



N°4 Février 2015

ADAAE magazine

Autonomie – Simplicité – Écologie



*Humanitude et agriculture :
l'alternative...*

Souveraineté alimentaire



- **Agriculture alternative**
- **Comment va le monde ?**
- **Ailleurs et autrement...**
- **La souveraineté alimentaire : part. 3**

Plantes utiles : le curcuma



**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 décembre 2014

SOMMAIRE

- Quoi de neuf sur www.adaa-ase.com _____	1
- Agriculture alternative : développement économique_____	2
- Comment ça va bien ? _____	3
- Souveraineté alimentaire en action dans le monde_____	4
- Plantes utiles_____	5
- Trucs et astuces_____	6
- La santé dans votre assiette_____	7
- La souveraineté alimentaire... _____	8
- Recettes d'ici et d'ailleurs_____	10

Le mot de l'équipe :

Chers lecteurs, bonjour ;

Vous trouverez dans ce nouveau magazine, encore un article sur la souveraineté alimentaire et d'autres qui vous informent sur l'avancée de cette nouvelle façon de faire et d'agir pour l'amélioration des conditions de vie des peuples. Il est vrai que nous nous intéressons de près à cette notion de souveraineté qui, vous pourrez le constater, apporte un changement plus humain dans les rapports entre les individus, les peuples et les pays. Face aux problèmes économiques, sociaux et sanitaires, le changement est inévitable et la souveraineté alimentaire nous prouve bel et bien que le monde peut évoluer de façon plus sereine et plus égalitaire pour le plus grand bien de tous.

Fidèles à nos principes de partage des savoirs et des connaissances – qui permettent l'accès à un mode de vie plus harmonieux pour tous – nous tâcherons de vous informer des actions et des faits positifs qui se propagent de par le monde et qui nous apporte les preuves que le monde bouge et change de façon significative pour une harmonisation du vivant et sa pérennité.

Changement d'attitude

Vous trouverez ce mois-ci, sur notre site, un changement d'attitude qui n'est pas anodin.

Explications pour que vous compreniez bien les motivations qui nous ont menés à modifier certaines choses... Quand nous avons créé notre association et le site en 2011, nous souhaitions partager nos infos gratuitement. Nous pensions alors, que cet acte *d'humanité* – comprendre : habitude à caractère humain - serait compris et que la notion de partage serait réciproque.

En mettant à disposition des articles et des documents, en partageant gratuitement les savoirs et connaissances que nous recueillons, que nous retravaillons pour les rendre plus pédagogiques et plus accessibles, nous souhaitions – nous espérons - inciter les gens à suivre notre exemple. Or, nous constatons aujourd'hui avec regret, que notre gentillesse et que le fruit de notre travail, est très bien apprécié par les internautes, mais que ceux-ci ne daignent pas manifester la moindre reconnaissance ni le moindre soutien. Est-ce cette « maladie » que l'on nomme l'individualisme ? Ou est-ce simplement une mauvaise habitude qui consiste à prendre ce qui est gratuit sans manifester le moindre sentiment, le moindre remerciement ? Est-ce que le fait que nous diffusons gratuitement, laisse à penser que nous avons du temps et des moyens et que par conséquent, nous sommes emprunts de « gentillesse » ou d'humanité ?

Nous vous rappelons que nous ne bénéficions d'aucune aide, financière ou autres.

Sur plus de 138 000 visiteurs, seul 1 (une en fait, que nous ne remercierons jamais assez !), nous a fait un don de 20.00 euros et moins de 10 visiteurs ont laissé un commentaire pour nous soutenir moralement. Étant données les conditions dans lesquelles nous travaillons et étant donnés les problèmes auxquels nous sommes confrontés, il nous est de plus en plus difficile de continuer à consacrer notre temps pour le bénéfice de tout le monde.

Vouloir changer le monde, ou du moins, améliorer les conditions de vie de tout un chacun, est une noble action. Ceci dit, le changement ne peut se faire qu'en commençant par changer soi-même ses habitudes. La ré-évolution commence par l'éveil de nos consciences. Et pour ce faire, il faut parfois inciter les gens à s'investir un tant soit peu.

