

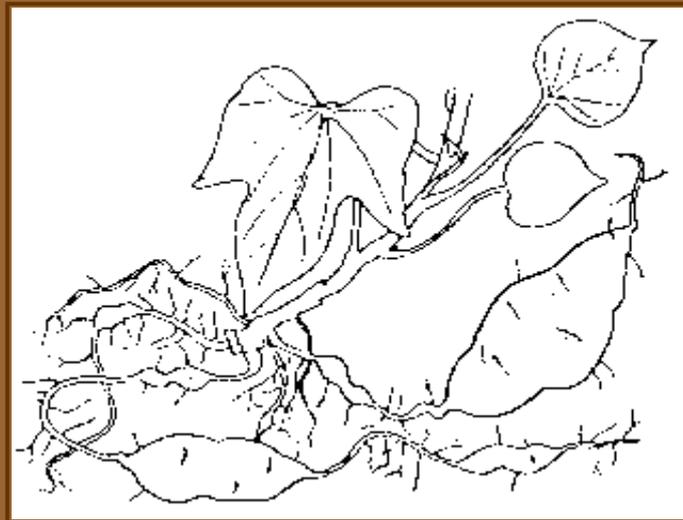


N°5 Mars 2015

# *ADAAE magazine*

*Autonomie – Simplicité – Écologie*

## *Zoom sur la patate douce...*



*Une plante utile...*

*La santé dans votre assiette !*

- *Entretien du sol pour une production agricole durable*
  - *Comment va le monde ?*
  - *Semences en danger !...*
- *La souveraineté alimentaire : part. 4*

**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 <a href="http://www.adaa-ase.com">www.adaa-ase.com</a> ?	1
- Entretien du sol pour une production agricole durable	2
- Comment ça va bien ?	3
- Souveraineté alimentaire en action dans le monde	4
- Plantes utiles	4
- Trucs et astuces	5
- La santé dans votre assiette	6
- La souveraineté alimentaire...	7
- Recettes d'ici et d'ailleurs	9

## **Le mot de l'équipe :**

Chers lecteurs, bonjour ;

Soucieux de promouvoir la souveraineté alimentaire, nous nous efforçons de partager des infos pratiques, faciles à assimiler, qui permettent de mieux gérer notre environnement et de mieux s'alimenter pour améliorer notre santé et nos conditions de vie. C'est pourquoi nous vous proposons des articles plus ciblés. D'où le zoom sur une plante utile en de nombreux points, des articles sur l'agro-écologie et des exemples concrets sur les moyens d'avancer vers la souveraineté alimentaire.

Vous souhaitant bonne lecture ...

L'équipe d'ADAAE.

## ***Quoi de neuf chez ADAAE ?***

### **- Dans l'espace membre :**

- Nouveaux dossiers à télécharger =
  - Culture du manioc : une autre façon de faire !
  - Horticulture hors sol et urbaine.

### **- Dans l'espace vidéos par ordre alphabétique :**

- Dans la rubrique A (agroécologie) :
  - L'agroécologie, initiatives en Australie, Inde et Japon
  - Le jardin d'Émilie Azelip

## ***Entretien du sol pour une production agricole durable***

### **1. Des engrais verts pour vos cultures :**

Quand on cultive une plante, celle-ci va pomper les ressources en nutriments et oxygène du sol. Pour éviter que celui-ci ne s'épuise, il va falloir lui « redonner à manger », pour qu'il se ré-enrichisse et se ré-équilibre en carbone, en azote, en oxygène et en minéraux. Pour ce faire, on peut apporter du compost ou planter des engrais verts, avant de relancer une culture.

Pour les engrais verts, on utilise deux types de plantes :

- celles qui fixent l'azote dans le sol ; les fabacées (légumineuses), comme la luzerne, les fèves, le lupin, le trèfle, la vesce, le pois...
- celles qui oxygènent la terre ; la moutarde, le seigle, la phacélie ou le sarrasin et l'amarante sont des plantes au système racinaire important qui aère la terre. Elles cherchent en profondeur des éléments minéraux et l'azote, qu'elles accumulent dans leurs tissus et libèrent en se décomposant. De plus, elles fournissent une végétation importante (biomasse).

Il est recommandé de semer 3 à 6 plantes différentes. Prévoir 50 à 70 % de légumineuses et au moins 2 légumineuses différentes.

