



# ADAAE

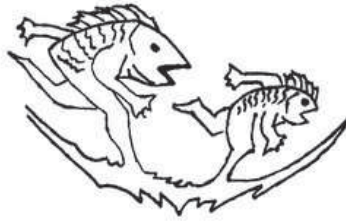
# Vahakekua

**Le journal de la  
Souveraineté Alimentaire**



*Avril 2017*





***« Notre volonté réside dans le partage du savoir et des connaissances  
des peuples de la terre  
pour l'harmonisation du vivant et sa pérennité.***

***Votre force est votre capacité à apprendre les uns des autres,  
à écouter, comprendre et partager  
afin d'améliorer les conditions humaines,  
dans le respect de vos différences. »***

**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
- Savoirs et connaissances	2
- Souveraineté alimentaire : réflexions sur l'autonomie	3
- Plantes utiles : le corossol	5
- Plante santé : le tiare Tahiti	8
- Dossier : semences en danger	9
- Monde	11
- Recettes gourmandes	13
- Bibliographie	14
- Contacts	14

## **L'éditorial :**

Bonjour, la souveraineté alimentaire est un droit et un devoir. Tout individu à droit à une alimentation saine et variée. Pour autant, tout individu à le devoir de préserver une production alimentaire de qualité qui respecte l'environnement (Développement durable), et qui respecte le travail des paysans et paysannes, qui pratique une agriculture dite de subsistance et participent à la sauvegarde des variétés de fruits, légumes, céréales, etc., assurant une biodiversité végétale et alimentaire adaptées à l'environnement.

Nous allons voir qu'il est pourtant très difficile de sauvegarder ce droit pour les peuples, et d'assumer ce devoir pour les multinationales et les gouvernements.

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



## ***Savoirs et connaissances***

Le savoir et la connaissance sont actuellement des marchandises de luxe, réservées à une élite, qui les « capitalise » dans des écoles et universités accessibles aux plus riches de la planète. Sanctifiés par un acte de propriété nommé « diplôme », ils donnent accès à des privilèges, à un statut social et à des avantages financiers, inaccessibles aux non diplômés. Cette caste de « connaisseurs » est rémunérée, soit par les gouvernements, soit par des entreprises privées, qui, tous deux, sont au service de riches décideurs, qui ne désirent qu'une chose : préserver leurs privilèges. Les savoirs et connaissances ne sont « utilisés » que pour le profit de grandes multinationales et d'une classe « supérieure » qui consomme toujours plus de biens matériels au détriment de la grande majorité de la population mondiale et de la biodiversité. Bien évidemment, tous les « connaisseurs » ne sont pas des « collabos » ; mais en général ils quittent le « système » pour devenir indépendants et ils sont automatiquement critiqués par la communauté internationale. Pour certains, c'est l'exclusion, voire le harcèlement administratif, l'emprisonnement, ou carrément l'assassinat.

Au regard du bilan que nous pouvons tous faire en voyant l'état de la planète (social, écologique, spirituel, etc.), force est de constater, que pour l'instant, l'extraordinaire avancée des savoirs et connaissances mène tout droit à une catastrophe mondiale. La théorie qui consiste à dire que les peuples sont incapables de prendre leur destinée en main est un mensonge et un prétexte qui permet à une élite de contrôler l'humanité et le vivant. L'être humain ne naît pas pour devenir « mauvais », ni « égoïste », etc. il le devient par peur, par manque de confiance en lui-même, par manque de confiance aux autres et par voie de conséquence, par peur du monde, de l'univers, de la vie. Quand l'être humain, n'est plus relié (re-attaché) à son territoire, quand ses besoins vitaux (eau et nourriture) ne dépendent plus de sa relation avec le vivant et quand sa relation à l'autre est une compétition ou seuls les plus « forts » ont droit à une satisfaction de leurs besoins fondamentaux, il devient, par réflexe de survie, agressif. **Tous les comportements asociaux ne sont que la conséquence d'un système idéologique, politique, voire religieux qui a désuni l'humain de lui-même, de l'autre et de la nature (La vie).**

A l'heure actuelle, avec Internet, les médias et les gouvernements ne peuvent plus contrôler la diffusion des informations ; les temps changent ! D'un bout à l'autre de la planète le monde est interconnecté, en relation d'échange d'idées, d'expériences et d'informations. Bien sûr, sur la toile on trouve de tout et du n'importe quoi et il faut faire le tri. De plus il faut avoir un ordinateur avec une connexion internet, ce qui n'est pas le cas de tout le monde. Néanmoins, les savoirs et connaissances circulent et se popularisent, se vulgarisent ; ils deviennent accessibles au plus grand nombre. Cette démocratisation des connaissances, permet de libérer les savoirs du carcan du vocabulaire scientifique, langage d'une caste qui, par nécessité, a dû inventer des mots et des concepts au fur et à mesure de ses découvertes.

Pris au piège de ces langages constamment renouvelés par leurs recherches, elle a fini, par se détacher du monde réel et s'est enfermée dans ses spécialités. A trop regarder un grain de sable, on finit par en oublier la plage dont il est issu. Et le monde des « connaisseur » est peuplé de spécialistes qui ont chacun leurs langages. La connaissance avec un grand « C », celle qui est en prise avec l'ensemble, le « tout », qui globalise, qui balise le globe, qui reconnaît le monde, l'univers ; est découpée en séquences, en spécialités incapables de communiquer, de s'unir pour ne faire qu'« un ». La connaissance, la co-connaissance : c'est naître ensemble ; naître, c'est s'éveiller à un monde plus grand que celui d'où l'on vient. La connaissance est un acte partagé, elle ne peut être une expérience solitaire, car on n'acquière réellement un savoir, que quand on a pu le verbaliser, le partager.

C'est pourquoi, la libération des savoirs et des connaissances, est l'une des clefs, qui permettra la fin de cet affolement meurtrier que connaît la planète.

Seule la démocratisation des savoirs et connaissances, permet de relier l'humain à lui-même, à l'autre et à la vie. Le paradis ne doit plus être une chimère pour les morts, le nirvana ne doit plus être un état réservé à une élite d'initiés ; la sagesse est populaire ; elle n'est pas chez les « décideurs » qu'ils soient rois, empereurs, dictateurs, chefs religieux, présidents démocrates ou non. Si c'était le cas, le monde ne serait pas ce qu'il est !

