rétention en eau et sa porosité, comme paillis en couverture de sol ou simplement pour créer une tâche de couleur

Bouture et greffe.

L'utilisation **d'un mélange de bourre de coco et de chaire de coco râpée, favorise la « prise » des boutures et des greffes.** En effet la bourre de noix de coco ne contient ni graines, ni champignons parasites des plantes, ni insecte ou nématode, de plus, la capacité de rétention d'eau de la fibre de coco évite le dessèchement de la bouture ou de la greffe et la coco râpée apporte les nutriments nécessaires à la prise des boutures et des greffes.

- Utilisation des feuilles de cocotier :

Les feuilles peuvent servir pour « pallier » les cultures, cela permet d'éviter les pertes dû à l'évaporation de l'eau contenue dans la terre, par le soleil.

Le tressage des feuilles permet de faire une grande variété d'objets : toiture pour les maisons, nattes, paniers, filets pour la pêche, éventails, etc. ...

La nervure centrale des feuilles peut également servir à fabriquer des balais, servir de « pique » (en Polynésie on les utilisait en enfilant des noix de Bancoul destinées à l'éclairage).

À la base de chaque palme de cocotier se forme un tissu fibreux qui sert à envelopper les objets ou à filtrer les liquides.

- Utilisation du bois de cocotier :

Le bois de cocotier peut servir de pilier pour les maisons et de soubassement des murs extérieurs et pour rien d'autre dans la construction car **c'est un bois trop lourd**. De plus le centre du bois ne se tient pas, il part en poussière avec le temps, il ne faut donc utiliser que la partie extérieure.

Néanmoins on peut fabriquer toutes sortes d'objets (bols, coupes, vases, bancs, etc.).

- Utilisations de l'huile :

L'huile de coco est consommée crue ou cuite. Elle sert dans la confection de savons, de produits de beauté, de soins pour le corps et les cheveux. Elle est aussi utilisée dans la médecine traditionnelle et moderne ainsi que comme biocarburant.

- Composition nutritionnelle de l'huile de noix de coco :

L'huile de noix de coco contient zéro protéine, zéro glucide, zéro minéraux et presque zéro vitamines. C'est de la graisse pure avec un peu de vitamine E.

Une cuillère à soupe de 13,6 grammes contient 117 calories (une femme a besoin d'environ 1800 calories par jour).

La graisse de noix de coco est presque uniquement composée d'acides gras saturés. Mais à la différence des graisses animales, très riches en acides gras saturés également, elle contient une quantité inhabituelle d'acides gras à chaîne moyenne, ou triglycérides à chaîne moyenne (TCM).

- Utilisation et bénéfices de l'huile de cocotier pour la peau et le corps :

- **Une crème pour les Yeux** : Appliquer l'huile de cocotier au-dessous des yeux pour réduire les rides.

- **Pour les cheveux** : utilisez l'huile en partant des pointes des cheveux vers le cuir chevelu ou à l'envers pour un traitement plus profond, et laisser agir durant toute la nuit.

- **Appliquer aux égratignures et aux coupures** : pour protéger la blessure contre la poussière, les bactéries et les virus.

- **Pour les massages** : l'huile nourrit la peau et la réhydrate.

- **Crevasses des seins, douloureux ou secs** : On peut appliquer l'huile de cocotier sur une pièce de coton et laisser dans le soutien-gorge entre les allaitements.

Le lait de cocotier est riche en sélénium, qui allège **les symptômes d'arthrite**.

L'acide laurique est un acide gras de chaîne moyenne présent en grande proportion dans l'huile de cocotier (entre 48 et 52 %), il est aussi le principal acide gras trouvé dans le lait maternel. Cet acide gras est lié par le développement des défenses dans notre organisme, ce qui explique l'importance de la consommation de ces aliments sains pendant nos premières années de vie.

L'huile de cocotier vierge produit une énergie immédiate, grâce à ses calories. Lesquelles ont l'avantage de ne pas s'accumuler dans l'organisme.

L'huile de cocotier possède des propriétés antimicrobiennes très utiles pour **les maux de gorge**. Mêlez simplement un peu d'huile de cocotier dans un thé chaud (des herbes efficaces comme eucalyptus, etc..) avec du miel d'abeille pour réussir à obtenir un bon remède pour guérir une gorge irritée.

Grâce à ses propriétés antibactériennes, l'huile aide comme un produit d'entretien, comme l'huile d'un moteur qui digère doucement en enlevant les substances nuisibles du corps.

- Utilisations médicinales :

La noix de coco dans la médecine traditionnelle :

Dans la médecine traditionnelle, autour du monde, la noix de coco est utilisée pour traiter une grande variété de problèmes de santé. Comme l'abcès, asthme, calvitie, bronchite, bleus, brûlures, rhumes, constipation, toux, œdème (retenue de liquides dans les tissus), dysenterie (diarrhée grave avec sang), douleur d'audition, fièvre, grippe, gingivites (inflammation et saignée des gencives), blennorrhagie, menstruation irrégulière ou pénible, ictère (coloration jaunâtre de la peau), calculs rénaux (pierre), poux, dénutrition, nausées, éruption cutanée, gale, scorbut, infections de la peau, douleur de gorge, gonflement, syphilis, rage de dents, tuberculose, tumeurs, fièvre typhoïde, ulcères, douleur d'estomac, faiblesse, et blessures.