Coupez les plantes - laissez les racines en terre - avant mûrissement des graines.

Vous pouvez découper vos plantes en petits morceaux - 3 à 5 cm – puis les enfouir dans le sol. En se décomposant, elles vont nourrir la terre et l'enrichir.

Autre possibilité, vous pouvez laisser vos plantes au sol, telles quelles, pour servir de paillage.

Vous pouvez dès lors, redémarrer une nouvelle culture.

### **2. Le paillage :**

Les bénéfices du paillage (appelé communément : mulch).

- Il ajuste et régule la température du sol. Il aide celui-ci à rester frais pendant la saison chaude (ou été), et conserve la chaleur pendant la saison fraîche (ou hiver).
- Il contrôle la germination et la croissance des mauvaises herbes en bloquant la lumière du soleil.
- Il conserve l'eau en ralentissant l'évaporation.
- Il ajoute de la matière organique et des substances nutritives au sol.
- Il contrôle le ravinement en protégeant le sol de la pluie.
- Les paillis se décomposent lentement, ils fournissent la matière organique, améliorent la croissance des racines, augmentent l'infiltration de l'eau et la capacité de rétention d'eau dans le sol.
- La matière organique est une source de substances nutritives pour les plantes et fournit un environnement idéal pour les vers de terre et d'autres organismes.

### **3. Le biochar (ou bio charbon) :**

Le charbon de bois bio est la biomasse ; le bois des branches qui sont converties en charbon de bois par un processus de pyrolyse – chauffage en absence d'oxygène qui empêche la combustion de la biomasse.

Le biochar est le carbone ayant une structure faite de millions de pores de sacs aériens minuscules. Ces pores de sacs aériens augmentent la superficie interne totale du charbon de bois jusqu'à 300 fois. Soit 2,000 m<sup>2</sup> par gramme.

Le biochar agit comme une nourriture et stocke des substances nutritives précieuses, de l'humidité et des micro-organismes dans sa structure. C'est durable et reste pendant des années dans le sol, agissant comme un régulateur.

Les bénéfices du biochar :

- Une forte absorption et la conservation de substances nutritives.
- Il augmente fortement les fonctions microbiennes et la capacité de rétention en eau du sol.
- Il améliore significativement la rentabilité des cultures ; elles sont plus fertiles, produisent plus et les récoltes sont plus saines.

### **4. La rotation des cultures :**

La culture de la même récolte dans le même site peut, année après année, encourager le développement des parasites et des maladies dans le sol. Ne pas faire de rotations peut mener aussi à des déséquilibres de substances nutritives. Les rotations se font généralement sur 3 à 4 ans minimum avant replantation de la première culture.

### **5. Les plantes compagnes :**

Utiliser le principe des cultures associées, permet aux plantes de s'échanger divers services : Fertilisation, action répulsive ou toxique sur des insectes spécifiques et/ou des mauvaises herbes. Ces interactions s'appellent l'allélopathie. Le compagnonnage était pratiqué principalement avant l'invention des pesticides chimiques.

Par extension, dans un jardin potager, on veille à ne pas cultiver côte à côte des plantes du même genre (pomme de terre et aubergine par exemple) qui risquent de se faire concurrence en recherchant les mêmes éléments dans le sol et en devenant une cible facile pour les mêmes maladies cryptogamiques et prédateurs.

### **6. Le compost :**

Le compost, c'est la décomposition et la recombinaison des végétaux (secs ou verts), de bois, d'herbes, de feuilles, de déjections animales.... Ces matières organiques sont transformées avec le temps, l'eau, l'air, le soleil et les micro-organismes, pour produire un substrat amélioré dont la structure et des substances nutritives, seront facilement utilisées par les plantes pour leur croissance.

Il est généralement utilisé au moment des plantations ou en début de croissance végétative comme apport nutritionnel. (Voir notre article dans le magazine n°3 de janvier 2015).

---

## ***Comment ça va bien ?***

### **Déchets plastiques déversés dans les océans :**

Chaque année, 6,5 milliards de kilos de déchets plastiques sont déversés dans les océans, soit 206 kilos par seconde (compteur)... qui finissent en micro-particules ingérées par la faune marine.

