

## Marquises

NUKU HIVA – Autosuffisance alimentaire à travers le monde

## Réapprendre à connaître les plantes tropicales

Passionnés depuis plus de 30 ans par les bienfaits de l'autonomie alimentaire, Yann Gavinelli et son frère Olivier parcourent le monde pour apprendre à cultiver et exploiter les produits agricoles de façon raisonnée.

Depuis quelques semaines, Yann et Olivier Gavinelli se sont installés à Taiohae où ils ont créé l'association ADAAE /ahakekua pour le développement de l'autosuffisance alimen-

taire et économique. Soutenue par la commune de Nuku Hiva, cette association a pour but de créer une unité de production de semences aux Marquises. "Nos nombreux voyages nous ont permis de regrouper des savoirs pertinents en matière d'autonomie alimentaire", explique Yann Gavinelli. "Nous avons d'ailleurs, mon frère et moi, écrit des ouvrages relatifs aux plantes tropicales utiles ou encore à l'agroécologie et les techniques pour cultiver de façon saine et peu coûteuse. La commune de Nuku Hiva a mis à notre disposition un terrain afin que nous réalisions une banque de semences qui aura pour vocation

de préserver les plantes locales et de donner la possibilité aux gens d'avoir accès à des semences reproductibles, tout en préservant les propriétés très diversifiées des plantes." Les frères Gavinelli devraient prochainement planter, sur le terrain qui leur a été alloué près du site de Koueva, des fruits, des légumes puis des plantes médicinales. Ils espèrent ainsi faire découvrir ou redécouvrir les plantes tropicales et leurs bienfaits.

"Les gens ont tendance à oublier la culture marquisienne agricole qui est pourtant très pertinente", précise Yann. "La semaine dernière une femme proposait à la vente ses maniocs au marché de Taiohae ; elle n'en a vendu aucun. Ce qui nous fait dire qu'il faut refaire une promotion de ces plantes et réapprendre aux gens à s'en servir. Et notamment concernant le manioc il faut savoir que même les feuilles peuvent être mangées, elles sont très protéinées et contiennent des fibres et des oligoéléments ; elles peuvent donc tout à fait remplacer la viande ou le poisson dans notre alimentation."

Une alimentation saine de bonne santé : "Ces dernières années la science a fait d'énormes progrès en matière de connaissance des propriétés nutritives des aliments. Nous savons par exemple, que dans l'huile de coco, il y a deux antibiotiques qui permettent de lutter contre les caries dentaires. Il faut considérer que l'alimentation est la base de notre santé."

À l'heure où le taux d'obésité et le nombre de diabétiques en



À la bibliothèque de Taiohae les frères Gavinelli ont mis en place une exposition mettant en avant les bienfaits de l'autonomie alimentaire et économique.



En collaboration avec la cellule de promotion de la santé aux Marquises, des petites fiches explicatives relatives aux propriétés nutritives des fruits et légumes locaux sont disponibles à la bibliothèque.

Polynésie française ne cessent d'augmenter de façon alarmante, le projet d'unité de semences de Yann et Olivier semble tomber à pic.

## Des plantes "pesticides"

Par ailleurs, l'environnement est aussi au cœur des préoccupations des deux hommes puisqu'il s'agit de n'utiliser aucun pesticide ni engrais chimique. Ceux-ci seront remplacés

par des plantes locales.

"Nombre de plantes peuvent remplacer les pesticides", indique Yann. "L'huile de coco par exemple est un excellent fongicide. Le vétiver éloigne certains insectes et tant d'autres plantes ont un intérêt pour développer une agriculture raisonnée. Le meilleur compost est aussi celui réalisé à base de plantes locales."

Ainsi, l'association ADAAE Vahakekua

espère pouvoir mettre à disposition des agriculteurs de

Nuku Hiva mais aussi de l'ensemble de la population, les premières semences reproductibles à l'été 2018. En attendant, la bibliothèque communale de Taiohae, en collaboration avec les frères Gavinelli, propose une exposition relative aux plantes utiles et à l'autonomie alimentaire. ■

De notre correspondante  
Marie Edrugas

## ► Trésors de la nature : deux exemples

## ► L'ortie blanche



L'ortie blanche ou lamier blanc (*Lamium album*) est une espèce de plante herbacée de la famille des Lamiaceae. Les jeunes feuilles qui regorgent de minéraux et d'acides aminés sont com-

tibles et peuvent être consommées en salade ou être cuisinées comme des légumes.

Ses propriétés astringentes (qui a la propriété de resserrer les tissus vivants), dues à des tanins catéchiques, la rendent active dans la séborrhée du cuir chevelu (sous forme de shampooing). Des infusions de feuilles sont aussi utilisées traditionnellement comme traitement des problèmes urinaires, des troubles gynécologiques mineurs, des hémorroïdes, de la rétention d'eau, des troubles respiratoires dont asthme, bronchite, laryngite et pour réduire les effets des troubles hormonaux en période de ménopause.

## ► L'avocatier

L'avocatier (*Persea americana*) appartient

à la famille des Lauraceae.

L'huile d'avocat est épaisse, de couleur verte, d'odeur et de goût agréable rappelant la noisette, elle rancit difficilement. Elle est consommée dans les salades. Elle entre dans la composition de produits cosmétologiques, de shampoings, de savons de luxe non irritants et moussant abondamment.

- La pulpe d'avocat est très énergétique, 2 000 à 3 000 kcal par Kg, et malgré tout assez digeste car l'huile s'y trouve sous forme émulsionnée. Elle est consommée généralement crue, en salade, mais aussi incorporée dans des sorbets ou des boissons lactées. Il ne faut pas la cuire.

La richesse de l'huile d'avocat en acides gras mono-insaturés est comparable à celle de l'huile d'olive. L'huile a des effets bénéfiques sur la protection car-

dio-vasculaire, sur la diminution du cholestérol sanguin.

L'huile d'avocat a des propriétés de régénération et de réhydratation de l'épiderme.

Appliquée directement sur la peau, elle pénètre rapidement sans laisser d'impression de gras. Reconnue comme un excellent antirides, l'huile d'avocat est aussi recommandée pour les peaux très sèches.

- Les noyaux (qui en fait, sont des graines), contiennent des fibres et des acides aminés qui aident à prévenir les maladies cardiovasculaires.

- La feuille de l'avocatier est employée dans certaines régions en tant que condiment, toutefois, son utilisation ne s'arrête pas au domaine culinaire. Préparées en infusion, les feuilles d'avocatier constituent un excellent remède maison

pour traiter un nombre considérable de douleurs et d'inconvénients, dont : l'épuisement, la fatigue, les maux de tête et migraines, les troubles menstruels, les inflammations de la bouche et des genècles, les troubles digestifs et troubles respiratoires comme les rhumes, les glaires, la toux, l'enrouement.

