



# ADAAE magazine

*Autonomie – Simplicité – Écologie*



*La technique du milpa*

*Plante utile :  
Le Yacon*



*Épices et aromates :  
Le Laurier*

- **Techniques culturelles**
- **La révolution carbone...**
- **Partage des savoirs**
- **Électroculture, l'énergie libre...**

**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 <a href="http://www.adaa-ase.com">www.adaa-ase.com</a> _____	<b>1</b>
- Pratiques culturelles traditionnelles : le milpa_____	<b>2</b>
- Dossier carbone_____	<b>3</b>
- Comment ça va bien coté jardin ?_____	<b>4</b>
- Plantes utiles : le Yacon_____	<b>5</b>
- Épices, des aliments pour la santé : le laurier _____	<b>6</b>
- L'électroculture : énergie libre_____	<b>8</b>
- Partage des savoirs et connaissances_____	<b>11</b>

**Le mot de l'équipe :**

*Ce mois ci nous vous proposons de découvrir d'autres façons de faire pour une agriculture raisonnée et une qualité de vie pour tous. Changer nos habitudes peut faire la différence pour la sauvegarde de notre patrimoine environnemental.*

*À lire : l'article sur l'apilogie ; une autre façon de se comporter avec notre environnement !!*

*Nous vous souhaitons de bonnes vacances ; profitez du beau temps, vivifiez-vous au contact de la nature ; bougez, vivez, prenez plaisir !!*

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

*L'équipe d'ADAAE.*

## Pratiques culturelles traditionnelles

### Le Milpa

**Le milpa** est la technique dite des « trois sœurs », qui sont les trois principales cultures pratiquées traditionnellement par diverses ethnies amérindiennes d'Amérique du Nord et d'Amérique centrale. Ces trois cultures sont complémentaires au point de vue alimentaire d'une part, et sont complémentaires en cultures associées. Le maïs, la courge et le haricot grimpant (le haricot tépari ou le haricot commun). La culture conjointe de ces trois plantes compagnes présente plusieurs avantages qui profitent à la culture de chacune. Les plants de maïs servent de treille aux haricots grimpants, et les haricots fixent l'azote bénéfique à la croissance du maïs. De plus, le maïs et le haricot forment une paire alimentaire de base qui fournit tous les apports nécessaires en acides aminés essentiels.

Cette technique d'agriculture a une place importante dans plusieurs mythologies amérindiennes. Le Popol Vuh, livre sacré des Mayas, fait référence à cette triade agricole et alimentaire.

Il s'agit pour les Iroquois d'une trinité divine qui a jailli de la tombe de la Terre mère, morte d'avoir enfanté les jumeaux Bien et Mal.

Au Mexique, cette technique Maya est appelée « *milpa* », terme dérivé de la phrase en nahuatl *mil-pa* signifiant « Ce qui est semé dans les champs »

En Chine, à la frontière entre le Yunnan et du Sichuan, sur les contreforts de l'Himalaya, l'ethnie matriarcale Moso du groupe Naxi, cultive elle aussi traditionnellement les trois-sœurs, selon une technique identique à celle employée dans les Amériques.

En France, dans le Sud Ouest, on cultive les haricots de type Tarbais avec le maïs. Les haricots produits ainsi sont appelés « Haricot-Maïs » et sont réputés pour leur finesse attribuée au fait que ces haricots poussent à l'ombre du maïs et produisent donc moins d'amidon que les haricots poussant sans maïs.



Maïs, courges et haricots ... les trois sœurs.

#### Technique de culture :

On forme de petits monticules aplatis de 30 cm de haut environ, espacés en tous sens de 50 cm.

On sème les graines de maïs en poquets au centre de chaque monticule

Quand le maïs atteint 15 cm de haut, on sème les courges et les haricots tout autour en alternant les deux espèces.

#### Avantages de cette culture de plantes compagnes :

Les tiges de maïs servent de support aux haricots grimpants, ce qui évite de mettre en place des tuteurs.

Les haricots, grâce à leur système racinaire enrichissent le sol en azote, ce qui favorise la croissance des deux autres cultures.

Ce système de cultures mélangées permet un gain de place non négligeable.

Les courges étalent leur large feuillage sur le sol, ce qui a pour effet :

- d'une part d'inhiber la croissance des mauvaises herbes ;
- d'autre part, en formant une sorte de paillis vivant, de créer un microclimat qui retient l'humidité dans le sol.

Ce feuillage protège le sol des pluies battantes qui lessivent les éléments fertiles. Enfin, les tiges épineuses des courges empêchent également les éventuels prédateurs herbivores de commettre des dégâts sur les cultures.

## La révolution carbone...

### Le carbone, ennemi ou ami ?

(O. Gavinelli)

(Les passages en italiques sont tirés de l'article de Dominique Guillet  
« Carbone, mon amour » publier sur le site : [www.liberterre.fr](http://www.liberterre.fr) )

Il fallait un coupable, ils l'ont trouvé, c'est le CO<sup>2</sup> ! Il faut donc réduire notre production de CO<sup>2</sup> sinon la planète ira à la catastrophe. Pour la COP21 et les médias, la lutte contre le réchauffement climatique, ne passe que par une réduction de nos émissions de CO<sup>2</sup>. La chasse au carbone est lancée, il y a maintenant la taxe carbone, car c'est maintenant une valeur marchande. Et même, grâce au CO<sup>2</sup> l'économie mondiale pourra continuer à croître indéfiniment dans un monde aux limites fixes.

