



ADAAE

Vahakekua

Le journal de la
Souveraineté Alimentaire



Février 2017



**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 alimentaire / agro-écologie pour l'ADAAE - Vahakekua.

Édition : ADAAE-Vahakekua / ADAAE-ASE

SOMMAIRE

- Éditorial	1
- L'ADAAE - Vahakekua	2
- Souveraineté alimentaire : semences de l'avenir	3
- Développement durable et AAE	3
- Plantes utiles : l'arbre à pain	4
- Épices et aromates des aliments pour la santé : le giroflier	8
- Traitement naturel pour le jardin : le mildiou de la tomate	10
- Plante santé : le tiare Tahiti	12
- Dossier : la souveraineté alimentaire dans le monde	13
- Recettes anti moustiques	16
- Bibliographie	17
- Contacts	17

L'éditorial :

Ce journal, premier d'une série que nous espérons pérenne, représente la continuité « logique » de l'ADAAE magazine publié au format PDF et distribué via le site internet de l'association, aux personnes inscrites à la news-letter de notre site internet.

Notre association qui œuvre pour le partage des savoirs et connaissances, cherche depuis sa création, un lieu pour exercer et mettre en application ses savoirs, afin de faire évoluer l'accès à l'autonomie alimentaire et économique.

Après maintes recherches et essais infructueux, à force de persévérance, l'association a réussi à élaborer un projet précis, qui représente l'élément clé de cette notion de « souveraineté alimentaire ».

Nous vous expliquerons dans ce premier numéro, les objectifs visés, les « pourquoi » et « comment », les tenants et les aboutissants, de cette nouvelle aventure que l'Association pour le Développement de l'Autonomie Alimentaire et Économique à mise en œuvre.

Bien évidemment, nous continuerons de vous proposer des articles sur l'autonomie alimentaire, sur les plantes utiles, et bien d'autres choses que nous vous laissons découvrir...

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

L'équipe d'ADAAE

Remerciements

L'association ADAAE Vahakekua remercie la commune de Nuku Hiva,

M. le maire, M. Benoît Kautai et Mme Toska pour leur soutien dans notre projet.

Elle remercie aussi la mission catholique et plus particulièrement Mgr Guy Chevalier ainsi que Mgr Pascal Chang-Soi pour leur écoute et leur appuis dans la réalisation de ce projet commun.



Métamorphose :

L'association ADAAE-ASE, qui a vu le jour en France en 2009, avait pour but principal de faire des recherches sur les outils et techniques liées à l'autonomie alimentaire et économique. Ceci dans l'objectif de partager avec le plus grand nombre, ces savoirs et connaissances qui permettent l'accès à la souveraineté alimentaire des peuples.

L'intérêt premier étant de faire valoir les droits de l'homme tels qu'ils sont stipulés dans l'article n°25 de la déclaration universelle : « *Toute personne a droit à un niveau de vie suffisant pour assurer sa santé, son bien-être et ceux de sa famille, notamment pour l'alimentation, l'habillement, le logement, les soins médicaux ainsi que pour les services sociaux nécessaires* ».

L'autonomie alimentaire et économique se trouve être le moyen le plus efficace pour accéder à la souveraineté alimentaire et aux droits stipulés dans l'article n°25. Par le biais d'une pratique agricole familiale selon le modèle de l'agro-écologie, il est possible de parvenir à une alimentation saine et diversifiée ; d'assurer un niveau de santé respectable ; de produire les matières premières nécessaires à l'artisanat, à la construction d'habitats et d'outils ; et de générer une économie dite de subsistance.

- - - - -

En 2017, les membres de l'association ADAAE-ASE créent l'association ADAAE Vahakekua aux Îles Marquises, afin de participer pleinement au développement durable d'une souveraineté alimentaire pérenne.

Elle devient ainsi l'association ADAAE Vahakekua, domiciliée à Nuku Hiva, aux Îles Marquises, en Polynésie française.

Elle a pour objet la création d'une unité de production semences à Nuku Hiva, afin de permettre à la population de disposer de semences agricoles traditionnelles et reproductibles ainsi que des connaissances nécessaires pour le développement de sa souveraineté alimentaire.

En outre, l'objectif est de rassembler les savoirs et connaissances liés, à l'autonomie alimentaire et économique, à la gestion de l'environnement et au développement durable.

Elle a pour but d'enseigner et de promouvoir les techniques relatives au développement durable et à l'autonomie alimentaire et économique, par le biais de recherches, de manifestations et de modules de formations.

Vahakekua : en langue marquisienne, « vahake » signifie feuille d'arbre à pain très grande et « kua » est une variété d'arbre à pain.

Souveraineté Alimentaire : **« Semences de l'avenir »**

Souveraineté alimentaire

(Extrait du livre « Plantes utiles, richesse des peuples » Y.G.)

De nos jours, l'alimentation des peuples est un problème qui concerne tout le monde. Les pays sous développés ne sont plus les seuls concernés. Les pays « riches » ont développé une économie basée sur l'exportation et l'importation mondiale. Tel pays produit des céréales, tel autre de la viande, tel autre des fruits, des légumes et ainsi de suite. Le problème étant que ces productions massives sont destinées à l'exportation dans le seul but de générer des profits. (Développement économique oblige). Les problèmes de crises alimentaires et économiques sont pourtant d'ordre mondial !

Les productions locales n'étant plus soutenues par les états, l'autonomie alimentaire des peuples se réduit. Si les frontières économiques d'un pays se ferment, la famine sévira dans les jours qui suivent ! (Moins de quinze jours pour la France). Comment un pays qui ne pourvoit pas à ses besoins alimentaires et économiques peut-il prétendre être autonome ?

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

L'autonomie alimentaire et économique permet d'apporter une qualité de vie égale pour tous. En développant une économie locale plutôt que mondiale à l'excès, nous contribuons à une cohésion sociale des peuples. Produire moins (à échelle humaine), permet de donner du travail pour tous.

Produire et consommer des variétés adaptées à son environnement et à son climat permet d'endiguer les problèmes d'adaptation liés à l'implantation de variétés qui poussent habituellement dans d'autres régions, d'autres conditions environnementales et climatiques. Pratiquer une agriculture alternative en polyculture et sans l'utilisation de produits phytosanitaires chimiques, permet d'avoir une gamme de produits agricoles sains, adaptés à l'environnement et qui constitue un apport nutritionnel adapté géographiquement aux conditions de vie des peuples. Produire localement permet aussi de réduire les prix de vente des fruits, légumes et viandes. Cela favorise l'accès à une alimentation équilibrée garante de notre bonne santé, pour le plus grand nombre. La notion de partage s'impose face à la notion de profit.

Semences en danger !

(Extrait : Bulletin Nyéléni n°3 – mars 2001)

Sur la planète, chaque semence est le fruit d'une longue sélection réalisée par les paysans au fil des siècles, en vue d'obtenir des fruits plus gros ou des quantités de céréales plus grandes, tout en les adaptant aux différents types de sols, climats et habitudes de consommation. Il y a encore un siècle, des milliers de variétés de semences de maïs, riz, courges, etc. prospéraient dans les diverses communautés agricoles. Aujourd'hui, la privatisation des semences a changé la donne. Pendant cette courte période, cette diversité semencière s'est réduite drastiquement, de l'ordre de 80 % à 90 % pour la plupart des cultures. Les caractéristiques des semences sont elles-mêmes très différentes aujourd'hui : produites au travers de complexes processus de recherche, elles ont été « améliorées », afin d'obtenir de meilleurs rendements, d'uniformiser les formes et les goûts, d'en faciliter le transport, etc., tout en les rendant demandeuses de quantités toujours plus grandes d'engrais et d'eau, ce qui a fortement contribué à appauvrir les sols, à contaminer les eaux et à libérer de grandes quantités de gaz à effet de serre dans l'atmosphère.

Les paysans ont été pillés de leur richesse et ont été contraints de produire de manière industrielle de la nourriture malsaine et nuisible à l'environnement. Il est évident que la lutte pour la souveraineté alimentaire est aussi une lutte pour regagner la souveraineté des semences.

