



# ADAAE magazine

Autonomie – Simplicité – Écologie

***Les nouveaux OGM nationaux  
débarquent !!***

***Plante utile :  
la carambole***



***Épices et aromates :  
la coriandre***

- ***Coté jardin : récoltez, semez, etc.***
- ***Dossier : l'énergie vitale***
- ***Le murmure des arbres ...***
- ***Partage des savoirs***

**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>
- Les nouveaux OGM nationaux_____	<b>2</b>
- Comment ça va bien coté jardin ?_____	<b>5</b>
- Plantes utiles : la carambole _____	<b>6</b>
- Épices, des aliments pour la santé : la coriandre _____	<b>7</b>
- Dossier : l'orgone, énergie vitale _____	<b>9</b>
- Le murmure des arbres (par Francis Hallé) _____	<b>10</b>
- Partage des savoirs et connaissances _____	<b>10</b>

## **Le mot de l'équipe :**

*Ce mois ci nous revenons sur les OGM ; les multinationales cherchent tous les moyens pour vendre leur semences trafiquées aux fins de vendre leurs engrais et pesticides destructeurs de l'environnement et nuisibles pour la pérennité de l'humanité.*

*Les nations dépendantes du système capitaliste, n'hésitent pas à conclure des accords pour s'enrichir sur le dos des populations !!*

*Le savoir est une choses ; en avoir conscience en est une autre ; lutter contre en adoptant les bonnes habitudes et en refusant tous compromis en est une autre !!!*

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

*L'équipe d'ADAAE.*

## **Quoi de neuf chez ADAAE ?**

### **Journées de l'arbre, de la plante et du fruit**

Retrouvez notre stand les 26 et 27 novembre à St Jean du Gard !

**Des surprises à découvrir ...**

**... et de la bonne humeur !!**

## **Argentine : les nouveaux OGM "nationaux"**

Au cours des 20 dernières années, l'Argentine a servi de plate-forme à l'introduction et à l'expansion des OGM dans la région du Cône sud d'Amérique latine. Pour comprendre le rôle essentiel qu'a joué ce pays dans l'avancée la plus spectaculaire qu'ait vécu un OGM depuis la naissance de l'agriculture industrielle, il nous faut revenir sur l'introduction du soja RR (« Roundup Ready » – tolérant à l'herbicide Roundup de Monsanto) en Argentine. Cette introduction a eu lieu pratiquement en même temps que son approbation par les États-Unis en 1996. En moins de deux décennies, l'absence de débats publics, les normes confectionnées sur mesure pour les grandes entreprises sans aucun fondement juridique et surtout la soumission de l'État aux intérêts des entreprises ont permis au soja RR d'envahir illégalement plus de 46 millions d'hectares en Argentine, au Brésil, au Paraguay, en Uruguay et en Bolivie. Nous avons déjà amplement décrit les impacts sociaux et environnementaux de cette expansion : destruction de la biodiversité, contamination, concentration de la propriété des terres, déplacements des populations paysannes, dévastation des économies régionales et renforcement du pouvoir des grandes entreprises. Nous présentons ici un compte-rendu des événements importants survenus en 2015, lesquels montrent que l'Argentine continue d'être un bastion mondial de l'introduction et de l'imposition des OGM et que les résistances et contestations s'amplifient au point de se transformer en un miroir dans lequel le monde commence à se refléter.

D'un côté, l'État argentin annonce en grande pompe l'introduction de nouveaux OGM qui semblent se distinguer des OGM existants pour trois raisons : ils introduisent des modifications génétiques qui ne signifient pas qu'ils résistent aux herbicides ni qu'ils produisent des toxines Bt ; ils promettent dans certains cas d'améliorer les rendements de production ; pour finir, ils ne sont pas développés par des entreprises, mais par des universités et des instituts de recherche publics. Ces arguments ne sont toutefois que des leurreurs visant à continuer à imposer le même modèle d'agrobusiness.

D'autre part, les remises en question et les résistances de nombreux secteurs se multiplient jour après jour. Tout semble indiquer que le modèle d'agriculture transgénique a de plus en plus de mal à cacher ses failles et ses faiblesses et n'est pas aussi « intouchable » qu'il ne le semble.

### **De nouvelles menaces :**

#### **Le modèle a échoué ? Vive le modèle !**

L'apparition de mauvaises herbes résistantes – reconnue depuis 2007 le vice-président de Monsanto, par Robert Fraley –, est aujourd'hui une réalité que l'industrie prétend résoudre en introduisant de nouveaux OGM résistants à d'autres herbicides, tout comme nous l'avions prévu.

Le cas le plus dramatique est l'approbation en avril 2015 d'un soja aux gènes empilés qui résiste à trois herbicides : le glyphosate, le glufosinate d'ammonium et le 2,4-D de la compagnie Dow AgroSciences. Ce soja ouvre la voie à l'utilisation massive d'herbicides et notamment au risque d'une augmentation de l'utilisation du 2,4-D, largement contesté pour ses effets toxiques, et tristement célèbre pour avoir été l'un des ingrédients de l'agent orange utilisé comme défoliant par les États-Unis pendant la guerre du Vietnam.

Dans notre article « Soja 2,4-D : guerre menée contre les paysans », nous avons déjà attiré l'attention sur les conséquences de l'approbation de ce nouveau soja et manifesté que : « Ces nouveaux transgéniques signifient que des millions de litres d'herbicides encore plus toxiques que le glyphosate seront appliqués, ce qui confirme qu'une guerre est en cours contre les paysans et paysannes qui résistent encore sur leurs territoires à l'invasion de l'agrobusiness. Mais cette fois, l'agression semble atteindre une ampleur inédite ». Le soja 2,4-D est maintenant approuvé, prêt à contaminer les territoires – la dernière condition à remplir étant que la Chine accepte sa commercialisation.

