



# ADAAE

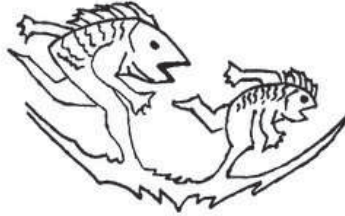
# Vahakekua

**Le journal de la  
Souveraineté Alimentaire**



*Août 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**

---

# SOMMAIRE

- Éditorial	1
- Santé : deux atouts pour vos dents et votre corps	2
- Plantes utiles : l'ananas	4
- Plante santé : la pervenche de Madagascar	6
- Recettes gourmandes	7
- Coté jardin : désherbants naturels	7
- Monde : Zapatisme et souveraineté alimentaire	7
- Bibliographie et contacts	8

## **L'éditorial :**

*Nous allons voir ce mois-ci, comment les plantes dites « utiles » sont la richesse des peuples. Car en effet, grâce à la générosité de la nature, de nombreuses – et le mot est faible – plantes nous procure bien être et santé.*

*Nous parlerons de souveraineté alimentaire avec l'exemple du Zapatisme qui propose une autre façon de voir le présent et l'avenir.*

*Puis nous verrons comment utiliser l'ananas en cuisine, et comment œuvrer au jardin en respectant notre environnement.*

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

**L'équipe d'ADAAE**



**N'oubliez pas de rendre visite à notre exposition sur les plantes utiles des Îles Marquises !!**

**Vous avez jusqu'au 31 août !**

## **EXPOSITION**

**DU 1er AU 31 AOÛT**

**« Plantes utiles des Îles Marquises »**

Proposée par  
l'association ADAAE Vahakekua  
et la Bibliothèque Municipale de Nuku Hiva

**A LA BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE DE TAIOHAE**

**- ENTRÉE GRATUITE -**

**PROGRAMME :**

01 Août :  
conférence et pot d'ouverture  
à 16h devant la bibliothèque

Du 02 au 31 août :  
exposition et vidéos documentaires en accès libre  
du mardi au vendredi aux heures d'ouverture de la bibliothèque

Tous les mercredis et vendredis :  
projection de documentaires  
sur le réchauffement climatique  
et l'utilisation des plantes locales







## **Santé : deux atouts pour vos dents et votre corps**

### **1) Le xylitol, un sucre naturel bon pour la santé !**

Le xylitol est un édulcorant d'origine naturelle. Il possède un faible indice glycémique (7 contre 100 pour du glucose). Ceci permet au xylitol d'être consommé en cas de diabète afin de limiter l'apport du sucre blanc grandement déconseillé dans cette pathologie. Le xylitol, en plus d'être consommable par les diabétiques, peut vous être d'une grande utilité dans la prévention des caries. En effet, le xylitol est reconnu pour être une substance acariogène (empêche le développement des caries et prévient leur apparition). Des études ont même montré un intérêt quant à son utilisation pour minéraliser la dent après une carie. Enfin sur des enfants, le xylitol diminuerait les risques de développer des otites.

Supportant la cuisson, le xylitol peut donc être un précieux allié dans votre régime alimentaire. De plus, sa douce saveur sucrée et son absence d'arrière goût en font un édulcorant de choix pour vos préparations.

Pour comprendre l'effet anti-carie, il faut connaître en premier lieu le mécanisme qui provoque des caries.

Les caries sont causées par des bactéries. Les bactéries *Streptococcus mutans* sont majoritairement responsables de la carie. Ces bactéries se nourrissent et se développent en présence de sucres mais pas n'importe quel sucre : les sucres composés de 6 carbones et les polyosides (comme le saccharose qui sont des enchaînements plus ou moins longs de sucres). Ensuite, les bactéries métabolisent ces sucres (il y a transformation en autres substances). Le résultat de cette métabolisation est la production d'acide. Cet acide va diminuer le pH dans la bouche et ainsi favoriser les attaques acides sur l'émail de la dent et provoquer des caries.