Le carbone est la base de la chimie organique et il existe des millions de composés organiques, tous contenant du carbone. Le carbone est omniprésent dans l'aire que l'on respire, dans l'humus, dans les plantes et les animaux, le carbone est au cœur de la vie. Hors il s'avère que les sols agricoles ont faim de carbone, ils ont faim de matière organique.

Selon l'agronome **Claude Bourguignon** : "Sur l'ensemble de l'Europe, environ 90% de l'activité biologique des sols cultivés a été détruite par l'agriculture intensive. Je dis bien : détruites. Les zones les plus ravagées sont l'arboriculture et la vigne. Or l'activité biologique des sols est indispensable pour l'écosystème. Le sol est une matière vivante : sur trente centimètres d'épaisseur, il concentre 80 % des êtres vivants de la planète. Les vers de terre, à eux seuls, pèsent plus lourd que tous les autres animaux du monde réunis. Mais les sols abritent aussi des bactéries, des champignons et une myriade d'organismes qui se nourrissent de la matière organique. Or en Europe, le taux de matière organique du sol est passé de 4% à 1,4% en cinquante ans... En France, 60 % des sols sont frappés d'érosion. Actuellement, nous perdons en moyenne quarante tonnes de sol par hectare et par an."

Selon le **Professeur Pimentel**, de 1956 à 1996, ce sont 1,5 milliard d'hectares de terre arable qui ont été abandonnés en raison de l'érosion. Cela représente un tiers des surfaces arables de la planète. Les USA ont perdu, en 150 ans d'agriculture intensive, 75% de leur humus ! C'est 1m50 (150 cm) d'humus qui est parti à tout jamais dans les océans. En région tempérée, il faut 500 ans pour produire naturellement 2,5 cm d'humus. Cela veut dire qu'il faudra à la nature 30 000 années pour régénérer ce patrimoine humique aux USA.

Pour **John Jeavons**, la perte de sol est également en relation avec la production agro-industrielle de nourriture. En effet, pour chaque tonne de nourriture produite, ce sont de 6 à 18 tonnes de sol qui sont irrémédiablement perdues. En Chine, par exemple, l'érosion serait maximale puisque le chiffre de 18 tonnes de sol perdues, par tonne de nourriture produite, est avancé. Les chiffres officiels évoquent la perte de 5 milliards de tonnes de sol chaque année dans ce pays.

**La lutte contre le réchauffement climatique, passe donc par une réduction de nos émissions de CO<sup>2</sup>, mais également par la séquestration du carbone dans les sols.**

Et le meilleur moyen de stocker du carbone dans les sols, c'est de changer nos pratiques agricoles. En effet, Le **Rodale Research Center** a mis en place en 1981 une expérimentation portant sur 3 terrains cultivés : le premier en agriculture conventionnelle chimique, le second en agriculture biologique avec légumineuses et le troisième en agriculture biologique avec compost. Il a publié ses premiers résultats au bout de 23 ans en 2003.

#### Les conclusions sont :

- aucune augmentation de carbone dans le sol en agriculture chimique.
- une augmentation de carbone variant de 15 à 28 % dans les deux autres terrains, la plus grande augmentation étant obtenue avec le compost.

Le Rodale Research Center en déduit la capacité de l'agriculture biologique de fixer par année et par hectare 1 tonne de carbone, l'équivalent de 3,7 tonnes de CO<sup>2</sup>. Et ce sans prendre en considération les réductions en émissions de CO<sup>2</sup> dues aux besoins énergétiques inférieurs de l'agriculture biologique que le Professeur David Pimentel, de l'Université de Cornell dans l'état de New-York aux USA, estime à 63% des besoins énergétiques de l'agriculture chimique. Selon ces calculs, si la totalité de la surface agricole des USA, (à savoir 200 millions d'hectares) était reconvertie à l'agriculture biologique. Cela annulerait les émissions de CO<sup>2</sup> de 158 millions d'automobiles US chaque année, à savoir plus de la moitié du parc automobile US.

Le "Centre de Gestion et de Séquestration du Carbone" de l'**Université de l'Ohio** a déclaré, devant une commission du Sénat US en juillet 2003, que la gestion optimum des sols US pouvait contribuer à la séquestration supplémentaire de plus de 2 milliards de tonnes de CO<sup>2</sup>. Pour les seuls USA.

Une autre piste de travail émane de la **British Royal Society** qui a estimé que le 1,2 milliard d'hectares de terre arable de la planète pouvait "séquestrer" jusqu'à 10 milliards de tonnes de CO<sub>2</sub>, à condition bien sûr de pratiquer des formes d'agriculture durable.

Quant à l'écrivain agricole Australien, **Grame Sait**, il estime que si nous pouvions accroître de 1,6 % la matière organique sur les 8,5 % de la surface planétaire qui est cultivée, nous pourrions "séquestrer" l'équivalent de 100 ppm de CO<sub>2</sub> atmosphérique. Rappelons que de très nombreux agronomes considèrent que le taux de matière organique n'est plus que de 1,5 % dans les sols agricoles (estimation haute, sans doute, certaines terres étant littéralement brûlées), alors qu'il devrait être de 5 %. Il en faudrait donc une augmentation de 3,5 % pour retrouver un niveau d'équilibre. Quels seraient donc, brièvement, les bénéfices de cette Révolution par le Carbone, à savoir le retour à une agriculture ayant recours au carbone, à la matière organique, pour produire des aliments ?

