



ADAAE magazine

Autonomie – Simplicité – Écologie



Apilogie :
L'apiculture raisonnée...

Plante utile :
Le palmier du désert



Épices et aromates :
Le Thym

- **Techniques culturelles**
- **Comment ça va bien coté jardin ?**
- **Partage des savoirs**
- **Souveraineté alimentaire : nouveau cap...**

**Magazine gratuit, reproduction pour un but non lucratif autorisé,
sous réserve de mentionner sa source.**

Réalisation :

M. Yann Gavinelli, M. Olivier Gavinelli et Mlle Carine Courthiade, consultants en autonomie agro-écologique pour l'ADAAE-ASE.

Édition : ADAAE-ASE

SOMMAIRE

- Quoi de neuf sur www.adaa-ase.com _____	1
- Pratiques culturelles_____	2
- Souveraineté alimentaire : nouveau cap !_____	3
- Comment ça va bien ?_____	5
- Plantes utiles : palmier du désert_____	6
- Épices, des aliments pour la santé : le thym _____	7
- Apilogie ; l'autre façon de faire_____	10
- Partage des savoirs et connaissances_____	12

Le mot de l'équipe :

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

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

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

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

L'équipe d'ADAAE.

Pratiques culturelles traditionnelles

Savoir faire :

Les paysans et paysannes sont les spécialistes de la gestion de l'environnement ; au fil du temps, ils (elles) ont observés, étudiés, expérimentés et mis au point des techniques simples et efficaces pour préserver de façon durable leur écosystèmes. L'agriculture conventionnelle, basée sur la production intensive sans tenir compte des répercussions sur la pérennité de l'environnement, à largement contribué aux problèmes de pollution, de désertification et d'appauvrissement des terres. Les scientifiques et chercheurs agronomes ont contribué à la perte de ces savoirs qui avaient fait leur preuves et qui furent délaissés au profit d'une agriculture basé sur la rentabilité commerciales, au détriment des pratiques culturelles qui tiennent compte de la qualité des produits agricoles et de la préservation de l'environnement de façon durable.

Aujourd'hui, nous constatons l'apparition de pratiques culturelles soit disant innovantes : permaculture, camas, culture sur buttes, agriculture bio, BRF, cultiver avec la lune, etc. Ces pratiques qui font leurs preuves, ne sont pourtant pas nouvelles ! Nos aïeux avaient acquis ces techniques et nous les redécouvrons simplement. Face aux problèmes environnementaux et au réchauffement de la planète, nous constatons que ces techniques culturelles et culturelles, sont efficaces.

Force est d'admettre que les paysans et paysannes sont les mieux placés (grâce à leur savoir et leur connaissances), pour gérer notre patrimoine agricole et développer les techniques éco-responsables, pour fournir une alimentation saine, abondante et durable, tout en préservant notre environnement.

Les paysans et paysannes bien trop souvent dénigrés (parce-que faisant un travail « ingrat », « sale », etc.), devraient être mieux considérés et surtout respectés pour le formidable travail qu'ils (elles) font. Ils (elles) sont les gardiens de la terre et du capital environnemental, source de produits alimentaires, médicinaux, artisanaux, utilitaires, etc.

(Yann G.)

Le Zai

La désertification des terres :

En Afrique du Nord, les pluies torrentielles – plus de 30 mm d'eau en 24 heures – sont en grande partie perdues pour l'agriculture. En zone soudano-sahélienne, les chutes d'eau se répartissent sur quatre à six mois dans l'année tout au plus. En outre, ces pluies tombent sous forme d'averses et, lorsqu'elles s'arrêtent, le soleil évapore rapidement l'eau qui reste en surface. Les sols dans les régions sahéliennes au stade ultime de dégradation sont appelés zipellés, ils sont nus, durs, tassés, blanchis par la battance des pluies et sont pauvres en minéraux et matières organiques et riches en kaolinite. Plus rien ne pousse dessus.

Pour les paysans, le problème est donc de parvenir à capter l'eau, à la retenir et à la conserver pour en faire profiter les cultures. Le *zai* a été développé au cours des âges comme l'une des solutions pour y parvenir. Il est particulièrement à l'honneur au Burkina Faso.

Le *zai* permet de faire des économies en semence et amendement car les apports sont localisés et protégés du vent et du ruissellement, il permet également d'augmenter le rendement en grains d'un facteur 100 dès la première année et de réhabiliter la fertilité du sol au bout de 5 ans (le paysan peut alors reprendre une technique de culture moins contraignante).



Technique du Zai

Le Zai, culture traditionnelle :

Cette méthode consiste à préparer très tôt dans la saison sèche une terre abandonnée, en creusant à la pioche en quinconce, c'est-à-dire en décalant chaque ligne de plantation par rapport à la précédente, tous les 80 à 100 cm, des cuvettes de 20 à 24 cm de diamètre et de 10 à 15 cm de profondeur, en rejetant la terre vers l'aval pour retenir les eaux de ruissellement.

Au cours de la saison sèche, ces micro-bassins piègent des particules de terre et des matières organiques apportées par le vent du désert. Dès les premières pluies d'avril, les paysans déposent dans ces cuvettes de la poudrette de matière organique – mélange de fèces, de débris végétaux, de compost, de cendres, de résidus ménagers, séché au soleil puis pulvérisé –, ce qui attire les termites du genre *Trinervitermes* qui creusent des galeries au fond des cuvettes. Celles-ci se transforment ainsi en entonnoirs par lesquels l'eau de ruissellement s'engouffre, y créant des poches d'humidité en profondeur, à l'abri de l'évaporation rapide. Les familles peuvent ensuite semer dans les cuvettes.