Différentes variétés de cocos

La noix de coco dans la médecine moderne :

La médecine moderne confirme déjà l'utilisation de la noix de coco pour traiter les maladies mentionnées en haut. Des études publiées dans des revues médicales montrent que la noix de coco, d'une manière ou d'une autre (la pulpe, l'eau, l'huile, etc.), peut fournir de grands bénéfices pour la santé.

- Elle tue les virus qui causent l'herpès, la rougeole, l'hépatite C, le SARS, le SIDA et autres maladies.
- Elle tue les bactéries qui causent les ulcères, infections de gorge, infections du tractus urinaire, maladies des gencives et les caries, la pneumonie et la blennorrhagie et autres maladies.
- Buisson champignons et levures qui causent des candidatoses, le favus, pied d'athlète, cheval pommelé, la dermatite du nid d'abeilles, et autres infections.
- Expulse les ténias (ver de terre isolé), poux, giardia et autres parasites.
- Elle fournit une source nutritionnelle d'énergie rapide.
- Augmente l'énergie et la résistance, améliore le rendement physique et athlétique.
- Améliore la digestion et l'absorption de nutriments, y compris, des minéraux et des aminoacides.
- Améliore la sécrétion d'insuline et l'utilisation de glucose dans le sang.
- Elle allège l'effort dans les systèmes pancréas et enzymes du corps.
- Elle régule le fonctionnement du pancréas.
- Aide à alléger les symptômes et réduire les risques pour la santé associés avec le diabète.
- Elle réduit les problèmes associés avec le syndrome de mauvaise absorption et la fibrose kystique.
- Améliore l'absorption du calcium et magnésium et soutient le développement des os et des dents.
- Aide à protéger contre l'ostéoporose.
- Aide à alléger les symptômes associés avec les maladies de la vésicule biliaire.
- Allège les symptômes associés avec la maladie de Crohn, colite ulcéreuse et ulcères à l'estomac.
- Améliore la digestion et la fonction intestinale.
- Allège la douleur et l'irritation causée par les hémorroïdes.
- Réduit l'inflammation.
- Supporte la cicatrisation et la réparation de tissus.
- Soutient et aide à la fonction du système immunologique.
- Aide à protéger le corps du cancer.
- Elle est saine pour le cœur ; elle améliore la proportion de cholestérol, en réduisant le risque de maladies cardiaques.
- Elle protège les artères et par conséquent, protège contre des maladies du cœur.
- Aide à prévenir la maladie périodontique et la carie dentaire.
- Elle fonctionne comme un protecteur antioxydant.
- Aide à protéger le corps contre le vieillissement prématuré et les maladies dégénératives.
- Elle ne réduit pas les réserves d'antioxydants du corps comme le font d'autres huiles.
- Elle améliore l'utilisation d'acides gras et les protège contre l'oxydation.
- Aide à alléger les symptômes associés avec le syndrome de fatigue chronique.
- Elle allège les symptômes associés avec la hyperplasie prostatique bénigne (agrandissement de la prostate). Il réduit les crises épileptiques.
- Aide à protéger contre la maladie rénale et les infections de la vessie.
- Elle dissout les calculs rénaux.
- Aide à prévenir la maladie du foie.
- Elle est plus faible en calories que les autres types de matière grasse.
- Elle supporte la fonction thyroïdienne.
- Elle promeut la perte d'excès de poids par l'augmentation du taux métabolique.
- Elle est utilisée par le corps pour produire de l'énergie en préférence à stocker comme matière grasse corporelle.
- Aide à prévenir l'obésité.
- Appliquée quotidiennement l'huile aide à former une barrière chimique dans la peau pour éviter des infections.
- Elle réduit les symptômes associés le psoriasis, l'eczéma et la dermatite.
- Elle soutient l'équilibre chimique naturel de la peau.
- Elle atténue la peau et l'aide à alléger la sécheresse et la desquamation.
- Elle prévient les rides, la flaccidité de la peau et les taches de l'âge.
- Promeut des cheveux sains et le teint.
- Elle fournit une protection contre les effets nuisibles de la radiation ultra-violette du soleil.
- Aide à contrôler les pellicules.
- Elle ne crée pas de sous-produits nuisibles quand il sera réchauffé à la température de cuisson normale comme d'autres huiles végétales.
- Elle n'a pas d'effets secondaires nuisibles ou inconfortables.
- Elle est complètement non toxique pour les êtres humains.

Vous pouvez aussi utiliser l'huile de coco pour calmer le psoriasis et l'eczéma. Par ailleurs, l'huile de coco facilite la respiration et l'expectoration chez les asthmatiques grâce à ses propriétés mucolytiques et mucorégulatrices qui soulagent les bronches et le système respiratoire.



L'huile de noix de coco permet d'augmenter le taux de « bon » cholestérol dans le corps et d'améliorer ainsi la santé cardio vasculaire. L'huile aide également dans le traitement des problèmes de reins, des maladies cardiaques, de l'hypertension, du diabète, du VIH et du cancer.