- Une harmonie des sols agricoles redevenus naturellement fertiles (avec un retour à une concentration en matière organique de 5%) et donc l'abandon de la nécessité de faire appel à l'artillerie lourde des fertilisants de synthèse issus de la pétrochimie.
- Une croissance harmonieuse des plantes alimentaires et donc l'abandon de la nécessité de faire appel à l'artillerie lourde des pesticides (insecticides, fongicides, acaricides...) issus de la pétrochimie.
- Une remise à l'honneur des variétés traditionnelles, paysannes et jardinières qui ont perduré pendant 10 000 ans et qui sont les mieux adaptées pour évoluer dans des sols vivants.
- Des aliments exempts de poisons permettant de réduire drastiquement l'épidémie de cancers et autres pathologies graves (mutations, dégénérescences, allergies...) et donc de réduire drastiquement le déficit de la "sécurité sociale".
- Dans le répertoire des bénéfices du carbone, il faudrait également mentionner la santé des animaux de ferme, le sauvetage des abeilles, la régénération de la biosphère : les oiseaux, les bourdons, les papillons, les grenouilles...

**En clair, ce focaliser uniquement sur nos émissions de CO<sub>2</sub> est une erreur, le carbone n'est pas le problème mais la solution et le réchauffement climatique, si il est avéré qu'il existe (car il y a beaucoup de scientifiques climato-septiques), n'est pas la priorité pour résoudre les catastrophes écologiques dont nous en subissons déjà les conséquences.**

## Comment ça va bien coté jardin ?

### *Dans le jardin au mois d'août ...*

#### **À récolter :**

- Ail ; amarante ; artichauts ; aneth ; arroche ; asperges ; baselle ; basilic ; betterave ; brocolis ; carottes ; carvi ; céleri branche ; celtuce ; cerfeuil ; chicorée ; chou (chou fleur, rouge, rave, romanesco) ; ciboule ; claytone ; concombres ; coriandre ; cornichon ; courgettes ; cresson ; échalote ; fenouil ; haricots ; laitue ; lentille ; livèche ; melon ; oignons jaunes ; oseille ; pastèque ; pâtisson ; persil ; blettes ; physalis ; piment ; poireau ; poire de terre ; pois ; pommes de terre ; poivron ; pourpier ; radis ; roquette ; tétragone ; tomate.

#### **À semer en extérieur :**

- Cresson de jardin ; épinard ; fenouil ; haricot ; laitue ; livèche ; mâche ; navet ; oignon blanc ; persil ; radis ; radis d'hiver ; roquette.

#### **À repiquer :**

- Brocolis ; chicorée ; chou chinois (chou rave) ; fenouil ; laitue.

#### **Zoom sur les fleurs utiles au jardin :**

- **La bourrache : blanche (ou bleues)**, attire les abeilles et pollinisateurs, se reproduit facilement une fois installée, éloigne les vers des tomates. Repousse le sphinx de la tomate.

Les fleurs se mangent crues mélangées dans les salades. Planter près des tomates, courgettes, fraisiers et un peu partout dans le jardin. Plantation et semis de mars à octobre.

Légume compagnon : tomate en particulier.



## Plantes utiles

### Le Yacon ou poire de terre *Smallhantus sonchifolius*

#### Description :

C'est une plante herbacée vivace qui produit un tubercule. Les hampes florales peuvent atteindre deux mètres de haut. Les fleurs sont jaune. Les feuilles opposées à pétiole velu sont triangulaires. Cette espèce est spontanée dans les régions andines (Bolivie, Colombie, Équateur, Argentine) dans des zones de montagne vers 2000 m d'altitude.

**Les tubercules sont long et charnus. Ils sont principalement composé d'eau et de fructose-oligosaccharides.**



#### Utilisations :

Les tubercules, qui ont un goût de poire plus ou moins prononcé se dégustent crus ou cuits comme des pommes de terre.

Le tubercule est riche en fibres et pauvre en calories. Sa faible teneur en sucre est due au fait que le tubercule est composé de FOS (fructooligosaccharides), un type particulier de fructose (l'oligofructose), que le corps humain ne peut pas absorber. D'où son intérêt pour les personnes diabétiques. L'oligofructose stimulerait aussi la croissance des probiotiques dans l'intestin. De plus, la plante (dont on utilise aussi bien les feuilles que le rhizome) contient très peu de protéines et de gras, mais est riche en potassium et en antioxydants. Elle pourrait donc également protéger contre le cancer et faciliter l'absorption du calcium et des vitamines.

Il est transformé en **sirop** et est utilisé comme le sirop d'érable, le miel ou le sirop de canne à sucre.

Le **thé** de yacon est utilisé dans les pays andins et aux Antilles. Il est fait avec les feuilles et la racine.

**Il est reconnu pour traiter le diabète et pour soulager les problèmes gastriques et rénaux.**

Une fois épluchés les tubercules ont tendance à noircir. Il vaut mieux les préparer à la dernière minute ou les garder dans de l'eau citronnée.



#### Culture :

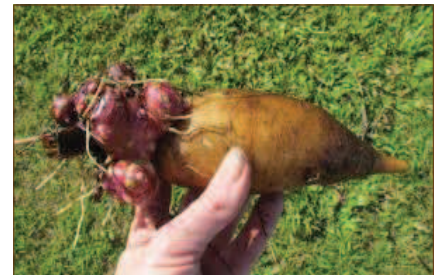
Contrairement à beaucoup d'autres légumes-racines domestiqués par les Incas (ulluco, oca), le yacon n'est pas sensible à la photopériode et peut produire un rendement commercial même hors des tropiques.