Conclusion :

Afin de bénéficier d'une souveraineté alimentaire pour tous, il est primordial de préserver notre environnement - développement durable - ; de multiplier la biodiversité alimentaire - par la sauvegarde et la reproductions de semences adaptées à l'environnement - ; et de développer une agriculture raisonnable et raisonnée - en pratiquant l'agro-écologie au niveau local et familial, afin d'assurer une cohésion sociale, économique et culturelle.

Développement durable et autonomie alimentaire et économique

(Extrait du livre « Plantes utiles, richesse des peuples » Y.G.)

Développement durable :

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

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

Économie et pollution :

Après la dernière guerre mondiale, le développement économique a été construit grâce au pétrole et aux produits chimiques fabriqués à partir de cette matière première. L'agriculture traditionnelle qui était pratiquée alors, était respectueuse de la nature et les produits agricoles étaient commercialisés localement.

L'arrivée des techniques de cultures intensives (apparition des tracteurs et machines outils, de la monoculture, puis l'agrandissement des parcelles cultivées), et des produits chimiques (engrais, pesticides...), ont contribué à la pollution des terres et donc à l'appauvrissement des peuples. Quand 10 paysans fournissaient hier de quoi alimenter un village en légumes, céréales et viandes variées, aujourd'hui, un seul agriculteur produit une seule variété de produit qu'il vend

à l'échelon national et à l'exportation. Non seulement il ne fournit plus son village en produits frais, mais en plus, grâce aux machines outils, il travaille seul sur plusieurs hectares de terres, alors qu'avant il y avait 10 personnes qui y travaillaient.

Et même les maraîchers qui cultivent plusieurs variétés de légumes et fruits, exploitent au minimum huit hectares de terres et emploient des saisonniers suivant les besoins du moment. Par conséquent, il n'y a plus qu'une personne (une famille, une entreprise), qui « s'enrichit » alors qu'avant, il y en avait dix qui vivaient bien. De plus, il faut savoir que les agriculteurs sont subventionnés par l'état pour qu'ils puissent continuer à produire, car le commerce international ne leur permet pas d'être compétitifs et que les enjeux concernent avant tout le PIB (produit intérieur brut) ou GDP (gross domestic product). Et bien évidemment, ce sont les impôts de tout le peuple qui sont utilisés à ces fins.

Agriculture conventionnelle et santé publique :

La pratique de la monoculture, l'utilisation de machines outils et de produits chimiques fatigue, appauvrit et tue la terre. Mais ceux-ci, en plus de tuer la terre, pollue les produits agricoles. On retrouve ces produits dans les fruits et légumes, dans les boissons comme le vin, dans les huiles alimentaires, dans le sucre, etc.... Puis dans notre corps quand nous les mangeons. La viande élevée de manière intensive implique l'utilisation de médicaments pour soigner le bétail, l'utilisation de nourritures non appropriées (aliments à base de viandes et de poissons pour des herbivores), et nécessite une manipulation hormonale et/ou génétique du bétail pour assurer une production « rentable ». Le résultat est que la viande que nous mangeons est intoxiquée par tous ces produits et que bien évidemment, nous ingurgitons ces toxines en la mangeant. De plus, la concentration de bétails en un endroit donné, favorise la pollution de la terre (surcharge d'excréments, pollution des nappes phréatiques, etc.).

Le problème est que notre corps n'élimine pas ces produits chimiques. Par conséquent, ceux-ci s'accumulent à différents endroits et provoquent les problèmes de santé qui sont de plus en plus fréquents depuis quarante ans à savoir les problèmes cardiovasculaires, problèmes reproductifs, maladies hormonodépendantes (thyroïde), maladies neurodégénératives (Alzheimer), les cancers et bien d'autres.

De plus, les légumes ont perdu en valeurs nutritives : quand un chou suffisait à nourrir quatre personnes dans les années 1950, il faut aujourd'hui quatre choux pour fournir les mêmes apports nutritionnels. Il est donc primordial de repenser notre agriculture et nos comportements afin d'accéder à une souveraineté alimentaire pour le bien de la santé publique.

L'autonomie alimentaire et économique = penser et agir autrement :

Pour réaliser un développement durable qui profite à l'ensemble de l'humanité, il faut penser et agir autrement. Il ne faut plus fonctionner sur les bases établies par une économie capitaliste. Il faut penser à vivre avec les autres et non rechercher un profit uniquement personnel. C'est la base de l'autonomie alimentaire et économique : agir pour que les générations présentes et à venir puissent vivre dignement.

L'intérêt recherché consiste :

- 1) à assurer à tout un chacun les moyens de pourvoir à ses besoins (aspect économique). Et pour ce faire, la solution proposée consiste à développer une économie locale grâce au potentiel que la nature (l'environnement), nous offre ;
- 2) à mieux gérer notre environnement afin de ne plus l'exploiter comme une ressource inépuisable, d'une part, et à réduire, voire éliminer les nuisances qui proviennent du développement industriel du XXe siècle, qui a largement contribué aux dérèglements climatiques, au défrichement des terres et à la pollution sous toutes ses formes, d'autre part ;
- 3) à apporter une souveraineté alimentaire génératrice de la bonne santé des peuples en mettant à disposition de tous, des aliments sains pour le corps et l'esprit.

Plantes utiles

(Y. Gavinelli)

L'arbre à pain (Uru) **ARTOCARPUS ALTILIS**

Description :

L'artocarpus altilis appartient à la famille des moraceae. C'est un arbre à feuilles persistante qui atteint 9 à 20 mètres de haut et commence à fructifier au bout de six ans.

Il continue à donner des fruits pendant plus de cinquante ans. Les feuilles de l'arbre sont grandes et larges (elles atteignent plus de 30 cm de long). Les fleurs sont regroupées en inflorescences mâles, allongées et pendantes, de 10-30 cm long x 2-4 cm, et en inflorescences femelles (vertes, sphériques ou oblongues), les deux étant présentes à la fois sur le même arbre.



Les Polynésiens identifient plus d'une cinquantaine de variétés différentes d'arbre à pain, appelé uru ou maioré en tahitien. Les formes à graines prédominent en Mélanésie (Nouvelle-Guinée, Salomon et Vanuatu), alors que les formes sans graines prédominent en Polynésie où l'arbre est propagé par boutures ou rejets.

L'arbre à pain est originaire d'Océanie, où la plus grande diversité morphologique est présente.

Utilisations :

Le fruit à pain est un aliment énergétique. L'amidon et le sucre en font un aliment riche en calories dont l'organisme a besoin pour conserver sa chaleur, travailler et jouer. C'est aussi une assez bonne source de vitamine C qui renforce les tissus de l'organisme, aide celui-ci à assimiler le fer et favorise le métabolisme.

Par ailleurs, le fruit à pain est riche en fibres nécessaires au bon transit intestinal.

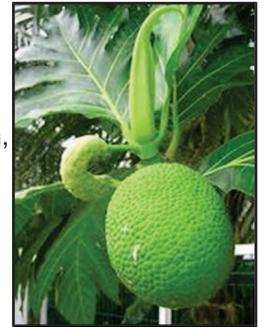
Les personnes qui mangent des aliments riches en fibres risquent moins de devenir trop grosses ou obèses. L'obésité peut être une cause de diabète et d'affections cardiaques.



Les premiers navigateurs qui abordèrent les îles Marquises étaient étonnés de la puissance physique des guerriers "marquisiens", de leur stature imposante, des ouvrages cyclopéens qu'ils réussirent à élever, et en général de leur bonne santé, alors qu'ils étaient végétariens, car la viande était rare ou tabou (interdites) pour la majorité des hommes et quasiment pour toutes les femmes. L'efficacité diététique du fruit à pain est due à la façon dont les Polynésiens le préparaient.

Quand la récolte était abondante, ils procédaient à un ensilage des fruits mûrs, la fermentation lactique qui se produisait alors garantissait la conservation de la pâte de fruit à pain (mei, en polynésien) et modifiait considérablement sa valeur alimentaire.