Pour les femmes enceintes, elle prévient l'apparition des vergetures grâce à des massages doux, et soulage l'érythème fessier des bébés grâce à ses vertus cicatrisantes. Pour l'allaitement, l'huile de noix de coco apporte une considérable quantité de vitamine D aux bébés si elle est mélangée au lait maternel ou intégrée aux biberons.

L'huile de coco sert également à se débarrasser des poux d'une manière infaillible.

L'huile de noix de coco est constituée à 50 % d'acide laurique, qui peut tuer les microbes pathogènes (sources de maladie) comme les bactéries, les virus et les levures, par exemple le staphylocoque doré et le candida albicans. Le principal avantage de l'huile de coco, serait de réduire la quantité de bactéries néfastes présentes dans la bouche. Ces bactéries créent un biofilm sur les dents, que nous connaissons sous le nom de plaque. Avoir une plaque sur vos dents est normal, cependant cela peut causer certains problèmes si la plaque devient trop importante comme entre autre la mauvaise haleine, les dents jaunes, les inflammations des gencives, la gingivite et les caries. Grâce au bain de bouche avec l'huile de coco, cela permettrait de nettoyer et d'évacuer une grande quantité de bactéries ainsi que la plaque présente dans la bouche. En effet l'huile de coco se compose de l'acide aurique qui serait un antimicrobien efficace pour tuer les bactéries, les virus et les champignons.

L'huile de coco vierge a l'avantage de ne pas produire de composés toxiques lorsqu'elle est chauffée. C'est donc une huile à privilégier pour la cuisine.

De plus, le fait qu'elle soit solide à température ambiante en fait une excellente alternative au beurre et à l'huile de palme dans la pâtisserie : elle donnera la texture onctueuse et fondante recherchée pour la pâte à tarte, les gâteaux, les viennoiseries.

L'huile de noix de coco est excellente pour la peau et les cheveux grâce à ses effets antibactériens. Elle limite les dommages causés par les rayons du soleil, bloquant environ 20 % des ultraviolets, ce qui en fait une sorte de crème solaire naturelle pour exposition modérée.

- Huile de coco et cancer / Alzheimer :

Nos cellules sont aussi capables de fabriquer de l'énergie avec des « cétones », qui sont des molécules issues de la dégradation de nos graisses corporelles. Mais notre foie est aussi capable de fabriquer des cétones à partir de certaines graisses alimentaires, les triglycérides à chaîne moyenne (TCM). Parmi les produits alimentaires naturels, l'huile de noix de coco vierge est la plus riche en TCM.

Or, des médecins aux États-Unis se sont récemment aperçus que beaucoup de personnes malades d'Alzheimer, dont le cerveau n'arrive plus à se nourrir de glucose, peuvent lui fournir à la place des cétones. Il faut pour cela qu'elles mangent de l'huile TCM et/ou de la graisse de noix de coco (qui est riche en TCM).

En effet, les cétones ont la capacité, contrairement aux autres acides gras, de traverser la barrière sang-cerveau (barrière hémato-encéphalique). Elles sont alors capables de rejoindre les neurones, où elles entrent sans avoir besoin d'insuline. Elles peuvent ensuite être brûlées à la place du glucose pour produire de l'énergie cellulaire. Les neurones qui étaient en état de famine, et peut-être en train de mourir, peuvent ainsi revivre.

Les sources alimentaires les plus concentrées en acides gras à chaîne moyenne sont l'huile de coco et l'huile de palmiste, qui en contiennent 55 à 60 % environ.

Le fait que le cerveau puisse utiliser un autre carburant que le glucose a été découvert en 1967 et publié dans un article intitulé « Métabolisme du cerveau pendant le jeûne » dans la revue Journal of Clinical Investigation, par le Dr George Cahil et ses associés.

De plus, la présence de cétones dans le sang fait initialement accélérer jusqu'à 39 % la circulation du sang dans le cerveau, ce qui contribue aussi à une meilleure alimentation des neurones.

C'est une des raisons pour lesquelles un régime qui favorise la production de cétones peut être bénéfique pour lutter contre l'épilepsie, un trouble neurologique caractérisée par une mauvaise coordination des neurones.

De plus en plus de données scientifiques s'accumulent aussi sur les bienfaits d'un régime cétogène pour lutter contre l'évolution des cancers. En effet, contrairement aux cellules de notre cerveau, les cellules des tumeurs ne savent pas utiliser ce carburant alternatif et ont impérativement besoin de glucose pour survivre.

- Recettes médicinales :

Empoisonnement par les poissons : Absorber 3 jours de suites le jus provenant de la bourre de coco au stade « coco boire ». Ce breuvage provoque des vomissements qui favorisent l'élimination du poison.

Hémorragies : Hacher les bourres de 4 cocos verts, en extraire le jus, imbiber une compresse que l'on applique sur la blessure.

Métrorragies : Préparer une décoction avec la bourre de 3 jeunes cocos et environ 3 litres d'eau douce. Filtrer et boire 3 verres de ce liquide et faire un bain de siège, le plus chaud possible dans le reste de cette décoction.