#### **De nouveaux transgéniques « nationaux » et populaires**

Mais l'Argentine ne s'est pas contentée d'autoriser tous les transgéniques soumis par les grandes compagnies biotechnologiques depuis 1996 (on compte déjà plus de 30 approbations qui concernent le soja, le maïs ou le coton résistants aux herbicides ou producteurs de toxine Bt) : elle encourage maintenant le développement d'OGM « nationaux » soi-disant « indépendants » de l'emprise des transnationales.

Deux nouveaux OGM ont ainsi été autorisés le 6 octobre 2015 et de fortes pressions sont exercées pour que soit approuvée une variété de canne à sucre résistant au glyphosate.

#### **Examinons de plus près ces nouveaux OGM :**

##### **1. Soja résistant à la sécheresse**

L'équipe de la docteure Raquel Chan de l'Universidad Nacional del Litoral (UNL) a développé ce soja grâce au parrainage du Conseil national de recherches scientifiques et techniques (Conicet). Ce soja contient un gène de tournesol lié à la réponse naturelle de cette plante aux conditions de stress abiotique comme la sécheresse et la salinité.

Le brevet de ce soja appartient à l'État argentin, à travers le Conicet et l'Universidad Nacional del Litoral (UNL), qui ont octroyé une licence d'utilisation et d'exploitation de 20 ans à la société argentine Bioceres. Il faut aussi

mentionner que Gustavo Grobocopatel, le « roi du soja » argentin, est l'un des propriétaires de Bioceres. Mais la véritable commercialisation de ce soja a lieu via un accord entre Bioceres et Arcadia, une entreprise biotechnologique étasunienne. Ensemble ils ont créé Verdeca, une entreprise qui œuvre au développement, à la déréglementation et à la commercialisation internationale de variétés transgéniques de soja. La première de ces variétés n'est autre que ce soja résistant à la sécheresse.

L'indépendance face aux transnationales de l'agroalimentaire n'est qu'une illusion puisqu'au final, le contrôle sur les produits leur revient toujours. Un exemple bien concret de ce contrôle est l'accord signé entre Arcadia et Monsanto qui cède à la firme l'usage de la « technologie d'utilisation efficace de l'azote dans le colza » en échange du paiement de redevances.

Le réseau national d'action écologiste d'Argentine (Red Nacional de Acción Ecologista de Argentina, Renace) a produit une synthèse des conséquences de l'introduction de ce soja : cette découverte transgénique nous rendra de plus en plus dépendants des marchés mondiaux, la frontière agricole avancera encore plus, détruisant montagnes et forêts, expulsant de leurs terres les peuples autochtones, les petits producteurs et quiconque se trouverait sur son chemin. Les sojas et les maïs résistants à la sécheresse seront utilisés comme agrocombustibles pour alimenter la consommation du premier monde et des classes aisées des soi-disant « pays émergents ». Le gène contre la sécheresse sera inséré dans un nombre restreint de cultures brevetées, amplifiant du même coup la perte de biodiversité et réduisant la qualité et la variété des aliments que nous consommons. Les OGM résistants à la sécheresse capteront les faibles précipitations qui arrosent ces zones sèches et empêcheront l'approvisionnement des nappes aquifères et l'accumulation d'eau dans les sols. De plus, la déforestation et l'application du modèle agricole industriel dans les zones sèches aggraveront les effets du changement climatique, entraînant des sécheresses de plus en plus intenses et de plus grandes famines. Qu'arrivera-t-il ensuite ? Il n'est pas facile de donner une réponse.

## 2. Pomme de terre transgénique

Le 6 octobre 2015, le gouvernement argentin a également autorisé la commercialisation d'une pomme de terre transgénique résistante au virus PVY (virus Y de la pomme de terre). L'autorisation a cette fois été émise pour « tout le territoire national à l'exception des vallées arides irriguées des provinces de Salta et de Jujuy, afin de préserver commercialement les aires de production de tubercules andins ». Cette technologie a été développée par une équipe de chercheurs de l'Instituto de Ingeniería Genética y Biotecnología coordonnée par Fernando Bravo Almonacid et Alejandro Mentaberry. La licence d'utilisation a été transférée à l'entreprise argentine TecnoPlant (filiale du groupe Sidus).

En plus de tous les risques inhérents aux cultures transgéniques en général, il faut ajouter ici la menace que cet OGM fait peser sur la diversité des pommes de terre dans la région. Les informations qui ont trait à « l'exception » établie pour les vallées arides irriguées de Salta et de Jujuy reconnaissent cette menace. Mais on ne reconnaît pas qu'il n'existe aucune façon d'éviter que la pomme de terre transgénique ne s'étende à ces régions, voire qu'elle traverse les frontières pour s'introduire en Bolivie et au Pérou. L'expérience de la contamination du maïs natif par du maïs transgénique au Mexique en 2001 démontre clairement que les OGM ne connaissent pas de frontières. Que ce soit intentionnellement (comme en Argentine avec l'expansion du soja transgénique au Brésil et au Paraguay) ou accidentellement, il est impossible de limiter les déplacements des semences ou des pommes de terre. Il faut considérer que depuis des siècles, l'Argentine cultive plusieurs variétés de pommes de terre sur de grandes superficies qui couvrent aujourd'hui près de cent mille hectares.