Cette pâte fermentée se conservait des mois et même des années ; on l'incorporait après cuisson, par battage et malaxage au pilon de pierre, à du "mei" fraîchement cuit, on obtenait ainsi la "popoï" nourrissante aux propriétés diététiques très efficace.



Fruit

- **Pour faire fermenter du fruit à pain**, il faut enlever la peau du fruit mûr (quand celui-ci commence à devenir mou) et la partie centrale du fruit et de l'entreposer dans un récipient hermétique (pas d'air qui entre ou ne sorte) La fermentation lactique qui se produit alors garanti la conservation de la pâte de "mei" et modifie considérablement sa valeur alimentaire. Contrôlez de temps à autre et entreposez votre préparation dans un endroit frais et de préférence là où il y a peu de changement de température.

- **Le séchage** se fait au soleil ou dans un four à chaleur très douce (50 degrés). Laver le fruit mûr et le couper en morceaux. Peler et retirer le cœur. Couper en très fines tranches disposez ces dernières sur des claies et mettre à sécher au soleil. Une fois les tranches bien sèches, les emballer dans des sacs de plastique ou des feuilles pour les préserver de l'humidité. Le fruit à pain séché est un excellent légume à ajouter aux soupes et aux ragoûts. Une autre méthode de séchage consiste à faire d'abord cuire le fruit puis à l'écraser pour lui donner une consistance pâteuse. Sécher la pâte au soleil et la conserver dans des récipients étanches.

- **La congélation** offre également un moyen de conserver le fruit à pain après qu'il ait été bouilli ou rôti. Coupez le fruit en tranches fines, enveloppez dans du papier sulfurisé puis emballez dans des sacs de plastique. Il sera d'une utilisation plus facile si l'on congèle de petites quantités. Avant d'utiliser le produit congelé (dans des ragoûts ou des potages), réchauffez à la vapeur. Une fois le produit dégelé, on peut le faire frire.

- **La farine de fruit à pain** se fait à partir du fruit séché qu'on pile ou qu'on broie si l'on possède un broyeur. Passez au tamis et répétez l'opération jusqu'à ce que toute la farine soit tamisée. La conserver dans un bocal étanche. Elle peut remplacer la farine ordinaire dans beaucoup de recettes.



Inflorescence

- **Dans certaines parties du Pacifique**, on enterre le fruit à pain pour le conserver. Après l'avoir pelé et en avoir retiré le cœur, on le coupe en petits morceaux. On creuse alors un trou dans le sol et on le garnit de feuilles de bananier ou d'arbre à pain après quoi on verse dedans les morceaux de fruit. On recouvre le tout de feuilles, de vieux sacs, de terre et d'une couche de pierres.

Au bout de deux mois, le fruit est fermenté et prêt à être consommé,

mais on peut le conserver enterré pendant un an. Lorsqu'on le retire de son trou, on le place dans des sacs de toile et on rince à l'eau jusqu'à l'évacuation complète du liquide à l'odeur fétide. On mélange alors avec du lait de coco et l'on cuit au four. On peut également ajouter des bananes écrasées au mélange, avant la cuisson.

- **Les chatons (fleurs mâles)** sont comestible avant maturité. Si l'on cueille les fleurs au bon moment, avant qu'elles ne brunissent et durcissent, on peut les manger comme dessert, confits avec du sucre ou du miel.

- **Les feuilles** de l'arbre à pain sont une bonne source de vitamine C, de fer et de calcium. Le fer est bon pour le sang et le calcium aide à avoir des os et des dents solides. Elles ne peuvent être consommées que lorsqu'elles sont très jeunes. Les jeunes feuilles sont attendries à la flamme. Il faut ensuite retirer les tiges, laver les feuilles et cuire une vingtaine de minutes dans une petite quantité d'eau salée, en couvrant la casserole. Servir avec du lait de coco, à votre gré.

- **Le latex** sert, aussi bien en Amérique du sud que dans le Pacifique, à réaliser des emplâtres sur les entorses, les claquages musculaires, les contusions. On l'applique directement ou après imprégnation d'une bande de tissu dont on entoure l'articulation douloureuse. La présence de papayotine aide sans doute à la résorption des œdèmes inflammatoires.

Les créoles guyanais consomment une décoction de feuilles pour faire baisser la pression artérielle, beaucoup d'artocarpus contiennent en effet des cardénolides.

- **Avec l'écorce** des jeunes branches on peut faire des tissus végétaux (Les « tapa » polynésien).

- **Le bois** est utilisé pour la fabrication des pirogues, par ailleurs le bois contient de la silice qui rend le bois imputrescible, il ne pourrit pas à l'humidité et est donc utilisé pour la fondation des maisons sur pilotis.

- **L'étanchéité des pirogues** était faite, en Polynésie, avec de la bourre de coco mélangée avec de la pâte de fruit à pain et de la chaux.

- **Les graines de fruit à pain** sont une assez bonne source de protéines dont l'organisme a besoin pour sa croissance et sa bonne santé. La vitamine B1 (thiamine), dont les graines sont bourrées, aide l'organisme à convertir les hydrates de carbone en énergie et en chaleur.

Pour préparer les graines de fruit à pain, les laver puis les laisser tomber dans de l'eau salée bouillante. Cuire 45 minutes dans une casserole couverte. Égouttez et servir chaud. On peut aussi s'en servir comme noix dans les gâteaux.

La moitié d'un petit fruit à pain mûr satisfait les besoins quotidiens d'une femme adulte.

Composition moyenne : 5 % de calories ; 5 % de protéines ; 67 % de vitamine C ; 11 % de vitamine B1 ; 5 % de vitamine B2 ; 6 % de calcium ; 5 % de fer et 8 % de niacine.

- Autres utilisations :

Aux Antilles françaises, l'arbre à pain sert à la confection de plusieurs remèdes dans la médecine traditionnelle créole :

- Il est utilisé contre les brûlures de la peau sous forme d'emplâtre constitué par le fruit mûr, bien cuit.
- Le latex de l'arbre à pain est parfois utilisé sur les blessures ouvertes et les démangeaisons.
- La décoction des racines est utilisée comme anti asthmatique, et contre certains troubles gastro-intestinaux de la grossesse, certaines douleurs buccales et dentaires, et également contre certaines maladies de la peau.

Culture :

Il existe apparemment des centaines de variétés d'arbre à pain, certaines se multipliant par rejet, issue des racines et d'autre, à partir de graine issue du fruit. Car les fruits ne contiennent pas tous des graines reproductibles. Pour cultiver les variétés d'arbre à pain qui ne produisent pas de graine, il suffit de sectionner des boutures de 1,25 à 6,25 cm d'épaisseur, de 15 à 20 cm de longueur.

On repique obliquement dans le sol, jusqu'au deux tiers, l'extrémité la plus épaisse étant laissée en l'air. Lorsque la bouture a atteint 35cm de haut, on plante le futur arbre en plein soleil. L'arbre ne supporte pas les milieux marécageux.

Au bout de 5 à 7 ans l'arbre donne des fruits pendant une cinquantaine d'années. Il est conseillé de couper l'extrémité de l'arbre à une dizaine de mètres afin qu'il produise beaucoup de fruit.

Pour les variétés à graine : Récoltez les graines en coupant le fruit en deux (mettez de l'huile sur vos mains et sur le couteau car le latex est très collant), enlevez la membrane mince et gluante entourant les graines et bien les nettoyer (gardez les graines les plus grandes, elles vont germer plus rapidement et produire des plantules plus vigoureux. Les graines doivent être plantées immédiatement après récolte (elles perdent rapidement leurs pouvoirs de germination), semez à 2 cm de profondeur, à plat ou avec le point d'attache de la graine vers le bas, dans une terre non argileuse, bien aérée et bien arrosée.