L'enveloppe de la coco verte écrasée, humidifiée et pressée, donne un liquide très riche en tanins utilisé comme **antihémorragique, anti-infectieux (plaies de corail) et antidiarrhétique.**

Troubles dysentériques graves (sang dans les selles) : faire une décoction avec une poignée de jeunes racines pour un litre d'eau. Cette décoction **calme les troubles digestifs secondaires dues à l'intoxication par la chair de poisson (ciguatera).**

La coco au premier stade (avant le stade « coco boire ») Râpez le bout de la coco jusqu'à atteindre la partie blanche, **posé sur les abcès et les furoncles, elle aide à les faire évoluer.**

Contre les coups de soleil, il faut retirer la pulpe d'un coco vert et faire des cataplasmes sur les brûlures. Les racines frottées sur les dents rendent ces dernières blanches et saines.

- Dose adéquate de noix de coco et son huile pour la santé :

Dose recommandée pour un adulte : 3 ½ cuillerées (50 grammes) par jour. Cette dose est basée sur la quantité d'acide gras de chaîne moyenne trouvée dans le lait maternel humain, qui est connu étant efficace dans sa fonction de protection et d'alimentation du nourrisson. 3 ½ cuillerées, serait l'équivalent d'acides gras de chaîne moyenne, qu'il reçoit quand l'enfant tète.

La même quantité d'AGCM peut être obtenue de 10oz (280 gr) de lait noix de coco ou de 150 grammes de noix de coco crue fraîche (une noix de coco et demi plus ou moins).

Des études ont démontré que 1 gramme d'acides gras de chaîne moyenne par chaque kilogramme de poids corporel, est sûr. Ceci équivaut à 5 cuillerées pour une personne 150 livres (67,5 kg) et de 6.5 cuillerées pour une personne de 200 livres (90 kg). 1 cuillerée d'huile de noix de coco, contient 14 grammes de matière grasse (13 saturée, 1 insaturé).

Dose journalière de coco pour une bonne santé.

Pour avoir la bonne quantité d'acide gras (AGCM)) par jour :

Soit 3 cuillères à soupe d'huile de coco

Soit 150 g de coco frais.

Soit 80 g de coco rappé.

Soit 280 g de lait de coco.

Qu'elle quantité prendre si on est malade ?

Bien qu'il n'y ait aucun type de règle standard, des Dr. Bruce Fife (chef mondial dans les connaissances sur la noix de coco et ses produits) recommande de 4 à 8 cuillerées par jour, étalé sur la journée. Puis réduire la dose à 2- 4 cuillerées à jour quand la maladie à régressé.

Désintoxication :

L'huile de noix de coco peut causer des forts symptômes de désintoxication. L'huile de noix de coco stimule le système immunologique, ce qui fait que le corps élimine des toxines et des germes qu'il avait stocké. Certains de ces symptômes sont : démangeaison, nausée, douleur de tête, malaise stomacal, anxiétés, diarrhée, fatigue, se sentir découragé et de la mauvaise humeur entre autres. Ceci peut durer des jours comme peut durer plusieurs semaines suivant la quantité de toxines contenu dans le corps. Cette étape est normale et on doit la laissé continuer jusqu'à ce qu'elle s'arrête de manière naturelle. Tous ceux qui ont fait une désintoxication ont senti ces symptômes d'une manière ou d'une autre.

- Conseils pour la culture :

Pour reconnaître si un futur cocotier donnera beaucoup de noix de coco, il faut regarder les 4 premières feuilles si celles-ci ont leurs pointes qui sont recourbées, l'arbre donnera beaucoup de noix. (astuce marquissienne). Une noix plantée de travers donnera naissance à un arbre incliné.



Un cocotier commence à produire au bout de 6 ans et peut vivre jusqu'à 70 ans en donnant une moyenne de 60 noix par ans. Cet arbre n'est pas planté au-delà de 300 m d'altitude car son rendement baisse à mesure que la température baisse. Ceci dit, certaines variétés sont plantés en Inde jusqu'à 1000 mètres.

Épices et aromates, des aliments pour la santé

Le sel

Chlorure de sodium.

Le sel est un **condiment**. C'est une substance destinée à assaisonner, mais aussi pour manger naturellement comme l'ail, en légume, c'est-à-dire à relever le goût des aliments ou des préparations culinaires, notamment les sauces. C'est le plus souvent une substance d'origine végétale, mais elle peut être aussi d'origine animale (bouillon de viande) ou minérale (sel).



Le sel est connu depuis la Préhistoire (voir une des plus anciennes villes préhistoriques d'Europe Solnitsata) pour ses caractéristiques d'assaisonnement et de conservation des aliments. Il était extrait de mines généralement très enfouies dans le sol (mines de roche évaporitique telle que la halite), ou plus facilement de sources salées ou de la mer.

Il fut également probablement précocement utilisé dans les rites religieux. On connaît de tels usages chez les Hébreux, les Grecs et les Romains de l'Antiquité. Cet élément naturel a revêtu une grande importance stratégique et économique et a fait l'objet d'un commerce important, parfois sur de grandes distances.