De plus, les études réalisées en vue de la commercialisation de cette pomme de terre transgénique ne sont absolument pas suffisantes. Le Conicet lui-même déclare que « des essais réalisés sur le terrain ont permis de sélectionner deux variétés prometteuses résistantes au virus et d'avancer vers leur lancement sur le marché. Neuf essais ont été effectués dans 4 localités distinctes du pays entre 1998 et 2001. Le travail s'est poursuivi sur l'une de ces deux variétés qui s'est avérée immune au PVY au cours d'essais où 85 % des plantes témoins ont été infectées. Tous ces essais ont été autorisés et approuvés par la Conabia. La variété sélectionnée a par ailleurs fait l'objet d'analyses « d'aptitude alimentaire ». Plusieurs de ses caractéristiques phénotypiques et biochimiques ont été analysées et ont montré que sa composition et valeur nutritionnelle sont équivalentes à celles de la variété originale ».

La seule étude diffusée par le Conicet explique qu'un essai interspécifique de croisement a été effectué pour mesurer l'importance de l'éventuel flux naturel de gènes entre la ligne transgénique et son parent sauvage, *Solanum chacoense*. Selon les auteurs, cet essai a produit des résultats négatifs, indiquant une « très faible probabilité » de croisement, ce qui semble être un argument suffisant pour la dissémination de cette nouvelle pomme de terre.

### Les considérations suivantes s'appliquent aux deux cas décrits ci-dessus :

- L'approbation de ces OGM est basée sur « leur équivalence substantielle » avec les semences non transgéniques. Ce principe est totalement faux, comme l'ont déjà démontré nombre de recherches.
- Les études sur lesquelles s'appuient leur autorisation n'ont pas été rendues publiques ni soumises à un débat public.
- Tous ces nouveaux transgéniques auront pour effet de faire avancer la frontière agricole et d'accroître les superficies de monocultures déjà importantes.

### **Non à la Loi Monsanto**

En plus de l'accord conclu en 2012 avec Monsanto, le gouvernement argentin a officiellement annoncé la modification de la Loi sur les semences en vigueur depuis 1973, pour garantir le paiement de redevances aux entreprises de biotechnologie. Au cours des trois dernières années, les résistances de la société civile et au sein même du gouvernement ont empêché le dépôt de l'avant-projet de loi négocié en secret au ministère de l'Agriculture avec les secteurs de l'agrobusiness (entreprises semencières et organisations de grands producteurs de soja)

Le ministère de l'Agriculture continue cependant d'insister sur la modification de la Loi sur les semences dans une tragi-comédie d'intrigues qui a vu en 2015 :

- Un conflit entre les producteurs de soja et Monsanto, qui tente d'imposer le paiement de redevances sur le soja RR 2 Intacta dans les ports où les grains sont embarqués (avec le consentement des entreprises de commercialisation des grains). Ce conflit surgit de la promesse non tenue en 2012 de modifier la Loi sur les semences (l'annonce avait eu lieu en même temps que la dissémination du nouveau soja).
- L'annonce au mois de mai d'un décret de « nécessité et d'urgence » modifiant la Loi sur les semences pour assurer le paiement de redevances à Monsanto et exiger que ces paiements s'appliquent aux semences et non pas aux grains récoltés.
- Le rejet par l'ensemble de la société civile de l'approbation de ce décret. Elle exige son retrait et l'annonce de la part du gouvernement de sa transformation en un nouveau projet de loi.
- Une accusation publiée dans l'un des principaux quotidiens argentins par les grands propriétaires terriens regroupés au sein de la Sociedad Rural Argentina, dénonçant que « Monsanto ne détient pas le brevet sur le soja Intacta RR-2 PRO. C'est la réponse que nous avons reçue lorsque nous avons sollicité des informations à ce sujet auprès de l'Instituto Nacional de Propiedad Industrial. Cette demande faisait suite au conflit relatif à la commercialisation du soja provoqué par la transnationale lorsqu'elle a tenté de percevoir des redevances de manière totalement illégale ».
- Le rejet par Monsanto América Latina du projet de loi formulé par le ministère de l'Agriculture. Dans une lettre adressée au ministre de l'Agriculture, la société accuse l'ensemble des fonctionnaires de préparer un avant-projet qui « porte atteinte aux dispositions prévues par la législation nationale et internationale en vigueur ». Selon Monsanto, le ministère prétend violer non seulement la Loi sur les semences, mais également la loi sur les brevets. « Nous entendons que cet avant-projet ne remplit pas les conditions minimales requises pour être soumis au Congrès ».

Dans ce contexte de confusion généralisée, la campagne NON à la nouvelle loi Monsanto sur les semences a réussi à avoir accès à l'avant-projet de loi (qui n'a jamais été officiellement publié), à procéder à son analyse et à formuler une critique de son contenu.

#### **Cette critique dénonce :**

- La limitation de l'usage personnel [de semences] avec la création du concept de « paiement d'apports technologiques pour les semences d'usage personnel ». L'établissement d'un paiement de redevances constitue un pas en avant dans l'imposition de l'UPOV 91.
- Les pouvoirs extraordinaires octroyés au ministère de l'Agriculture pour « établir, dans le cas de diverses semences et variétés, le paiement d'apports technologiques sur les semences d'usage personnel, fixer la valeur de ces paiements en fonction des superficies semées, des volumes de production, des espèces, des variétés, des zones et de l'année ».
- La création d'un REGISTRE DE SEMENCES D'USAGE PERSONNEL qui habilite les autorités à « contrôler et fiscaliser les utilisateurs de semences eu égard à tous les aspects liés à la présente loi ». Ce registre représente dans les faits un système de contrôle sur tous les agriculteurs, paysans y compris. Il autorise les amendes, la confiscation des récoltes, l'interdiction de cultiver et même la mainmise sur les exploitations des paysans.