Rétention et infiltration d'eau de pluie

Souveraineté alimentaire :

En Afrique de l'Ouest, alors que généralement le millet donne moins de 350 kg par hectare, avec les trous *zaï*, on obtient entre 1000 et 2000 kg à l'hectare. Pour autant, la technique *zaï* n'est opérationnelle que dans les zones soudano-sahéliennes disposant de 300 à 800 mm de pluviométrie annuelle.

Le *zaï* comporte également une dimension de récupération des sols dégradés et de lutte contre la désertification, puisqu'il est souvent associé à la plantation d'arbres et d'arbustes.

En associant la technique de culture *Zaï* à la technique de réalisation de périmètres bocagers, il est possible de mettre en place les techniques agro-écologiques permettant de ré-végétaliser des zones auparavant arides.



La souveraineté alimentaire...

...un nouveau cap à suivre pour un développement humain des peuples

Le concept de souveraineté alimentaire a été créé, lors du *Sommet mondial de l'alimentation* en 1996, par Via Campesina avec deux objectifs : **s'opposer au modèle de production et de distribution dominé par les intérêts privés, mais aussi soutenir l'économie locale et lutter contre la faim et la pauvreté.** Depuis, la souveraineté alimentaire a fait de nombreux adeptes dans le monde entier - y compris des gouvernements et institutions multilatérales - et ce concept a été repris par tous ceux qui défendent les droits sociaux, environnementaux, économiques et politiques. Via Campesina (la « voie paysanne » en espagnol) est un mouvement international qui coordonne des organisations de petits et moyens paysans, de travailleurs agricoles, de femmes rurales, de communautés indigènes d'Asie, des Amériques, d'Europe et d'Afrique. Ce réseau a vu le jour en 1993.

Le **Forum international sur la souveraineté alimentaire** de 2007 qui s'est tenu au Mali (Nyéléni) a marqué un tournant. Plus de 500 personnes provenant de 80 pays se sont rassemblées pour échanger des idées, mettre en place des stratégies et des actions visant à renforcer le mouvement international de souveraineté alimentaire. La **Déclaration de Nyéléni**, qui résume la vision du mouvement, établit que :

« La souveraineté alimentaire est le droit des peuples à une alimentation saine, dans le respect des cultures, produite à l'aide de méthodes durables et respectueuses de l'environnement, ainsi que leur droit à définir leurs propres systèmes alimentaires et agricoles. Elle place les producteurs, distributeurs et consommateurs des aliments au cœur des systèmes et politiques alimentaires en lieu et place des exigences des marchés et des transnationales. Elle défend les intérêts et l'intégration de la prochaine génération...La souveraineté alimentaire donne la priorité aux économies et aux marchés locaux et nationaux et fait primer une agriculture paysanne et familiale, une pêche artisanale traditionnelle, un élevage de pasteurs, ainsi qu'une production, distribution et consommation alimentaires basées sur la durabilité environnementale, sociale et économique... La souveraineté alimentaire implique de nouvelles relations sociales libérées de toute oppression et inégalité entre hommes et femmes, entre les peuples, les groupes raciaux, les classes sociales et les générations. »

C'est ainsi que le forum de Nyéléni, a pu établir les six piliers de la souveraineté alimentaire :

1. La priorité donnée à l'alimentation des populations : La souveraineté alimentaire place au centre des politiques alimentaires, agricoles, d'élevage et de pêche, le droit à une alimentation suffisante, saine, respectueuse des cultures, pour l'ensemble des individus, des populations et des communautés, englobant celles souffrant de la faim, sous occupation, dans des zones de conflits ou marginalisées; elle rejette l'assertion selon laquelle l'alimentation est un produit comme un autre, géré par le secteur agro-alimentaire.

2. La valorisation des producteurs d'aliments : La souveraineté alimentaire valorise et soutient les pratiques, de même qu'elle respecte le droit, des hommes et des femmes, des paysans et des petits agriculteurs familiaux, des pasteurs, des pêcheurs artisanaux, des habitants de la forêt, des peuples autochtones et des travailleurs agricoles, des travailleurs de la mer, dont les migrants, qui cultivent, font pousser, récoltent et transforment les aliments. Elle rejette les politiques, actions et programmes qui les dévalorisent, menacent leurs moyens de subsistance et contribuent à les faire disparaître.

3. L'établissement de systèmes locaux de production : La souveraineté alimentaire rapproche producteurs et consommateurs, les place au centre du processus de décision sur les questions alimentaires. Sur les marchés locaux, elle protège les producteurs du dumping des importations et de l'aide alimentaire, elle protège les consommateurs d'une nourriture nutritionnellement pauvre et malsaine, d'une aide alimentaire inappropriée et d'aliments contaminés par des organismes génétiquement modifiés. Elle permet de résister aux institutions, aux accords et aux pratiques qui en dépendent et qui promeuvent un commerce mondial non durable et inéquitable et qui donnent un pouvoir considérable et injustifiable aux transnationales.

4. Le renforcement du contrôle local : La souveraineté alimentaire place la gestion des territoires, des terres, des pâturages, de l'eau, des semences, du bétail et des ressources halieutiques dans les mains des producteurs locaux et respectent leurs droits. Ceux-ci peuvent en faire usage et les partager selon des systèmes socialement et écologiquement durables, qui permettent le maintien de la diversité. La souveraineté alimentaire reconnaît que les territoires locaux ne respectent parfois pas les frontières géopolitiques et permet aux communautés locales d'habiter et d'utiliser leurs territoires. Elle promeut la concertation et l'action collective entre les producteurs de différentes régions et territoires, de différents secteurs d'activités, contribuant à la résolution de conflits internes ou de conflits avec les autorités locales ou nationales. Elle refuse la privatisation des ressources naturelles, qu'elle soit permise par des lois, des contrats commerciaux ou des régimes de propriété intellectuelle.