C'est pourquoi, la notion de souveraineté alimentaire et économique propose une autre manière de gouvernance des humains, qui s'appuie sur au moins huit principes :

- 1- **Le respect des cycles de la nature de la planète terre.**
- 2- **Une décentralisation des pouvoirs de décision et de gouvernance des humains.**
- 3- **Une redistribution des terres (réforme agraire).**
- 4 - **L'abandon de la notion de propriété privée, au profit de la notion de territoire commun.**
- 5- **L'abandon de la notion de croissance économique illimitée.**
- 6 - **L'abandon de la marchandisation du vivant (eau, terre, végétal, animal, etc.), au profit de sa libre disposition (Gratuité).**

- 7 - Une démocratisation des savoirs et des connaissances des techniques agricoles et industrielles (production de biens de consommation), amenant à l'autonomie et à la souveraineté alimentaire et économique.
- 8 - Une redéfinition de la place de l'humain dans l'univers (Conscience de soi et de l'autre, spiritualité, religiosité, etc.).

(O. Gavinelli)

## ***Souveraineté Alimentaire : « Réflexions sur l'autonomie »***

Comme on peut le constater, une agriculture soutenable, c'est-à-dire pérenne dans le temps, préservatrice de l'écosystème et apportant une autonomie alimentaire, est bien plus complexe et plus diversifiée qu'une agriculture conventionnelle. Nous avons affaire à deux modèles, à deux « visions », à deux manières de voir la place des humains et leurs rôles dans l'autorégulation de cet immense écosystème qu'est la planète Terre. Nous vous présentons ci-dessous, la traduction de deux textes qui résument les différences entre ces deux modèles d'agriculture, et les implications socio-économiques et politiques du choix d'une agriculture agro-écologique soutenable.

### **- La souveraineté alimentaire comme base d'un nouveau modèle de développement. (Sobrerania alimentaria como base de un nuevo modelo de desarrollo). (Auteur : Ramiro Tellez, Traduction de l'espagnol et adaptation : Olivier Gavinelli)**

L'échec économique, environnemental et culturel du modèle de développement d'une agriculture, promu depuis la décennie des années 50, avec la tristement fameuse "révolution verte" et maintenant avec les cultures transgéniques, nous porte une "guerre sociale" qui touche des vies, amène les famines, la malnutrition, et des maladies. C'est un empoisonnement des peuples et un génocide programmé.

Le modèle dominant, depuis plus d'un demi-siècle, de la monoculture d'agro-exportation, de l'abus des poisons, de l'usage de graines transgéniques, de l'usage de conservateurs et de colorants cancérigènes, et de la production d'aliments nuisibles pour la santé, est insoutenable, criminel et obsolète.

A l'opposé, le modèle de l'agriculture familiale utilise des techniques et des produits respectueux de l'environnement, sans l'appui des gouvernements et centré sur les centres des recherches alternatives, des universités et non plus sur les intérêts des multinationales et des banques privées. C'est un modèle révolutionnaire, salutaire pour la planète.

Ces 2 modèles s'opposent dans le monde, dans une lutte inégale, parfois violente.

### **Modèle dominant actuel face au modèle d'une souveraineté alimentaire souhaitée.**

<b>Thèmes.</b>	<b>Modèle dominant.</b>	<b>Modèle de souveraineté alimentaire.</b>
Commerce.	Libre-échange.	Alimentation et agriculture en dehors des accords commerciaux.
Priorité de production.	L'exportation agro-alimentaire.	Priorité aux marchés locaux.
Accès aux marchés.	Accès aux marchés externes (exportation).	Accès aux marchés locaux.
Tarifs des productions des cultures.	Dictature du marché (laisser intacts les mécanismes qui imposent de bas prix)	Des justes prix qui couvrent les prix de productions et permettent aux agriculteurs une vie digne.

Subventions.	Organisation d'une concurrence déloyale au profit des pays riches (Etats-Unis et Europe principalement) par le versement de subventions importantes et le dumping généré qui en résulte.	Les subventions ne nuisent pas (Dumping) ; elles sont attribuées aux petits agriculteurs, pour la commercialisation directe, l'appui des prix, la conservation des sols, la conservation d'une agriculture durable, la recherche, etc.
Aliments.	Les aliments sont contaminés par les pesticides, les engrais chimiques, dévitaminés par l'hybridation et les OGM, les manipulations génétiques, l'ajout de colorants, d'exhausteurs de goût, etc.	Aliments sains, naturels, riches en vitamines, oligo-éléments, minéraux, dépourvu de produits toxiques.
Bénéfices de production.	Pour les spéculateurs et les « riches » de l'industrie agro-alimentaire.	Directement pour les populations locales.
Sécurité alimentaire	Elle apporte la malnutrition (obésité, maladies, etc.) et les famines.	Elle est plus grande, quand la production d'aliments est aux mains des pauvres. Et produite localement.
contrôle sur les ressources alimentaires	Contrôlées par les multinationales et appuyées par les gouvernements.	Contrôlées par les communautés locales.
Spéculation.	Loi du marché.	Rendue impossible, car il n'y pas d'exportation, les productions sont destinées aux commerces locaux.
Accès à la terre	Réservé aux multinationales et aux grands propriétaires terriens.	Au travers d'une réforme agraire authentique. Sans l'accès à la terre pour tous, le mot démocratie perd son sens.
Semences	Contrôlées par le codex alimentarius (catalogue des semences autorisées à la vente) Création de variétés hybrides, clones, OGM, transgéniques	Une propriété des peuples au service de l'humanité. Semences « naturelles » et reproductibles.
OGM etc.	Leur vision de l'avenir.	Dangereuse pour le salut de l'humanité.
Monopole.	Un atout, pour le contrôle des peuples.	Les peuples sont libres de choisir leurs modes de production alimentaire
Technologie.	Industriel, monoculture, engrais chimiques et pesticides.	Ecologique, polyculture, respectueuse de l'environnement et des humains.
Agriculteurs.	Techniciens, spéculateurs et patrons d'entreprises Ils ont perdu le sens de la terre et de la nature.	Gardiens de la biodiversité des cultures, administrateurs et gestionnaires de l'environnement, dépositaires des connaissances et des savoirs traditionnels, novateurs dans la gestion du vivant.
Consommateurs urbains.	Produits standardisés. Traçabilité rendue illisible. Utilisation de produits addictifs et traces de produits chimiques.	Libres de se nourrir sainement. Proche des producteurs, il sait ce qu'il y a dans son assiette et a le pouvoir



## Plantes utiles

(Y. Gavinelli)

### Le corossolier ANNONA MURICATA

#### Description :

L'Annona Muricata ou corossolier est un arbuste de la famille des annonaceae comme le coeur de boeuf (*Annona Réticula*), le pommier cannelle (*Annona Squamosa*), le cachiman morveux (*Rollina Mucosa*) et l'ylang-ylang (*Cananga Odorata*).