La campagne s'efforce actuellement d'empêcher que cet avant-projet de loi ne soit une fois de plus soumis au Congrès.

### **NON à Monsanto à Malvinas Argentinas**

Grâce à ses Assemblées et au soutien d'autres organismes comme les Mères de Ituzaingó Anexo, la population de la localité de Malvinas Argentinas (province de Córdoba) a dressé, en septembre 2013, un barrage devant le site de l'usine que Monsanto construisait, laquelle devait devenir la plus grande usine de conditionnement de semences de maïs transgénique en Amérique latine.

Le « Printemps sans Monsanto » de 2013 a entamé un mouvement de résistance qui a attiré des expressions de solidarité du monde entier. Parallèlement à d'autres actions (notamment la contestation judiciaire de l'étude d'impact environnemental soumise par Monsanto), ce mouvement a réussi à paralyser les travaux de construction de l'usine. La probabilité que l'usine ne soit construite diminue chaque jour un peu plus.

Cette lutte a aussi convaincu la transnationale Syngenta d'abandonner l'idée de construire une usine dans la province de Córdoba au cours des derniers mois.

### **Cessez de nous fumiger**

La résistance aux fumigations des plantations de soja situées à proximité des lieux habités (où vivent environ 12 millions de personnes) s'est amplifiée au cours de la dernière décennie, s'attirant le soutien de nombreuses personnes et d'organismes, et notamment celui des collectifs de médecins et d'avocats de populations fumigées.

La lutte s'est attachée à éloigner les fumigations des zones urbaines, des écoles rurales et des populations rurales. L'une de ses lignes d'actions est la formulation d'ordonnances locales qui établissent des zones d'exclusion des fumigations à une distance de 500 à 3 000 mètres des zones habitées.

Tous les collectifs avancent une critique radicale du modèle de culture du soja et proposent sa transformation en faveur d'une production agroécologique.

Les succès sont nombreux et la liste des municipalités qui ont imposé des restrictions aux fumigations augmente chaque jour. De nombreuses municipalités ont même interdit toute fumigation aérienne. Le mouvement a cependant eu beaucoup plus de mal à faire adopter des normes au niveau des provinces où les projets de loi ont été rejetés ou transformés en propositions ridicules de zones d'interdiction des fumigations de 50 mètres.

Les voix des populations fumigées se sont clairement fait entendre, notamment au 3ème Congrès des médecins des populations fumigées tenu récemment à la faculté de Médecine de l'université de Buenos Aires. Le doyen de la faculté y a reconnu la problématique et il a été décidé qu'une plainte serait déposée auprès de la Commission interaméricaine des droits de l'homme (CIDH) pour « inciter l'État argentin à adopter de toute urgence des mesures efficaces pour sauvegarder la santé et la vie des enfants, des adolescentes et adolescents qui vivent dans le pays et les protéger contre toute exposition directe ou indirecte aux produits agrottoxiques, que ce soit par fumigation aérienne ou terrestre des cultures extensives et intensives sur plus de 30 millions d'hectares dans le territoire argentin, ou par la consommation d'aliments contenant des résidus de ces produits ».

### **Une autre agriculture est possible**

Peut-être est-ce un signe des temps à venir : l'année 2015 se termine avec la tenue du 5ème Congrès latino-américain d'agroécologie à La Plata, en Argentine. Ce congrès a réuni plus de 1 500 chercheurs, paysans, petits fermiers et étudiants qui ont affirmé énergiquement qu'une autre agriculture est possible.

La Vía Campesina était présente avec, entre autres, Adalberto « Pardal » Martins, du Mouvement des sans terre du Brésil (MST-Vía Campesina). Ce dernier a expliqué le contexte de la lutte des paysans contre le modèle d'agrobusiness et souligné que l'objectif de l'agroécologie paysanne est de transformer radicalement le système alimentaire dominant. Il a déclaré que « l'agroécologie est la pratique paysanne de résistance face à l'agrobusiness et à l'expansion du capital ». Et il a donné l'exemple d'un réseau de jardins potagers biologiques cultivés par des femmes du MST et articulé avec un réseau de foires écologiques paysannes, une coopérative/entreprise de semences écologiques, Bionatur et un « conglomérat » de coopératives paysannes de riz écologique. Toutes ces organisations se trouvent au sud du Brésil, son pays.

(Source : <https://www.grain.org>)

« **GRAIN est une petite organisation internationale qui soutient la lutte des paysans et des mouvements sociaux pour renforcer le contrôle des communautés sur des systèmes alimentaires fondés sur la biodiversité.** »

## ***Comment ça va bien coté jardin ?***

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

#### ***À récolter :***

- amarante ; aneth ; arroche ; aubergine ; baselle ; betterave ; brocolis ; cardon ; carottes ; carvi ; céleri branche ; céleri rave ; cerfeuil ; chayotte ; chicorée ; chicorée sauvage ; chou ; chou chinois ; chou de Bruxelles ; chou fleur, rouge, rave, Romanesco ; ciboule ; claytone ; concombres ; courge ; courgette ; cresson de jardin ; endive ; épinard ; fenouil ; haricots ; laitue ; livèche ; mâche ; maïs doux ; morelle de Balbis ; navet ; oseille ; panais ; pastèque ; persil ; persil tubéreux ; physalis ; piment ; pissenlit ; poireau ; blettes ; poivron ; potimarron ; potiron ; pourpier ; radis ; radis d'hiver ; roquette ; rutabaga ; salsifis / scorsonère ; souchet ; tétragone ; tomate.

**À semer en extérieur :**

- Ail ; cerfeuil ; cerfeuil tubéreux ; échalote ; épinard.

**À semer à l'abri :**

- Mâche.