Les bactéries sont incapables de se nourrir et de métaboliser le xylitol. Elles ne peuvent donc pas se développer ni produire d'acide. De plus, le sucre naturel de bouleau a la particularité d'activer légèrement la production de la salive. Cette dernière possède des propriétés de tampons physiologiques. C'est à dire que la salive permet d'éviter que le pH de la bouche chute brusquement même si de l'acide est présent en quantité raisonnable. Ce second effet du xylitol, limite donc le phénomène des attaques acides sur l'émail des dents et offre ainsi une source de protection supplémentaire vis à vis des caries.

Le xylitol est un sucre à 5 carbones d'origine naturelle. Il peut être synthétisé à partir de l'écorce de bouleau mais aussi à partir du maïs, de la canne à sucre et de fruits. Le bouleau et le maïs sont les plus utilisés pour fabriquer du xylitol.

Le xylitol ou sucre de bouleau est également présent à l'état naturel dans notre organisme. Il est un intermédiaire dans notre métabolisme.

Il fait partie de la famille des polyols (autrement dénommés polyalcools ou glycols). Sa formule chimique brute est  $C_5H_{12}O_5$ . Le sucre de bouleau possède 5 groupements alcools, c'est donc un pentol ou pentanol. La famille des polyols ou sucres alcools est un ensemble de molécules fréquemment retrouvées dans le monde végétal. Elles existent sous deux formes : les alditols (chaîne carbonée linéaire) et les cyclitols (chaîne carbonée créant un cycle).

Contrairement à d'autres sucres bien connus comme le glucose, il tient sa spécificité de ses 5 carbones. En effet, beaucoup de sucres sont composés de 6 carbones voire d'un enchaînement de molécules comme le saccharose ou sucre blanc ou encore l'amidon.

Le xylitol fait partie des additifs alimentaires, c'est un **édulcorant naturel**. On le retrouve en Europe sous le code E967 (ou e967).

Pour vous procurer du xylitol, vous pouvez en trouver dans les boutiques et magasins bio, ou sur internet.

### **2) Les bienfaits de l'huile de coco :**

**L'huile vierge de noix de coco, concentrée à froid est un antifongique, un antibactérien, un antiviral et un anti-inflammatoire naturel de premier choix.**

#### **Nettoyer ses dents avec de l'huile de coco : améliore les problèmes de peau**

Lorsque vous éliminez les toxines du corps, votre peau s'améliore considérablement. Presque tous les gens qui ont utilisé de l'huile de coco ont indiqué que leurs problèmes de peau sont partis seulement après deux semaines d'utilisation. L'huile de coco soigne l'acné, l'eczéma, le psoriasis et d'autres problèmes liées à la dermatite.

### **Nettoyer ses dents avec de l'huile de coco : soulage les maux de tête et les migraines**

Une accumulation de toxines dans le corps peut entraîner des maux de tête et des migraines. La théorie classique que les tensions liées aux maux de tête et aux migraines, sont causées par la constriction des vaisseaux sanguins s'avère être vraie. Mais des observations récentes montrent que la principale cause des maux de tête et des migraines est la rétention des toxines ou d'autres irritations du tissu dans le système nerveux. L'huile de coco aide à éliminer les bactéries et les toxines dans l'organisme. Il a été observé dans plusieurs cas qu'elle aide à atténuer, voire éliminer les céphalées de tension et les migraines.

### **Nettoyer ses dents avec de l'huile de coco : favorise la désintoxication de tout le corps**

Dans l'ensemble, l'huile de coco est excellente pour la désintoxication du corps. Notre bouche est le siège de nombreuses bactéries, virus, champignons, parasites et toxines qui se reproduisent en sous-produits. Leurs déchets toxiques se solidifient dans notre corps et peuvent provoquer différentes maladies. Lorsque le système immunitaire est surchargé avec un excès de stress, une mauvaise alimentation et des toxines environnementales, des organismes et leurs déchets toxiques se répartissent dans tout le corps, provoquant une maladie suite à une inflammation chronique. L'huile de traction va lutter contre ces envahisseurs étrangers dans les cellules cutanées (la bouche) et les empêcher d'entrer davantage dans le corps, et ainsi permettre au corps de passer au stade de désintoxication complète. Les avantages sont étonnants !