Nous avons donc décidé de changer de comportements et avons délibérément bloqué certaines pages du site. Celles-ci ne seront désormais accessibles qu'aux membres qui auront décidé de nous soutenir en faisant un don de 5.00 euros par an. Ce qui nous permettra peut-être de continuer à partager et d'assurer la pérennité de notre action et de notre site.

Nous espérons que vous saurez comprendre cette décision et que vous ne nous en tiendrez pas rigueur.

Vous souhaitant bonne lecture ...

L'équipe d'ADAAE.

Quoi de neuf chez ADAAE ?

▶ Création d'un espace membres :

Devenez membre, soutenez-nous et bénéficiez des avantages qui vous seront réservés :
 - promotions sur la boutique – accès aux pages réservés aux membres
 – mise en relation avec les autres membres – etc.

▶ Mise en place d'un accès à des rubriques pour visionner des vidéos

En page d'accueil :

Accès par ordre alphabétique (A - B - C - E - P - S)
 Agro-écologie – Besoins alimentaires – Changer la donne
 Économie d'énergie - Plantes utiles – Santé et bien être -

▶ Retrouvez-nous sur Pinterest !

Partagez des photos et découvrez des liens en relations
 avec nos thèmes abordés dans notre site
 (Accès via le bouton à gauche de votre écran)

▶ Retrouvez-nous sur Youtube !

Découvrez notre chaîne et les vidéos mises en ligne
 (Accès via le bouton à gauche de votre écran)

▶ Une nouvelle page :

Dans la rubrique « dossiers », retrouvez une nouvelle page
 « Docs à emporter »

Découvrez des dossiers à télécharger !

Thèmes : outils et pratiques pour l'autonomie et la souveraineté alimentaire.

Ce mois ci :

- Le bélier hydraulique
- Le rope maker, pour confectionner des cordes

▶ Dans l'espace membres :

Dans « Dossiers à télécharger »

- Apiculture
- Comment restaurer une ruche
- Apiculture en zone tropicale

Agriculture alternative : pour le développement économique du 3^{ème} millénaire

Une agriculture comme alternative :

Il s'agit de pratiquer une agriculture qui se veut être une alternative à l'agriculture conventionnelle (dominante), réduite à la seule fonction de production intensive voir industrielle dont le but est de générer des profits. L'agriculture biologique, bio-intensive, permaculture, bio-synergique, etc, sont des méthodes d'agriculture alternative respectueuses de l'homme et de la nature. En pratiquant une agriculture écologique nous améliorons la qualité de notre environnement et nous accédons à une alimentation saine. Nous contribuons donc à l'amélioration de la santé publique.

La notion de souveraineté alimentaire développée par les organisations paysannes d'Amérique Latine (Via Campesina entre autre) et par diverses organisations associatives et/ou politiques à travers le monde, proposent une autre manière de gouvernance des humains recentrée sur une alternative agricole familiale. Celles-ci proposent de redonner aux humains en tant qu'individus, la mainmise sur leurs droits et devoirs en tant que locataires de la planète terre.

Cette « vision » de l'humain replace l'homme, comme étant un être vivant faisant partie d'une entité vivante : la planète terre. Dans cette « vision » les droits et devoirs des humains ainsi que tout ce qui vit (plantes et animaux) sont indissociables. Dans cette « vision » les notions de droits et devoirs des humains sont tributaires des lois qui régissent l'harmonie de la vie sur la terre. La vie sur terre obéit aux cycles de la nature, et ces cycles sont maintenant connus et compris. La nature fonctionne sur un mode de coopération et de symbiose.

Le développement économique du troisième millénaire :

Pour élaborer un développement économique équitable il faut donc mettre en place une économie locale qui apporte du travail pour tous. Chaque humain doit produire à échelle humaine. L'agriculteur doit produire plusieurs variétés de fruits, légumes ou viande en petites quantités pour diversifier ses sources de revenus. Il doit vendre localement pour que ses productions profitent à son entourage (village, commune).