Fruits à pain

Recettes de cuisine avec le fruit à pain :

- Salade de poisson et de fruit à pain

Pour quatre personnes:

2 tasses de fruit à pain mûr cuit

1 tasse de poisson frais cuit ou de poisson en conserve

2 œufs durs hachés
 1 tasse de légumes hachés fins (carottes, choux de Chine, concombres ou tomates, cresson, par exemple)
 2 cuillerées à soupe d'oignon râpé

1. Coupez le fruit à pain cuit en dés.
2. Mélangez tous les ingrédients sauf le cresson.
3. Ajoutez de l'assaisonnement à salade ou du jus de citron, à votre gré.
4. Servir froid sur un lit de cresson.

- Beignets de fruit à pain

Pour douze beignets:

1 tasse de fruit à pain mûr bouilli
 1 œuf battu
 ¼ de tasse de lait de coco
 1 cuillerée à soupe d'oignon finement haché
 Sel à volonté
 1 cuillerée à soupe de poivrons hachés (facultatif)
 2 cuillerées à soupe d'eau
 Huile de friture

1. Bien écraser le fruit à pain à la fourchette pour le réduire en purée parfaitement lisse.
2. Ajoutez l'œuf battu et le lait de coco. Bien mélanger.
3. Ajoutez l'oignon, le sel et le poivron.
4. Ajoutez juste assez d'eau pour que le mélange se détache de la cuillère quand on incline celle-ci.
5. Faire frire à l'huile chaude jusqu'à ce que les beignets soient bien dorés. Servir.

- Ragoût de bœuf au fruit à pain

Pour quatre à six personnes:

½ tasse de farine
 Sel à volonté
 ½ kg de viande de bœuf
 3 cuillerées à soupe d'huile de cuisine
 1 gros oignon haché
 1 tasse de fruit à pain séché
 1 tasse de citrouille hachée
 2 tasses de légumes à feuilles vertes

1. Mélangez la farine et le sel.
2. Coupez la viande en petits morceaux. Versez dans le mélange farine-sel et remuer jusqu'à ce que tous les morceaux de viande soient bien farinés.
3. Chauffez l'huile dans une grande marmite. Ajoutez la viande farinée et laissez prendre couleur.
4. Lorsque la viande a pris une couleur presque brune, ajoutez l'oignon haché; remuez de temps en temps jusqu'à ce que tous les morceaux soient dorés.
5. Couvrir avec de l'eau. Couvrir et laisser cuire une trentaine de minutes jusqu'à ce que la viande soit tendre.
6. Ajoutez le fruit à pain qu'on aura trempé dans l'eau pendant dix minutes, la citrouille et les feuilles vertes.
7. Cuire encore dix à quinze minutes. Servir chaud.

- Dessert au lait de coco

Pour quatre à six personnes:

1 gros fruit à pain mûr
 2 noix de coco râpées
 Sucre à volonté

1. Faire rôti le fruit à pain sur un feu ouvert jusqu'à ce qu'il soit cuit (environ une heure).
2. Pelez le fruit et l'envelopper de palmes de cocotier.
3. Battre le paquet ainsi formé avec un bâton ou un maillet jusqu'à ce que le fruit soit tendre.
4. Coupez le fruit en petits cubes.
5. Préparez le lait de coco en plaçant trois pierres chaudes dans la noix de coco râpée. Remuez rapidement la noix de coco autour des pierres de façon à la griller sans la brûler.
6. Enlevez les pierres et exprimez le lait de coco en n'utilisant que très peu d'eau.
7. Sucrez le lait de coco à volonté. Le verser sur les dés de fruit à pain et servir chaud ou froid.

- Fond de tarte en fruit à pain

Pour un fond de tarte:

1 gros fruit à pain mûr

½ cuillerée à café de sel
2 cuillerées à soupe de beurre ou de margarine
Farine

1. Bien laver le fruit à pain et le piquer à la fourchette.
2. Faire rôtir sur un feu ouvert ou à four moyen (180 degrés) environ une heure, jusqu'à ce qu'il soit tendre.
3. Pelez, enlevez les graines et retirez les taches brunes. Passez le fruit à pain chaud au tamis.
4. Versez dans un bol la valeur de deux tasses de fruit à pain.
5. Incorporez le sel et le beurre (ou la margarine).
6. Donnez à la pâte la forme d'une boule lisse et la travailler légèrement sur une planche farinée.
7. A l'aide des doigts et d'un verre, donnez à la pâte la forme d'un fond de tarte. Cette pâte ressemble à une pâte sablée.
8. Piquez à la fourchette. Faire cuire au four à chaleur moyenne (200 degrés) de douze à quinze minutes.
9. Garnir selon votre goût.

- Petits pains

Pour dix-huit petits pains:

2 tasses de farine de fruit à pain
1 cuillerée à café de levure
½ tasse de lait de coco
½ cuillerée à café d'épices mélangés (facultatif)
2 cuillerées à soupe de beurre ou de margarine
½ tasse de sucre
1 œuf
1 cuillerée à café de vanille
½ cuillerée à café de zeste de citron finement râpé
1 tasse de fruit à pain mûr râpé
¼ de tasse d'eau

1. Mélangez ensemble la farine, la levure, le lait de coco et les épices. Laissez de côté.
2. Battre ensemble le beurre et le sucre. Ajoutez l'œuf, la vanille et le zeste de citron râpé. Bien mélanger.
3. Versez dans ce mélange le fruit à pain râpé.
4. incorporez le premier mélange (farine, etc.) en ajoutant juste assez d'eau pour obtenir une pâte consistante.
5. Versez une cuillerée à soupe de pâte sur une plaque graissée allant au four et continuer jusqu'à épuisement de la pâte.
6. Cuire à four moyen (190 degrés) une trentaine de minutes, jusqu'à ce que les petits pains soient d'une belle couleur dorée. Laissez refroidir et servir.

Épices et aromates, des aliments pour la santé

(Y. Gavinelli)

Le giroflier *Syzygium aromaticum*

Description :

Le **giroflier** ou **girofle** (*Syzygium aromaticum*) est un arbre de la famille des Myrtaceae originaire d'Indonésie.

L'arbre a une forme conique. D'une hauteur moyenne de 10 à 12 m, il peut atteindre jusqu'à 20 m de haut.

Ses feuilles persistantes sont ovales et coriaces.

Les fleurs à quatre pétales blanc rosé sont caractérisées par leurs sépales rouges persistants. Avant l'épanouissement, les boutons floraux sont nommés « clous de girofle ». C'est à cette époque qu'on les récolte avant de les laisser sécher au soleil jusqu'à ce qu'ils prennent une teinte brun foncé.



Le giroflier est originaire de l'archipel des Moluques du Nord.

L'épopée indienne du *Ramayana*, peut-être écrite vers 200 av. J.-C., mentionne déjà le commerce de cette épice. Les Chinois utilisaient déjà les clous de girofle sous la dynastie Han (206 av. J.-C. - 220 ap. J.-C.) en les mâchant pour avoir meilleure haleine, ainsi que pour ses vertus médicinales et culinaires. Ils étaient connus des Grecs et des Romains. Au I^{er} siècle, Pline l'Ancien les décrit dans ses écrits. Une récente découverte archéologique suggère que le commerce de la girofle avec l'Occident pourrait en fait avoir commencé bien plus tôt. En effet, on a trouvé un clou de girofle parmi des restes calcinés sur le sol d'une cuisine incendiée du site mésopotamien

de Terqa dans l'actuelle Syrie, daté de 1700 av. J.C.

Une tradition chrétienne fait des clous de girofle un symbole végétal des clous qui ont servi à la Crucifixion.

En Europe, le clou de girofle apporté au IV^e siècle par les Arabes, devint à la mode au Moyen Âge. Dante Alighieri dans *l'Enfer* de la *Divine Comédie*, le cite comme étant d'un usage réservé aux riches Siennois. Les Portugais arrivés dans l'archipel des Moluques en 1511 s'en assurèrent le monopole en brûlant les arbres situés hors de l'île de Ternate et ce monopole fut ensuite celui des Hollandais.

On doit à Pierre Poivre, intendant de l'île de France (île Maurice), la prise de quelques plants au cours d'une expédition, et leur acclimatation d'abord à l'île de France, puis aux Antilles.