Une méthode de multiplication consiste à diviser au printemps la partie qui se trouve juste au-dessous du niveau de la terre, partie à laquelle sont attachés les tubercules. Sur chaque bout de ces morceaux doit se trouver une pousse, les mettre alors dans un pot rempli de terreau.

Lorsqu'ils auront poussé, choisir le bon endroit pour les planter : un endroit bien exposé, avec une terre riche et bien drainée.

Avant de les mettre en terre, il faut s'assurer qu'il n'y a plus de risque de gelée.

Comme le yacon demande beaucoup de place, 1.5m entre chaque plant est préférable.



Tubercule avec pousses

#### Recettes :

- **Salade de fruits** : Coupés en petites dés, la poire de terre donne un agréable 'crunch'. J'en rajoute dans les salades de fruits d'hiver : yacon, kiwi et orange par exemple.

- **Salade d'endives** : ajoutez la poire de terre coupée en julienne et des noix !

- **En jus** : Le yacon contient beaucoup de jus et c'est assez facile de l'extraire. Si vous n'avez pas d'extracteur de jus vous pouvez le broyer finement dans un mixeur puis recueillir le jus en versant la pulpe dans un chinois.

- **Le sirop** : Recette : laver, éplucher et couper en morceaux le tubercule. Le presser pour en extraire le jus. Filtrer pour éliminer les composés insolubles.

Faire chauffer jusqu'à 103,5 °c. (Brix de 73). Filtrer ensuite pour retirer les sucres cristallisés.

Le sirop yacon s'utilise comme du miel ou du sirop d'érable ; sur des crêpes, des gâteaux ou du pain.

Il peut être dilué dans de l'eau fraîche ou dans les cocktails.

- **Le thé** : une infusion de feuilles et de racines de yacon est couramment préparée par les andins. Les personnes diabétiques peuvent ajouter la cannelle.  
 « Des chercheurs américains ont découvert qu'un gramme de cannelle par jour peut réduire de façon marquée non seulement le taux de glucose, mais aussi le taux de mauvais cholestérol (LDL). Ils ont obtenu ce résultat en demandant à 30 personnes souffrant de diabète de type II de prendre soit 1 g, soit 3 g, soit 6 g de cannelle par jour pendant 40 jours, et en les comparant avec 30 autres diabétiques assignés au groupe témoin. »



Fleur de yacon

Les sujets ayant pris de la cannelle ont vu leur taux de glucose chuter d'au moins 18 %, leur taux de cholestérol LDL d'au moins 7 %, et leur cholestérol total d'au moins 12 %. Les chercheurs expliquent que la cannelle contient un polyphénol appelé MHCP dont l'action imite celle de l'insuline.

- **La racine** : elle a un effet probiotique très élevé qui aide au développement de la flore intestinale ayant des effets bénéfiques à plusieurs niveaux.

## Épices et aromates, des aliments pour la santé

### Le Laurier *Laurus nobilis*

#### Description :

Le laurier ou laurier sauce (*Laurus nobilis*), appartient à la famille des lauracées. Le nom **laurier**, est employé pour désigner de nombreuses plantes, qui pour la plupart n'appartiennent ni au genre *Laurus*, ni même à la famille des Lauracées. (exp. : laurier rose ; laurier amande ; laurier cerise ; d'Alexandrie ; de Californie ; de mer ; etc.).

Le laurier est un arbuste mesurant jusqu'à 15 m de haut, à tige droite et grise dans sa partie basse, verte dans le haut. Les feuilles de forme lancéolée, alternes, coriaces, à bord ondulé, sont vert foncé sur leur face supérieure et plus clair à la face inférieure. Elles dégagent une odeur aromatique quand on les froisse. Les fleurs, blanchâtres, groupées par 4 à 5 en petites ombelles, apparaissent en mars-avril. C'est une plante dioïque : les fleurs mâles et femelles sont sur des pieds séparés. Le fruit est une petite drupe ovoïde, noir violacé et nue.

Les feuilles, les fleurs et les racines, contiennent de l'huile essentielle dont la composition varie d'un élément à l'autre. L'huile des feuilles renferme 30 à 70 % de cinéol, ainsi que plusieurs composés terpéniques. L'huile des fleurs contient du  $\beta$ -caryophyllène, du viridiflorène, du  $\beta$ -élémane, du germacradiénol et du germacrène D. Les racines contiennent une huile essentielle constituée de divers monoterpènes et sesquiterpènes.



#### Histoire :

Dans la mythologie, le Laurier était consacré au soleil. Il était **symbole de paix et de victoire** et occupait une **place prépondérante** aux côtés des **personnalités victorieuses** : les généraux, les empereurs (Jules César, Napoléon...), les poètes, les savants... Les **étudiants** qui obtenaient un **titre universitaire** étaient **couronnés de Laurier**. D'ailleurs le mot "**baccalauréat**" tire directement son nom "**lauréat**" du *Laurus nobilis*.

#### Utilisations :

**Alimentaire** : les feuilles sont utilisées en cuisine pour leur arôme. On les retrouve dans le bouquet garni ; utilisées en infusion ou pour aromatiser le café et elles parfument les plats en sauce. Les fleurs sont aussi utilisées en infusion et les baies séchées râpées sont utilisées comme les feuilles.

**Répulsif** : les feuilles fraîches sont utilisées en Afrique du nord en friction sur les chevaux pour éloigner les mouches. Une fois broyées et entreposées dans de petits sacs placés dans les armoires, elles éloignent les insectes.