**À repiquer :**

- brocolis ; chou ; laitue.

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

- **La capucine** : fleurs rouges, jaunes, oranges
- Plantes compagnes : radis, courgettes, choux, tomates, citrouille.
- Semer en avril/mai.

Elle attire sur elle les pucerons et les éloigne des légumes (tomates, choux, courgettes, citrouilles... Elle éloigne les punaises des courgettes et citrouilles. Elle attire les coccinelles dévoreuses de pucerons.



La variété naine a aussi une action anti-mildiou, précieuse pour les tomates. Les fleurs se mangent crues.



## **Plantes utiles**

**La carambole****Averrhoa carambola****Description :**

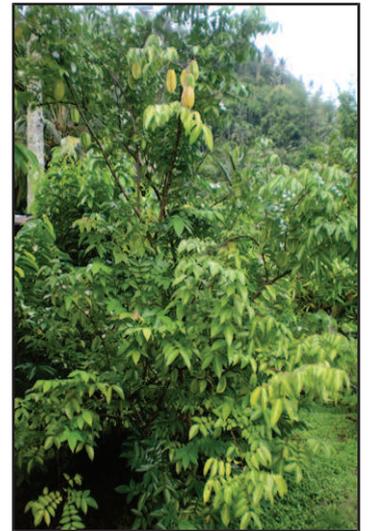
Arbre fruitier de petite taille (jusqu'à 10m), aux fruits jaunes à la forme caractéristique comportant 5 côtes saillantes, tout comme son cousin, le bilimbi ( *Averrhoa bilimbi* ).  
Famille : oxalidaceae.

Le carambolier est d'abord un arbuste ramifié mais peut devenir un arbre de 10 m de haut. Ses longues feuilles composées sont alternes. Les fleurs sont petites et roses au cœur pourpre, elles sont regroupées en panicule.

L'arbre est très productif, et porte presque continuellement des fruits.

De nombreuses variétés sont connues, notamment en Asie.

Deux groupes de cultivars se distinguent, le premier regroupe les caramboles à chair croquante légèrement acidulée, très sucrée et aromatique. L'autre groupe comprend les caramboles à chair plus molle et acide. L'acidité du bilimbi est due à l'acide citrique qu'il renferme tandis que pour les variétés douces de carambole c'est l'acide oxalique qui domine, les personnes sujettes aux lithiases ne devront d'ailleurs pas en abuser. Sinon les deux espèces sont riches en potassium et vitamine A, les teneurs en vitamines C sont faibles pour le bilimbi à modérées pour la carambole.

**Utilisation :**

Le fruit se mange tel quelle et sert à allonger les sauces, faire du jus, agrémenter les salades, etc.

Le jus des fruits verts sert de décapant pour nettoyer les surfaces métalliques et enlever la rouille. Le jus sert également blanchir les taches de rouille tissu blanc

Les fleurs se mangent crues dans les salades. Les feuilles peuvent être mangées comme substitut à l'oseille.

Le carambolier est largement utilisée dans la médecine Ayurveda, les préparations de son fruit et les feuilles sont utilisées pour apaiser une altération kapha et pitta, les maladies de la peau, prurit, infestations de vers, la diarrhée, les vomissements, les hémorroïdes, la fièvre intermittente, sur-transpiration et asthénie générale. Il est également utilisé dans la médecine traditionnelle dans les pays comme l'Inde, la Chine, les Philippines, le Brésil pour divers maux. Une décoction de fruits combinés aux feuilles se boit pour surmonter les vomissements. Les feuilles sont tenues sur les tempes pour soulager les maux de tête. les feuilles et les pousses écrasées sont utilisées en cataplasmes sur les éruptions de varicelle et également sur la teigne.



Les fleurs sont données comme vermifuge.

Les racines, avec du sucre, sont considérés comme un antidote pour le poison. L'acide cyanhydrique a été détectée dans les feuilles, les tiges et les racines.

Une décoction des graines écrasées agit comme un galactagogue et emménagogue et est légèrement enivrante.

Les graines en poudre servent comme sédatif dans les cas d'asthme et les coliques.

Le bois est approprié pour le chauffage. Il est blanc, devenant rougeâtre avec l'âge; à grain fin, mi-dur.

Le fruit contient l'oxalate de potassium, qui est utilisé dans la teinture.

Les fruits immatures sont utilisés à la place d'un mordantage classique en teinture.



Fruits

#### Valeur alimentaire par 100 g de fruit selon les analyses faites à Cuba et au Honduras :

##### Valeur alimentaire :

Calories	35,7
Humidité	89,0 à 91,0 g
Protéine	0,38 g
Graisse	0,08 g
Les glucides	9,38 g
Fibre	0,80 à 0,90 g
Cendre	0,26 à 0,40 g
Calcium	4.4-6.0 mg
Phosphore	15.5-21.0 mg
Fer à repasser	0.32-1.65 mg
Carotène	0.003-0.552 mg
thiamine	0.03-0.038 mg
riboflavine	0.019-0.03 mg
niacine	0.294-0.38 mg
Acide ascorbique	26.0-53.1 mg

##### Acides aminés :

tryptophane	3,0 mg
méthionine	2 mg
Lysine	26 mg

##### Culture :

Le carambolier préfère un sol frais et drainant. Il requiert une exposition mi-ombre, lumière. Il se multiplie par semis. Les graines sont aplaties et de couleur brune.