Feuilles

Le girofle est composé de plus de 15% d'huile essentielle et de 70 à 90% d'eugénol, composé antibactérien, antiseptique et antifongique. Il y a, également, entre 9 et 15% d'acétate d'eugénol, entre 5 et 12% de bêta-caryophyllène et 2% d'acide oléanique. D'autres actifs sont aussi présents, en plus petites quantités, comme le caryophyllène oxyde, l'alpha-humulène et le copaène (moins de 1%). On trouve, enfin, des traces de furfural et de vanilline.



Fleurs

Utilisations :

Les propriétés antiseptiques et anesthésiques de ces boutons floraux sont reconnues depuis très longtemps et proposées dans les douleurs dentaires. Il entre dans la composition du khôl, primitivement onguent ophtalmique.

En cuisine, il est présent dans le pain d'épices, les biscuits en mélange avec la cannelle, le pot-au-feu, les marinades, la choucroute et il est indispensable à la plupart des currys. En Afrique du Nord, on l'utilise en infusion avec le thé.

Il sert de parfum d'ambiance sous forme de « pomme d'ambre » que l'on fabrique en piquant toute la surface d'une orange de clous de girofle.

De nos jours, 95 % de la production mondiale de clous de girofle est utilisé pour la fabrication des kreteks, cigarettes indonésiennes. À Jakarta, les fabricants de cigarettes jouent sur les vertus antiseptiques du clou de girofle pour présenter leurs kreteks comme tout à fait anodines.

Propriétés médicinales du clou de girofle

Utilisation interne

Action anti-inflammatoire, soulage les douleurs musculaires ou les rhumatismes. Aphrodisiaque. Actions antibactériennes. Apaise les infections urinaires (calculs rénaux ou cystites). Atténue les divers maux d'estomac : l'aérophagie comme les ballonnements. Très bon anesthésiant local. Utile pour soulager la toux des affections virales.



Clous de girofle

Utilisation externe

Propriétés antiseptiques : le girofle permet de désinfecter les plaies. Il peut être, également, employé comme remède contre la mauvaise haleine. Il est aussi utilisé contre les douleurs dentaires.

Indications thérapeutiques usuelles

C'est un anesthésiant local, notamment pour les douleurs dentaires. Il a aussi une action antibactérienne et antivirale. Il soulage les douleurs musculaires, les rhumatismes et il a des propriétés anti-inflammatoires.

Autres indications thérapeutiques démontrées

Il est reconnu pour son action contre les infections urinaires, comme les cystites ou les calculs rénaux. Il traite les troubles digestifs (ballonnements, aérophagie), redonne de l'énergie et permet de lutter contre la fatigue. C'est également un antidépresseur.

Huile essentielle :

Stimulant général, cette huile vivifiante est recommandée en cas de grande fatigue physique ou intellectuelle. L'huile essentielle est également traditionnellement utilisé pour le traitement des caries et des douleurs dentaires.

Propriétés :

Anti-infectieuse ; Antibactérienne puissante à large spectre ; Antivirale ; Antifongique ; Antiparasitaire ; Cautérisante cutanée et pulpaire ; Stomachique, carminative ; Stimulante immunitaire ; Anesthésiante ; Antiseptique.

Indications :

- Infection dentaire, odontalgie, amygdalites, infections buccales
 - Hépatites virales, entérocolites virales, colites bactériennes, choléra, malaria, dysentérie amibienne, entérocolite spasmodique
 - Cystites, salpingite, métrites
 - Névrite virale, névralgies
 - Zona, herpes simplex, sclérose en plaques, polyomyélite
 - Parasitoses cutanées, gale, acné infecté
 - Sinusite, bronchite, grippe, tuberculose
 - Paludisme, Bourbouille
 - Hypotension
 - Asthénie
 - Accouchement difficile
 - Dysrégulation thyroïdienne
 - Polyarthrite rhumatoïde, arthrite, rhumatisme
 - Mycoses

Fatigue : en friction, diluée (20% dans de l'huile végétale) le long de la colonne vertébrale.

Contre les douleurs dentaires, faire un bain de bouche avec 3 gouttes d'huile essentielle dans un demi-verre d'eau tiède. Pour diminuer les douleurs dentaires, il faut effectuer des frictions au niveau des gencives douloureuses.

On pourra utiliser un mélange de 2 gouttes d'huile essentielle de clou de girofle combinées à de l'huile végétale de macadamia, pour traiter une **amygdalite** (massage des côtés du cou), calmer une **infection urinaire** ou génitale (en application sur le bas du ventre), **lutter contre la fatigue** (friction du plexus solaire) et en cas d'**infection respiratoire** ou de **bronchite** (sur le haut du dos et le thorax).

La même préparation sera employée en cas d'**hépatite virale**, avec des massages sur le haut du ventre.

Contre-indications :

Le clou de girofle est déconseillé aux enfants de moins de 12 ans, aux femmes enceintes ou qui allaitent.

Effets indésirables :

Un surdosage peut entraîner des troubles gastro-intestinaux légers, tels que des vomissements, des nausées ou des diarrhées.

Traitement naturel pour le jardin

Un traitement 100% « naturel » pour lutter contre le mildiou de la tomate.**Identifier les symptômes du mildiou :**

- Au niveau des feuilles **le mildiou démarre souvent à la bordure du limbe**. Regardez attentivement chaque foliole. Le mildiou se manifeste en **brunissant la partie supérieure du limbe**. La partie malade commence par être verte foncée puis au fur et à mesure devient marron.

- Regardez la tige, les pétioles et les pédoncules, le mildiou est très reconnaissable car il apparaît en formant **des tâches de couleur marron**.

- Enfin sur les fruits, il brunit les tomates. J'espère que vous n'en aurez pas ! Car à ce moment là il y a des chances pour que ce soit trop tard pour intervenir, **mais seulement et seulement si le mildiou est généralisé sur tout le plant**. Dans ce cas arrachez votre pied de tomate et brûlez-le.

Dans la lutte préventive contre le mildiou de la tomate, nombreux sont les témoignages citant le bicarbonate de soude comme étant efficace. Ce qui fait le soulagement des jardiniers car nous avons là un produit économique, biodégradable et non toxique pour l'environnement et pour la santé.

Le bicarbonate de soude (ou bicarbonate de sodium ou encore hydrogénocarbonate de sodium) a de nombreuses propriétés dont l'une est de **neutraliser l'acidité** d'un milieu.

Il n'y a pas vraiment de certitudes mais on suppose que le mildiou ne supporterait pas le changement d'acidité du milieu provoqué par le bicarbonate de soude. En effet le mildiou aurait besoin d'acidité pour se développer. Le bicarbonate neutralisant cette acidité modifierait les conditions optimales du développement du mildiou. D'où une action fongistatique (qui empêche le champignon de se développer) et non fongicide (qui tue le champignon).

Cependant aux États Unis, le Dr. Kenneth Horst de l'université de Cornell a observé que le bicarbonate de sodium causait des dommages sur les parois des spores de l'oïdium, parvenant à la mort des cellules. Le bicarbonate de sodium aurait-il la même action sur les spores du mildiou ? Dans ce cas on aurait alors un effet fongicide.

Et en effet le bicarbonate de sodium, peut se révéler efficace sur un début de mildiou.

Quoiqu'il en soit le bicarbonate de sodium prouve son efficacité pour empêcher le développement du mildiou et est principalement utilisé en préventif.

Quel bicarbonate de soude choisir ?

Pour le jardin le bicarbonate de soude technique fera l'affaire. Mais vu la quantité d'usages possible (en cuisine) ça vaut peut être le coup de prendre une qualité alimentaire dont le prix n'est pas forcément plus élevé. Sachez que le critère de pureté n'est pas le même.

A quelle concentration pulvériser ?

Suivant les sites et les témoignages les concentrations varient de 2.5g à 10g par litre d'eau. Pour ma part je prépare une solution à 5g par litre, elle est suffisamment concentré pour être efficace.