**Médicinal** : les feuilles sont antivirales et digestives, tandis que l'huile tirée de ses drupes fait merveille sur les articulations douloureuses. Elles ouvrent l'appétit, stimule la sécrétion de sucs gastriques dans l'estomac, assure une bonne digestion et évite les fermentations. Il est aussi utilisé pour ses propriétés antiseptiques, c'est pourquoi, il est présent dans de nombreuses marinades.



Feuilles



- En infusion pour lutter **contre les flatulences, les digestions difficiles, les infections urinaires et la grippe** du fait de ses propriétés bactéricides. (3 à 4 feuilles par tasse d'eau bouillante, infuser 10 min, bue après les repas). 2 à 3 tasses par jour, **elle calme la toux, lutte contre les bronchites, sinusites et états grippaux**.

La décoction (5 à 6 feuilles par tasse d'eau, à laisser bouillir 3 à 4 min) en compresse posée sur le front **soulage les sinusites et névralgies faciales**. On l'emploie aussi **en gargarismes lors d'angines et pour se laver la bouche en cas d'infections dentaires** (ne pas avaler).

- Les baies entrent dans la composition d'huiles et d'onguents pour les massages externes contre **les douleurs rhumatismales, les névralgies, dorsalgies et « tours de rein »**.

#### Une huile contre les rhumatismes :

Faites macérer 100 g de feuilles de laurier dans assez d'alcool pour les couvrir. Laissez macérer en bocal fermé pendant 48h. Versez le tout dans un saladier, ajoutez un litre d'huile d'olive et faites chauffer au bain marie. Filtrez et versez l'huile dans une bouteille opaque.



Les baies de laurier

#### - L'huile essentielle de laurier :

##### Santé :

L'huile essentielle est utilisée pour ses **propriétés antiseptiques, antibactérienne, anti-virale et anti-fongique**, c'est une huile bien tolérée par la peau. Elle est surprenante dans le **soin des aphtes**.

D'un point de vue énergétique, l'huile essentielle de Laurier, à l'instar de la plante, transmet **courage, force et réussite** à tous ceux et celles qui traversent une épreuve (compétition sportive, manque d'inspiration, discours en public...).

**Aphtes** : à l'aide d'un coton-tige appliquez une goutte d'HE de Laurier localement, 6 à 8 fois par jour.

**Gingivite** : brossez-vous les dents avec 1 goutte d'huile essentielle déposée sur un peu de gel d'Aloé véra.

##### Bien être :

L'huile essentielle donne **confiance** et **courage** ; elle développe **l'intuition** et **l'inspiration** ; elle **renforce la capacité de concentration** et **la mémoire**. **Vaincre ses peurs** : chaque matin appliquez une goutte d'huile essentielle de Laurier dans le creux du cou et une autre sur le 3ème œil. Humez de temps en temps l'huile essentielle directement à la bouteille.

##### Coté beauté :

L'huile essentielle de Laurier protège la peau (**Antioxydante**) des effets des radicaux libres et permet de lutter contre les effets du temps. Elle est purifiante et **tonifiante** du cuir chevelu ; elle **stimule la pousse des cheveux**, les rend **brillants** et **forts**. Elle peut donc être ajoutée dans la fabrication des savons et shampoings.

Elle peut servir également de **conservateur naturel** pour vos émulsions et autres préparations cosmétiques aqueuses.

**Soins des cheveux** : 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de Laurier dans votre dose de shampoing habituel.

L'huile essentielle de laurier noble peut également être utilisée en **cuisine** pour donner une saveur aromatique intense dans les plats.

##### Culture :

Préférez une plantation du laurier-sauce à l'automne ou au printemps. Exposition : plein soleil et mi-hombre.

La multiplication est simple et rapide par bouturage réalisé à la fin de l'été. Prélevez des tiges de 15 cm puis enlevez les feuilles du bas pour n'en laisser que 2 paires. Tremper éventuellement la base dans de l'hormone de bouturage pour accélérer le développement des racines. Plantez dans des godets puis arrosez et conservez en hiver dans une pièce fraîche, lumineuse, mais où il ne gèle pas. Repiquez au printemps.

Tailler le laurier-sauce : aucune taille n'est vraiment nécessaire, rééquilibrez l'arbre si besoin après la floraison.

## *Électroculture... ...et énergie libre*

(Sources : <http://www.electroculturevandoorne.com> – <http://www.magnetoculture.com>)

### **Définition :**

L'électroculture est une forme de culture qui utilise l'électricité atmosphérique et tellurique, les rayonnements haute fréquence ainsi que le champ magnétique naturel pour stimuler la croissance des plantes. Applicable à toutes sortes de cultures — des arbres aux plantes d'agrément —, elle représente une alternative douce, gratuite et inépuisable aux abus des engrais chimiques.

### **Electroculture, vient de l'assemblage du mot electro et culture.**

Electro vient du mot "electrum" qui veut dire ambre. L'ambre est de la résine fossilisée des arbres, qu'on peut retrouver comme pierres sur les plages des pays du nord comme au Danemark par exemple. L'ambre est connu pour ces propriétés "électriques". Ainsi l'électricité aurait été découverte en frottant l'ambre. Ainsi le phénomène de l'électricité statique aurait été découvert. L'ambre ainsi électrisé par frottement rapproché des cheveux par exemple et les cheveux sont attirés ou repoussés selon les charges. Après les chercheurs ont pu charger des dispositifs de cette énergie mystérieuse appelé électricité. Ils découvraient que quand ils pointaient deux électrodes reliées à cette énergie mystérieuse sur un muscle, que le muscle se contractait. Ainsi les chercheurs interprétaient vite le phénomène comme si ils avaient découvert l'essence de la vie.