Petit arbre toujours vert de 3 à 10m de hauteur qui affectionne plutôt les terrains humides. Il tolère les sols pauvres et préfère les altitudes basses.

Les fleurs (de 15-20 mm de long) apparaissent opposées aux feuilles. Les 6 pétales sont jaunes, charnus et épais. Les 3 pétales externes sont largement ovales, aux bords rapprochés, sans se superposer. Il fleurit toute l'année. Le fruit, souvent en forme de coeur, très gros, peut peser plusieurs kilos.

Il fait de 15 à 30 cm de long. De couleur vert foncé, il est recouvert de pointes souples.

Très ferme quand il est vert, il devient mou et fragile à sa maturité.

Les feuilles sont d'un vert brillant de 10-17 x 2-7 cm.



#### Utilisations :

En infusion les feuilles servent à calmer les coups de soleil. L'infusion est légèrement soporifique. L'huile des feuilles sert également à combattre les parasites externes et comme lotion pour les maux de tête et comme anti rhumatismale.

Lorsqu'un enfant à la varicelle, il faut faire bouillir les feuilles et le baigner dans cette décoction de couleur rouge. Les pustules sécheront sans cicatrice. C'est aussi un très bon remède pour détendre les bébés nerveux.

L'inhalation de la vapeur qui se dégage des feuilles chauffées au feu apaise les crispations stomacales dues aux contrariétés.

Remarque sur la toxicité des feuilles selon leurs usages : Le bain des feuilles est traditionnellement utilisé pour calmer les nourrissons. L'infusion des feuilles est utilisée chez l'adulte comme somnifère et comme sédatif. Elle est également réputée stomachique et antispasmodique. En usage externe, des cataplasmes de feuilles sont appliqués sur les brûlures occasionnées par les coups de soleil.

Mais aujourd'hui la prudence est recommandée pour l'infusion de feuilles de corossolier et de pommier cannelle car une étude récente attribue à cette consommation d'une forme particulière de la maladie de Parkinson. Les graines et les feuilles de ces plantes contiennent en effet des acétogéniques et des alcaloïdes qui pourraient représenter les composés neurotoxiques impliqués dans ces maladies (Caparros-Lefebvre et coll, 2006)

Le fruit vert séché et pulvérisé dans les lieux contaminés est employé aux Indes contre la dysenterie.

La pulpe blanchâtre est comestible et contient des graines noires ou marron aplaties. Acidulé, très aromatique, juteuse et sucrée. elle se mange fraîche et est encore meilleur en jus ou en sorbet.

Contient de la vitamine C en particulier, et des acides aminés.

Les graines sont astringentes. Elles ont une activité insecticide reconnue.

Les graines séchées sont pulvérisées sur les plantes ou incorporées dans le sol des champs de riz ou de légumes, **mais cette poudre insecticide est irritante pour les yeux et les muqueuses, à utiliser avec précaution.**



Fruit

#### 100 grammes de corossol renferme les quantités de nutriments suivants :

1 g de protéines, 17 g de glucides, 0.3 g de lipides et 81 g d'eau.

#### Les quantités des vitamines renfermées dans 100 g de fruit sont les suivants :

20,6 mg de vitamine C, 0,07 mg de vitamine B1, 0,05 mg de vitamine B2, 0,9 mg de vitamine B3, 0,253 mg de vitamine B5, 0,059 mg de vitamine B6 et 2 UI de Provitamine A.

#### Valeurs nutritives concernant les minéraux contenus dans le corossol:

278 mg de potassium, 27 mg de phosphore, 21 mg de magnésium, 14 mg de calcium, de 14 mg de sodium et 0,6 mg de cuivre.

Il y a 66 Kcal dans 100 grammes de chair de corossol.

La chair du corossol est riche en saccharose (2,53 %), en dextrose (5,05 %) et en levulose (0,04 %).

Le fruit est une excellente source de fructose et de vitamines B (B1 et B2) et C.

Étant donné sa forte teneur en glucides, le corossol est considéré comme une source calorique par les populations autochtones, source d'autant plus importante que son poids peut avoisiner les 4 à 5 kg. Si le fruit est essentiellement composé d'eau, il renferme également de précieux composants qui lui confèrent ses nombreuses vertus.

Riche en vitamine C, le corossol contient également des minéraux, des fibres, des protéines, du fer et autres lipides.

#### Bienfaits thérapeutiques du corossolier :

Les études réalisées sur les animaux par plusieurs chercheurs ont montré que l'écorce et les feuilles du corossolier ont une action hypotensive, antispasmodique, cardiopressive, anticonvulsivante et vasodilatatrice.

De nombreuses études réalisées depuis plusieurs années indiquent que les feuilles, l'écorce, les racines et les extraits de graines ont des propriétés antibactériennes in vitro qui agissent contre une série d'agents pathogènes.

En outre, l'écorce de l'*Annona muricata* L. a des propriétés antifongiques. En 1990 et 1993, deux études qui montrent que *Annona muricata* L. est actif contre le paludisme (malaria) ont été menées. Une étude conduite en 1997 a mis en évidence quelques nouveaux alcaloïdes

dans le fruit avec des effets antidépresseurs chez les animaux.

En 1976, un programme d'investigation en phytothérapie, mené par l'Institut national du cancer des États-Unis, a découvert que les feuilles et les tiges du corossolier renferment des agents cytotoxiques capables de détruire les cellules cancéreuses.

Trois groupes de chercheurs indépendants ont réussi à isoler séparément ces composés. Ces composés exercent bel et bien une toxicité sélective contre plusieurs types de cellules cancéreuses, sans endommager les cellules saines.