Les routes du sel furent les grandes voies de communications et d'échanges depuis l'Antiquité pour l'acheminement du sel, transporté depuis les régions productrices vers les régions qui en étaient dépourvues.

Le contrôle de l'approvisionnement en sel fut l'une des clefs de l'expansion militaire de l'Empire romain qui s'en est attribué le monopole. Les armées de conquête de César emportaient avec elles des salaisons qui assuraient une partie de leur approvisionnement. Sans ces salaisons, les armées n'auraient pu avoir recours qu'au pillage des territoires conquis. Cette stratégie limita les résistances et assura une implantation durable de la civilisation romaine.

Le rôle du sel comme clef de l'approvisionnement militaire perdura jusqu'à l'invention, à la fin du XVIII^e siècle, de nouvelles techniques de conservation des aliments.

Il joua donc un rôle crucial dans les grandes conquêtes maritimes, autorisant le transport de vivres pour des voyages d'exploration aux escales aléatoires.

Il a aussi été un moyen d'échange une monnaie ou un impôt, dont en Chine et en Europe comme en témoigne l'étymologie commune des mots « sel » et « salaire » (en latin *salarium*, somme donnée aux soldats pour l'achat du sel). Le sel sous le nom de « salignon » fut une monnaie d'échange au Tibet et en Éthiopie. Le sel était en France stocké dans des greniers à sel puis des « **Dépôts des sels** » définis par l'Encyclopédie ou Dictionnaire raisonné des sciences, des arts et des métiers comme « *chambres où le sel est mis en dépôt, dans les pays où il est marchand. La chambre des dépôts est aussi une juridiction établie pour connoître des contestations qui peuvent s'élever par rapport à la vente & distribution du sel. Le premier juge de cette chambre s'appelle le président des dépôts* ».

En France, le sel a été exploité dans des marais salants sur les littoraux méditerranéen et atlantique, peut-être dès la Préhistoire, et à l'aide de *fours à sel* dans les sauneries gauloises puis gallo-romaines des rivages de la Gaule du nord (ce pourrait être une des origines du nom des saliens) d'où il était acheminé sous forme de *pains de sel* jusqu'à Rome par les voies romaines, ainsi qu'un jambon ménapien salé ou fumé, fort réputé chez les Romains. En raison de ses vertus de conservation de la viande, du poisson, du beurre et du fromage, le sel devient un ingrédient indispensable aux familles. La religion catholique imposant des jours maigres (sans viande), le poisson séché et conservé dans le sel est très demandé.

La salière est commune autant aux familles pauvres que riches.



Salières de l'île de Ré

Chez ces derniers, la salière est ornée et constitue un objet de luxe. L'exemple le plus éclatant est sans doute la salière de l'orfèvre italien Benvenuto Cellini que lui commanda le roi François I^{er}. Au XVI^e siècle, l'importance du sel est telle que les dépenses d'une famille de paysans pour ce produit avoisine les 10 % de ses revenus³.

Le sel a été taxé pendant plusieurs siècles via un impôt spécifique appelé gabelle apparue sous Louis IX.

Cette taxe devenue permanente, variable suivant les provinces et croissante au point de rendre le prix du sel élevé, est devenue si impopulaire qu'elle a entraîné des exodes ruraux massifs, déclenché des guerres et a participé au déclenchement de la Révolution française⁴. Une route du sel avec l'Italie est encore dans la géographie de la Provence. Les contrebandiers en sel étaient appelés « faux sau(l)niers » et les agents chargés de les traquer, les « gabelous ».

Les litiges liés au sel et aux « *greniers à sel* » pouvaient relever des « *cas royaux* »

En 1930, la Marche du sel initiée par Gandhi, pour protester contre le monopole britannique sur le sel, est une étape importante de la marche vers l'indépendance de l'Inde.

Le sel non raffiné de mer est plus riche en magnésium (sous forme de chlorure de magnésium) ainsi qu'en oligo-éléments et en fer.

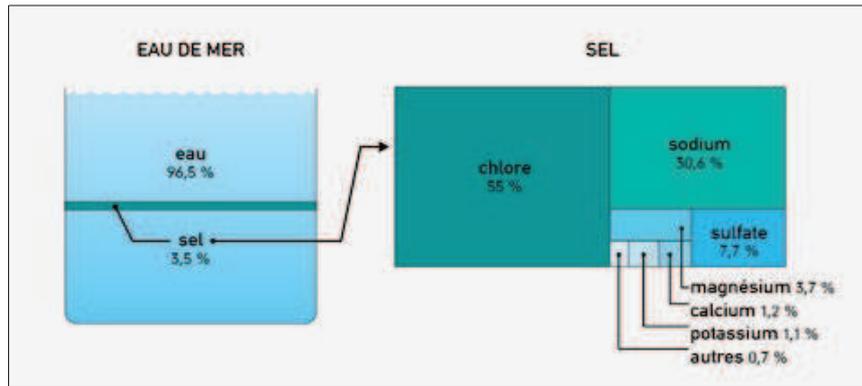
Le sel raffiné :

Le raffinage permet d'obtenir un sel de la couleur blanche jusqu'ici fréquemment préférée par le consommateur. Il est alors composé de *NaCl* pratiquement pur (99,9 %), ceci au détriment de ses qualités alimentaires[réf. nécessaire]. Le sel du type raffiné reste le plus employé dans l'alimentation. Environ 7 % du sel raffiné est aussi utilisé comme additif, mais la plus grande partie est destinée aux usages industriels (fabrication du papier, réglage de la teinte des textiles et des tissus, production de savons et détergents). Le sel a une forte valeur marchande.