Car l'électricité permettait de redonner la vie au muscle. Donc au début de sa découverte, l'électricité était vue comme l'essence de la vie. Quand on sait aussi que le mot culture veut dire honorer, le mot "électroculture" se rapproche de dire "honorer la vie".

### **Poireaux géants cultivés sans engrais avec les techniques d'électroculture dans un centre de recherche Français, Office des inventions dans les années vingt, dont le nom a été changé en CNRS**



### **Histoire :**

Saviez-vous que le CNRS anciennement Office des Inventions a fait des recherches sur l'électroculture dans les années 20 ? À croire les témoignages et photos de l'époque leurs résultats étaient stupéfiants, cependant cela ne les a pas empêchés de mettre tout ceci dans les archives en toute discrétion, peut-être sous pression des puissants de l'agrochimie et des engrais déjà fort influents dans ces temps-là.

### **Ces chercheurs qui ont contribué fortement au développement de l'électroculture dans l'histoire :**

#### **- Georges Lakhovsky**

C'était un chercheur hors du commun des années 30 et 40. Il a démontré qu'on pouvait guérir des cancers sur des plantes avec un simple circuit oscillant composé d'un simple fil de cuivre disposé d'une certaine manière autour de la plante. Ensuite il a étendu ces expériences sur l'humain et a ainsi pu guérir des dizaines et centaines de personnes de cancer grave dans les hôpitaux de Paris. Malgré ces résultats de guérison bien plus importants qu'avec n'importe quel médicament d'aujourd'hui, ces recherches ont été mises de côté. Avec l'essor de la chimie et des pouvoirs des grandes firmes pharmaceutiques et leur lobbys, ces recherches ont petit à petit été occultées jusqu'à être quasiment inconnues des médecins et agronomes d'aujourd'hui.

#### **- Nikola Tesla**

Il a apporté la notion des ondes longitudinales et ondes scalaires qu'il a découvert d'être une importance capitale dans la génération des phénomènes climatiques naturels et le système de communication naturelle de la vie et de la terre ; il pouvait les capter et les générer. Ces recherches ont contribué à l'invention du radar et beaucoup d'autres appareils modernes électroniques qui constituent notre civilisation actuelle.

#### **- Marcel Violet**

Ce chercheur et ancien militaire est connu pour le circuit oscillant avec le condensateur à la cire d'abeille qu'il a mis au point pour dynamiser l'eau dans les années 50 à 70. Ces expériences ont démontré qu'on pouvait augmenter les récoltes de culture de pommes de terres de plus de 30% grâce à une simple pulvérisation d'eau dynamisée aux ondes cosmiques.

### - Walter Kunnen

Des chercheurs comme Walter Kunnen dans les années 70-80 ont permis de détecter que les émissions des radars de l'armée avait un signal nocif pour la vie, ainsi des forêts entières se dégradaiient par le phénomène qu'on pensait être provoqué par les pluies acides. Après recherches, c'était faux, car même dans les zones non pollués de pluies acides les forêts périssaient, la cause en étaient l'émission par les radars de l'armée de champ de torsion en lévogyre. Depuis cela a été corrigé pour émettre aujourd'hui en dextrogyre, cela a même eu pour conséquence d'augmenter la croissance des arbres, ainsi maintenant les arbres perdent leur feuilles quelques semaines plus tard en automne.

### - Jacques Benveniste

Il est connu pour ces recherches sur la mémoire de l'eau. Depuis la grande polémique sur le sujet, plusieurs équipes de chercheurs par le monde ont confirmé ces expériences et découvertes. Ces recherches ouvrent de nouvelles voies pour le développement de traitements phytos et de nouvelles techniques agricoles sans produits chimiques et sans engrais mais en utilisant les informations de ces produits à travers les ondes pour provoquer ou stimuler les réponses ou actions biologiques.

Ainsi le pulvérisateur de l'agriculteur pourra peut-être bientôt être remplacé par une sorte de poste de radio émetteur récepteur des bonnes ondes pour en arroser ou balayant ainsi ces cultures pour traiter contre les maladies ou réguler la croissance des cultures.

### - Guy Durand

Il a fait des recherches sur le transfert de propriétés chimiques et physiques par des champs magnétiques. Il a prouvé comment on peut transférer une information d'un produit biologique ou chimique sur une autre substance comme de l'eau ou du lait avec un simple champ magnétique d'un aimant permanent.

### - Justin Christofleau

Il a développé plusieurs systèmes d'électroculture depuis les années 20 jusque la fin de sa vie en 1939. Des milliers d'hectares ont été traité par ces systèmes avec grand succès. Il a exporté des milliers de systèmes jusqu'en Nouvelle Zélande, L'Australie, la Chine, en Afrique et bien d'autres pays, ce qui était déjà un exploit dans ce temps. Il a démontré par des expériences que les plantes ont plus besoin des ondes que des engrais qu'ils n'ont souvent pas besoin du tout contrairement à ce qu'on apprend et ce qu'on pense. Il a fait pousser du blé sur des galets avec que de l'eau de pluie et les ondes naturelles, et arrivait à avoir une récolte plus élevé que en plein champ. C'est un des plus grand pionniers, si ce n'est le plus grand chercheur et pionnier de l'électroculture.