### **Décès dus à la pollution atmosphérique dans le monde :**

Selon l'OMS, 7 millions de personnes décèdent chaque année du fait des particules fines présentes dans l'air, principalement dues aux centrales thermiques et à la circulation automobile. Cela représente 1 décès prématuré toutes les 5 secondes environ (compteur). La pollution de l'air serait ainsi responsable de 2% des maladies cardiaques et pulmonaires. La pollution de l'air intérieur tue plus que la pollution atmosphérique extérieure.

### **Décès dus au cancer colorectal en France :**

Chaque jour en France, une personne déclare un cancer colorectal toutes les 14 minutes, soit 37 000 cas par an et 17 000 personnes décèdent d'un des cancers colorectaux. Mangez sain !

### **Sommeil - Nombre d'heures passées à dormir :**

Chaque jour, les Français dorment en moyenne 467 minutes ; cela représente 7 heures et 47 minutes de sommeil, soit l'équivalent de 118 jours complets consacré au sommeil chaque année. Le temps passé à dormir a diminué de 18 minutes en 25 ans pour les personnes de 15 ans et plus. Cette diminution atteint 50 minutes pour les adolescents.

### **Consommation de tranquillisants en France :**

Les Français sont des champions de la consommation de médicaments et notamment de tranquillisants. La consommation française de tranquillisants représente 136 millions de boîtes par an, soit 4,25 boîtes par seconde ! Pas de quoi tranquilliser les comptes de la sécurité sociale.

### **Coût social du stress au travail en France (en euros) :**

En 2007, le coût social du stress professionnel en France est estimé entre 2 et 3 milliards d'euros sur une population active de 27,8 millions de personnes, selon une étude menée par l'Institut national de recherche et de sécurité (INRS) avec Arts et Métiers ParisTech publiée le 7 janvier 2010.

## *Semences en danger !*

(Source : Nyeleni)

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.

## *Plantes utiles*

### **LA PATATE DOUCE**

*Ipomoea batatas*

Imaginez une plante qui ait une valeur nutritive élevée, qui pousse facilement, qui mûrisse vite, qui produise une nourriture abondante par rapport à l'espace utilisé pour la planter, qui se conserve bien et qui ait bon goût. Ça paraît trop beau pour être vrai. Et pourtant, la patate douce possède toutes ces qualités.

Si l'on cultive une grande quantité de patates douces, on est certain de ne pas souffrir de pénuries alimentaires en cas de cyclones, d'inondations ou d'autres catastrophes naturelles. Même après un tel désastre, on peut toujours récolter la patate douce pour la manger ou l'entreposer. Il est possible de replanter certaines tiges pour obtenir une nouvelle récolte rapidement. Les jeunes feuilles et les tiges de la patate douce constituent toujours un aliment de qualité, en temps normal ou non. La patate douce est un aliment local très nourrissant dont il convient de tirer pleinement parti.



**Patate douce  
à chair rose/pourpre**

#### **Description :**

C'est une plante vivace à tiges rampantes pouvant atteindre plusieurs mètres de long. Les fleurs sont violettes ou blanches et ressemblent à celles du liseron. La peau des tubercules peut être de couleur jaune clair à pourpre, et, à l'intérieur, la chair est blanche, rose, pourpre ou Jaune.

#### **Utilisations :**

Les tubercules se mangent aussi bien en légumes qu'en dessert grâce à leur saveur sucrée.

Les feuilles de la patate douce peuvent également se consommer, à la manière des épinards, contrairement à celles de la pomme de terre (qui sont toxiques).

Les tiges feuillées peuvent servir à l'alimentation des herbivores, aussi bien des lapins que du gros bétail ; elles constituent un excellent fourrage tant à l'état frais qu'après dessiccation.

Outre l'amidon, les tubercules contenant aussi du saccharose (de l'ordre de 6%), peuvent servir à la production d'alcool par fermentation (bière), et distillation, ainsi qu'à la production de fécule, qui, mélangée à du sucre, donne un sirop utilisé aussi en brasserie.

#### **Préparation :**

Les patates douces peuvent être cuites entières, non pelées, au four traditionnel ; mais on peut aussi les faire bouillir ou les cuire à l'étuvée ou encore les faire frire dans l'huile. On peut les manger telles quelles ou les écraser en purée avec un peu de lait de coco. Pour éviter que les tubercules de patate douce ne changent de

couleur, n'enlevez pas la peau avant de les faire cuire. Cuites en robe des champs, les patates douces conserveront les vitamines qu'elles renferment. Si vous les épluchez, faites-les bouillir immédiatement pendant une vingtaine de minutes pour qu'elles conservent leur couleur.