Ajouter un mouillant

Un mouillant va permettre de **fixer** le bicarbonate de sodium sur les feuilles. Vous pouvez utiliser du savon noir, du savon de Marseille, du liquide vaisselle. Ajoutez le sous forme liquide au moment du mélange ou suivez mon conseil ci dessous.

Préparer votre mélange

En suivant les concentrations énoncées ci dessus mélangez le sel de bicarbonate de soude avec un peu d'eau, mélangez jusqu'à dissolution complète puis ajoutez le mouillant, homogénéisez puis utilisez.

Le sel de bicarbonate peut mettre un peu de temps à se dissoudre, surtout à température ambiante. De plus si vous n'avez qu'un petit pulvérisateur à main vous allez devoir recommencer l'opération plusieurs fois. C'est pourquoi il est pratique de préparer une **solution mère**.

Préparer une solution mère :

C'est une solution dont on peut faire des solutions filles en prélevant la quantité souhaitée et en rajoutant un solvant (dans notre cas de l'eau). En pratique c'est plus simple !

- Vous allez gagner du temps. A chaque traitement vous devez solubiliser le sel qui n'est pas si simple à dissoudre.
- Vous serez sûr que votre sel soit entièrement dissout et sera donc pulvérisé à la bonne concentration.
- Vous pouvez conserver et réutiliser cette solution dans la saison.

Comment préparer une Solution Mère ?

Le tableau ci-dessous propose une concentration de 100g/L de bicarbonate de soude, c'est à dire 20 fois plus concentré que la solution qui sera pulvérisée sur les tomates.

Quel volume choisir ?

Plus vous avez de plants de tomates, plus vous êtes dans une région à risque, plus vous ferez des traitements, donc choisissez un volume élevé. Exemple : Avec 500mL de solution mère vous pourrez préparer 5 pulvérisateurs de 2L. Un pulvérisateur de 2L couvre une quinzaine – vingtaine de plants bien développés.

Solution Mère	Volume d'eau	Quantité de sel à dissoudre
100g/L	500mL	50g
100g/L	1L	100g
100g/L	1.5L	150

Mode opératoire :

- Peser la quantité de sel à dissoudre.
- Mesurer le volume d'eau.
- Mettre l'eau dans une casserole, allumer le feu, puis rajouter le sel.
- Remuer jusqu'à dissolution complète. Plus la température va monter et plus le sel va se dissoudre rapidement.

Inutile toutefois d'aller jusqu'à l'ébullition, **50°C c'est déjà très efficace**. De plus à partir de 50°C il commence à avoir un dégagement de CO₂.

- (facultatif) Si vous avez du savon noir mou, mettre une petite cuiller à café de savon noir* (en proportion du volume préparé) et continuer à homogénéiser jusqu'à dissolution complète du savon.
- Votre solution mère est finie, il ne vous reste plus qu'à la laisser refroidir et la stocker.

* Astuce : si vous n'avez pas de savon noir, vous pouvez utiliser du lessi préparé comme suit.

Le lessi :

Il est la base de la préparation des lessives et/ou savons 100 % naturels. Il s'agit de récupérer la potasse végétale contenue dans les cendres de végétaux.

- Faites chauffer une gamelle d'eau de pluie ou de source, puis versez la sur une gamelle de cendre de bois tamisée. Comptez 5 litres d'eau pour 1 Kg de cendre. Faites chauffer une autre gamelle d'eau de pluie, puis la verser à nouveau sur la cendre.

- Utilisez une gamelle émaillée (ou un sceau en bois), percée d'un trou recouvert d'un morceau de grillage très fin et d'un tissu de coton également très fin. Ce qui permet de récupérer ce que l'on appelle le lessi par effet de filtration de l'eau dans la cendre. L'opération est répétée plusieurs fois, jusqu'à ce que le liquide ainsi obtenu prenne une couleur brune la plus foncée possible.

Le choix de la cendre : tous les bois sont utilisables sauf les résineux. Le bois est naturellement riche en potasse et particulièrement si l'arbre a été abattu en été. Certaines plantes sont riches en potasse comme la fougère ou les peaux de bananes par exemple.

Pour augmenter la qualité de votre lessi, chauffez-le pour réduire la teneur en eau. Si vous avez 5 litres de lessi, réduisez-le à 2 litres.

Dossier

La Souveraineté Alimentaire dans le monde

(O. Gavinelli ; extrait du livre : « Semences de l'avenir »)

- Il nous faut changer le mode de gouvernance de l'humanité.

A l'heure actuelle, le monde est gouverné d'une manière centralisée. Les pouvoirs de décisions s'effectuent au niveau des pays « nations » qui eux même dépendent d'une gouvernance mondialisée. Cette gouvernance mondialisée est représentée par des multinationales privées, qui gèrent l'humanité suivant un modèle de gestion capitaliste. Et le modèle dit communiste ne valait pas mieux. Car, le productivisme et la croissance infinie du PIB (produit intérieur brut) dans un monde fini, sont des valeurs communes à la « droite » et à la « gauche ». Elles ont toutes deux, conduit à la création d'une oligarchie, qui a centralisée les richesses de la planète aux mains de quelques individus. Ces modes de gestions et l'habitude de vivre dans un monde où tout nous est fournis au supermarché, ont déresponsabilisé chaque humain vis-à-vis de ses droits et devoirs en tant que « locataire » de la planète.

Cette perte de responsabilité a fait de chaque humain un spectateur passif et impuissant, qui se voit imposé ses droits et devoirs par l'intermédiaire d'administrations nationales qui elles-mêmes sont tributaires des règles des multinationales (firmes transnationales). Cette vision (philosophique, politique, religieuse) est basée sur des notions de compétitions, de lois du plus « fort » et de croissance économique, et comme nous pouvons le constater, ce mode de gouvernance de l'humanité est maintenant devenu une impasse, il nous faut donc le changer.

- La souveraineté alimentaire et économique et les notions de territoire commun et de propriété privée.

La notion de souveraineté alimentaire développée par les organisations paysannes d'Amérique Latine (Via Campesina entre autres) et par diverses organisations associatives et/ou politiques à travers le monde, proposent une autre manière de gouvernance des humains. Celles-ci proposent de redonner aux humains en tant qu'individus, la mainmise sur leurs droits et devoirs en tant que locataires de la planète Terre. Cette « vision » de l'humain replace l'homme, comme étant un être vivant faisant partie d'une entité vivante : la planète Terre. Dans cette « vision » les droits et devoirs des humains ainsi que tout ce qui y vit (plantes et animaux) sont indissociés. Et les notions de droits et devoirs des humains sont tributaires des lois qui régissent l'harmonie de la vie sur la Terre. La vie sur Terre obéit aux cycles de la nature, et ces cycles sont maintenant connus et compris. La nature fonctionne sur un mode de coopération et de symbiose. Sauf, quand les cycles de la nature sont brisés. Dans le monde végétal, les territoires de chaque espèce, s'interpénètrent et forment un équilibre, même si la « bataille » est rude, il n'y a pas d'extinction du système. Dans le monde animal, il en est de même. D'instinct, les animaux régulent leurs naissances en fonction des possibilités de survie de l'espèce et donc de l'écosystème. De même, tous les écosystèmes terrestres, comportent des spécificités qui leur sont propres et adaptées à leurs situations géographiques. Il suffit qu'une espèce végétale ou animale, « étrangère » vienne s'y installer, pour qu'un déséquilibre apparaisse. Dans ce cas, soit le système s'adapte au nouveau venu et un

nouvel équilibre s'installe, soit il périclité et finit par mourir. Dans tout écosystème, les espèces occupent un territoire, mais celui-ci n'est pas la propriété exclusive d'une espèce, mais de plusieurs espèces qui vivent en co-gestionnaires de ce territoire. C'est cette cohabitation qui rend les écosystèmes pérennes dans le temps. Mais malheureusement l'être humain fonctionne autrement ; il a substitué la notion de territoire commun par la notion de propriété privée. Celle-ci est définie par l'appropriation et l'exploitation infinie d'un territoire par une espèce, au détriment de toutes les autres espèces. A l'heure actuelle, l'expansion du capitalisme moderne, a fait que 1% de la population mondiale, est propriétaire de 48% des richesses de la planète. Ce qui fait que la majorité des humains, vit sur un territoire qui se limite à la grandeur de ses habitats, c'est-à-dire pas grand-chose.