## *Épices et aromates, des aliments pour la santé*

### La coriandre *Coriandrum sativum*

##### Description :

La coriandre est une plante herbacée annuelle de la famille des apiacées (Ombellifères). C'est une plante aromatique cultivée dans les zones tempérées du monde entier et employée pour de nombreuses préparations culinaires, particulièrement en Asie, en Amérique latine et dans la cuisine méditerranéenne. C'est une plante annuelle élancée, ramifiée, mesurant généralement en floraison de 30 à 60 cm mais pouvant atteindre 1,40 m. Le feuillage et la tige sont verts ou vert clair tirant parfois sur le rouge ou le violet pendant la floraison, glabres,



luisants (notamment les faces inférieures des feuilles). L'inflorescence, blanche ou rose-mauve très pâle, est typique des Apiacées : petites fleurs pentamères disposées en ombelles composées. La coriandre est mellifère.

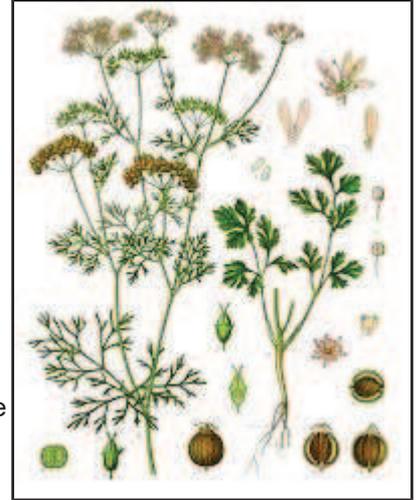
L'odeur de la plante est souvent décrite comme fétide, surtout en floraison ou début de fructification.

Origine : elle pousse à l'état sauvage dans une vaste zone au Proche-Orient et dans le Sud de l'Europe.

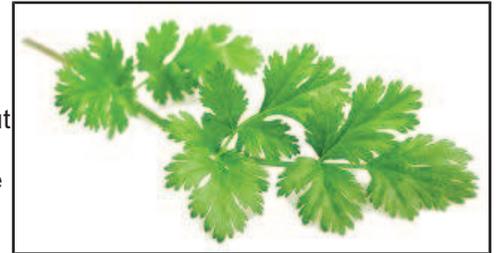
Quinze méricarpes desséchés ont été trouvés au niveau Néolithique précéramique B de la grotte de Nahal Hemar en Israël, ce qui est peut être la plus ancienne trace archéologique de coriandre (environ 6 000 ans av. J.C.). Le plus ancien témoignage de l'utilisation des fruits est un papyrus daté de 1 550 av. J.-C. listant des plantes médicinales. Environ un demi-litre de méricarpes ont été retrouvés dans le tombeau de Toutankhamon, et leur présence est courante dans d'autres sépultures de l'Égypte antique à cette époque. La coriandre n'existait pas à l'état sauvage à cette époque et fut donc cultivée pour ses propriétés.

En France, des fouilles archéologiques ont mis en évidence la présence de la coriandre depuis l'Antiquité (entre le 1<sup>er</sup> siècle av. J.-C. et le 5<sup>e</sup> siècle). Elle fait partie des plantes dont la culture est recommandée dans les domaines royaux par Charlemagne dans le capitulaire De Villis (fin du VIII<sup>e</sup> siècle ou début du IX<sup>e</sup>).

L'étymologie courante fait dériver le grec de la racine κόρις / *kóris*, « punaise », à cause de l'odeur<sup>2</sup> ; cependant le Dictionnaire historique de la langue française rejette cette version, parlant d'un terme « probablement d'origine méditerranéenne ».



**Utilisations : Les feuilles :** ce sont principalement les feuilles inférieures qui sont utilisées. De forme dentelée, elles rappellent celles du cerfeuil. Leur goût est frais et très particulier, mais ne plaît pas à tous. Elles entrent en grande partie dans la composition des currys verts. Tout comme pour le persil, on peut récolter les brins au fur et à mesure de leur maturation sur le plant, et ce jusqu'à l'apparition de fleurs blanches ; à ce moment la coriandre acquiert une odeur que certains qualifient de mauvaise.



Feuilles

**Les fruits :** souvent confondus avec des graines, les fruits de coriandre ont un diamètre de quelques millimètres et sont creux et de couleur brun clair à beige. Leur goût est différent de celui des feuilles. Ils sont utilisés séchés. Entiers, ils parfument les bocaux de cornichons ou les liqueurs. Moulus, généralement après torréfaction, et associés à des baies de poivre, ils entrent dans la composition de base des poudres ou pâtes de curry, ou encore agrémentent des tajines, des saucisses ou des terrines. En Algérie, dans les Hauts Plateaux, les fruits de coriandre sont moulus et mélangés à une préparation d'ail ce qui donne une poudre ayant une très forte odeur. Cette poudre est utilisée dans la préparation de nombreux plats comme le couscous.



Graines

**Les racines :** les racines sont surtout utilisées dans la cuisine asiatique, en particulier en Thaïlande. Pilées avec de l'ail et du poivre, elles constituent un condiment de base.

#### Utilisation médicinale :

Elle est surtout connue pour ses propriétés digestives et carminatives (qui favorise l'expulsion des gaz intestinaux, tout en réduisant leur production ; qui purifie et nettoie en éliminant). Au 1<sup>er</sup> siècle après J.-C., Pline préconisait la coriandre pour soigner les blessures, les brûlures et les maladies de peau.

Elle est de nos jours employée en phytothérapie, en homéopathie, et en aromathérapie. Ce sont principalement ses fruits entiers, ou en poudre, et son huile essentielle qui sont utilisés. La coriandre entre couramment dans la composition des tisanes facilitant la digestion, disponibles dans le commerce.

Les fruits séchés (grains de coriandre) entraînent la sécrétion du **suc gastrique** et l'**expulsion des gaz (affections gastro-intestinales)**.