On prépare les jeunes feuilles et les pointes en les faisant rapidement bouillir dans une petite quantité d'eau. Servies ou préparées avec un corps gras (lait de coco par exemple), les feuilles aideront l'organisme à assimiler la vitamine A qu'elle contiennent. On peut également les faire frire dans un peu d'huile de cuisson, dans une casserole couverte. On peut ajouter de l'oignon ou de l'ail pour en relever le goût. Elles se marient bien aux soupes et constituent un aliment excellent pour les nourrissons, les femmes enceintes et les mères qui allaitent leur enfant.



*Patate douce à chair jaune*

#### Conservation :

Il est possible d'entreposer les patates douces pendant de longues périodes si on les manipule avec soin au cours de la récolte. Les tubercules abîmés ne pourront être entreposés. On peut laver les tubercules et les faire sécher au soleil pendant quelques jours après la récolte, puis les entreposer dans un lieu sombre, frais, sec et aéré. Entreposés de la sorte, ils se conserveront pendant plusieurs semaines. Dans certaines îles du Pacifique, on les conserve entreposés dans la cendre.

#### Culture :

La patate douce est cultivable même sur les sols pauvres, car un excès d'azote favorise le développement des feuilles au détriment des tubercules. La multiplication en culture est exclusivement végétative, par plantation soit de tubercules, éventuellement de fragments de tubercules portant un œil, soit de rejets produits par des tubercules mis à germer, soit par des boutures de fragment de tiges (20 à 40 cm de long comportant de 3 à 4 nœuds et enfoncés de la moitié de leur longueur).

En région tropicale, la culture peut se faire en toute saison, toutefois il vaut mieux que la récolte intervienne hors de la saison des pluies, les tubercules étant sensibles au pourrissement en cas d'excès d'humidité. Plantez donc en fin de saison des pluies dans un sol labouré et aménagé en buttes de 30 à 40 cm de haut par 60 cm de large, séparé par des sillons. La récolte s'effectue au bout de 4 à 5 mois, quand les feuilles jaunissent.

(Source : « Plantes utiles, richesse des peuples » de Y. G. ; FAO)

## *Trucs et astuces, des recettes de famille...*

### Pour remettre à neuf votre poêle :

Versez du vinaigre blanc et du produit vaisselle dans votre poêle. Portez à ébullition puis retirez du feu. Passez sous l'eau froide et frottez avec une éponge non abrasive. Résultat garanti.

### Le vinaigre : 8 façons de s'en servir :

1- **Le vinaigre nettoie et fait briller toutes sortes de surfaces** : une solution d'eau et de vinaigre peut nettoyer du bois, du verre, de l'acier inoxydable, des miroirs, de la céramique et des vitres. Pour faire briller ces dernières, utilisez du papier journal. Vos vitres deviendront brillantes. Pour nettoyer et désinfecter sanitaires et salle de bain, pensez à l'eau vinaigrée.

2- **Il nettoie marmites et poêles** : Faites-les tremper 30 minutes dans du vinaigre pur avant de les laver avec le liquide vaisselle habituel. Pour un effet brillant, séchez-les avec un chiffon imbibé de vinaigre. Cette astuce est simple et efficace.

3- **Le vinaigre dissout le tartre de la bouilloire ou de la cafetière** : Pour éliminer le tartre qui se dépose sur les parois, remplissez votre bouilloire ou cafetière d'eau et de vinaigre et branchez-la. Laissez bouillir 3 à 4 minutes puis videz l'eau et rincez à l'eau claire.

4- **Il élimine les taches de calcaire des robinets et pommeaux de douches** : Pour les refaire briller, démontez-les et laissez-les tremper durant 2 heures dans de l'eau et du vinaigre. Rincez-les ensuite à l'eau claire. Vous

devrez frotter avec une éponge si les taches sont anciennes.

**5- Le vinaigre désodorise le réfrigérateur :** Mettez de l'eau et du vinaigre dans un bol et placez-le dans le réfrigérateur. Cette solution absorbera les odeurs fortes. On peut également utiliser ce mélange pour nettoyer et désinfecter le réfrigérateur.