L'espace territorial nourricier et donc sécuritaire de ces humains, a disparu, il est devenu virtuel. Les aliments sont produits à des milliers de kilomètres, sur des territoires inconnus et la nourriture elle-même n'a plus de lien avec la réalité du vivant.

Les poissons sont rectangulaires et les poulets n'ont pas de plumes, les fruits et légumes sont calibrés, standardisés ; et où la biodiversité se résume à quelques dizaines de variétés. L'homme consommateur passif, a perdu son contact avec la réalité du vivant. La survie des humains dépend maintenant, des propriétaires de l'industrie agro-alimentaire. Et l'homme privé de son territoire nourricier, se retrouve dans une situation d'insécurité alimentaire. Comme toute espèce menacée, des comportements d'agressivité, d'intolérance et de fanatisme, apparaissent. Car un instinct de survie est ancré dans notre cerveau primitif afin de préserver l'espèce ! Une remise en cause de la notion de propriété privée au profit de la notion de territoire commun, est donc l'une des clefs de la souveraineté des peuples, de leurs droits à disposer d'eux-mêmes.

- La notion de souveraineté économique la notion de croissance économique et la notion de gratuité.

« Toute société est en effet fondée sur un Interdit structurel : la monarchie a ainsi fait du régicide le crime absolu ; la bourgeoisie a ensuite élevé le respect de la propriété privée au rang de tabou ; l'interdit de la gratuité est désormais ce qui fait système et suture la société de l'hyper-capitalisme. C'est pourquoi, contrairement aux autres sociétés marchandes qui ont toujours toléré un secteur gratuit (religieux ou laïc), l'hyper-capitalisme, fondé sur la vénalisation du marchand, ne peut que sacrifier la gratuité. Nos anciens ont dû guillotiner Louis XVI, Proudhon a martelé que « la propriété, c'est le vol », c'est désormais de la défense de la (quasi)gratuité que nous devons partir pour espérer fissurer l'édifice et élargir, peu à peu, cette fissure au point d'en faire société : de la défense des gratuités existantes à l'extension constante de la sphère de la gratuité. » Paul Ariès.

Le monde marchand actuel tend à commercialiser le monde du vivant. La planète terre « produit » et donne naturellement, sans l'intervention de l'homme, tout ce qui vit sur terre. Que ce soit la vie végétale, la vie animale, l'eau et les surfaces de terre arables, tout cela est un don qui se reproduit à l'infini à partir du moment où l'on respecte l'harmonie des cycles de la nature. Quand la notion de propriété privée alliée à la notion de capitalisation est apparue, les notions de rentabilité, d'exploitation, de plus-value, etc. ont amenées les êtres humains à posséder, à « avoir » de plus en plus. Cette folie du toujours plus c'est traduite par l'exploitation illimitée des ressources par la notion à **la notion de croissance économique illimitée dans un monde « fini »**. Cela comprend la mécanisation et l'exploitation intensive à grande échelle des terres arables (monoculture, emploi d'engrais chimiques et de pesticides, déforestation, OGM, etc.), une exploitation des matières premières (minerais, bois, pétrole, charbon, uranium, etc.), la production d'objets de consommation à l'obsolescence programmés et pour finir, la mise en place d'une infrastructure administrative et législative, qui se substitue aux lois des cycles naturels du monde du vivant. D'ailleurs, est-il besoin de rappeler que dans le mot « économie » il y a le mot « économe » ; c'est-à-dire qui ne gaspille pas. Cette notion de croissance économique illimitée, source d'inégalité sociale, d'épuisement et de destruction de la planète est une impasse mortelle. **Nous nous devons de la substituer avec la notion de décroissance économique pour les pays dits « riches » et d'équilibre économique pour les pays dits « pauvres »**. Car comme disait M. Albert Tévoédjré, représentant spécial du Secrétaire général de l'ONU en Côte d'Ivoire (ONUCI) : *« Toute population qui effectue des prélèvements supérieures à la productivité de l'écosystème auquel elle appartient, consomme non seulement l'intérêt, mais également le capital – dès lors n'est-elle pas en danger de mort ? »*,

La notion de gratuité des ressources du monde du vivant permet à l'être humain de sortir des notions de propriétés privées et de croissance économique illimitée et de les réinsérer dans les cycles naturels du monde du vivant.

Ces notions, n'existent pas dans les cycles naturels du vivant. Les mondes minéral, végétal et animal « fonctionnent » en symbiose, en coopération et en harmonie d'une manière immédiate et gratuite en fonction de leurs besoins, il n'y a pas un monde qui domine et exploite l'autre pour posséder, pour « avoir », pour accumuler, pour capitaliser. Par ailleurs, les cycles naturels du vivant s'harmonisent d'abord et en premier lieu localement et c'est l'ensemble des cycles naturels locaux qui font l'harmonie de la planète terre. Quand l'unité d'un cycle naturel local est brisée, les êtres vivants qui la composent (végétaux, animaux et humains) cherchent à s'expatrier vers d'autres cycles naturels locaux pour maintenir leurs survies. Cela amène un déséquilibre de ces cycles naturels « colonisés ». Tout comme la souveraineté alimentaire qui relocalise la production et la distribution des aliments, la souveraineté économique relocalise « l'exploitation » des ressources du vivant.

Toutes activités humaines (Agricoles, industrielles et sociales) doivent donc s'effectuer dans le respect de l'harmonie du cycle dont elles font partie. Toutes les « ressources » (Minérales, végétales, animales et humaines) doivent exister dans

le maintien du cycle dans lequel elles vivent. Ces ressources ne doivent pas être la propriété d'un individu ou d'un groupe d'individus, mais être la propriété de tous, ces ressources doivent donc être « gratuites ». L'être humain ne se considère plus comme faisant partie des cycles de la nature. Or, l'être humain fait partie de la nature et fait partie de l'harmonisation des cycles de cette nature. S'en extraire c'est briser l'harmonie du vivant sur la planète Terre. « L'exploitation » économique de l'homme sur le monde du vivant doit donc être inscrite dans les cycles naturels du monde du vivant, afin que celui-ci puisse perdurer indéfiniment.

L'être humain doit redéfinir sa place et son rôle dans l'univers (spiritualité, religion), il doit se redéfinir comme un être vivant faisant partie d'un ensemble qui est la vie dans le cosmos et non plus comme un gestionnaire et prédateur de cette vie. Toutes les idéologies, philosophies et religions qui placent l'homme au centre de l'univers sont maintenant des impasses qui mettent en péril la survie de la planète terre. Si l'homme doit être un gestionnaire de la planète, c'est en tant « qu'employé » de celle-ci, pas en tant que « patron ». Les croyances et dogmes de toutes pratiques spirituelles qui nient les cycles de vie tant dans l'homme que dans la nature, sont des impasses qui ont fait la preuve de leurs inefficacités et de leurs dangers pour l'avenir de la vie sur terre. L'être humain est apparemment le seul être vivant à se poser la question de savoir d'où il vient, ou il va, pourquoi il y va et comment il y va. De par ce questionnement l'homme cherche à être relié à lui-même, à l'autre, à la nature et à l'univers. Les réponses à ces questions, ont donné les religions. Par ailleurs, ces religions émettent l'idée que l'homme est un être supérieur, car il est le seul être vivant qui a conscience de lui-même. Cette conscience de lui-même n'est-elle pas plutôt un excès d'égo qui cache un manque de conscience de l'autre, du monde et de l'univers ? Pourquoi les animaux et les plantes ne seraient-ils pas des êtres supérieurs ? Car après tout, nos prophètes (Jésus, Bouddha, etc.) ne nous enseignent-ils pas de réduire à néant notre égo, notre moi-je, ne nous enseignent-ils pas le détachement vis-à-vis des biens matériels tout comme le font tous les animaux et les végétaux ? La souveraineté alimentaire, économique et spirituelle appelle donc à un changement radical de nos modes de vie et de la vision que l'on a de la vie. L'humanité est certes dans une phase de crise sociale, financière et économique, mais elle est surtout dans une phase de crise spirituelle et donc humaine (Psychique). **La remise en cause de nos croyances, qu'elles soient religieuses, philosophiques ou politiques, est la condition obligatoire à la survie de l'humanité et de la planète Terre.** Le respect des cycles de la nature de la planète Terre s'appuie sur des pratiques « d'exploitations » agricoles respectueuses de l'environnement (Agro-écologie, agroforesterie, etc.), et s'appuie également sur l'arrêt de l'urbanisation de masse et un retour à la ruralité des populations.