5. La construction des savoirs et savoir-faire : La souveraineté alimentaire se construit sur les savoirs et savoir-faire locaux des producteurs et sur leurs organisations locales qui préservent, développent et gèrent les systèmes de production et de cultures locaux. Elle permet le développement de programmes de recherche appropriés et qui ne menacent pas les générations futures. Elle rejette donc les technologies qui les soumettent, les menacent ou les contaminent, comme par exemple l'ingénierie génétique.

6. Le travail avec la nature : La souveraineté alimentaire utilise les apports de l'environnement selon des pratiques de cultures et de production agro-écologiques diversifiées et faibles consommatrices d'intrants, qui optimisent les apports des écosystèmes, améliore la résilience et l'adaptation, particulièrement face au changement climatique. Elle cherche à guérir la planète pour que la planète puisse nous guérir. Elle refuse les pratiques qui mettent à mal les écosystèmes, les monocultures et les élevages intensifs fortement consommateurs d'énergie, les pratiques de pêche destructrices et les autres modes de production industriels, qui détruisent l'environnement et contribuent au réchauffement mondial.

Comme on peut le constater la notion de souveraineté alimentaire est un processus de dialogue démocratique portant non seulement sur notre système alimentaire, mais également sur nos modèles économiques et politiques. C'est pourquoi nous (l'association ADAAE-ASE) préférons parler de souveraineté alimentaire et économique.

Par ailleurs, on ne peut pas parler de souveraineté alimentaire, sans parler de l'Amérique Latine et de Cuba. En effet, dès 1961, Che Guevara créa « la unidad agro-botánica industrial » qui porta le nom de « *Ciro Redonodo* » (Sous la direction de l'agronome Guillermo Cid), une unité expérimentale agricole à économie fermée (autonome), tournée sur les plantes médicinales et les plantes nourricières ; le but étant la recherche de pratiques agricoles qui permettraient l'autonomie alimentaire de Cuba. Les travaux des Cubains ont largement été diffusés et repris par les paysans de l'Amérique Latine. C'est pourquoi, il existe des milliers d'associations, de coopératives, de banques de semences et de rassemblements de paysans qui se sont orientés vers un modèle économique basé sur la souveraineté alimentaire et économique en Amérique Latine. Il n'y a qu'à voir la Charte établie par : Bloque Intercommunication, COOPAD, Fedicampo, GAAS, ASOMOPR, ODESAR et PIDAASSA « programa de intercambio, dialogo y asesoria en agricultura sostenible y seguridad alimentaria en América Latine y el Caribe » * ou « el Plan de lucha del movimiento de promotores y promotoras por una agricultura sostenible »* *, pour comprendre que rechercher une autonomie alimentaire, n'est pas une « lubie » d'écologistes, mais une prise de conscience politique, largement partagée par des millions de personnes à travers le monde. En effet, la souveraineté alimentaire et économique, semble être la seule solution politique pouvant faire face aux défis que représentent le réchauffement climatique, la crise inéluctable d'un système économique capitaliste basé sur les énergies fossiles (pétrole, charbon, gaz de schiste, uranium, etc.), l'obsolescence programmée des biens de consommations et la marchandisation du vivant. Le but de la souveraineté alimentaire et économique, est une réappropriation du pouvoir de décision économique et politique par les peuples et non pas par des institutions gouvernementales qui obéissent au néolibéralisme et au capitalisme de libre marché ; c'est un espace pour construire des systèmes d'approvisionnement démocratiques et économiques ainsi qu'un avenir juste et durable.

* et ** : On trouve une traduction complète de ces textes dans le livre « Les semences de l'avenir » O.Gavinelli (2014).
Source : Bulletin Nyeleni Numéro 13, mars 2013 www.nyeleni.org - info@nyeleni.org

Comment ça va bien coté jardin ?

Dans le jardin au mois de juillet ...

À récolter :

- Ail ; amarante sauvage ; artichauts ; aneth ; arroche ; aubergine ; baselle ; basilic ; betterave ; carottes ; carvi ; celtuce ; cerfeuil ; choux (rouge, rave,) ; ciboule ; claytone ; concombres ; coriandre ; cornichon ; courgette ; cresson ; échalote ; épinards ; fenouil ; fèves ; haricots ; laitue ; lentille ; livèche ; oignons jaune ; oseille ; pâtissons ; persil ; physalis ; piment ; poireau ; bettes ; poire de terre ; pois ; poivron ; pommes de terre ; pourpier ; radis ; roquette ; tétragone ; tomate.

À semer en extérieur :

- Aneth ; carotte ; carvi ; cerfeuil ; chicoré ; chicoré sauvage ; chou (raves) ; claytone ; courgette ; cresson de jardin ; fenouil ; haricot ; laitue ; navet ; pâtisson ; persil ; pissenlit ; pourpier ; radis ; radis d'hiver ; pourpier ; roquette ; rutabaga.

À repiquer :

- Brocolis ; celtuce ; chicoré ; chou (fleur, rave, rouge, romanesco) ; concombre ; cornichon.

Les fleurs (utiles au jardin), à semer :

- Phacélie ; rose trémière ; etc. ...

N'oubliez pas :

- Récoltez les feuilles – roquette, amarante, courge, consoude, arroche, baselle, bardane, chicoré cosmos, persil, thym et autres plantes aromatiques.

- Récoltez les fleurs – bourrache, rose trémière, alliaire, ciboulette, ail des ours, aneth, angélique, camomille, pâquerette, souci, chicoré, courgette, roquette, fenouil, gentiane jaune, tournesol, hybiscus, lavande, mauve, etc.