**6- Il absorbe les mauvaises odeurs dans les chambres :** Pour ne plus avoir à subir les mauvaises odeurs dans votre chambre, placez un bol d'eau vinaigrée et laissez-le agir. Cette astuce est excellente pour les chambres qui viennent d'être peintes. Changez l'eau toutes les 12 heures pendant 3 jours et l'odeur de la peinture disparaîtra complètement.

**7- Il assainit le lave-vaisselle :** Quand les restes de nourritures s'accumulent dans le lave-vaisselle, des mauvaises odeurs font leur apparition. Faites tourner un cycle court, à vide, en mettant une tasse de vinaigre dans le bac à savon. Cette méthode assainira votre lave-vaisselle et il sentira bon à nouveau.

**8- Exit les mauvaises odeurs en cuisine :** Certains aliments dégagent une odeur forte, voire mauvaise quand ils sont cuisinés, tels que le chou-fleur et le poisson. Pour que votre cuisine sente bon, faites bouillir dans une casserole sans couvrir une tasse d'eau avec une cuillère de vinaigre.

## ***La santé dans votre assiette***

### ***La patate douce***

#### **Un bon aliment pour toute la famille :**

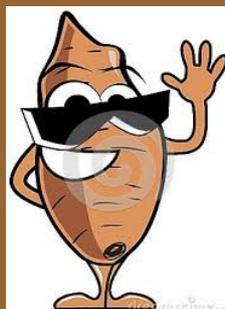
Les tubercules de la patate douce constituent une bonne source de calories dont l'organisme a besoin et qui donnent vitalité et énergie. Les variétés à tubercules jaunes et oranges ont une teneur élevée en vitamine A. Cette vitamine importante ne se retrouve qu'en quantité limitée dans les variétés à chair claire. Même cuits, les tubercules contiennent de nombreux minéraux et vitamines, en particulier la vitamine C. La purée de patate douce, à laquelle on ajoute une très petite quantité de lait de coco, constitue un bon aliment de sevrage pour les nourrissons. Si vous utilisez les patates douces du jardin pour préparer les repas de votre bébé, vous n'aurez pas besoin d'acheter des aliments pour bébé qui coûtent cher. Les nourrissons aiment manger une grande variété d'aliments locaux.

#### **Des feuilles vertes pour votre santé :**

Les feuilles de la patate douce constituent un aliment sain et protecteur. Ce sont des sources excellentes de vitamine A et de vitamine C. La vitamine A est nécessaire pour une bonne croissance, la santé des yeux, et pour se protéger des maladies. La vitamine C assure la résistance des tissus, aide le corps à assimiler le fer et facilite le métabolisme.

La vitamine B<sub>2</sub> (riboflavine) est bonne pour la croissance et la santé des yeux. Les feuilles en contiennent des quantités suffisantes. La consommation quotidienne de ces feuilles est à encourager. Les feuilles vertes apportent à l'organisme les vitamines et sels minéraux dont il a besoin. Les feuilles de patate douce fournissent davantage d'éléments nutritifs, en particulier de vitamine A, que le chou européen. Plus les feuilles sont sombres, plus elles contiennent de vitamine A.

***- Le pourcentage des besoins quotidiens d'une femme adulte est satisfait par une tasse de patate douce (crue) -***



# *Souveraineté alimentaire...*

## *... part. N°4 ...*

### **Souveraineté économique et autonomie technologique.**

Nous entendons par l'autonomie technologique tous les biens non alimentaires nécessaires à la vie domestique (ustensiles domestiques, habitation, énergie, etc.) à la vie professionnelle (outil de travail, réseau de vente ou d'échange, etc.), à la vie en collectivité (gestion des déchets et eaux usées, transports et réseaux routiers, énergie, santé, éducation, patrimoine culturel et traditionnel, administration, etc.).

L'autonomie technologique a pour axe plusieurs objectifs : **L'indépendance des populations**, donc leurs sécurités économiques, **la réduction drastique des sources de pollution** afin de lutter contre le réchauffement climatique, source d'une catastrophe écologique, sociale et humaine dont le processus est déjà présent pour la génération actuelle, **une réduction du coût financier** pour les populations et les communes/régions/états et **une diminution du temps de travail contraint**, nécessaire à la fabrication, stockage et distribution de ces outils « économiques ».