### **Nettoyer ses dents avec de l'huile de coco : maintient la structure normale des reins et le fonctionnement du foie**

En éliminant les toxines de leur site initial (la bouche), l'huile de coco aide à soulager le stress sur le foie, les reins et aide à filtrer les toxines qui entrent dans le corps. Le foie et les reins sont les deux principaux organes de désintoxication dans le corps humain, alors préservez-les et commencez dès à utiliser aujourd'hui de l'huile coco.

### **Nettoyer ses dents avec de l'huile de coco : améliore les déséquilibres hormonaux**

L'huile de coco est un excellent moyen pour aider à corriger les déséquilibres hormonaux, réguler les cycles menstruels et pour réduire les symptômes du syndrome prémenstruel. En améliorant le fonctionnement de notre système immunitaire via l'élimination des toxines dans la bouche, nous améliorons également la capacité de nos hormones à fonctionner naturellement. Avoir un système immunitaire affaibli peut déséquilibrer le cycle menstruel d'une femme. Ainsi, l'huile de coco peut aider à régulariser les hormones.

### **Nettoyer ses dents avec de l'huile de coco : aide à soulager l'asthme et la congestion**

De nombreux cas sur le net indiquent que l'huile de coco a aidé beaucoup de gens à éliminer totalement leurs symptômes d'asthme et à apaiser la bronchite et la congestion. Ces symptômes sont en grande partie provoqués par une réaction inflammatoire dans le corps, et l'huile de coco peut aider à les diminuer ou à les faire complètement disparaître.

### **Les instructions pour nettoyer ses dents et son corps :**

À faire le matin, après le réveil, et après avoir bu 1 litre d'eau tiède citronnée pour aider à éliminer les toxines et accélérer l'efficacité du processus.

1. Posez 1-2 c. à café d'huile de noix de coco dans votre bouche. Plutôt proche de 2 cuillères à café. Laissez fondre l'huile de noix de coco dans la bouche avant d'effectuer l'étape 2 si celle-ci n'est pas fluide.
2. Faites circuler l'huile dans votre bouche pendant 20 minutes. Ces 20 minutes sont magiques, c'est assez long pour briser la plaque et éliminer les bactéries, mais pas assez long pour permettre la réabsorption des nouvelles toxines dans vos glandes salivaires et dans la bouche.
3. Crachez l'huile dans la poubelle. Ne crachez pas dans le lavabo! Vous pouvez le bloquer en faisant cela. Aussi, ne pas avaler l'huile, sinon vous avalerez littéralement une charge de toxines.
4. Rincez votre bouche à l'eau tiède. L'eau tiède donne une meilleure sensation que l'eau froide, et permet de mieux nettoyer la bouche.
5. Brossez bien vos dents! Brossez-vous les dents avec un dentifrice sans fluor et entièrement naturel pour vous assurer que toutes les bactéries soient mortes.

Relevez ce défi pendant 30 jours et voyez comment ça fonctionne pour vous !



## Plantes utiles

### L'ananas ANANAS COMOSUS

#### Description :

L'ananas appartient à la famille des broméliacées. Plante herbacée pouvant atteindre 1 m à 1,50 m en tous sens, avec de longues feuilles lancéolées de 50 cm à 1,80 m, dentées en général, et parfois lisses.