Ces découvertes ont été publiées dans huit études cliniques différentes.

Plusieurs acétogénines ont montré une toxicité sélective contre les cellules tumorales à très faibles doses, aussi bas que 1 ppm (parties par million). En 1998, quatre études

ont été publiées sur l'action des acétogénines sur le cancer du poumon, le cancer du sein, le cancer du pancréas, le cancer du foie, l'adénocarcinome prostatique, l'adénocarcinome du côlon, l'adénocarcinome du sein.

Une étude d'un extrait aqueux des feuilles de corossolier a montré ses bienfaits thérapeutiques sur le tissu pancréatique soumis à un stress oxydatif induit. Sous l'action de l'extrait de plante, une régénération des îlots pancréatiques chez le rat a été observée, ainsi qu'une action hypoglycémique qui reste très intéressante pour traiter le diabète. On a noté une réduction significative du cholestérol total, LDL et VLDL et une augmentation significative du taux de HDL et de l'indice anti-athérogène.

Le corossolier peut avoir une activité antidépressive en raison de sa capacité à stimuler les récepteurs de la sérotonine dans le cerveau.

Un extrait de feuilles de corossolier exerce une action bactéricide sur un large spectre de bactéries (*B. subtilis*, *Staph aureus*, *K. pneumoniae*, *P. vulgaris*, etc.) responsables de maladies bactériennes courantes comme la pneumonie, la diarrhée, les infections urinaires et les infections de la peau.



Flours

#### Propriétés :

Devant la richesse des éléments qui le composent, il est facile d'imaginer que le corossol affiche à son compte d'innombrables vertus thérapeutiques et médicinales. Et c'est le cas puisque le fruit, également appelé *Annona muricata* ou graviola, est à la fois un puissant diurétique, un excellent hypotenseur ou encore un formidable régulateur des fonctions de l'organisme. En effet, il est utilisé pour purifier le foie ou encore pour maintenir l'équilibre du taux de sucre dans le sang. D'autre part, le corossol peut également s'inscrire dans le cadre d'un traitement contre les troubles du sommeil, la dépression ou encore le stress. Ses propriétés antimicrobiennes en font un rempart efficace contre les attaques bactériennes, fongiques ou parasitaires. Sur le plan digestif, il facilite le transit et constitue un antispasmodique particulièrement efficace.

#### Culture :

Le corossolier est un arbre de croissance rapide, qui donne une première récolte **3 à 4 ans après la plantation**.

La germination est facile mais demande du temps (elle peut prendre entre 15 et 60 jours). Plantez les graines dans **une bonne terre de jardin fertile et bien drainée**. Installez-les **au soleil** et soyez patient ! La levée se fera en quelques semaines si celles-ci sont fraîches. Entre deux corossoliers, il est bon de respecter une distance comprise entre 5 et 7 m. La vigueur de la plante dépendra de cet espacement. Hormis le semis, on remarque qu'on cultive de plus en plus le corossol par greffage ou par bouturage.

Il affectionne les sols drainant et humide. Le rendement de la plante peut-être améliorée avec un apport de fumure organique. Après la récolte, il faut penser à pratiquer une taille d'entretien en enlevant les branches qui se croisent et en limitant la hauteur de l'arbre.



## Efficace contre le cancer

Le corossol est largement promu en tant que traitement alternatif du cancer. Cependant, il n'y a encore aucune preuve médicale. Les promoteurs affirment que les effets des feuilles de corossol dans la lutte contre les cellules cancéreuses sont des milliers de fois mieux que la chimiothérapie. Ce qui est encore mieux, c'est qu'elles sont beaucoup moins chères que le traitement populaire pour le cancer, et elles n'engendrent pas d'effets secondaires et de complications. On dit que les feuilles de corossol sont très efficaces contre le cancer du poumon, du sein et de la prostate. Afin de faire une tisane de feuilles de corossol, hachez 10 feuilles de corossol et faites-les bouillir dans 3 tasses d'eau. Éteignez le feu quand environ 2/3 de l'eau s'est évaporée et qu'il en reste seulement 1/3. Laissez la tisane refroidir et consommez-la.

### Traitement de l'infection des voies urinaires

Une infection des voies urinaires est un état qui se caractérise par l'infection bactérienne de l'urètre, de la vessie, des uretères et des reins. La consommation de tisane de feuilles de corossol est censée avoir des effets puissants contre les infections des voies urinaires. Si vous êtes enclin à cette affection, vous pouvez prendre ladite tisane régulièrement comme mesure préventive.

### La tisane de corossol excellente pour le traitement de la goutte

La goutte est une affection caractérisée par des articulations enflammées et douloureuses, en particulier les articulations des pieds et des mains. La consommation de tisane faite en faisant bouillir des feuilles de corossol peut aider à soulager cette affection. Ce remède naturel pour la goutte fait des miracles, car il aide à évacuer l'acide urique du sang, la cause principale de cette affection douloureuse.

### Efficace contre les rhumatismes

Semblable à la goutte, les rhumatismes sont un état où le malade a des articulations douloureuses et enflées. Les muscles peuvent souvent être affectés. Une excellente façon de traiter les rhumatismes sans prise de médicaments anti-inflammatoires non-stéroïdiens (AINS) est avec l'aide du corossol, un remède naturel qui possède des propriétés anti-inflammatoires étonnantes. Faites simplement bouillir plusieurs morceaux de feuilles corossol et écrasez-les pour faire un cataplasme que vous pouvez appliquer sur les articulations et les muscles touchés. Appliquez jusqu'à deux fois par jour.

### Parfait pour l'eczéma

Les feuilles de corossol peuvent également être utilisées pour traiter l'eczéma. La meilleure chose à propos de l'utilisation de ces feuilles est qu'elles n'ont pas les effets secondaires défavorables qu'ont la plupart des stéroïdes topiques, surtout quand ils sont utilisés pendant des périodes de temps prolongées. Pour lutter contre l'eczéma, il suffit de suivre la procédure ci-dessus pour faire un cataplasme de feuilles de corossol. Appliquez le cataplasme généreusement sur les zones du corps touchées par l'eczéma et bénéficiez de ses propriétés anti-inflammatoires.