Afin d'atteindre les objectifs d'une souveraineté économique, il est nécessaire de développer des « **basses technologies** ». C'est-à-dire des technologies à faible consommation de ressources (autant à fabriquer qu'à utiliser), ayant des possibilités de fabrications, d'entretiens et de réparations accessibles par les utilisateurs, et de recyclage efficace. Ceci afin de palier à la pénurie prévisible des métaux rares (platine des piles à hydrogène, néodyme des éoliennes ou des voitures électriques, sélénium et indium des panneaux solaires à haut rendement, cuivre, plastique, issus de la pétrochimie, etc.). Car il est évident que les 7 milliards d'individus peuplant la planète ne pourront en bénéficier. Les produits manufacturés issus des technologies modernes liés au néo-libéralisme, ne peuvent subvenir qu'à une infime partie de la population mondiale et de toute façon, l'offre va automatiquement diminuer avec la raréfaction des métaux et du pétrole. Quant aux ressources provenant des fonds des mers, elles souffriront des mêmes problématiques que les ressources provenant des terres, c'est-à-dire, monopolisation de leur fabrication, de leur distribution, marchandisation du vivant, spéculation, etc. Sans compter qu'elles auront un coût d'exploitation élevé et qu'elles participeront à détruire encore plus l'écosystème.

Les « **hautes technologies** » sont par définition complexes, coûteuses, polluantes à fabriquer, fragiles, difficilement réparables et complexes à recycler. Toutes ces spécificités, rendent ces technologies contreproductives, même si leurs performances sont supérieures aux « basses technologies ». Par exemple, ainsi que l'a démontré Ivan Illico, un véhicule devient contre-productif, dès qu'il a la capacité de dépasser 25 Km/h. Ceci, non seulement à cause du coût de fabrication, mais également de son coût d'utilisation (énergie), du coût des infrastructures qu'il nécessite (route adaptée à sa vitesse, le personnel pour faire respecter les règles de son utilisation (police), son coût sur la santé (accidents), la pollution qu'elle engendre, etc. Ainsi, nos voitures modernes sont un gouffre financier pour les gouvernements, et donc un surplus considérable de travail pour les populations qui doivent générer de l'argent pour financer ces « effets secondaires ». De plus, il est évident qu'il n'y a qu'une infime partie de la population mondiale qui peut profiter de ces « hautes technologies » (machine-outil, machine agricole, technologie numérique, ordinateur, portable, etc.) Et d'une manière générale, la quasi-totalité des outils de hautes technologies souffrent de ces problématiques. Les frustrations que cela induit génèrent des conflits sociaux, qui ont un coût humain et financier (le budget des états pour financer la police, l'armée, etc. est l'un des plus important de leurs portefeuilles). Comme nous l'avons vu ci-dessus, ces technologies impliquent, pour être opérantes, de l'énergie (charbon, pétrole, gaz, électricité, etc.). Or, l'énergie va devenir de plus en plus rare et de plus en plus chère à extraire. Dans un futur proche, la quasi-totalité des biens de consommations des pays dits « riches » qui contiennent du plastique et des produits dérivés du pétrole seront hors de prix. Ils ne seront accessibles qu'à une minorité et cela accentuera les inégalités sociales, donc les conflits. La dépendance aux « hautes technologies » et un système économique basé sur l'énergie est une impasse structurelle qui mène le monde vers le chaos. Le plus grave étant que cette technologie génère une pollution qui dérègle le climat et met la planète en péril, nos descendants ne pourront même plus reconstruire un monde plus équitable et pérenne dans le temps, si nous n'agissons pas dès à présent.

L'explosion de l'utilisation des « hautes technologies » au 20<sup>ième</sup> siècle a impliqué l'augmentation des besoins financiers, et cela a induit une augmentation de la production industrielle, donc du travail. Car les états ont été obligés d'augmenter les impôts et la TVA, pour financer les effets « secondaires » (effet rebond de la révolution industrielle) de l'extension de ces technologies coûteuses pour produire des biens de consommation. Cet engrenage d'une technologie de plus en plus dévoreuse d'énergie et d'argent a contraint l'économie mondiale à programmer l'obsolescence des biens de consommation, ceci afin de pouvoir continuer à financer la « machine ». Un bien durable est par définition non rentable. On notera, par ailleurs, que sur le marché du travail, seul est reconnu le travail salarié, les travaux dits domestiques que sont l'entretien de l'habitat, la recherche de nourriture (les courses), la cuisine, l'éducation des enfants, etc. ne sont pas considérés comme du « travail ». Le travail salarié (générant de l'argent) est donc vital pour financer un système économique basé sur une technologie non rentable qui est constamment en déficit. Ces ainsi que les démocraties capitalistes néolibérales ne peuvent survivre qu'en ayant une croissance économique illimitée. Une croissance zéro, égale récession économique.