Le menuisier, le vitrier, le charpentier, le maçon et tous les métiers de l'artisanat doivent œuvrer de la même manière. Nul besoin de chercher à s'enrichir plus que les autres. La richesse doit être partagée pour qu'elle profite à tous et pour que la cohésion sociale soit harmonieuse.

Pour que ce développement soit durable il faut qu'il respecte les ressources naturelles.

Non seulement il faut pratiquer une agriculture alternative qui respecte l'environnement et toutes formes de vie, mais il faut aussi se positionner comme gardien de l'écosystème. Il faut protéger, entretenir et restaurer - sauvegarder – notre environnement, ce capital vie !

Les enjeux du troisième millénaire sont :

- la survie de notre planète : arrêter de polluer et redonner vie aux terres, mers, rivières et l'air que nous avons pollués et/ou détruits.
- la survie de notre espèce : en développant une souveraineté alimentaire saine et accessible à tous. Ceci afin d'apporter une alimentation garante de notre santé.
- l'harmonisation sociale des peuples : par le partage des richesses, du savoir et des connaissances.

Principes de base pour une agriculture alternative :

- observer le comportement de la nature dans notre environnement pour comprendre son fonctionnement afin d'en reproduire les cycles naturels.
- Ne pas agir comme un « exploitant agricole » ; se comporter comme un gardien protecteur de son environnement.
- respecter le cycle naturel des plantes, ne pas les forcer à produire plus que ce qu'elles donnent avec générosité sans l'intervention de l'homme
- rendre à la terre ce qu'elle nous donne ; la nourrir pour qu'elle nous nourrisse
- ne pas utiliser de produits chimiques

Observer, comprendre et apprendre :

La nature nous a tout donné, tout appris et n'a pas fini de nous en apprendre. En observant le comportement des plantes ; comment poussent-elles, en compagnie de quelles autres plantes, sur quel sol, sous quel climat et dans quelles conditions, nous pouvons comprendre son mode de fonctionnement.

Observer mène à la compréhension qui mène au savoir. Reste à mettre en application notre savoir pour acquérir la connaissance. Comme on dit, « c'est en forgeant que l'on devient forgeron », c'est en pratiquant que l'on apprend !

Pratiquer une agriculture raisonnée c'est reproduire, développer, entretenir ce « jardin d'éden » tel qu'il est. La nature n'a pas attendu l'apparition de l'homme pour se développer et pourvoir aux besoins des êtres vivants.

Comportements :

Lorsque l'on oblige un être humain à travailler plus, à produire plus, plus rapidement et plus longtemps, nous constatons une baisse de sa productivité d'une part et une détérioration de sa santé d'autre part. Il en va de même pour les plantes. La monoculture intensive comme elle est pratiquée dans l'agriculture conventionnelle, oblige les agriculteurs à utiliser des engrais, des pesticides et autres produits phytosanitaires chimiques pour obtenir des rendements « acceptables ». Même les semences sont modifiées génétiquement pour avoir des plantes plus résistantes, plus productives et plus rapidement.

L'utilisation de machines outils comme les tracteurs : quand on laboure à plus de 10 cm de profondeur, on perturbe fortement l'équilibre de la vie souterraine. Le labourage contribue à tasser les sols, ce qui a pour conséquence que le sol sera moins aéré, l'oxygène ayant plus de mal à pénétrer, l'humus s'appauvrit. Qui plus est, le sol à nu est asséché par les rayons du soleil - la végétation n'étant plus là pour le protéger ! - ce qui accroît les besoins en eau (arrosage). De plus, les « mauvaises herbes », celles qui dérangent le cultivateur, ont une raison d'être, puisqu'elles sont là. Elles servent à nourrir la terre d'une part, et à lutter contre les maladies et insectes ravageurs des cultures implantées, d'autre part.

Plusieurs civilisations ont déjà disparu pour avoir épuisé leur terre. C'est le cas des Mésopotamiens, dont les cultures ont fini stérilisées par leur irrigation trop chargée en sels minéraux. Les peuples de la vallée de l'Indus, située dans l'actuel Pakistan, ont disparu pour la même raison.