### - Rudolph Steiner

Médiateur et enseignant des techniques agricoles biodynamiques. Les techniques agricoles biodynamiques sont écrites dans un langage imagé et métaphorique et parle à plusieurs reprises des effets et de l'importance capitale de l'électricité et magnétisme naturel sur la croissance et le développement des plantes. Ces cours enseignent aussi les risques et la nocivité que l'électricité généré artificiellement peut engendrer sur l'humain, les animaux et les plantes car certaines de ces propriétés ne sont pas identiques à l'électricité naturelle ce qui peut être nocif pour la vie dans certains cas. Il l'écrivait il y a 100 ans, actuellement beaucoup de recherches nous confirment les effets négatifs de par exemple les champs de torsion lévogyre généré par l'électricité artificielle ou les effets nocifs des ondes wifi et des micro-ondes. L'électricité généré par nos impulsions nerveuses ou toutes les cellules vivantes, des plantes jusqu'au animaux a un champ de torsion dextrogyre, ce qui est une conséquence du spin des électrons en dextrogyre. L'électricité artificielle non traité comporte toujours une partie de champ de torsion en lévogyre qui peut avoir des effets négatifs sur la santé des plantes et de tout les organismes vivants.

### - Don Jose Carmen

Don José, agriculteur Mexicain, il a pu nous démontrer qu'il est possible de cultiver des choux de près de 45 kg et ceci avec presque pas d'engrais. Ces expériences ont été suivi par des centres de recherches et universités, qui ont du reconnaître leur méconnaissance. Pour arriver à ces résultats de légumes géants il a utilisé des techniques qu'il a développé en s'inspirant d'anciens écrits Maya et la communication avec les plantes et la nature. Pour cela une approche sensible est indispensable.

- Citons aussi **Martine Queyrel ; Philip Callahan ; Peter Tompkins et Christopher Bird ; Slim Spurling ; Philip Forer ; Frère Paulin et Bernard Lequebin** qui ont portés leur contribution aux connaissances acquises en matière d'électroculture et d'énergie libre.

## Témoignages :

### - Apiculture :

#### - Un Fil de Cuivre contre le Varroa

Un apiculteur de Bretagne raconte : «Vous savez contre le Varroa, il y a des solutions simples, depuis que je mets un fil de cuivre à l'entrée de la ruche, je n'ai plus aucun problème avec cette maladie».

«Je mets simplement un fil de cuivre électrique dénudé sur la plancher sur toute la longueur de l'entrée de la ruche, ainsi les abeilles sont obligé de passer par dessus, ceci entraîne probablement des ions de cuivre avec eux et le Varroa n'aime pas ça». Vous pouvez utiliser du fil de cuivre simple que vous trouvez pour l'électricité.

### - Des Aimants qui sauvent des Ruches

Extrait : «Trois ans d'essais avec les aimants a permis de doubler la production de miel et d'arrêter les pertes de ruches. D'autres ruches non traitées du même secteur ont eu des pertes allant jusqu'à plus de la moitié.»

Monsieur Edouard Strezpek, apiculteur, se faisait beaucoup de soucis car ces ruches périllicitaient comme beaucoup d'autres. Il utilisait lui-même des aimants thérapeutiques et il a eu l'idée d'utiliser des aimants dans ces ruches. Ainsi il comptait créer dans ses ruches un champ magnétique statique. Il a placé de part et d'autre de la ruche des aimants en position d'attraction.

L'expérimentation s'est déroulée sur 50 ruches pendant 3 ans. Les résultats sont impressionnants, les pertes sont devenues quasiment inexistantes, voire nulles, en plus la production de miel par ruche a plus que doublée.

Depuis qu'il a mis les aimants il n'a plus besoin de nourrir ses colonies, elles sont largement assez lourdes à l'automne. De plus, il retrouve ces colonies très populeuses en fin d'hiver.

Selon l'article, suite à ces résultats, le SIARP (syndicat des apiculteurs de la région parisienne) va équiper d'aimants plus de 1000 ruches sur l'année 2010

L'apiculteur qui a inventé cette méthode s'appelle Edouard Strezpek, comme beaucoup de personnes, il souffre de douleurs diverses. Pour se soulager il pratique sur lui la magnétothérapie, il positionne des aimants aux endroits douloureux pour objectif de le soulager.

### Comment installer les aimants sur la ruche ?

L'aimant est placé à environ 1/3 du haut de la face de la ruche et au centre.

Le premier aimant est placé sur un côté de la ruche côté nord vers la ruche, puis l'autre aimant est placé de l'autre côté de la ruche côté sud contre la ruche, ainsi les aimants se trouvent en attraction à la distance du diamètre de la ruche.

Placez les aimants et la ruche aussi en accord avec le champ magnétique terrestre. Le nord géographique de la terre est un sud magnétique par convention. Ainsi l'aiguille de la boussole qui indique le nord de la terre, indique en réalité le sud magnétique de la terre ou le sud magnétique d'un aimant. Comme il faut toujours mettre les aimants en attraction et que la terre est aussi comme un aimant, alors on conseille de mettre le nord magnétique de l'aimant vers le nord «géographique» de la terre et donc le sud «magnétique» de la terre.

Si vous faites une erreur lors du positionnement, ce n'est pas trop grave, on n'a pas remarqué d'effets négatifs jusqu'à présent et à ma connaissance, même pas en mettant les aimants de façon aléatoire. Les résultats sont la aussi.

Le placement des aimants selon cette configuration permet au flux magnétique de traverser la ruche.

Pour poser les aimants, on peut faire des fixations avec des vis ou des logements en bois. Quand on utilise un aimant en anneau une simple vis au centre de l'anneau suffit.