Manger des fleurs :

1. Récolter les fleurs lors d'une belle journée, après la rosée, mais avant que la chaleur du soleil ne fasse évaporer les huiles essentielles contenues dans les fleurs.
2. Coupez les pistils (organes reproducteurs) et les parties vertes à la base des fleurs
3. Enlevez toutes traces de pollen
4. Vous pouvez utiliser vos pétales en décoration de salade, plats divers salés ou sucrés, en confiture et tisanes.
5. Pour se débarrasser des insectes : Plongez vos fleurs "à risques" (Ombellifères, ...), dans un bol d'eau salée ou dans la nuit, les hôtes s'en iront gentiment.
6. On peut aussi les cristalliser avec du sucre après les avoir mouillées au pinceau avec du blanc d'oeuf, pour le régal des palets et des yeux.

Attention, les fleurs contiennent du pollen, ne pas servir aux gens allergiques.

Plantes utiles

Le palmier du désert *Balanites aegyptiaca*

Description :

C'est un arbre très épineux, à feuilles caduques, allant jusqu'à 8 mètres de haut. Le tronc est bien défini, droit ou légèrement tortueux, à écorce brun-grisâtre, crevassée longitudinalement. Les branches sont nombreuses, très ramifiées, avec des épines droites de 2-7 cm. Les feuilles sont alternes.

Ce sont des feuilles composées avec deux folioles de 1 à 5 cm sur 0,7 à 3,5 cm, subsessiles, coriaces, vertes sur les deux faces, un peu pubescentes, et de forme ovale-lancéolé, largement lancéolé ou ellipsoïde, aigus ou obtus. L'inflorescence est indéterminée et comporte de 5 à 12 fleurs disposées sur un pédoncule pubescent, de longueur variable.

Le fruit est une drupe charnue de 1 à 2,5 cm de long, de forme ovale oblongue, de surface soyeuse-pubescente et de couleur verdâtre-blanchâtre, à l'intérieur de laquelle il n'y a qu'une seule graine. Le dattier du désert fleurit de mars à mai et fructifie de juillet à octobre.

Adaptation à la sécheresse : un appareil racinaire superficiel étendu capte de manière très performante l'eau immédiatement après les précipitations dans un rayon de 20 mètres et un appareil racinaire profond puise dans les réserves du sol jusqu'à 7 mètres. L'individu peut survivre jusqu'à deux ans en l'absence de précipitations.

Il est à noter que la chèvre est capable de manger le fruit en entier. Cette consommation ne nuit pas à l'arbre, au contraire il s'agit d'un cas de zoochorie, c'est-à-dire de dissémination des semences par un animal. En effet, après avoir ingéré des fruits, la chèvre rejettent au repos leurs noyaux en ruminant. Le pouvoir germinatif est augmentée après l'ingestion par une chèvre, l'action mécanique et chimique de son système digestif pouvant provoquer la levée de dormance.



Fleurs

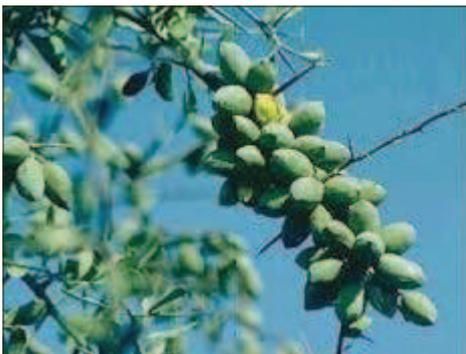
Utilisations :

Alimentaire :

Les plus jeunes feuilles se consomment cuites. Elles sont cuites à l'eau en deux fois. Après une première ébullition, on jette la première eau et on recouvre les feuilles d'eau froide mais pas de sel. Une deuxième ébullition parachèvera la cuisson. Les Arabes servent cette préparation comme sauce ou plat de légume qu'ils servent avec de la viande ou du poisson. Certaines ethnies africaines rajoutent de la farine de graine de cotonnier (*Gossypium* sp.), de la farine d'arachides légèrement grillée, des graines de sésame crues ou encore de la farine de mil pour épaissir et lier la sauce ; mais après ces additions, on ne la fait pas cuire.

La pulpe du fruit amère et sucrée est consommée crue par les enfants et sert aussi de médicament.

Une recette : les fruits débarrassés de leur peau sont mis à cuire dans de l'eau environ 1 heure, puis laisser reposer une nuit. L'eau est ensuite jetée. Les fruits sont malaxés pour séparer la pulpe des noyaux. La pulpe est ensuite mise à sécher au soleil sous forme de petits pains. Ces petits pains sont ensuite écrasés au pilon, puis on y ajoute de la gomme arabique (proportion : 15 fois moins que la pulpe). Il y a alors prise en masse du mélange. On découpe des petits morceaux qui sont consommés comme des friandises.



Fruits du balanites

L'amande du fruit est riche en huile (42 % environ), qui est très amère mais consommable.

Pour enlever l'amertume : les amandes sont mises à cuire dans de l'eau pendant une demi heure, puis une fois refroidies, on enlève leur peau blanche. Les amandes sont ensuite remises à cuire plusieurs heures. Après, elles sont mises à tremper dans l'eau froide pendant une nuit. Elles sont mises à sécher au soleil avant d'être consommée telles quelles ou grillées. L'amande est également riche en protéines (26 à 30%).

Extraction de l'huile : les amandes sont grillées puis broyées le plus finement possible. On y ajoute un peu d'eau bouillante et on presse cette pâte pour en extraire l'huile. Pour purifier l'huile, on la met à bouillir et les impuretés se rassemblent. Au besoin, on fait une filtration sur un tissu de coton.

Médecine traditionnelle :

L'huile de couleur jaune/orange est utilisée dans la pharmacopée traditionnelle pour les problèmes cutanés et en embrocation pour soulager les courbatures et les articulations.

Cette huile possède une faible viscosité du fait de sa composition (environ 30% d'acides gras saturés et 70% d'acides gras insaturés : oléique et linoléique).