La conséquence de ces comportements, est que la terre s'appauvrit puis meure. Les plantes bourrées de produits chimiques deviennent malsaines pour la consommation et intoxiquent les êtres vivants dont l'être humain et la terre. Un cultivateur alternatif respecte les cycles naturels de la terre et contribue par là même à son maintien en bonne santé. Ce qui a pour effet de maintenir son environnement en bonne santé d'une part et de préserver des maladies ceux qui consomment les produits de la terre.

Les bienfaits de l'agriculture alternative :

La pratique d'une agriculture alternative en comparaison avec l'agriculture conventionnelle, permet aujourd'hui de constater les faits suivants.

- amélioration de la composition nutritive des fruits, légumes et plantes
- amélioration de la productivité
- sauvegarde et réhabilitation des sols pauvres et/ou désertifiés
- réduction des problèmes de maladies sur les plantes
- réhabilitation de la faune
- entretien et réhabilitation des nappes phréatiques, des cours d'eau et des rivières

Au point de vue humain, elle permet :

- de développer une économie locale
- de réduire les coûts de production
- de réduire les temps de travail
- d'apporter une souveraineté alimentaire
- de réduire les problèmes de santé chez l'homme
- de redonner une identité aux peuples (sociabilisation et responsabilité).

(Extrait du livre « Plantes utiles, richesses des peuples » Y. Gavinelli)

Comment ça va bien ?

Plantation d'arbres dans le monde :

Le travail de reforestation dans le monde représente environ 1 milliard d'arbres plantés chaque année. Cela représente l'équivalent de près de 32 arbres plantés chaque seconde afin de tenter de compenser la déforestation mondiale. Pour compenser le nombre d'arbres perdus ces 10 dernières années, il faudrait planter 130 millions d'hectares.

Produits polluants déversés dans les océans par les fleuves :

6 millions de tonnes de polluants qui proviennent des fleuves ou bien des métaux lourds se déversent dans les océans chaque année. Cela représente 190 kilos de produits toxiques en plus dans les mers du globe chaque seconde.

Rejets de PCB dans la nature dans le monde :

Les PCB, ou PolyChloroBiphényles sont des dérivés chimiques chlorés plus connus en France sous le nom de « pyralènes ». Ce sont des molécules complexes classées dans les Polluants Organiques Persistants. Elles ont été énormément utilisées par l'industrie : depuis les années 30 ce sont 1200 millions de tonnes produits dans le monde.

Les PCB sont utilisés comme isolant électrique, c'est pourquoi l'endroit où on les trouve le plus souvent est à l'intérieur des transformateurs électriques. Connus pour leurs qualités d'isolation électrique, de lubrification et d'inflammabilité, les PCB ont aussi été utilisés dans les condensateurs, comme lubrifiants dans des turbines ou des pompes ou encore comme composants d'huiles, de soudures, d'adhésifs, de peintures et de papiers autocopiants.

Les PCB sont un véritable désastre pour la nature. En effet, la structure moléculaire des PCB les rend extrêmement persistants dans les écosystèmes.

Capture de CO2 atmosphérique par les océans

Les océans font respirer les hommes ! Chaque seconde, en capturant 800 kilos de CO2, la mer rend notre atmosphère respirable et la protège du réchauffement. Les océans absorbent ainsi chaque année 25 milliards de kilos de dioxyde de carbone.

Recyclage :

Environ 2/3 des piles jetables sont encore jetées dans les poubelles ou dans la nature alors que la récupération des piles jetables est une obligation légale en France depuis 1999.

Baromètre éthique et environnement :

(Enquête Opinion Way pour LSA oct. 2007) ; 83 % des Français se disent prêts à boycotter une marque si celle-ci leur semble néfaste pour l'environnement.

Nouveaux cas de lymphomes en France

Chaque année 14.000 nouveaux cas de lymphomes, ou cancer du système lymphatique, sont détectés en France, soit 38 nouveaux cas chaque jour et 200.000 personnes atteintes. Le lymphome est le 1er type de cancer chez les adolescents et les jeunes adultes.