### Stimule le système immunitaire

Avez-vous souvent un rhume, une toux, une grippe, et une variété d'autres maladies et infections? Peut-être que la raison est un système immunitaire faible. Une excellente façon de protéger votre corps plus efficacement contre les microbes envahisseurs est de consommer régulièrement de la tisane dérivée de feuilles corossol. Cette boisson peut également être prise si vous souffrez déjà d'une maladie afin d'aider votre corps à se remettre à un rythme beaucoup plus rapide.



## Le tiaré Tahiti *Gardenia tahitensis*

### Description :

Le **Tiare Tahiti**, littéralement « fleur de Tahiti », (*Gardenia tahitensis*), est une espèce de petit arbuste au puissant parfum de jasmin, présent dans une grande partie du Pacifique insulaire, jusqu'au Vanuatu. Bien que considéré comme plante indigène, il est probablement originaire de Micronésie. Il aurait donc été transporté lors des grandes migrations humaines qui ont conduit au peuplement des îles de l'actuelle Polynésie.



Cet arbuste tropical peut atteindre jusqu'à 4 mètres de haut. Il possède des feuilles cassantes couvertes de feuilles obovales brillantes de 5 à 15 cm. La fleur est généralement blanche et présente de 5 à 9 pétales arrangés en hélice. Il arrive que certains tiare Tahiti soient jaunes. Les fleurs sont hermaphrodites, elles possèdent un pistil et des étamines. C'est dans les calcaires coralliens qu'il se développe le mieux.

Si on le plante dans la terre noire, on ajoute des débris de corail autour du pied.

Il existe deux variétés, difficiles à distinguer ; l'une a des fleurs plus courtes, des pétales plus larges, elle donne des graines, l'autre n'en donne pas.

### Symbole :

La fleur de **Tiare Tahiti** est la fleur symbole de Tahiti. Offerte en couronne ou séparément, elle est un signe de bienvenue.

Portée à l'oreille, elle revêt une signification particulière suivant son emplacement :

- placée à gauche, du côté du cœur, elle indique que la personne est prise ;
- placée à droite, elle signifie que la personne est disponible.
- placées des deux cotés à la fois, cela signifie que vous êtes marié(e) mais que vous êtes quand même accessible !
- si le tiare est porté vers l'arrière cela signifie « immédiatement ».



**Fleur**

Dans la Polynésie d'autrefois, la tiare Tahiti était sacrée, seuls les rois avaient le droit de la cueillir. Lorsque des personnes de haut rang se mariaient, leur maison et leur lit étaient tapissées de ces fleurs pendant trente jours. Au siècle dernier, la fleur de tiare Tahiti servait à la confection du Horo, une coiffe constituée d'une feuille de fougère odorante et d'une tiare Tahiti enfilées sur une tige de niau, dont les Tahitiennes aimaient orner leur chevelure. Les fleurs de tiare Tahiti sont également utilisées pour confectionner le Kumuhei, le bouquet aphrodisiaque Marquisien. La fleur tiare Tahiti, que les polynésiens appelaient autrefois *tiare ma'ohi*, porte dix noms différents suivant son stade de maturité.

Les quatre premiers boutons qui sont encore fermés appartiennent aux dieux, d'après la mythologie polynésienne.

### Les six autres fleurs qui sont ouvertes appartiennent aux humains.

#### Utilisations :

Le monoi au tiare Tahiti : les principes actifs de la plante sont encore méconnus, et son efficacité reste donc à prouver.

Recette moins traditionnelle : les fleurs de tiare Tahiti fraîchement cueillies sont mises en macération dans l'huile de coprah raffinée pendant un minimum de dix jours à raison d'un minimum dix fleurs par litre d'huile.

Cette huile est un produit cosmétique polynésien reconnu. Très douce, elle sert à oindre le bébé lors de sa naissance et durant ses premiers mois. Appliquée sur la peau, elle confère un bronzage doré, et prévient les piqûres de moustiques. Les tahitiennes l'utilisent depuis toujours également en baume pour les cheveux.



**Boutons floraux**

#### Utilisations médicinales :

Le tiaré est dépourvu de toxicité et peut être ingéré sous forme de macération, à des doses élevées sans aucun dommages pour l'organisme.

Les remèdes, qu'ils soient internes ou externes, utilisent toujours le suc des organes frais, soit des boutons floraux, soit les fleurs épanouies, soit les feuilles, soit les jeunes pousses.

Parmi les très nombreuses recettes utilisant le tiare Tahiti, retenons que la feuille est utilisée dans les convulsions et les coups de soleil. Les boutons floraux dans les traumatismes, les douleurs hépatiques, les hémorroïdes, la fatigue, la lymphangite, l'asthme, les névralgies, et même certaines hémorragies.

Les fleurs venant d'éclorre sont réputées efficaces dans les plaies infectées. Les fleurs épanouies interviennent dans la bronchite, l'otorrhée et aussi, la cirrhose du foie.



**Collier de fleurs de tiare Tahiti**

#### **Culture :**

Le Tiare Tahiti ne produit pas de graines ou exceptionnellement, et donc dépend de la main de l'homme pour se reproduire (boutures). Les terrains coralliens constituent son domaine de prédilection. On le plante dans de la terre noire, et on ajoute des débris de corail à ses racines pour favoriser sa croissance.

Le Tiaré Tahiti fleurit toute l'année, mais surtout de Septembre à Avril, où il donne un rendement d'environ 2 à 10 fleurs par jour. On récolte les fleurs fraîches le matin à partir de 5h, au stade de bouton, prêt à s'épanouir. On les enveloppe ensuite soigneusement dans les feuilles permettant ainsi de conserver sa fraîcheur et son odeur pendant plusieurs jours

---

## ***Semences en danger : la capitalisation du vivant***

---

*(Bulletin Nyéléni N°3 – mars 2011)*

### **Semences en danger**

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.

### **Industrie des semences : l'histoire d'un pillage**

Alors que l'industrie semencière privée représente aujourd'hui un marché de 32 milliards de dollars par an, il est important de rappeler que, pendant très longtemps, il était impossible de faire un commerce des semences puisque aucun paysan n'achetait ses graines à l'industrie. Afin de pouvoir créer une industrie, il a fallu auparavant déposséder les paysans et paysannes de leurs semences.