Grâce à ses propriétés émollientes, assouplissantes et nourrissantes, l'huile de Dattier du Désert est conseillée en soin quotidien pour les des peaux sèches, rugueuses et desquamées. Elle est recommandée en massage pour délasser et relaxer le corps et les muscles. À utiliser avant et après effort pour la préparation de la récupération musculaire. Elle est l'alliée des sportifs.

Contre le tænia : préparez une macération concentrée d'écorce de Balanites et un plat de viande grillée. La macération dure une nuit. Mangez la viande et boire d'un coup la macération. Le tænia vient manger la viande et se trouve empoisonné par la macération. Comme ce médicament est aussi un purgatif, le tænia est expulsé.

Contre le coryza : la pulpe du fruit consommée crue est un excellent remède.

Contre les kératites du bétail : les feuilles sont longuement mâchées par le berger de façon à en faire un emplâtre qu'il applique sur l'œil infecté. La congestion disparaît au bout de plusieurs jours.

Le bois se travaille facilement et devient très dur au séchage. Il sert pour la confection des outils agricoles, des mortiers à mil et pilons.

L'écorce est riche en saponine. L'écorce jeune est écrasée et mélangée à de l'eau, de façon à obtenir un mélange légèrement pâteux. Le linge y est trempé et malaxé pendant environ une demie heure. Il se produit une écume en surface. Le linge est ensuite lavé à grande eau. Il en ressort relativement propre.

Un fumigène anti moustiques, mouches et autres insectes indésirables : faire du feu et brûlez des rameaux verts de balanites. Très utile pour « désinfecter » la maison.

Fabriquer de l'encre : faire du charbon avec le bois de balanites. Le faire ensuite tremper dans de l'eau dans un pot en terre cuite. Laissez reposer 2 à 3 heures. Saisir ensuite un morceau de charbon et le frotter contre la paroi du pot au niveau de la surface de l'eau. Répéter l'opération avec les autres morceaux de charbon jusqu'à obtenir une encre de consistance voulue. La suspension des fines particules de charbon est stabilisée par addition de gomme arabique en quantité suffisante. L'encre est versée dans une petite calebasse. On y ajoute une touffe de poils de queue de vache (ou autre). On y trempe un chaume taillé en biseau qui sert de plume à écrire.

Les tiges sont utilisées comme frotte-dents.

Épices et aromates, des aliments pour la santé

Le Thym **Thymus**

Description :

Thymus est un genre de plantes (couramment appelées **thym** ou **serpolet**) de la famille des Lamiacées.

Plantes vivaces, à limbe foliaire entier. Inflorescence formée, au moins dans sa partie supérieure de glomérules rapprochés en forme de capitule ou d'épi dense. Étamines dépassant la lèvre supérieure de la corolle (au moins 2 d'entre elles), à filets divergents.



Utilisations :

Le thym est utilisé comme aromate en cuisine et comme plante médicinale, dans les tisanes ou même dans les bonbons (Ricola par exemple). En tisane, il sert à soigner les infections respiratoires. Une tisane de thym est également efficace pour drainer le foie, ce qui fait qu'il est recommandé par la naturopathie pour les personnes subissant une chimiothérapie, traitement très destructeur pour le foie.

Culinaire : Le thym est une herbe de Provence, c'est-à-dire une plante condimentaire très utilisée en particulier dans la cuisine provençale et rurale.

Avec le laurier le persil le romarin, l'origan, il fait partie du bouquet garni qui relève de nombreuses recettes de viande en sauce. Il est aussi l'un des principaux ingrédients du zaatar, mélange d'épices utilisé au Moyen-Orient.

Médicinale :

En interne ; soulage un large panel de pathologies respiratoires : calme les quintes de toux, notamment dans les affections de type coqueluche, bronchite, pleurésie, ainsi que d'autres de la sphère pulmonaire (emphysème par exemple) par son effet spasmolytique. On l'utilisera encore pour l'asthme ou le rhume des foins. Antiseptique et antifongique : soulage les inflammations de la sphère buccopharyngée, caries, soins dentaires divers, sous forme de bains de bouche. : Diminue les sécrétions nasales ou rhinorrhées. Vertus spasmolytiques : soulager les dérèglements intestinaux tels que diarrhée, ballonnements, flatulences, colopathies diverses.



En externe ; sur de nombreuses pathologies dermatologiques, ses vertus antivirales, antimicrobiennes et antiseptiques sont mises à profit dans le traitement des mycoses, des plaies, de la gale, de l'herpès et, globalement, d'un large panel d'affections cutanées allant jusqu'au zona.

Indications thérapeutiques :

Affections respiratoires et de la sphère ORL : asthme, bronchite, pleurésie, rhume des foins, coqueluche, angine, otite, emphysème, rhume, rhinite, rhinopharyngite. Dérèglements digestifs et intestinaux : ballonnements, diarrhée, flatulences, mais aussi ulcère à *Helicobacter pylori*. Affections cutanées : dermatite, couperose, gale, herpès, zona, varicelle, mycoses, plaies, piqûres d'insectes, pédiculose. Affections buccales et dentaires : caries, mauvaise haleine, stomatite, aphtes, gingivite.

Depuis quelques décennies, les propriétés anti-âge et antioxydantes du thym ont été mises en avant par les scientifiques. Certaines variétés de thym, dont le thym à paracymène, sont utilisées afin de soulager les affections ostéo-articulaires telles que les rhumatismes ou l'arthrose.

Principes actifs :

Les composants du thym sont assez nombreux, en particulier dans ses huiles essentielles : thymol, un anti-infectieux puissant ; géraniol, antifongique et antiviral (pour la peau) ; linalol, antifongique (pour les affections de type candidose) et vermifuge. Les huiles essentielles contiennent différents composants, et en particulier le paracymène (ou p-cymène, antalgique) et le bornéol.