Nous voyons bien maintenant le bilan de cette économie enfermée dans ces « hautes technologies » gloutonnes en énergie fossile : inégalités sociales abyssales, destruction de l'écosystème, réchauffement climatique, etc. Tous les pays sont maintenant endettés, (même les USA !), les banques et les fonds privés contrôlent l'humanité.

C'est pourquoi il est impératif de développer une économie basée sur les « basses technologies ». Quand nous disons « *basses technologies* », cela ne veut pas dire un retour à la bougie, comme on l'entend parfois. La recherche scientifique et les innovations technologiques, doivent se réorienter vers la création d'outils économiques ayant un impact zéro sur l'environnement et ayant une rentabilité effective. C'est-à-dire une technologie qui soit non polluante à fabriquer, à réparer et à utiliser. Elle doit être peu complexe à réaliser et facile à utiliser. En un mot, elle doit être démocratiquement soutenable. Elle doit être au service d'une économie réelle qui n'endette plus les populations. Endettement qui jusqu'à présent a induit une compétition économique néfaste à la vie en collectivité, où les notions de solidarité, de convivialité, de « buen vivir », sont devenues des utopies à la mode.

Afin de garantir une souveraineté économique aux peuples, les outils de basses technologies, tant dans leurs fabrications, que leurs entretiens et réparations, doivent donc être relocalisés. Les métiers de l'artisanat doivent être revalorisés et réinventés en fonction des besoins locaux. Il fut un temps où les outils faisaient partie du patrimoine des familles et se transmettaient de génération en génération. Ainsi les jeunes générations n'avaient pas besoin de se reconstituer un outil de travail pour pouvoir vivre. Elles entraient dans la vie active avec un capital, ce qui n'est plus le cas dans le système actuel. Elles n'avaient pas besoin d'être obligées de produire plus afin de rembourser leurs outils de travail qu'elles auraient acquis par emprunt d'argent à une banque. Ainsi la relocalisation de l'outil de travail, permet de garantir la sécurité et la souveraineté économique des peuples.

Par ailleurs, il n'y a pas que les métiers de l'artisanat qui doivent être repensés, les métiers du bâtiment et de la construction en général sont également concernés. En effet, les habitats modernes utilisent du sable, énormément de sable. Entre 75% et 90% des plages reculent dans le monde à cause de son extraction et l'essentiel de son exploitation en terme quantitatif est pour la construction. Selon le géologue Michael Welland « Chaque année, on produit deux tonnes de béton par être humain, ce qui équivaut à cinq à quinze milliards de tonnes de sable extraites de leur environnement naturel ». La pénurie de sable est pour bientôt, ce qui aura pour conséquence, outre des dégâts écologiques, une augmentation du coût de fabrication des habitations. Les métiers du bâtiment sont donc à réinventer et l'éco-construction, à partir de matériaux renouvelables localement, est donc une nécessité qu'il faut dès à présent promouvoir. Pour information, il existe tout un tas d'autres utilisations du sable. On utilise des sables calcaires pour amender les terres agricoles et faire baisser le pH de la terre. Pour le verre, ce sont des sables siliceux très purs que l'on fait fondre. On en fait de la céramique et il est aussi à l'origine du dioxyde de silicium que l'on trouve dans le vin, la lessive, le dentifrice et la laque pour les cheveux, les ordinateurs, les téléphones portables, etc.