Une première dépossession s'est faite à travers les nouvelles technologies de sélection. L'une des plus populaires a été la création de semences hybrides, apparues dès les années 1930. Les hybrides sont le résultat de croisements complexes de différents plants de la même famille, permettant d'obtenir des cultures à plus fort rendement, pour une seule génération cependant, raison pour laquelle il ne s'avère pas pratique pour les paysans de les conserver d'une saison à l'autre. Les paysans et paysannes ont ainsi été amenés à se procurer des semences hybrides industrielles. Les technologies industrielles ont adapté les semences paysannes afin de supporter d'importantes quantités d'engrais ; elles ont accéléré la vitesse de croissance des plants, permis d'accroître la taille des fruits, et uniformisé la taille des plants afin de pouvoir faciliter la récolte à l'aide de machines. L'utilisation de ces variétés « améliorées » a induit une baisse des qualités nutritives des productions, une pollution environnementale, ainsi que le remplacement de l'agriculture paysanne par une agriculture intensive en capital. Les plus récentes de ces technologies facilitent la restriction de l'utilisation de certaines semences par l'utilisation de marqueurs génétiques ou moléculaires permettant de distinguer les semences industrielles en laboratoire.

Il est ainsi impossible aux agriculteurs d'utiliser ces graines légalement sans avoir auparavant payé des droits. Ces nouvelles technologies incluent les cultures transgéniques ainsi que de nombreuses autres biotechnologies. Ces nouvelles technologies sont souvent subventionnées par des programmes gouvernementaux sur de courtes périodes. Une fois que les paysans ont perdu leurs semences autochtones et sont devenus dépendants de ces technologies, les entreprises privées prennent le relais.

Une autre méthode employée afin de marginaliser les semences paysannes et ainsi fortifier le bastion des technologies commerciales a été de créer des lois affirmant que les variétés paysannes interdisant la commercialisation des variétés de semences paysannes en raison de leur qualité insuffisante. De nombreuses raisons ont été avancées en ce sens : les semences paysannes, en raison de leur diversité, ne sont soi-disant pas à même de produire des variétés ayant des propriétés identiques en matière de goût et de forme susceptibles d'intéresser les grands distributeurs ; les semences paysannes ont supposément des rendements inférieurs et sont plus facilement exposées aux parasites et aux maladies ; elles ne peuvent supporter les taux élevés d'engrais et de pesticides normalement utilisés dans les monocultures industrielles, etc. Afin de revendiquer la propriété privée sur les semences, des brevets ont été créés pour les variétés industrielles (plus particulièrement aux États-Unis), tandis que l'Europe a développé un système de protection des obtentions végétales.

La révolution verte, qui s'est révélée être essentiellement un processus imposant les semences de l'industrie dans les pays du Sud, a ensuite poussé en faveur à la reconnaissance des « droits » de propriété privée des obtenteurs et de l'industrie à travers le monde. La Convention de l'Union Internationale pour la Protection des Obtentions Végétales (UPOV) a été signée en 1961. Aujourd'hui, cette convention va jusqu'à interdire aux paysans et paysannes de ressemer leurs semences sans avoir payé les droits afin de reconnaître « l'intérêt légitime de l'obtenteur ». La propriété privée sur les semences est également soutenue par l'accord sur les ADPIC de l'Organisation Mondiale du Commerce, qui oblige les pays membres à adopter des lois « efficaces » permettant de protéger leur industrie semencière. Dans le cadre des accords commerciaux, la mise en œuvre des droits de propriété sur les semences est devenue une condition imposée aux pays du Sud où ces lois n'existent pas encore.

### **Le Traité de l'ONU sur les Semences**

Le pillage des semences ne s'est pas fait sans être accompagné d'une dose de mécontentement. En plus de la résistance paysanne, de nombreux pays du Sud, plus particulièrement les pays disposant sur leur territoire d'une grande diversité de semences, ont commencé à protester. Ils ne l'ont pas fait seulement pour protéger leurs paysans, mais aussi pour protéger leur économie nationale, puisqu'ils se sont aperçus que quelques pays du Nord pouvaient accéder librement à leurs semences, lesquelles servaient de base au développement de l'ensemble des semences industrielles. Ceci a conduit à une série de « guerres des semences » au sein des Nations Unies, pendant lesquelles étaient débattues les questions de la rapide extinction des semences paysannes ainsi que l'accès à ces semences par les entreprises privées. Vingt-cinq ans après, le Traité International sur les Ressources Phytogénétiques pour l'Alimentation et l'Agriculture (TIRPGAA), aussi appelé Traité sur les semences de l'ONU, a été signé. L'Organe directeur du Traité sur les semences, composé de 127 parties contractantes (pays).

Le Traité sur les semences est un accord portant sur la manière dont les pays peuvent permettre un accès réciproque à collections de semences publiques de nombreuses (mais pas sur l'ensemble des) cultures importantes. Cet accord ne s'applique pas aux vastes collections de semences aux mains des entreprises privées, mais permet paradoxalement à ces dernières d'avoir accès à d'autres semences. L'idée consiste à protéger la diversité des cultures en créant un fonds alimenté par les profits découlant de la vente de produits issus des semences auxquelles l'accès leur a été permis. Il s'agit d'un système très sournois, comportant de nombreuses exceptions et lacunes, qui peut être perçu comme « un rêve devenu réalité pour l'industrie semencière ». Le Traité reconnaît en même temps le Droit des agriculteurs à « conserver, utiliser, échanger et vendre » leurs semences. Cependant, même si les pays étaient disposés à le faire, le Traité ne leur donne pas les moyens de faire respecter ces droits dans la mesure où ces derniers restent toujours subordonnés aux législations nationales. Derrière l'élégance des formules rhétoriques telles que « reconnaître l'énorme contribution », « promouvoir [...] la participation des agriculteurs » et la notion de conservation in-situ (à la ferme), il n'existe aucun mécanisme garantissant que l'un de ces droits soit mis en œuvre de manière compatible avec les moyens légaux existants. En vertu du système de partage des bénéfices, les paysans pourraient se voir offrir, dans l'avenir, quelques centimes en échange de la privatisation de leur patrimoine et de leurs ressources. De plus, la majeure partie des faibles fonds prévus par le Traité est destinée non pas aux paysans mais aux instituts de recherche. Au lieu de s'assurer que les semences reviennent aux paysans, la tendance est plutôt à les consigner dans des banques de semences bureaucratiques, auxquelles la plupart des paysans sont privés d'accès.