Le thym contient encore des flavonoïdes (apigénol, lutéolol, etc.) Le thym frais est aussi une source importante de vitamine C, et le thym séché de calcium, de manganèse et de vitamine K.

Utilisations et posologie :

- La consommation la plus simple est sous forme de tisane ou d'infusion, que l'on pourra prendre jusqu'à trois fois par jour dans les cas de fatigue généralisée ou d'état fébrile, en particulier lors des infections ORL classiques telles que le rhume, la rhinite, l'angine, etc. On préparera alors une infusion à base de quelques grammes de plante séchée infusée dans de l'eau bouillante. Elle soulagera encore les maux de gorge et les quintes de toux.

- Pour des affections plus sévères, on préférera les huiles essentielles. En application externe, l'huile essentielle diluée peut être appliquée directement sur la zone à traiter. On veillera à demander l'avis d'un médecin toutefois pour la prescription et l'utilisation des huiles essentielles, notamment la dilution nécessaire (à hauteur de 15% environ).

- Sous forme de sirop, en particulier afin de calmer les maux de gorge et les quintes de toux, on pourra le prendre à raison d'une cuillère trois fois par jour.

- Contre-indications

Les personnes sous traitement anticoagulant devront veiller à avoir une consommation relativement faible de thym, afin de limiter les apports de la vitamine K présente dans cette plante et qui participe au processus de coagulation du sang. Les personnes allergiques aux plantes de la même famille que le thym (comme la menthe) devront prendre des huiles essentielles avec précaution en cas de sensibilité croisée. D'une manière générale, l'utilisation des huiles essentielles est déconseillée aux femmes enceintes.

- Effets indésirables

En dilution trop faible, l'huile essentielle peut être irritante pour les muqueuses fragiles. Elle peut être aussi très modérément hypertensive et on veillera donc à ses apports pour les personnes sous traitement anti-hypertensif.

Huile essentielle de thym :

Pour l'huile essentielle, on utilise le Thym vulgaire à Thuyanol (*Thymus vulgaris thujanoliferum*).

- Propriétés particulières de l'huile essentielle de thym à thuyanol

- Stimulante immunitaire
- Décongestionnante des voies respiratoires
- Régénérante hépatocytaire

- Autres propriétés :

- Anti-infectieuse et antiseptique aérienne
- Décongestionnante veineuse et lymphatique

- Bienfaits immunitaires :

- Fatigue : en olfaction, en diffusion, en inhalation, ou diluer avec une huile végétale et masser le dos et les plantes de pieds.
- Infection virale ou bactérienne (enfants et adultes) : diluer avec une huile végétale, ou en olfaction, en diffusion, en inhalation, également par voie interne en consultant un thérapeute au préalable.
- Pièce occupée par des personnes malades (bureau, chambre, etc.) (pour limiter la propagation des virus) : en diffusion.

- Bienfaits ORL et respiratoires :

- Angine (enfants et adultes) : diluer avec une huile végétale et appliquer sur la gorge, également par voie interne en consultant un thérapeute au préalable.
- Bronchite (enfants et adultes) : en olfaction, en diffusion, en inhalation, ou diluer avec une huile végétale et masser la colonne vertébrale, le haut du dos, le thorax et la plante des pieds, également dans le bain mélangée à une base neutre, mais aussi par voie interne en consultant un thérapeute au préalable.
- Encombrement ORL, mucosités (enfants et adultes) : en olfaction, en diffusion, en inhalation, ou diluer avec une huile végétale et masser la colonne vertébrale, le haut du dos, le thorax et la plante des pieds, également dans le bain mélangée à une base neutre.
- Grippe : en olfaction, en diffusion, en inhalation, ou diluer avec une huile végétale, et masser la colonne vertébrale et la plante des pieds, également par voie interne en consultant un thérapeute au préalable.
- Otite (enfants et adultes) : 1 à 2 gouttes en application derrière les oreilles (jamais à l'intérieur des oreilles).
- Rhinopharyngite, rhinite allergique (enfants et adultes) : en olfaction, en diffusion, en inhalation, diluer avec une huile végétale et masser la colonne vertébrale et la plante des pieds, également par voie interne en consultant un thérapeute au préalable.
- Sinusite (enfants et adultes) : en olfaction, en diffusion, en inhalation, ou diluer avec une huile végétale et appliquer au niveau des sinus, ou par voie interne en consultant un thérapeute au préalable.

- Bienfaits cardio-vasculaires et circulatoires :

- Circulation sanguine (jambes lourdes, rétention d'eau, extrémités froides, etc.) : diluer avec une huile végétale et masser la zone concernée.

- Bienfaits uro-génitaux :

- Infection uro-génitale (pyélonéphrite, vaginite, etc.) : par voie orale ou vaginale selon l'affection en consultant un thérapeute au préalable.

- Bienfaits digestifs :

- Hépatite virale : par voie orale en consultant un thérapeute au préalable.
- Infection intestinale : par voie orale en consultant un thérapeute au préalable.

- Propriétés et indications sur le plan psycho-émotionnel

- Tonique et équilibrante du système nerveux (adultes et enfants)
- Harmonisante



- Indications et modes d'utilisation de l'huile essentielle de thym à thuyanol sur le plan psycho-émotionnel :

Angoisse et anxiété : en olfaction, en diffusion, en inhalation.

- Déprime latente : en olfaction, en diffusion, en inhalation.
- Fatigue physique et psychique : en olfaction, en diffusion, en inhalation, ou diluer avec une huile végétale et masser le dos et les plantes de pieds.
- Nervosité et agitation intérieure : en olfaction, en diffusion, en inhalation.
- Stress : en olfaction, en diffusion, en inhalation, ou en bain (5 gouttes mélangées au savon).