La floraison de l'ananas est caractéristique des Broméliacées, présentant au bout d'une tige, généralement unique, une couronne de feuilles courtes surmontant un ensemble de fleurs bleues éphémères (ne vivant qu'une journée), donnant de nombreux fruits coniques, qui grossissent individuellement jusqu'à se rejoindre, formant à maturité l'ananas que nous connaissons. Le fruit est allongé et peut avoir plus d'une trentaine de centimètres de longueur; son écorce, composée de motifs hexagonaux en écailles, est de couleur variable selon la variété. Sa chair, très juteuse, est également de couleur variable, généralement blanche ou jaune. Ananas comosus est la seule espèce du genre Ananas à être auto stérile. Les graines sont donc rares et il faut que deux variétés différentes cohabitent. Cette plante se reproduit donc principalement par jets (Bulbilles), qu'elle donne en grand nombre.

#### Utilisations :

L'ananas est d'abord un fruit délicieux, rafraîchissant et apportant sucres naturels et vitamines.

On le consomme cru, cuit et même séché; en confitures ou en "chutney"; il se mélange aux autres fruits dans des salades variées mais s'associe aussi aux viandes, légumes ou poissons notamment dans la cuisine asiatique.

Les populations du Pacifique utilisent de petits morceaux d'ananas ainsi que d'autres plantes dans la fabrication de colliers ou de couronnes odoriférant.

On peut attendrir la viande en la laissant mariner 2 à 3 heures dans un mélange huile, jus de citron et tranches d'ananas frais.

L'ananas frais est un bon remède de l'indigestion banale (par surcharge), il améliore la digestion et est utile contre les œdèmes post-traumatiques et diminue la cellulite, c'est donc un dessert parfait.

Attention, bien peler l'ananas avant de le consommer, les "yeux" un peu épineux à la périphérie du fruit blessent la muqueuse buccale et peuvent provoquer, chez certaines personnes, des aphtes très douloureux. Enfin, l'ananas vert n'est pas consommable. Les jeunes pousses peuvent être mangées en salade.

Le jus des fruits immatures est un abortif puissant utilisé par les tribus indiennes.

La tige contient une enzyme protéolytique : la bromélaïne qui est utilisée en phytothérapie. Grâce à son action anti-inflammatoire, elle favorise la résorption des œdèmes localisés (œdèmes douloureux accompagnant souvent les amas graisseux). La bromélaïne permet le fractionnement des protéines anormalement secrétées au niveau des tissus (fibres de collagène de la cellulite, hématomes...), en acides aminés facilement éliminés.

Ainsi les capitons graisseux qui forment la « peau d'orange » seront plus facilement évacués, réduisant ainsi la cellulite.

De plus, cette enzyme éviterait la montée du taux d'insuline dans le sang – ce taux est augmenté quand nous mangeons des sucres dits « rapides » (pâtisseries, glaces...) - et par là-même la mise en réserve des sucres sous forme de graisses. Par son action anti-inflammatoire, la tige d'ananas agit aussi en cas de foulure, d'hématome ou d'entorse.

#### Des fibres qui maintiennent en bonne forme

L'ananas contient des fibres. Ces fibres sont nécessaires au transit intestinal.

La consommation d'aliments riches en fibres, tels que les légumes et les fruits, procure à l'organisme les fibres dont il a besoin.

Aujourd'hui, nombre d'Océaniens consomment beaucoup de denrées qui ont été raffinées, comme le riz blanc et la farine. Ces denrées ne contiennent pas beaucoup de fibres, ce qui est à l'origine de problèmes de santé comme la constipation chez de nombreuses personnes.



Graines



Fleurs

L'ananas est une bonne source de vitamine C, qui rend les tissus solides aide le corps à assimiler le fer et favorise le métabolisme. C'est aussi une assez bonne source de vitamine B<sub>1</sub> (thiamine) qui aide le corps à assimiler les glucides et à en retirer des calories.

#### **Culture :**

L'ananas est une plante tropicale qui meurt si elle est exposée à une température inférieure à 10 °C : c'est pour cette raison qu'on ne doit pas conserver le fruit au réfrigérateur. Elle requiert un sol bien drainé, riche et acide. Un pH de l'ordre de 4,5 à 5,5 est important pour une bonne croissance : les maladies originaires du sol sont ainsi réduites.