Aujourd'hui, la majeure partie du sel raffiné est préparée à partir du sel gemme extrait des mines de sel. Après que le sel brut a été remonté des mines, on le raffine pour l'épurer et pour faciliter son stockage. La purification comporte habituellement une phase de recristallisation. Durant cette phase, une solution de saumure est traitée avec des produits chimiques qui précipitent les impuretés (en grande partie des sels de magnésium et de calcium). Des étapes multiples d'évaporation permettent alors de rassembler les cristaux purs de chlorure de sodium, qui sont séchés au four ou en autoclave.

De plus, depuis quelques années les industriels du secteur enrichissent ou complètent leur sel avec de l'iode (iodure de potassium) et du fluor. L'iode sert à combattre les goitres et à diminuer le crétinisme, le fluor contribue à prémunir des caries en renforçant l'émail. Toutefois, l'excès d'iode et de fluor conduit aussi à de graves maladies.

Composition :



Le sel gemme :

Le sel gemme est un dépôt de minerai contenant une grosse concentration de sel comestible. Ces gisements de sel ont été constitués par l'évaporation ancienne de lacs ou de mers intérieures. Ce type de dépôts est appelé évaporite. Chaque gisement a une composition particulière. On peut y trouver de la halite presque pure (NaCl), mais également de la sylvite (KCl) ou du gypse (CaSO₄).

Ces dépôts peuvent être extraits traditionnellement dans une mine ou par injection d'eau. L'eau injectée dissout le sel, et la solution de saumure peut être pompée à la surface où le sel est récolté.



Sel gemme

Le sel de mer :

Du sel est également obtenu par évaporation de l'eau de mer, habituellement en bassins peu profonds chauffés par la lumière du soleil ; du sel ainsi obtenu s'est autrefois appelé le sel de compartiment, et s'appelle maintenant souvent sel de mer.

Des changements climatiques peuvent affecter certains producteurs de sel de mer s'il y a augmentation de la nébulosité et de la pluviométrie dans certaines régions. À titre d'exemple d'influence de la météorologie, l'été 2007 ayant été très pluvieux, les salines de l'île de Ré n'ont pu récolter que 50 tonnes de sel, soit 2 % de la production moyenne. À titre d'exemple, l'année 2011 a vu la récolte du sel de Guérande démarrer avec un mois d'avance grâce à des conditions climatiques plus que favorables.



Marais salant Camargue

Utilisations :

En cuisine, le sel permet d'assaisonner les plats. Les Italiens préfèrent le gros sel avec lequel ils relèvent leurs pâtes ; les Belges utilisent plus volontiers le sel fin emballé dans des sachets.

Le sel permet aussi la conservation des aliments par diminution de l'activité de l'eau. Au Moyen Âge, c'était le principal moyen de conserver les viandes et poissons. Aujourd'hui encore, certaines régions africaines dépourvues d'appareils frigorifiques utilisent le sel pour conserver viandes et poissons, tout comme les consommateurs des pays dits développés trouvent dans le commerce des produits salés : navet salé, hareng saur, morue, etc.

Le sel raffiné est aussi utilisé pour assurer le fonctionnement (régénération en ions positifs) des adoucisseurs d'eau, présents dans les lave-vaisselles ou dans le circuit d'adduction d'eau domestique. On parle alors de « sel régénérant ». Plusieurs expériences récentes ont prouvé que l'utilisation de gros sel (sel de cuisine) était parfaitement valide à la place du sel régénérant et ne posait aucun problème aux appareils.

Le sel non raffiné est également utilisé pour déneiger ou dégeler les routes (fusion dite « eutectique »).

Le sel de table peut être « iodé » par addition d'un sel d'iode, cet élément étant nécessaire à la glande thyroïde pour la sécrétion des hormones thyroïdiennes et servant aussi au développement intellectuel. La vente de sel iodé est imposée par la réglementation dans plusieurs pays. Les ions chlorure et sodium contenus dans le sel sont aussi très importants pour le fonctionnement de l'organisme. En effet, ces ions jouent un rôle dans la conduction de l'influx nerveux, dans la contraction des muscles et dans la rétention d'eau dans le corps.

En France et dans beaucoup de pays industrialisés, la consommation de sel est trop importante. Cette surconsommation, due également au sel se trouvant dans les préparations industrielles, entraîne de graves problèmes de santé, comme l'hypertension ou l'obésité qui sont la cause de plusieurs dizaines de milliers de morts prématurées chaque année. Il existe d'autres sels (comme le chlorure de potassium KCl, présent dans le sel de table non raffiné mais plus toxique pour les personnes ayant des maladies cardiaques, rénales ou des troubles de pression artérielle) mais peu répandus et plus coûteux.