### L'effrayant chemin vers la bio-uniformité

Seulement 12 espèces végétales (maïs, riz, blé, soja, pommes de terre, patates douces, bananes et plantains, sorgho, manioc, millet, tournesol et colza) forment l'ensemble de la production mondiale.

Si les petits paysans ont développé 5 000 variétés domestiquées seulement 150 espèces végétales sont utilisées par la chaîne alimentaire industrielle pour fournir le consommateur.

Chaque année, 2 % de la diversité génétique des principales cultures disparaissent et les 3/4 des réserves de bio-diversité correspondant à ces cultures ont déjà disparu.

La biodiversité mondiale a connu un déclin de 30% au cours des 35 dernières années\*. Dans l'agriculture, au cours du siècle dernier, 75% de la diversité des cultures a disparu\*\*, un processus s'est développé en parallèle au développement de l'agro-industrie et de la diminution du nombre de paysans et paysannes. Alors que la liste des objectifs internationaux non tenus (le 7<sup>e</sup> Objectif de Développement du Millénaire et les objectifs 2010 de la CDB, etc..) s'allonge, la communauté internationale n'a pas encore pris conscience des solutions à apporter. Les petits paysans et les communautés qui pratiquent l'agroforesterie, la pêche traditionnelle et le pastoralisme demeurent les principaux gardiens de la biodiversité naturelle vivante et doivent être soutenus par tous les moyens possibles.

\* Who will feed us?, ETC Group, 2009

\*\* The Living Planet Report, WWF, 2010

\*\*\* L'état des ressources phytogénétiques dans le monde, pour l'alimentation et l'agriculture, FAO, 2010

### Qui détient la nature ?

Entreprise – Ventes de semences 2007 (en millions d'US\$)

- % marché propriétaire des semences commerciales
- 1. Monsanto (États-Unis) 4 964 M de \$ – 23%
- 2. DuPont (États-Unis) 3 300 M de \$ – 15%
- 3. Syngenta (Suisse) 2 018 M de \$ – 9%
- 4. Groupe Limagrain (France) 1 226 M de \$ – 6%
- 5. Land O' Lakes (États-Unis) 917 M de \$ – 4%
- 6. KWS AG (Allemagne) 702 M de \$ – 3%
- 7. Bayer Crop Science (Allem) 524 M de \$ – 2%
- 8. Sakata (Japon) 396 M de \$ – <2%
- 9. DLF-Trifolium (Danemark) 391 M de \$ – <2%
- 10. Takii (Japon) 347 M de \$ – <2%

Les 10 entreprises réalisent 14 785 M de \$ soit 67 % exclusif des semences - Source: ETC

## Monde

### En Ethiopie, un village rétabli son écosystème et devient autonome.

A Abreha We Atsbeha, un village perché à 2 000 mètres d'altitude dans le nord de l'Éthiopie, connu pour abriter l'une des plus anciennes églises rupestres du pays, les 5 000 habitants, tous des fermiers, ne souffrent pas de la sécheresse qui frappe durement le pays depuis plus d'un an, et qui a plongé plus de 10 millions de personnes dans une situation d'insécurité alimentaire.

Abo Hawi, chef de village, décide avec l'aide du gouvernement de faire un village « laboratoire », en pratiquant l'agroforesterie. Ils ont introduit de nouvelles pratiques : compostage, diversification et rotation des cultures... Les villageois ont aussi aménagé des terrasses dans les montagnes et planté des centaines d'arbres. « Notre première décision commune a été d'interdire aux fermiers de faire brouter leurs bêtes à tort et à travers ». Depuis, les revenus des fermiers ont été multipliés par vingt, et la production alimentaire par dix. Et Abo Hawi distribue gratuitement le surplus d'eau aux villages alentour contre quelques coups de main en nature.

Les orangers, les avocatiers et les manguiers sont couverts d'ombre par d'immenses acacias *Faidherbia albida*, ces arbres fixateurs d'azote qui fournissent des gousses pour alimenter les bêtes, et sur lesquels les abeilles récoltent du pollen. Le miel du village est d'ailleurs exporté jusqu'en Italie.

La solidarité fait loi ; Les habitants respectent un pacte : ils offrent chaque année quarante jours de leur temps de travail pour la communauté, Ainsi tous les gros travaux d'aménagement du territoire (puits, irrigation, plantation d'arbre, etc.), sont effectués et toute la communauté en profite.



Aligné sur la stratégie verte du gouvernement, Abo Hawi est désormais chargé de transposer son modèle aux villages voisins. En plus des récompenses locales, le fermier, qui n'est jamais allé à l'école, a remporté, en 2012, le prix Équateur du Programme des Nations unies pour le développement (PNUD). Abreha We Atsbeha est désormais cité en exemple par les experts mondiaux d'agroforesterie. Et comme dit Abo Hawi : « La réhabilitation des sols est un moyen d'éviter la crise migratoire, assure Abo Hawi. Quand une personne possède des terres, peut travailler et manger à sa faim, elle a une autre option que de traverser la Méditerranée. La preuve : plus personne ne veut partir d'ici. ».

Si cela est possible en Éthiopie, terre sèche si il en est, c'est que cela est possible partout dans le monde. L'agro-écologie, et l'agriculture de type « familiale » sont les seules options qui ne détruisent pas l'environnement, qui donnent du « travail » à tous, qui ne nécessitent pas des investissements hors de propos ni de technologies énergivores et complexes, donc des techniques agricoles accessibles à tous. Ce village d'Éthiopie est un bel exemple du chemin à suivre pour l'accès à la l'autonomie alimentaire et économique des peuples.

(O.gavinelli)

### **L'agro-biodiversité et la participation, moteurs de l'innovation à Cuba**

Humberto Ríos Labrada, Institut National pour les Sciences Agricoles À Cuba, les chercheurs ont commencé à travailler avec les paysans et paysannes en 2002, en recueillant et évaluant des semences de maïs et de haricot de plusieurs variétés. Ils ont été impressionnés par l'enthousiasme des ces communautés. Les paysans ont rapidement pris l'initiative d'organiser des tests d'évaluation, en impliquant d'autres cultures et d'autres régions, comme annoncé dans les Foires de la Diversité.