L'ananas n'apprécie pas du tout l'eau stagnante, d'où l'importance du drainage. L'ananas tolère une faible fertilité du sol, mais on obtient une meilleure production sur sol fertile riche en matières organiques et en potassium.

Un ananas nécessite quatorze à vingt mois de la plantation à la récolte : six à huit mois pour la phase végétative, et cinq à six mois du forçage à la récolte. Le même plant fructifie généralement deux, voire trois fois : une première fois après vingt mois, et une seconde fois quinze mois après.

Le **forçage** est une technique de culture qui vise à faire pousser des plantes en dehors de leur saison normale de croissance. Ce résultat est obtenu généralement par la modification des conditions climatiques de la culture, principalement de la température.

Quand un petit fruit est désiré pour le marché des fruits frais, la culture peut être forcée plus tôt que quand un gros fruit est requis, comme pour la mise en conserve.

Plus la plante est grande au moment du forçage, plus grosse sera la taille de son fruit.

L'ananas est multiplié par division des rejets formés à la base de la plante, ou par bouturage de la couronne de feuilles portée par le fruit. On dit que la plante a une multiplication végétative.

L'ananas produit aussi des graines à l'intérieur du fruit, mais cela altère son goût. (Variétés non hybrides).

Plantes compagnes : Bananier ; cacaoyer ; caféier ; cocotier ; manioc.

#### **Voici 16 raisons pour lesquelles nous devons consommer de l'ananas avec régularité :**

- 1 - L'ananas frais offre une grande quantité vitamines et minéraux, y compris la vitamine A, C, calcium, potassium, magnésium et manganèse.
- 2 - La teneur en manganèse dans les ananas aide à ce que le corps construise des os forts.
- 3 - L'ananas contient de la bromélie qui aide à régler les sécrétions pancréatiques qui favorisent une bonne digestion.
- 4 - Il maintient les gencives saines, une tranche d'ananas fournit 105% de la valeur quotidienne recommandée en vitamine C. Il permet de réduire les risques de gingivites et de périodontie.
- 5 - L'ananas contient des propriétés anti-inflammatoires, qui aident à alléger la douleur de l'arthrite.
- 6 - Il aide à prévenir l'hypertension, grâce à sa teneur en potassium.
- 7 - Peut-être assistez dans la prévention du cancer ! La halte contenue L'ananas contient des antioxydants qui aident à combattre les radicaux libres des cellules du corps, en évitant les mutations, cellulaires.
8. Les ananas contient beaucoup de vitamine C, celles-ci stimulent naturellement le système immunologique et aident à combattre la toux et les rhumes. En outre, la bromélie contenu dans l'ananas aide à éliminer les mucosités et à supprimer la toux.
- 9 - Il est une source naturelle de bêta carotène, ce qui protège les yeux de la dégénération.
10. La bromélie contenu ans l'ananas fluidifie le sang et ainsi aide à ce protéger des caillots de sang.
- 11 – L'ananas est une bonne source de fibre, étant riche en nutriments et faible en calories, il est donc utile pour lutter contre l'obésité.
- 12 - Le jus d'ananas a aussi la capacité de réduire les nausées stomacales.
13. Les antioxydants et nutriments de l'ananas comme la vitamine C, bêta-carotène, zinc et l'acide folique, augmente la fertilité masculine et féminine.
- 14 –Grâce à la bromélie contenu dans l'ananas permet de réduire les gonflements, bleus et les douleurs associées avec les lésions cutanées et les interventions chirurgicales, ainsi que les inflammations.
- 15 - La vitamine C de l'ananas aide à soutenir la production de collagène, ce qui aide à maintenir une peau saine et hydratée.



16. l'enzyme bromélie contenu dans l'ananas est très bonne pour le ramollissement des viandes et des protéines, facilite la digestion et sert aussi à ramollir les viandes avant de les cuisiner !