La coriandre accroît le tonus de l'organisme et permet de lutter contre l'endormissement qui nous guette parfois après un bon repas... Elle est stimulante, voire excitante.

En médecine ayurvédique, on utilise beaucoup les feuilles fraîches de coriandre pour lutter contre les nausées chez les femmes enceintes.

**L'huile essentielle de coriandre :**

Très stimulante, cette huile s'utilise comme stimulant de la mémoire et pour lutter contre les fatigues physiques et mentales. Elle est aussi connue comme stimulant digestif appliquée en onctions huileuses sur l'abdomen.

Propriétés : tonique digestive ; antibactérienne ; antivirale ; anti-douleur et anti-fongique.

**Indications :**

Troubles digestifs : ballonnements, aérophagie, gaz, indigestion, digestions lentes.

Douleurs rhumatismales et articulaires, arthrose.

Infections virales et bactériennes des voies respiratoires et digestives, infections urinaires.

**Utilisations :**

**Rhumatismes et douleurs articulaires** : en friction sur la zone douloureuse, diluée à 20% dans de l'huile végétale.

**Troubles digestifs, maux de ventre** : en frictions diluée à 20% dans une huile végétale, sur l'abdomen

**Fatigue** : en friction diluée à 20% dans de l'huile végétale, le long de la colonne vertébrale et sur les poignets.

**L'huile essentielle de coriandre peut être utilisée en cuisine pour :**

- agrémenter les **plats de viandes ou poissons**

- Apporter une touche orientale aux plats de légumes. Elle est notamment appréciée en association **avec les lentilles, les légumes du soleil** (aubergines, tomates, courgettes, poivrons...), **les légumes racines et légumes rustiques** (panais, pommes de terre...), les champignons...

( Sources: [www.jardiner-malin.fr](http://www.jardiner-malin.fr) ; [www.wikipedia](http://www.wikipedia) ; [www.aroma-zone.com](http://www.aroma-zone.com))

## ***L'orgone, énergie vitale***

**Wilhelm Reich et l'Orgone :**

Le docteur Wilhelm Reich est surtout connu en tant que psychanalyste et pour ses thérapies corporelles (dont la végétothérapie) mais ses découvertes majeures en biophysique ont été supprimées du domaine public.

C'est au milieu des années 30 que Reich découvre la base énergétique de la matière, l'Énergie Vitale Primordiale et Cosmique appelée notamment Chi, Prâna ou Éther dans d'autres traditions. Il la nommera "Orgone" en 1947 (du Grec "Orgân": bouillonner d'ardeur). Cette énergie circule dans nos veines, flamboie dans nos 600 milliards de cellules, anime les plantes, les animaux, l'eau, l'atmosphère, le vent, les nuages, l'espace... L'Orgone est partout !

L'énergie sous toutes ses formes passionnait Reich. Il se concentra tout d'abord sur "*la fonction électrique de la sexualité et de l'angoisse*" et démontra l'influence des pulsations de l'organisme comme facteur de santé psychique. Il découvrit l'Orgone en cherchant la force qui générait la libido, puis il consacra le reste de sa vie à étudier et démontrer les lois de ce qu'il appela la bio-énergie.

**Les Bions** - Berlin, 1938. Reich publie *Die Bione* (les Bions), étude compilant trois années de recherches sur de minuscules vésicules d'énergie bleue observées au microscope en agrandissant de la matière en décomposition. Il avait découvert notamment qu'elles émettaient une lumière ultraviolette qui faisait mal aux yeux et bronzait la peau si l'on s'exposait un certain temps à une grande quantité d'entre eux (exactement comme le soleil) - et qu'elles pouvaient retarder une infestation de parasites dans de la matière en décomposition, voire même l'arrêter complètement. C'est là qu'il prend conscience que cette *bio-énergie* anime en fait la totalité du Cosmos et qu'elle exerce une influence biologique spécifique sur les êtres vivants...

Il découvre ensuite que l'Orgone est attirée et absorbée par la matière "organique" (à base de carbone), ainsi que par les substances métalliques - mais que ces dernières ne la gardent pas et la renvoient aussitôt.

**Les Accumulateurs d'Orgone** - Reich fabrique ses premiers Accumulateurs d'Orgone: ce sont de petites caisses dans lesquelles il place en alternance des feuilles de métal et des couches de bois (c'est le mélange "matière organique + matière inorganique" qui génère l'Orgone). Il y introduit des souris cancéreuses: elles guérissent. Il construit de plus grands accumulateurs pour traiter ses patients: ils guérissent aussi - y compris de cancers avancés. Même les plantes développent de la chlorophylle et s'épanouissent dans l'obscurité complète d'un accumulateur.

Aujourd'hui, ses recherches ont été approfondies par Don Croft et son épouse Carol. Inventeur et homme d'affaires américain, il lutte principalement contre les chemtrails (des traînées de condensation qui seraient d'origine chimique). Il met au point des accumulateurs ou générateurs (organites), qui sont de plus en plus utilisés pour dépolluer les lacs, les rivières, les maisons, les terrains ... Ils servent à filtrer et transmuter les ondes/fréquences/radiations néfastes et génère un vortex d'Orgone pure - d'Énergie Vitale - dont la portée dépend de la taille et/ou de la puissance de l'appareil.

(Source/en savoir plus : [www.femme-medecine.ch](http://www.femme-medecine.ch))

## ***Le murmure des arbres***

### **Les arbres murmurent.**

Oui oui, vous avez bien lu. Ils discutent entre eux, via un langage chimique élaboré. Ils échangent, à longueur de journée, une foule d'informations.