L'excès de consommation de sel par les habitants des pays développés est établie. Le milieu médical et scientifique (OMS, Inserm, etc.) considère que la consommation de sel dans les pays développés est excessive (pour la France, deux fois supérieure aux recommandations de l'OMS pouvant être responsable de maladies cardiovasculaires et rénales. L'excès de sel provient essentiellement, à hauteur de 80 % des plats cuisinés, soupes et autres produits industrialisés. L'accoutumance au sel pourrait exister dès l'âge des nourrissons par le biais des petits pots et plats pour bébé

Le sel, à petites doses, reste un élément indispensable. Il permet de maintenir une pression artérielle correcte et prévient les troubles liés à une concentration insuffisante de sel dans le sang (hyponatrémie) telle qu'elle se voit dans certains cas de déshydratation. Le besoin minimal physiologique est autour de 2 g /jour. Une consommation trop basse de sel pourrait même majorer le risque de survenue de maladies cardio-vasculaires.

(Source : wikipedia)

Partage des savoirs et connaissances

Origine du partage : Suisse

Shampooing pour cuir chevelu sensible

- Décoction de noix de lavage
(revitalisant et antipelliculaire)

Ingrédients :

- 1L d'eau
- une dizaine de demi-noix

Préparation et p'tits trucs :

Faire bouillir dans une grande casserole l'eau avec les noix pendant 5 minutes puis laisser refroidir. Pour une décoction plus concentrée, augmentez la quantité de demi-noix, procédez comme indiqué ci-dessus puis faites bouillir une seconde fois, laisser macérer une nuit et filtrez.

Conservation :

Garder au frais. Elle se conserve une dizaine de jours en rajoutant quelques gouttes de citron ou des huiles essentielles (lavande par exemple) qui l'aseptiseront.

Pour cheveux gras

Appliquer un peu de terre de Sommière ou d'argile permet d'économiser un shampooing et donne de bons résultats.

Démêlants cheveux

Quand on adopte une recette naturelle l'état des cheveux semble empirer. Mais c'est juste une mauvaise passe à traverser !...

Explication: les démêlants du commerce sont « efficaces en apparence » : ils contiennent des conditionneurs qui forment un film autour du cheveu et les rendent en apparence souples, lisses, brillants. Mais dessous, le cheveu étouffe. Si on se passe de démêlant industriel, les cheveux peuvent prendre un aspect bien tristounet et terne. La transition avec le démêlant naturel peut décevoir au début, mais après adaptation de quelques lavages, c'est le plus efficace que j'aie testé !

Recette simple au miel

- Chauffer 4 cuillères à soupe d'eau et 1 cuillère à soupe de miel.
- Répartir sur les cheveux.
- Laissez agir 5 mn puis rincez.

Recette testée et approuvée sur cheveux très frisés et capricieux

Ingrédients :

- 2 c à soupe rases de flocons d'avoine
- 1 c à café de graines de lin
- 1 verre d'eau
- optionnel: 1/2 citron
- optionnel: 1 càc huile végétale (tournesol, olive...)
- optionnel: 2 gouttes h.e. lavande ou lavandin

Préparation :

1. Chauffer env. 10 min l'eau, le lin et l'avoine, jusqu'à la consistance souhaitée (un peu épaisse)
2. Filtrer
3. Refroidir. Ajouter un peu de citron pressé, 1 c.c. huile végétale si les cheveux sont secs et l'h.e.

Utilisation :

Appliquer sur cheveux mouillés, laisser un peu agir, démêler, bien rincer.

Recette personnalisée :

A vous de jouer les apprentis magiciens : il y a des ingrédients de base, il "suffit" de les combiner avec un peu de bon sens jusqu'à trouver votre bonheur. Dans un baume démêlant ou conditionner ou après-shampooing (appelez-le comme vous voulez), il y a :

Émulsifiant (permet de lier des liquides hydrosolubles et hydrophobes) : cire d'abeilles, lanoline (graisse issue de la laine), moutarde...

Émollient (adoucit) : lavandin, huiles végétales, cires, aloe vera, extraits d'avoine, d'orge ou de pomme

Tensio-actifs = agents de surface (modifie la tension superficielle d'un élément et augmente ses propriétés mouillantes) : glycérine/glycérol (= sous-produit de la saponification : corps gras + soude + savon + glycerol)

D'autres ingrédients magiques :

Bière, miel, polymères (amidon), décoctions variées de plantes, polysaccharides issus de la racine de chicorée, du pissenlit, de l'échinacée, des topinambours...