## *Plante santé*

### **Pervenche de Madagascar CATHARANTHUS ROSEUS**

#### **Description :**

La Pervenche de Madagascar est une plante herbacée pérenne originaire et endémique de Madagascar appartenant à la famille des Apocynacées.

C'est un arbrisseau persistant ou une plante herbacée, d'odeur désagréable, pouvant mesurer jusqu'à 1 m de hauteur.

Les feuilles sont entières, ovales à oblongues, 2,5 à 9 cm de long et 1 à 3,5 cm de large, vert brillant, glabre, avec une nervure médiane pâle et un court pétiole de 1 à 2 cm de long ; elles sont disposés en paire opposées.

Les fleurs sont de couleur blanche à rose foncé avec un centre rouge sombre, avec un tube de base 2.5–3 cm de long et une corolle à tube très étroit de 20–30 mm, de 2–5 cm de diamètre, avec cinq lobes étalés, en forme de pétales. La floraison s'étale sur toute l'année. Le fruit est une paire de follicules, pubescents, de 2 à 4 cm de long et de 3 mm de large.



#### **Utilisations thérapeutiques :**

La pervenche de Madagascar est un trésor biochimique. Elle recèle non pas un, non pas dix, mais près d'une centaine d'alcaloïdes.

Les malgaches utilisaient la pervenche pour ses propriétés «coupe faim», mais aussi curatives : vermifuge, capacité à soigner les piqûres de guêpe, à désinfecter les plaies, action antipaludique et diurétique en infusion. Elle est utilisée dans la médecine traditionnelle dans de nombreux pays pour lutter contre le diabète et l'hypertension, mais aussi comme vermifuge, pour la désinfection des plaies et des piqûres d'insectes et pour son action anti-paludisme. Elle a également des vertus anxiolytiques (contre l'anxiété et le stress), antidiabétiques et hypotensives.

La pervenche produit deux principes actifs : la Vinblastine et la Vincristine, isolés entre 1958 et 1965, date à laquelle l'action anti-tumorale a été mise en évidence.

Ces molécules appartiennent à la famille des alcaloïdes (hétérocycles azotés).

Toute la plante est utilisée et produit 1 g de vinblastine par tonne de pervenche, et 10 g de vincristine.

La vinblastine est particulièrement active dans le traitement de la maladie de Hodgkin, le traitement du cancer des ganglions lymphatiques, le traitement du cancer du poumon et du sein.

La vincristine de son côté est active dans les leucémies aiguës de l'enfant et agit dans le cancer de la vessie.

D'autres composés améliorent les fonctions cérébrales des sujets âgés, comme les troubles de la mémoire ou de l'audition.



**La pervenche peut être dangereuse si elle est avalée  
car son feuillage et le latex laiteux de sa tige sont très toxiques**

#### **Culture :**

La pervenche de Madagascar se multiplie par semis et bouturage. Elle aime les sols humifère, frais et drainé.

Ajouter un peu de terreau ou de compost décomposé à la plantation. Exposition : soleil et mi-ombre.

Planter les plants à intervalles de 20 à 30cm.



**Fruits et graines**

Pour lui donner un bon aspect buissonnant et accroître sa ramification, pincer une ou deux fois les pousses. Elle ne nécessite que peu d'entretien, mis à part de couper les fleurs fanées.

Les graines peuvent être récupérées pour les futurs semis. Elles conservent leurs facultés germinatives pendant 3 ans.  
 Les parasites : cochenilles et pucerons.  
 Effectuer les semis en lune montante et décroissante. Les repiquages et mises en place des plants se font en lune descendante. Les bouturages se pratiquent en lune descendante.