Les chercheurs ont alors pris conscience que leur rôle le plus important consistait à permettre et encourager la diversité et à relier entre elles les différentes régions du pays afin de diffuser les idées des paysans. Quant aux paysans, ils se sont rendus compte de leur grande capacité à générer des connaissances grâce à des expériences ; les chercheurs se sont rendus compte de l'importance de partager ces expériences avec les paysans sur le terrain, afin de comprendre les problèmes et les éventuelles solutions spécifiques aux conditions locales. Cette manière d'utiliser, de partager et de générer des connaissances par le biais d'activités collectives augmente le pouvoir des paysans et des chercheurs.

Il est difficile d'ignorer l'augmentation de la productivité et des revenus des ménages qui en a découlé. Actuellement, le réseau comporte environ 50 000 paysans et 250 chercheurs et techniciens. Certains universitaires œuvrent pour intégrer les premiers enseignements tirés aux programmes de cours. Les responsables politiques font preuve d'intérêt pour cette initiative et souhaitent voir comment son impact pourrait être étendu à des zones du pays dans lesquelles le réseau n'est pas encore établi.

(Pour en savoir plus : <http://www.goldmanprize.org/2010/islands>)

### **Système de banques de semences communautaires**

Regassa Feyissa, directeur d'Ethio-Organic Seed Action, Éthiopie.

Les communautés agricoles ont toujours conservé une diversité de **semences dans leurs jardins, leurs champs, et dans leurs installations de** stockage traditionnelles (pots d'argile, gourdes, fosses, etc.). Il s'agit là d'un système de conservation plus dynamique car lors de leur usage dans les champs, les semences doivent constamment s'adapter aux changements environnementaux et aux pressions exercées par une utilisation active. Malheureusement, les organismes de recherche peinent à comprendre comment le système de conservation des paysans pourrait être incorporé aux systèmes plus formels. Le déclin de la productivité des variétés à la base génétique étroite, ainsi que le chaos climatique, démontrent la nécessité de diversifier le plus possible les semences, afin de développer des variétés et des types de cultures adaptables à l'échelle des communautés agricoles.

Cependant, les banques de gènes institutionnelles possèdent des échantillons en très petite quantité, qui n'ont souvent pas été testés dans des conditions environnementales actuelles, les semences ayant été recueillies plusieurs années auparavant. Il faudra donc des années pour développer des variétés adaptables à partir de ces échantillons et pour multiplier les semences afin de les distribuer aux paysans.

Cela montre la nécessité de relier le système institutionnel de banque de gènes aux réseaux de gestion des semences communautaires. L'expérience de l'Éthiopie, après la terrible sécheresse de 1984, a mené au développement d'un système de banques de semences communautaires, une approche collective destinée à conserver la diversité génétique des espèces de culture et à assurer l'autosuffisance locale en cas de perte de récolte. À ce jour, cette approche a permis à plus de 15 000 foyers des sites gérés par le programme EOSA de ne jamais manquer de semences. Elle a aussi permis la restauration de la diversité et renforcé les pratiques de conservation ainsi que les savoirs locaux des paysans et paysannes.

(Bulletin Nyéléni N°3 – mars 2011)



## Recettes gourmandes

### Clafoutis au corossol

400 g de corossol.  
150 g de farine.  
100 g de sucre.  
1 pincée de sel.  
6 œufs.  
30 cl de lait de coco  
30 g de margarine pour le plat.

Préchauffez le four à 210°C (thermostat 7).

Enlevez la peau et coupez en gros cubes la chair. Attention à bien enlever les noyaux.

Graissez un moule à manqué de 24 cm de diamètre et y mettre les morceaux de fruits.

Pour l'appareil, il faut mettre la farine dans un saladier et faire une fontaine au centre dans laquelle vous incorporerez le sucre, le sel et les œufs entiers.

Mélangez à l'aide d'un fouet en commençant par le centre, puis verser délicatement le lait. Versez l'appareil sur les fruits. Enfournez pendant 30 à 40 min à four chaud.

### Crème au corossol

50 cl de lait de coco  
50 g de farine  
2 œufs  
1 kg de pulpe de corossol  
50 g de sucre roux

Faire une crème pâtissière avec les ingrédients sauf les blancs d'œufs que l'on réserve.

Ajouter la pulpe mixée du corossol.

Hors du feu ajouter les blancs en neige.

### Confiture de corossol

1 Kg de corossols  
800 gr de sucre roux  
1 citron

Pelez le corossol, coupez en deux, enlevez les graines puis coupez en morceaux.

Lavez le citron, pressez et récupérez les zestes.

Dans une bassine à confiture, versez un demi litre d'eau, le sucre, le zeste et le jus de citron.

Ajoutez les morceaux de corossol et cuire à feu moyen pendant 30 minutes en écumant de temps en temps.

Vérifiez la cuisson en posant quelques gouttes de confiture sur une assiette froide. Penchez l'assiette, la confiture doit s'écouler doucement.

### Sorbet au corossol

50 cl de jus de corossol  
citron (zeste)  
1 cuillère de poudre de vanille  
2 pincées de cannelle  
200 g de sucre roux en poudre

Mélangez à 1/2 litre de jus de corossol, le zeste de citron râpé, l'essence de vanille, la cannelle et le sucre en poudre.

Battez soigneusement le tout pour bien faire fondre le sucre.

Faites prendre à la sorbetière ou au freezer.

## **Bibliographie**

---

<http://www.tahitiheritage.pf> ► « *plantes utiles de Polynésie – raau Tahiti* » Paul Pétard éditions Here po no Tahiti 1986  
► <http://amelioresasante.com> ► <http://www.doctissimo.fr> ► [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org) ► [www.aroma-zone.com](http://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> ►  
[www.libertalia.org](http://www.libertalia.org) ► [www.wikipedia](http://www.wikipedia)

## **Contacts**

---

**Courriels** : [adaa@laposte.net](mailto:adaa@laposte.net)  
[adaae.ase@laposte.net](mailto:adaae.ase@laposte.net)

**Site internet** : [www.adaa-ase.com](http://www.adaa-ase.com)