Incroyable, n'est-ce pas ? La découverte des VOC (composés organiques volatils) est extrêmement récente et le champ d'investigation est immense. Francis Hallé détaille ce surprenant état de fait qui bouleverse l'image un peu biaisée que l'on pouvait avoir des végétaux.

### **Questions :**

1. Que signifie le mot VOC ?
2. À quel moment les plantes utilisent-elles les Vocs ?
3. Comment la forêt attire-t-elle la pluie sur elle ?

### **Réponses:**

1. Volatile Organic Compound : composé volatile organique. Terme anglophone désignant les molécules chimiques libérées dans les airs par les arbres pour communiquer, se défendre, séduire leur pollinisateur...
2. Pour attirer la pluie sur la forêt, pour attirer les pollinisateurs, ou pour communiquer entre elles...
3. La forêt attire la pluie en libérant des Vocs dans les airs, qui se fixent aux particules de l'atmosphère et bloquent les nuages au-dessus des zones souffrant de la sécheresse.

### **Exemple : l'acacia et le koudou**

En 1980, plusieurs corps de Koudous d'élevage sont retrouvés inanimés dans leurs enclos au pied d'acacias. Des chercheurs sud-africains se penchent sur le sujet et suspectent aussitôt des mécanismes de défense inédits.

Une expérience est réalisée : fouetter vigoureusement les feuilles et les analyser.

Le constat est clair : en deux heures, les acacias ont augmenté deux fois et demie leur teneur en tanin. Et, des acacias situés à plusieurs mètres de là en ont fait autant. Il y a eu transmission d'un message d'alerte d'un arbre à l'autre.

En étant agressée, la feuille d'acacia libère un gaz : l'éthylène, qui rayonne sur six mètres, se dépose sur les feuilles voisines et déclenche chez ces dernières la sécrétion du tanin.

De récentes études ont montré que la teneur en tanin contenue dans les feuilles pouvait atteindre des doses létales.

En période de sécheresse, l'herbe se fait rare. Les feuilles d'acacias sont la seule denrée accessible pour les antilopes.

Limités géographiquement par leurs enclos, les koudous agressent à répétition les mêmes arbres. La survie du végétal étant compromise, l'acacia augmente sa production de tanin, provoquant inéluctablement la mort de l'herbivore.

Ce phénomène n'a pas été observé dans la nature, car à l'état sauvage les koudous changent d'arbres lorsque le goût des feuilles se trouve altéré.

L'étrange communication des arbres n'a pas cessé de nous étonner. D'autant plus que nous-même, êtres humains, émettons en permanence des messages inconscients aux individus alentours. En plus d'utiliser la parole comme moyen d'expression, notre corps envoie et reçoit une multitude de phéromones, porteuses de caractéristiques personnelles.

Ces molécules proviennent pour la majorité des aisselles, du cuir chevelu, des tétons et des organes génitaux.

Ces informations chimiques échangées dans les airs jouent un rôle essentiel dans nos relations sociales.

En plus de rendre ses feuilles indigestes, l'acacia agressé, communique l'imminence du danger à ses congénères environnants. Il libère dans l'air, des Vocs (éthylène) portant un message que l'on pourrait traduire comme ceci : « Attention, agresseur dans les parages ».

(Source : « Du bon usage des arbres » Francis Hallé, Editions Actes Sud, 2011)

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

**Origine du partage : Suisse**

**Lessive à la cendre :** (source : [davidvieille.wix.com/blog](http://davidvieille.wix.com/blog))

### **Ingrédients :**

Pour 1L de lessive, mais faites 3L directement

1 verre de cendre (50g)

1L d'eau de pluie ou de source (ou eau minérale)

Vinaigre

Huile essentielle au choix : lavande, eucalyptus, cyprès ...

**Notes:**

Utilisez de la cendre de bois. N'utilisez pas de cendres de papiers, cartons, cagettes... Il suffit de faire un feu, ramasser la belle cendre (celle qui est la plus claire, sans gros morceaux de charbon). La tamiser dans une passoire ou un tamis pour enlever les morceaux de charbon et de bois.

**Ustensiles:**

Seau ou bassine

Vieux tissus / torchons

Bidon ou bouteille pour stocker la lessive

**Préparation:**

1. Mélanger eau et cendre
2. Laisser macérer 24 à 48h en remuant de temps en temps \*
3. Filtrer avec 2 couches de tissu \*\*
4. Mettre en bouteille et **ajouter 4% de vinaigre** pour réduire le pH de cette lessive très alcaline.
5. Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielles pour parfumer.

\* Vous pouvez faire bouillir le mélange eau/cendre pour accélérer la macération.

\*\* Filtrez 3 ou 4 fois

**Utilisation :**

Mettre 1 verre de lessive par machine. Ajoutez 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude ou de cristaux de soude pour blanchir votre linge.

**Adoucissant et blanchissant :**

**Adoucissant :** ajouter 2 CàS de vinaigre blanc. L'odeur disparaît au séchage.

**Blanchissant:** 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude ou de cristaux de soude. (D'autant plus utile avec la lessive de cendre qui peut faire grisonner le linge à la longue).

En plus, vinaigre et bicarbonate désodorisent, ravivent les couleurs et évitent l'accumulation de calcaire sur les tissus. Tout en décaissant la machine à laver...

**Lessive aux noix de lavage :**

3-8 demi coques de noix de lavage dans un sac de coton fermé et placé au milieu du linge (+ qqes gouttes d'huile essentielle sur la sac pour une bonne odeur)

Dosage en demi coques de noix de lavage :

°C	Eau douce	Eau dure	
30-40	5	6-8	Utilisable 4 fois
60-95	3	4-5	Utilisable 2 fois
850g suffit pour	180-250 lessives	120-180 lessives	

**Soyez écoresponsable !**