En effet, une redistribution des terres permettrait le retour des populations à la campagne et permettrait à celles-ci d'avoir la mainmise sur la production de nourriture nécessaire à leur survie et donc de réduire leurs dépendances alimentaire source de conflits humains et sociaux. La ruralité permettrait également aux humains de retrouver un pouvoir de décision et de gouvernance de leurs propres vies. Ce mode de gouvernance permettrait une responsabilisation des humains par rapport à leurs droits et à leurs devoirs, car leur survie ne dépend alors, que d'eux-mêmes. La responsabilisation des humains par rapport à leurs droits et à leurs devoirs est tributaire d'un accès aux savoirs et connaissances leur permettant d'accéder à une autonomie alimentaire (Techniques agro-écologiques, techniques de conservation et de transformation des aliments, etc.), à une autonomie énergétique (énergies renouvelables et sobriété énergétique), à une connaissance minimum des règles de fonctionnement de la vie (microbiologie, cycles végétatifs, psychologie humaine, spiritualité, etc.) et à une connaissance des enjeux politiques de la souveraineté alimentaire.

Recettes : anti moustiques

(Y. Gavinelli)

Anti-moustique à base de clou de girofle

On dit que c'est le produit le plus efficace pour les faire fuir. Il vous faudra du shampoing pour bébé, un litre d'eau et trente clous de girofle. Faites une infusion avec l'eau et le clou de girofle, filtrez-la et versez-la dans le shampoing jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Appliquez-le sur les parties où la peau est découverte et que les moustiques peuvent piquer (les bras, le visage, les pieds).

Anti-moustique à base d'eucalyptus

Pour cette recette, vous aurez besoin de 250 grammes de feuilles d'eucalyptus et d'un litre d'eau. Faites bouillir ces deux ingrédients pendant 45 minutes pour que les feuilles puissent dégager toute leur essence. Versez ce liquide encore chaud dans les zones humides de la maison **et surtout à l'embrasure des portes et des fenêtres.**

Anti-moustiques à l'eucalyptus (recette n° 2)

L'huile essentielle d'eucalyptus a un arôme très agréable et elle sert efficacement à éloigner les moustiques. Appliquez-la sur la peau toutes les six heures. Vous pouvez la mélanger aux huiles de romarin, de pouliot, de basilic et de citron pour renforcer son action.

Anti-moustique à la camomille

Vous aurez besoin de 250 grammes de fleurs de camomille et d'une quantité proportionnelle d'eau. Lavez bien la camomille et utilisez-la pour frotter votre peau. Faites-le toutes les deux heures.

Anti-moustique aux amandes

Il est indiqué pour les bébés et pour les enfants, car il est très doux et efficace. **Comme ces derniers ne peuvent pas se défendre, ils sont une cible facile pour les moustiques.** Les ingrédients sont : 100 ml d'huile d'amande douce, 20 gouttes d'essence de géranium et 20 gouttes d'essence de basilic. Mélangez ces trois ingrédients et appliquez-les sur la peau.

Anti-moustique à la lavande

Il vous faut 100 ml d'huile de lavande et une crème hydratante pour la peau. Mélangez bien ces deux ingrédients et appliquez-les directement. **Vous aurez une sensation de fraîcheur et vous serez à l'abri des moustiques !**

Anti-moustiques à la citronnelle

On dit que c'est l'un des produits qui repoussent le plus les moustiques et les autres insectes. Vous pouvez trouver cette huile en spray, en lotion et sous forme de petites lingettes pour empêcher les moustiques de vous importuner vous et votre famille.

Recette d'un anti-moustique à base d'huile et d'alcool

Les produits chimiques peuvent être mauvais pour votre santé et celle de votre famille. Voilà pourquoi les anti-moustiques naturels sont la meilleure option ! De plus, il est prouvé que ce sont les meilleurs et surtout les plus économiques. Voici les ingrédients d'une excellente recette populaire pour chasser les moustiques, les mouches, les puces et les tiques :

- Entre 10 et 25 gouttes d'huile essentielle (de cannelle, de citron, d'eucalyptus, de citronnelle ou de ricin)
- 2 cuillerées d'huile (d'olive, de tournesol ou de maïs) ou 2 cuillerées d'alcool à 96° ou de vodka

Mélangez les deux huiles que vous avez choisies ou une huile avec l'alcool. Frottez directement la peau, ou votre linge, avec cette huile. Prenez soin de ne pas en mettre dans les yeux, dans le nez ou dans la bouche. Appliquez-en à nouveau toutes les heures si vous vous baignez ou si vous faites de l'exercice, ou bien si vous avez transpiré au soleil. Gardez le flacon d'insecticide dans un endroit frais et à l'abri de la lumière. Pour lui donner plus de consistance, vous pouvez lui ajouter de l'huile d'aloé vera.

Quelques conseils supplémentaires pour faire fuir les moustiques

- **Posez des feuilles de menthe** dans le patio, dans le jardin ou à l'intérieur de la maison. Vous pouvez les écraser en y ajoutant quelques gouttes d'eau pour qu'elle dégagent plus d'odeur.
- **Ayez toujours des pots de basilic frais** (il peut se cultiver sans problème dans de petits pots) et placez-les dans les chambres pour que les moustiques ne rentrent pas. Cette plante aromatique déplaît aux insectes : c'est pour cela qu'on l'emploie également comme haie vive dans les jardins potagers.
- **Mettez un peu d'eau dans un récipient et ajoutez-y quelques gousses d'ail coupées en morceaux.** Laissez macérer quelques heures et versez ce liquide dans un vaporisateur. Pulvériser-le dans toute la maison, et surtout sur les rideaux et sur les cadres des portes et des fenêtres. Le soufre que contient l'ail repousse les moustiques, les mouches, les tiques et les puces.
- **Consommez de bonnes quantités de vitamine C** chaque jour, surtout si vous vivez à l'air libre. Elle est soluble et ne s'accumule pas dans le corps ; vous transpirerez plus et les insectes détestent la sueur.
- **Placez un verre de vinaigre près de la fenêtre.** Sa forte odeur chassera les insectes qui ne voudront pas s'en approcher, et encore moins entrer dans la maison !
- **Mangez des aliments riches en vitamine B** comme les lentilles, les amandes et les champignons.
- **Utilisez du basilic** comme chasse-mouches.
- **D'autres huiles peuvent servir comme anti-moustiques** : l'huile de ricin, de romarin, de pin, de verveine, de clou de girofle, de géranium et de cèdre.

Bibliographie

<http://www.tahitihéritage.pf> ► « plantes utiles de Polynésie – raau Tahiti » Paul Pétard éditions Here po no Tahiti 1986
► <http://amelioresetasante.com> ► <http://www.doctissimo.fr> ► www.wikipedia.org ► www.aroma-zone.com ► « Plantes utiles, richesse des peuples », Y.Gavinelli, ADAAE ► FAO, commission du Pacifique Sud - Services de santé publique
► « Semences de l'avenir » O. Gavinelli, ADAAE ► <https://nyeleni.org> ► <http://www.tous-au-potager.fr>

Contacts

Courriels : adaa@laposte.net
adaae.ase@laposte.net

Site internet : www.adaa-ase.com

Prochain numéro mars 2017