### - Agriculture :

#### - Rustica n°466 du 20 septembre 1978 :

« ... Vous voyez ce carré de 25 m<sup>2</sup>, planté en ail, la récolte sera sûrement de 100 kg au lieu de 10 en culture traditionnelle. Nous étions fin juin, quand M. Thévenin me racontait cela. Fin juillet au moment de l'arrachage, je suis retourné le voir il n'avait pas menti. Les aïeux couchés sur le sol, se ressuyaient au soleil. Ils offraient des têtes de 900 g et 1 kilo. 100 kg d'ail sur 25 m<sup>2</sup> de potager, M. Thévenin avait gagné son pari. »

« Récolte sur une parcelle témoin (culture sans installation) : 610 kg de pommes de terre ; récolte sur parcelle en électroculture : 900 kg. »

« En 1977, en France, un agriculteur a obtenu un plant de pomme de terre de 2m de haut avec plus de 4 kg de tubercules de première qualité. Il a obtenu le premier prix au Concours National Agricole ! Ce plant continuait à produire alors que les autres cultures traditionnelles étaient fanées depuis longtemps ! »

« Au Rwanda (Afrique), règne la sécheresse et la faim. Sous l'impulsion du Révérend Père Tasse, des villageois utilisant l'électroculture ont pu cultiver tomates, mil et patates douces quand les cultures traditionnelles ne donnaient rien. »

### Fabriquer soi-même une antenne simple d'électroculture, type paratonnerre :

Plus simplement on peut fabriquer un système dit type "paratonnerre" avec des fils de fer galvanisés. Cela suffit pour obtenir des résultats importants dans un jardin potager. Pour cela on fabrique une perche en bois par exemple de minimum 2 m de haut, cependant cela fonctionnera encore mieux si on le fait beaucoup plus haut à par exemple 6 m 25 comme le faisait Christofleau. Au plus haut, au plus d'efficacité. Au bout de la perche on fixe une dizaine, voire plus, de morceaux de fil de fer galvanisé de 1,5 à 2,5 mm de diamètre et d'environ 10 à 15 cm de long. On les étend en éventail comme un balai ou un paratonnerre. On relie ensuite ce balai de fil avec un fil de fer galvanisé vers la base de la perche dans le sol. Ainsi on relie le balai "paratonnerre" à la terre où il pourra faire son travail. Une telle antenne a une efficacité sur un diamètre environ égale à la hauteur de la perche. Une telle antenne stimule les échanges d'effluves électriques entre le ciel et la terre et vice versa. Ces effluves sont chargés d'énergies subtiles portées par le courant d'électricité. A la place d'une perche en bois, on peut aussi faire la perche en un fer à béton de diamètre 10, 12 ou 14 mm, ainsi le fer à béton fait office de conducteur. L'inconvénient du fer à béton est qu'il rouille et que cela réduit l'efficacité avec le temps au fil des années, contrairement au fer galvanisé qui en est protégé. On trouve du fil de fer galvanisé dans presque tout bon magasin de bricolage ou de matériel agricole ou de jardinage.

**Plusieurs techniques :**

Il existe plusieurs techniques qui permettent d'exploiter l'énergie libre qui circule de toutes parts, comme le système de pyramides en cuivre et bien d'autres. Vous pouvez en apprendre plus sur les sites mentionnés en début d'article. Vous y trouverez des documents, des livres et des propositions de formations. Vous trouverez aussi des vidéos sur Youtube ou sur notre site. Alors bonnes recherches et bon apprentissage.

(Y.G.)

---

## ***Partage des savoirs et connaissances***

---

**Origine du partage : Suisse*****Gommage***

L'idée : se masser la peau avec un truc un peu granuleux mais pas trop agressif.

"Truc granuleux": semoule, marc de café, sucre...

"Truc qui adoucit les ardeurs des grains": huile, crème, eau...

**Le SCRUB****Ingrédients**

- 1 tasse de sucre brun
- 1 tasse d'huile de coco (ou d'huile d'amande ou de jojoba).
- Le jus et le zeste d' ½ citron

**Préparation**

Laisser l'huile de coco se liquéfier au soleil/sur le radiateur/au bain marie. Ajouter le sucre et le citron. Mélanger et mettre en bocal. Appliquer sous la douche pour hydrater la peau sèche et enlever les peaux mortes. Rincer.

***Baume pour les mains, le visage et les massages***

(Recette de Yann G.)

**Ingrédients :**

- Beurre de karité 67 %
  - Huile de sésame 18 %
  - Huile moringa oléifera ou de dattier du désert (balanites aegyptiaca) 15 %
  - Huiles essentielles : carotte, géranium odorant et palma rosa.
- Le beurre de karité hydrate, apaise, protège et nourrit la peau en profondeur ; il particulièrement efficace pour soigner les coups de soleils ;
- l'huile de moringa hydrate et revitalise les peaux chroniquement très sèches qui sont parfois en proie à des démangeaisons ou à une desquamation. L'huile de moringa contient des éléments qui favorisent l'équilibre du métabolisme féminin souvent en cause dans les sécheresses cutanées ;
- l'huile de dattier du désert (Balanites Aegyptiaca), nourrit, hydrate et assouplie sans surgraisser la peau, elle revitalise les peaux sèches et mixtes ;
- l'huile de sésame régénère, assouplie et nourrit la peau.
- Les HE de géranium rosat et de carotte ont des propriétés anti rides, dépigmentaires et soignent les peaux sèches et abîmées ;
- l'HE de palma rosa est un stimulant des défenses naturelles.

**Préparation :**

Faites fondre au bain Marie le beurre de karité.

Une fois liquide, sortir du feu puis ajoutez les huiles et les huiles essentielles.

Mettre en pot et laissez refroidir.

  
**Vibrez plein air !**