## **Recettes gourmandes**

---

### **Entremets au manioc et à l'ananas**

Pour deux personnes :

2 tasses de manioc râpé

½ tasse de noix de coco râpée

2 tasse d'ananas pilé

1 tasse de fromage râpé

½ tasse de ciboule ou d'oignon émincé

1. Mélanger le manioc râpé au coco râpé et étaler, en pressant légèrement, dans le fond d'un plat graissé allant au four.
2. Répartir l'ananas pilé l'oignon émincé et le fromage râpé su; le mélange de manioc et de coco.
3. Faire cuire à four moyen pendant 20 minutes jusqu'à ce que le dessus gratine.

## **Coté jardin**

---

**Efficacité et protection de l'environnement, des solutions existent !!**

### **Désherbants naturels :**

#### **Purin d'ortie.**

Un purin d'ortie non dilué avec de l'eau est un excellent désherbant. Plus il est concentré, plus il est efficace, mais vos légumes aussi ne pousseront plus. Donc à ne pas utiliser sur vos cultures, mais plutôt pour les allées.

#### **L'urine d'humain.**

A utiliser « pure », non dilué avec de l'eau, c'est très efficace, car la forte concentration d'azote de l'urine brûlera les « mauvaises herbes, mais vos légumes aussi ne pousseront plus. Donc à ne pas utiliser sur vos cultures, mais plutôt pour les allées.

## **Monde**

---

### **Zapatisme et souveraineté.**

(O.Gavinelli)

Cela fait maintenant 27 ans que les Mayas, avec le mouvement Zapatiste, ont rompu avec les principes séculaires et aujourd'hui en crise, de la représentation politique, de la délégation de pouvoir et de la séparation entre gouvernants et gouvernés, qui sont au fondement de l'Etat et de la démocratie moderne. Situé dans l'état du Chiapas, entre 100 000 et 250 000 personnes ont expérimentées la souveraineté économique et politique, donc alimentaire !

C'est la plus longue expérience d'auto-gouvernement collectif de l'histoire moderne. Un collectif par secteur de production, une radio, de l'artisanat textile, de l'apiculture, des potagers, des poulaillers, des cultures de café, des écoles, des boulangeries coopératives et les « surplus » sont vendus au non-zapatiste de la « zone ». Ils ont même des banques autonomes (Banpaz ou Banamaz), qui prêtent à un taux de 2%. L'éducation, la santé et la justice sont assurés par des « promoteurs bénévoles (Et c'est les voisins qui s'occupent de leurs terres et de leurs foyer pendant leurs missions). Résultat à 15 ans tous les jeunes sont alphabétisés et peuvent dès cet âge occuper une charge, après un vote de l'assemblée et d'une formation de 3 mois. Avec en prime le CIDECI (Centre Indigène de formation intégrale), pour apprendre les savoirs autonomes : Fabrication de chaussures, théologie ou usage des machines à écrire, la ferronnerie etc. Le tout inspiré du pédagogue Ivan Illich qui prône une société sans école (!), mais également inspiré des premières prophéties indiennes.. Le système sanitaire est bon : soins de bases de qualité, examen ophtalmologique, échographie etc. le tout assuré par des médecins solidaires extérieurs, des ONG qui fournissent des médicaments allopathiques et évidemment le recours aux herbes médicinales et aux thérapies traditionnelles est plus qu'encouragé.

Bien sûr les Zapatistes ne sont pas encore 100% autonomes, mais le chemin est pris ! Il faut dire qu'ils ont eu de l'opposition à leurs projets, entre les « paramilitaires », des grands propriétaires terriens et autres capitalistes, sans compter les pressions du gouvernement mexicain, pas facile ! d'ailleurs qui a déjà entendue des propos positifs par rapport au sous commandant Marcos ? Ou avez-vous lu dans la presse des articles objectifs sur cette expérience ? (Sauf dans le monde diplomatique et l'humanité). On ne sait jamais cela pourrai donner des idées... Le « zapatisme » lutte contre le néolibéralisme, le pillage des ressources naturelles et sa marchandisation avec des composantes anti patriarcale, d'égalité sexuelle renouant avec une filiation pré-coloniale. Alors, bon ! On comprend que cela n'est pas du goût de l'oligarchie mondialiste qui manipule la planète et dont l'autonomie des peuples n'est pas vraiment de leurs intérêts. L'Amérique latine lutte depuis plus de 500 ans contre un colonialisme capitaliste, de multitudes répression armées, de manipulation politique et de pressions économiques diverses venant des USA entre autre.