Les Directives pour la Gouvernance Responsable des régimes fonciers à la croisée des chemins

Déclaration Internationale

(Via Campesina – mouvement paysan international)

(Rome, le 10/12/2015) Les Directives pour une gouvernance responsable des régimes fonciers applicables aux terres, aux pêches et aux forêts (Directives sur le foncier, ou encore VGGT) qui ont été adoptées par le Comité de la Sécurité Alimentaire Mondiale (CSA) des Nations unies en 2012, constituent une étape importante vers une gouvernance des ressources naturelles basée sur les droits humains. Les Directives sur le foncier se situent dans un long contexte de luttes par les peuples pour l'accès et le contrôle sur les ressources naturelles et les territoires. Depuis leur adoption, elles ont été utilisées de plusieurs façons par les mouvements sociaux, les organisations de la société civile et les communautés dans leurs luttes pour atteindre la souveraineté alimentaire et la souveraineté des peuples.

Plus de trois ans après l'adoption des Directives sur le foncier, l'accapement des terres et des ressources naturelles sous toutes ses formes se poursuit sans relâche à travers le monde, avec des effets dévastateurs sur les communautés locales et l'environnement, accompagnés de violations des droits humains. La mise en œuvre et l'application des Directives sur le foncier restent donc une question d'extrême urgence.

Extrait de la pétition lancée par Via Campesina

« C'est pourquoi nous appelons :

- Les États, agences des Nations unies, instituts de recherche et ONG :

- **à se retirer et à renoncer à toutes les initiatives visant à aider le secteur privé à utiliser les Directives pour le foncier pour des intérêts commerciaux, étant donné qu'une telle approche soutient l'accapement par les entreprises des ressources, des espaces de politiques publiques et des droits humains.**

- Les États

- **à appliquer et à mettre en œuvre les Directives pour le foncier conformément à leurs obligations existantes en matière de droits humains (territoriaux et extraterritoriaux), tel qu'ils s'y sont engagés lorsqu'ils ont approuvé ces dernières. Cela signifie que le point de départ de tous les efforts doit être les droits et les besoins des communautés les plus marginalisées et non les intérêts particuliers des entreprises.**



- La FAO :

- à fournir un soutien technique à la mise en œuvre et l'application des Directives sur le foncier en fonction de leur objectif primordial et de bonne foi, qui prenne comme point de départ les Directives et leurs principes de mise en œuvre et sans abaisser la norme établie par celles-ci.
- Entre autres, la FAO devrait lancer un processus inclusif visant à développer des instruments techniques qui aident les États sur les façons de réglementer systématiquement les entreprises selon les obligations définies dans les Directives sur le foncier et les droits humains. »

**Retrouvez l'intégralité de cette pétition sur
www.viacampesina.org**

- **Pétition signée par** : International Indian Treaty Council – IITC/CITI ; International Federation of Rural Adult Catholic Movements – FIMARC ; La Via Campesina ; Mouvement International de la Jeunesse Agricole et Rurale Catholique – MIJARC; Urgenci – International Community Supported Agriculture Network ; World Alliance of Mobile Indigenous ; Peoples – WAMIP ; World Forum of Fish Harvesters and Fish Workers – WFF ; World Forum of Fisher Peoples – WFFP ; Afrika Kontakt, Denmark ; All Nepal Peasants Federation ; Association pour le Développement Durable (ADD–Médenine) Tunisia ; Association Sénégalaise pour la Promotion de l'Agriculture Biologique (ASPAB), Sénégal ; Australian Food Sovereignty Alliance ; Bethesda, Département DCAM, Bénin ; Bread for All/Pain pour le Prochain Center for Research and Documentation Chile-Latin America – FDCL, Germany ; Centre d'Initiatives et de Recherches Paysannes pour l'Environnement et le Développement Durable (CIRPED), Sénégal ; Centre for Environmental Education and Development – CEED, Nigeria ; Centro Internazionale Crocevia ; Convergence malienne contre l'accaparement des terres – CMAT, Mali ; Conseil citoyen Droit à l'Eau et à l'Assainissement – COCIDEAS, Sénégal; Conseil national de concertation et de coopération des ruraux – CNCR, Sénégal ; COPAGEN Sénégal ; Enda Pronat, Sénégal ; European Coordination Via Campesina – ECVC ; Fédération Nationale pour l'Agriculture Biologique (FENAB), Sénégal ; FIAN International ; FIMARC Afrique ; Focus on the Global South ; Forum Social Sénégalais; Friends of the Earth International ; Housing and Land Rights Network-Habitat International Coalition – HIC-HLRN; International Collective in Support of Fishworkers – ICSF ; Land Research Center, Palestine ; Masifundise Coastal Links, South Africa ; Mouvement de solidarité pour le droit au logement – MSP-DRO.L, Burkina Faso ; National Fish Workers' Forum – NFF, India ; National Women Peasants Association, Nepal ; Nepal Landless Dalit Peasants organization ; Nepal Youth Farmers Association ; Panafricaine pour l'Education au Développement durable – PAEDD ; Plateforme d'Innovations pour l'Emploi des Jeunes et des Adultes (PIEJA), Sénégal ; Réseau maghrébin des associations de développement local en milieu rural (REMADEL) ; RIAO-RDC, Democratic Republic of Congo ; South Asia Farmers Forum ; South Asia Food Sovereignty Network ; South Asia Peasants Coalition ; South Indian Coordination committee of Farmers movements – SICCFM, India ; Terra Nuova ; Transnational Institute – TNI ; Union des groupements paysans de Meckhé (UGPM), Senegal.