- Précautions d'emploi de l'huile essentielle de thym :

L'huile essentielle de thym vulgaire à thuyanol est très douce d'utilisation et fait partie des thymes les mieux tolérés. Elle convient aux femmes enceintes (de plus de 3 mois) et aux enfants de plus de 3 ans.

Attention : Il existe de nombreuses catégories de thymes dont certains peuvent s'avérer très dangereux utilisés de manière incorrecte. Ainsi : le thym vulgaire à Carvacrol (thymus vulgaris sb Carvacrol) et le thym vulgaire à thymol (Thymus vulgaris sb Thymol) sont à proscrire chez les femmes enceintes, allaitantes et les enfants. Dans les autres cas, ils doivent être utilisés avec prudence et selon les conseils avisés d'un spécialiste.

Culture :

Le thym est très résistant. Il a besoin de soleil et pousse à l'état sauvage sur les collines arides et rocailleuses des régions méditerranéennes. Le thym peut se reproduire par semis ou par division de racines, marcottage, ou bouturage. Les plantations s'effectuent tous les 30 cm. À chaque printemps, il est préférable d'engraisser la terre avec de l'engrais ou de la poudre d'os et de couper la plante de moitié pour favoriser l'apparition de nouvelles pousses. Par contre, il ne faut pas mettre de l'engrais durant l'été car cet apport excédentaire de vitamines rend la plante fragile à l'époque des gelées. Pour la culture en pot, utilisez une terre poreuse. Comme il déteste les terres humides, installez-le dans un endroit surélevé par rapport à l'allée, afin que l'eau s'écoule. Si vous devez le tailler, faites-le après la floraison. Quant à sa multiplication, elle se fait par division des touffes au printemps ou par bouturage estival. Il peut pousser jusqu'à 1 500 à 2 000 mètres d'altitude.

Il faut renouveler les plants tous les trois ans sinon la tige devient trop ligneuse et les feuilles perdent leur goût si caractéristique.

(Biblio : passeportsante.net/wikipedia)

APILOGIE,

une autre façon de faire...

Introduction :

Le rôle des abeilles sur cette planète, est en premier lieu de polliniser la végétation, les plantes et les arbres. Sans les abeilles la biodiversité disparaît, car ce sont principalement les abeilles qui permettent aux plantes de produire des fruits contenant des semences reproductibles, en transportant le pollen de leurs fleurs mâles vers les fleurs femelles, assurant une fécondation fertile. Sans les abeilles les plantes ne peuvent plus se reproduire. ; le vent étant aléatoire. Et ce problème n'est pas pour demain, il est déjà une problématique pour de nombreux agriculteurs, cultivateurs, paysans et paysannes dans le monde. Car, comme vous devez le savoir, les abeilles sont en voie d'extinction. Ce qui menace gravement la survie de toutes les espèces végétales (plantes et arbres) qui ont besoin des abeilles pour assurer leurs pollinisations et donc leurs reproductions.



Abeille et souveraineté alimentaire et économique.

L'une des premières conditions pour atteindre l'autonomie alimentaire et économique, est de vivre dans un lieu (biotop), où la biodiversité puisse exister de façon pérenne. Or les abeilles, de par leurs rôles prépondérants dans la pollinisation végétale, sont d'une importance capitale pour atteindre une autonomie alimentaire et économique pérenne dans le temps. Sans abeille plus de pollinisation, plus de reproduction végétale, donc dépérissement de toute vie sur la planète. Vouloir atteindre une autonomie alimentaire et économique, en ignorant le rôle central de l'abeille dans le cycle de la vie, c'est vouloir uriner sur un violon en espérant qu'il en sorte une sonate de Bach.

Apiculture, humus et réchauffement climatique.

Pour lutter contre le réchauffement climatique, les abeilles sont en première ligne. En effet, nous savons que nous devons réduire notre production de gaz à effet de serre (énergies fossiles) et nous savons que nous devons

reboiser car ce sont les arbres qui produisent l'oxygène et fixent le Co². Or, ce sont les abeilles qui vont assurer la reproduction (par la pollinisation) des arbres et des plantes. La lutte contre le réchauffement climatique passe donc inévitablement par les abeilles.

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

Actuellement, nous perdons en moyenne quarante tonnes de sol par hectare et par an."

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

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

La lutte contre le réchauffement climatique, passe donc par une réduction de nos émissions de CO², mais également par la séquestration du carbone dans les sols. Or, pour séquestrer du carbone dans les sols, il faut reboiser les terres érodées, pratiquer une agriculture non intensive et polluante, et préserver la biodiversité végétale (garant de l'équilibre des écosystèmes). Et sans les abeilles (sauvages et domestiques), et leur rôle de pollinisateur, plus de reproduction végétale, donc dépérissement de toute vie sur la planète.

C'est pourquoi : **nous ne devons pas considérer les abeilles comme des usines à miel, mais comme les garants d'une nature prospère et diversifiée.**

Peut-être serait-il approprié de ne plus faire de l'apiculture mais de l'**apilogie** (api = abeille, logie vient de logos = science, soit la science des abeilles).

Les questions à se poser sont donc :

- Doit-on continuer à considérer une ruche comme une réserve à miel exploitable à l'infini, ou considérer qu'une ruche c'est le garant de la préservation de la nature et donc de la survie de la planète ?
- Doit-on continuer à construire des ruches dans le but d'extraire le maximum de miel, ou construire des ruches adaptées à leur mode vie, qui leurs permettent de lutter contre le varroa, par exemple ?
- Qu'est-ce qui est le plus important, sauver la biodiversité qui nous nourrit et la planète, ou avoir du miel à mettre sur une tartine ?

Comment pratiquer l'apilogie ?

Pour cela, il faut sortir de la conception « marchande » de notre relation avec les abeilles. Vouloir faire de l'apiculture, en forçant une ruche à produire 40 kg de miel par an, voire plus, est une impasse pour l'humanité, c'est scier la branche sur laquelle nous sommes assis.