L'autonomie alimentaire et économique n'est pas une idée toute fraîche pour hippies de pays riches en mal d'identité, mais un combat qui ne date pas d'aujourd'hui. Et que maintenant c'est la seule alternative pour « sauver » la planète, car l'urgence est là. Les démocraties capitalistes ont démontrés leurs incohérences et leurs effets destructeurs de l'écosystème. Il nous faut inventer une nouvelle manière de nous gérer tant socialement qu'économiquement. Mais pour cela il nous faut se réapproprier une « autonomie de l'intelligence, de la réflexion, de l'analyse », nous débarrasser du formidable conditionnement idéologique que l'on a tous subit par l'école et les médias. Nous croyons être « intelligent » car nous avons été « instruit » dans des écoles dites « laïques » et « démocratiques », alors que nous avons été manipulé par des connaissances bien choisis et sélectionnées pour implanter dans nos cerveaux des « logiciels » frelatés. On croit être indépendant intellectuellement parlant, alors que les médias dominants nous abreuvent de mensonges.

Admettre que nous sommes plus aptes à être objectif et qu'il va falloir nous rééduquer, nous déprogrammer et nous reprogrammer sur des bases nouvelles, hors des dogmes des religions, des dogmes des sciences « officielles » etc. Un chantier immense de reprogrammation neurologique, « l'humanité sera spirituelle ou ne sera plus », comme disait le philosophe. Le monde scientifique et ultra matérialiste a été un leurre qui a banni l'homme du monde sensible, coupé de la réalité des sens, de l'émotion du rapport charnel avec le vivant. Tout est devenu « mathématisé », sous contrôle du scientisme, seul la logique et la raison froide et aveugle est de règle. Mais où est passé l'intuition, le bon sens populaire, l'écoute de nos perceptions, l'écoute de soi-même, l'écoute de l'autre et du vivant ? D'après les « grands », les « ceux qui gouvernent », l'homme est un mouton qu'il faut « canaliser », qu'il faut « diriger » etc. Le scientisme et la soi-disant raison nous ont « coupés » de nos sens et donc du monde « sensible » et l'on voit ou cela nous a amené.

La zapatisme est intimement lié avec une cosmologie (une représentation du monde et de l'univers), là est la voix, renouer avec l'humilité de l'homme inséré dans un environnement également sensible et non plus avec cette soi-disant suprématie de l'homme sur le vivant. L'autonomie alimentaire et économique est indissociable d'une autonomie intellectuelle et spirituelle, tel une des leçons du zapatisme. Il faut relier nos consciences avec le vivant, et redéfinir notre grille de lecture du monde. On ne peut changer le monde sans nous changer nous-même et c'est là que c'est le plus dur : admettre que le problème est d'abord en nous-même et pas forcément dans une oligarchie trans-humaniste/sioniste qui conditionne l'économie mondiale pour leurs unique profits.

Source :

- Le monde diplomatique – Juin 2017 – « Au Chapias, la révolution s'obstine » par François Cusset.
- Yvon Le Bot « le rêve zapatiste », Seuil, Paris, 1997.

## **Bibliographie**

« plantes utiles de Polynésie – raau Tahiti » Paul Pétard éditions Here po no Tahiti 1986 ► [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org) ► <http://www.espritsciencemetaphysiques.com> ► « Plantes utiles, richesse des peuples », Y.Gavinelli, ADAAE ► <https://nyeleni.org> ► <http://www.xylitol-sucre.org/> ► Fiches alimentation FAO Polynésie

## **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)