Les biens et les outils de hautes technologies, malgré leurs performances, sont des colosses aux pieds d'argile, éphémères et mortifères. Ils déshumanisent la relation Homme/nature/terre/univers de par leurs caractères virtuels et obsolescents. Ils font de nous des esclaves esseulés et des individualistes apeurés, incapables de compassion, de solidarité, de sociabilité et d'humanité. Tel l'enfant qui ne veut pas grandir et se confronter au réel, il s'est enfermé dans un monde fictif, il tapote du bout du doigt sur la surface froide de sa tablette pour assouvir ses moindres désirs, comme l'enfant dans le ventre de sa mère. Avoir et ne pas être, accumuler et ne pas partager, quitte à tuer l'autre et la planète. Et surtout, ne pas en sortir, car dehors il lui faudra grandir, il lui faudra composer et être en relation avec l'autre, la vie et l'univers. L'humain est un petit homme qui refuse de sortir de la matrice de sa mère. Il s'enferme dans une dépendance vis-à-vis des biens et des outils de hautes technologies qui flattent son égo et détruit sa capacité à aimer l'autre. D'ailleurs, cet Homme « connecté » et « branché », s'aime-t-il vraiment lui-même ? Quand on voit ces corps obèses, ces corps malades, sous perfusion d'antidépresseurs dont le système immunitaire abandonne son rôle de purification, peut-on dire que la frénésie matérialiste de l'avoir toujours plus, de la croissance illimitée et de la science omnisciente nous mène vers la béatitude du bonheur absolu ?

**Les biens et les outils, doivent être des objets transitionnels entre notre être, notre âme et la vie, des liens entre notre intériorité et notre extériorité et nous mettre en relation avec nous-même et avec l'autre. Ils doivent nous unir au sacré. Vouloir lutter contre le réchauffement climatique, la destruction de la biodiversité et les inégalités sociales, passe nécessairement par une remise en cause des outils dit de hautes technologies, au profit des outils de basses technologies. Tel sont les enjeux de la souveraineté économique.**

## Recettes d'ici et d'ailleurs

### Délice de nourrisson :

Pour une personne:

- 3 feuilles de patate douce
- 1 petit morceau de citrouille (environ ½ tasse)
- 1 cuillerée à soupe de poisson frais ou en conserve
- 1 cuillerée à soupe de lait de coco
- ¼ de tasse d'eau



1. Mettez tous les ingrédients dans une casserole.
2. Faites cuire à feu doux pendant environ 10 minutes jusqu'à ce que la citrouille soit molle.
3. Écrasez bien.
4. Servez chaud.

### Soupe de pointes de patate douce :

Pour quatre personnes:

- 2 tasses de pointes de patate douce
- 1 tasse d'eau
- 3 cuillerées à soupe d'huile de cuisson
- 1 cuillerée à soupe d'oignons hachés
- 3 cuillerées à soupe de farine
- 3 tasses de lait de coco

1. Lavez bien les pointes de patate douce dans de l'eau propre.
2. Faites cuire les pointes de patate douce dans de l'eau pendant environ 10 minutes Jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Retirez les pointes et écrasez-les. Conservez l'eau de cuisson.
4. Chauffez l'huile de cuisson dans une casserole. Ajoutez l'oignon et faites-le frire légèrement pendant 1 minute.
5. Ajoutez 3 cuillerées à soupe de farine. Chauffez pendant 1 minute, en agitant pendant la cuisson.
6. Enlevez du feu et ajoutez le lait de coco. Mélangez bien. Remettez à chauffer et portez à ébullition.
7. Ajoutez les pointes de patate douce écrasées et l'eau de leur cuisson.
8. Faites mijoter pendant 5 minutes en agitant continuellement.
9. Servez chaud.

### Petits pains à la patate douce :

Pour douze personnes:

- 3 tasses de patates douces (cuites et écrasées)
- 1 tasse de lait de riz \*
- 2 tasses de farine préparée
- 1 cuillerée à soupe de jus de citron

1. Ajoutez le lait de riz aux patates douces cuites et écrasées dans un grand saladier.
2. Ajoutez petit à petit la farine et mélangez bien. Aspergez de jus de citron.
3. Mélangez pour former une pâte ferme. Faites des petites boules de la taille d'un œuf.
4. Placez-les sur une plaque à four graissée.
5. Faites cuire à four chaud (220°C) pendant environ 15 à 25 minutes Jusqu'à ce que les petits pains soient prêts.
6. Laissez refroidir avant de servir.

\* Pour faire votre lait de riz :

Moudre 50 gr de riz pour en faire une farine. La tamiser pour qu'elle soit bien fine.

Mélangez 2 cuillères à café bombées de cette farine dans 1 litre d'eau. Mettre dans une bouteille, bien secouer puis laissez reposer. Votre lait de riz est prêt. Vous pouvez aussi l'aromatiser avec de la vanille.