Faisons plutôt de l'apilogie, en pratiquant une « apiculture » qui a pour objectif premier de préserver les abeilles, afin d'assurer la pollinisation des végétaux et des arbres. En second lieu, les récoltes de miel, propolis, cire et gelé royale doivent être effectuées sans que cela nuise à l'équilibre de la ruche. Et pour finir, nous nous devons de repenser la conception des ruches. Car concevoir une ruche pour produire du miel n'est pas la même chose que construire une ruche adaptée au mode de vie des abeilles.

Pour en savoir plus :

- http://www.abeille-cevenole.fr/ruche_campagnarde.html. L'excellent site de Maurice Rouvière, afin de comprendre comment fonctionne une ruche et comment construire une ruche adaptée aux besoins des abeilles. Maurice Rouvière, apiculteur et fervent défenseur de l'abeille tente d'alerter sur les dégâts causés par les pesticides tant sur l'environnement que sur l'homme tout en soulignant l'importance de la ruche et le rôle décisif de l'abeille. Inventeur de la ruche à feuillets, qui s'adapte à la croissance de l'essaim par ajout de cadre pour qu'elle n'ait pas de problème pour se chauffer. Pour Maurice Rouvière, l'installation des ruches doit être pensée en fonction de la quantité de nectars aux alentours. Laisser les abeilles faire leur cire : les cires industrielles n'ont pas d'odeur et entravent leur communication. C'est en faisant vibrer la cire que les abeilles communiquent. Respecter les zones de fleurs. Que leur reproduction se fasse naturellement. Je suis contre l'insémination et l'élevage artificiels des reines. Prélever une quantité raisonnable de miel au printemps lors de la grande miellée. Il faut laisser du miel dans la ruche pour l'hiver car il absorbe l'humidité, et surtout les abeilles s'en nourrissent. Les apiculteurs prélèvent trop et substituent avec des pains de sucre "terrien". Mais les abeilles se nourrissent de sucre "aérien", celui des nectars et des fleurs. Je préconise aussi de travailler avec des espèces locales, à savoir l'abeille noire dans notre région. Les cadres de nos ruches modernes sont faits pour les

apiculteurs mais pas pour les abeilles, ils sont trop grands pour maintenir la chaleur. L'abeille, comme la volaille et d'autres animaux, est devenue un produit qui doit être rentable. Si on veut la respecter, il faut être sage et observateur. Et récolter ce qui est possible. Des apiculteurs travaillent de manière naturelle et arrivent à en vivre. »

- <http://www.abeillessauvages.com/> Information sur les abeilles sauvages et les nichoirs à abeille.

- <http://accenterre.blogspot.fr/search/label/ruches> Site qui présente différents types de ruches « alternatives », comme la ruche Hélianthe de Maurice Chaudière, entre autre.

- <http://ruchesdebiodiversite.fr/> Nouveaux sites pleins d'initiatives avec des liens, des contacts, etc.

- <http://www.apiculture-populaire.com> Ce site a pour vocation de promouvoir la ruche et l'apiculture populaire. C'est-à-dire une apiculture praticable par tout le monde, une apiculture d'amateur où le plaisir de produire son propre miel, et de le partager avec sa famille et ses amis, passe avant les préoccupations de quantité et de rentabilité.

- <http://www.ruchetronc.fr> L'association L'Arbre aux Abeilles se consacre à la préservation des abeilles noires et des ruchers troncs cévenoles

- <http://www.la-ruche-sauvage.com> Site dédié à l'abeille et à l'apiculture qui ne vous mènera pas à récolter 40 kg de miel sur une seule ruche mais pose la question comment en sommes-nous arrivés à craindre la disparition d'un insecte indispensable à la vie du monde végétal et animal ? Il se penche sur différentes sciences telles la biologie et la pathologie des abeilles que l'apiculture moderne ignore pour un seul objectif : le rendement, et propose une méthode simple et naturelle de pratiquer l'apiculture. En effet les besoins et les qualités nécessaires d'une alimentation conforme pour maintenir les abeilles en bonne santé et propres à résister aux maladies et parasites dont elles sont la cible sont devenus dans l'apiculture moderne secondaire et l'on compte sur les laboratoires pour résoudre les nombreux problèmes que ce mode d'apiculture a provoqués.

- <http://www.petitesruches.eklablog.com> Site riche d'informations pour mener une ruche warré dans son jardin. Céline Locqueville propose des stages d'apiculture écologique Warré, de vannerie sauvage et de bois cordé.

- <http://ruchewarre.net> Forum où l'on trouve plein de conseils !

Selon Abel Jacquard : « 4 ans sans abeilles, et notre monde disparaît »

Partage des savoirs et connaissances

Origine du partage : Suisse

Crème pour le corps

Ingrédients

- 10g cire d'abeille (à trouver chez le droguiste ou l'apiculteur)
- 50ml d'huile végétale ou macérat huileux de plantes séchées (cf encadré p. suivante)
- 12 gouttes d'h.e. (lavande, rose, citronnelle...)

Préparation

Faire fondre la cire dans l'huile au bain-marie. Hors du feu, ajouter les huiles essentielles et mélanger au fouet. Verser dans un pot en verre.

Baume pour les lèvres

Ingrédients

- 15 g d'huile d'amande douce
- 4.5 g de cire d'abeille
- 1.5g de miel
- 3 goutte d'h.e. (vanille, géranium,... Attention ! certaines h.e. sont photosensibilisantes)
- 2 pots de 10 ml

Préparation

Faire chauffer doucement la cire d'abeille et l'huile dans un bol au bain marie. Une fois le mélange homogène, laisser refroidir puis incorporer le miel et lorsque la consistance est bonne ajouter l'huile essentielle. Mettre en pot.

Vivez nature !

Prochain numéro fin août