Production de miel en France :

La production de miel a chuté en France : de quelque 35 000 tonnes par an dans les années 1990, elle est passée à moins de 15 000 tonnes en 2013, soit un peu moins d'un kilo toutes les 2 secondes (compteur) ou 38.500 kilos de miel par jour.

Consommation d'eau dans le monde :

La consommation d'eau sur la planète atteint 4 milliards de m3, soit 1,3 million de litres d'eau chaque seconde (127 m3 par seconde), ce qui est supérieur aux capacités de renouvellement des réserves. Au rythme de croissance actuel, la consommation mondiale d'eau atteindrait 4,7 milliards de m3 par an d'ici 2020 !!

Souveraineté alimentaire en action dans le monde

Le jardin potager des sœurs de l'Association coréenne des femmes paysannes
(Korean Woman Peasants Association, KWPA)

(Source : bulletin nyeleni n°19)

Le *jardin potager des sœurs* (Sisters' Garden Plot, SGP) vise une meilleure souveraineté alimentaire en Corée du Sud grâce à une approche communautaire dans la production et la consommation de produits agricoles coréens. Les produits frais cultivés localement par les paysannes sud-coréennes sont directement expédiés aux abonnés, sur une base régulière. Fondé en mars 2009, l'organisme SGP *défend une agriculture durable, biologique, qui préserve la biodiversité en utilisant des semences locales et qui défend les droits des paysans*. En basant leurs activités sur la souveraineté alimentaire, les paysannes coréennes aident non seulement à protéger leur environnement, mais contribuent aussi à la réduction des émissions de gaz à effet de serre et au maintien de prix abordables.

En 2005, s'est déroulée une page importante dans l'histoire du mouvement SGP : des paysannes ont lancé une campagne publique afin de renforcer leurs liens de solidarité interne. A peu près au même moment, l'association KWPA est devenue membre du comité sur la biodiversité de La Via Campesina et a lancé une campagne pour la protection des semences locales. En 2008, la KWPA a initié un projet appelé "*Gardiens de la souveraineté alimentaire*" en collaboration avec l'*Alliance nationale des femmes coréennes*. Ce partenariat a permis d'étendre la base des adhérents à des regroupements de travailleuses, d'étudiantes et à des associations communales. Les participantes au projet ont étudié les concepts et les principes de la souveraineté alimentaire avec les consommateurs, elles ont participé à la campagne pour protéger les semences locales et ont cherché des alternatives pour assurer des pratiques agricoles plus durables.

En mars 2009, le Ministère de l'Emploi et du Travail coréen a reconnu la SGP comme une entreprise sociale et a accordé une aide financière à ses employés. Cette aide gouvernementale a été fixée pour une durée de cinq ans. La SGP reçoit également des frais d'adhésion versés par ses membres. Chaque communauté SGP prépare des paniers alimentaires tous les mardi et - à l'exception des communautés de Naju et de Hamahn, qui livrent leurs membres directement - fait appel à des prestataires extérieurs pour livrer les paniers tous les mercredis. *Dans chaque communauté rurale du pays, on peut compter de 7 à 15 femmes productrices.* La plupart sont coréennes, mais certaines ont immigré depuis les Philippines, la Chine ou le Vietnam. Leurs efforts ont été récompensés, car elles ont acquis une meilleure reconnaissance au sein de leur communauté et elles sont fières d'être paysannes.

Plantes utiles

LE CURCUMA *Curcuma longa*



Famille : Zingibéracées

Description :

Le curcuma est une plante vivace, herbacée. Elle peut atteindre un mètre de haut. Elle possède des rhizomes de couleur jaune à orange à l'intérieur qui sont très aromatiques. Les feuilles sont oblongues ou elliptiques, larges, lancéolées, alternes et réparties en deux rangées. Ses fleurs sont stériles, mais le bouturage se fait spontanément par les rhizomes.

Le principe actif du rhizome est la curcumine.

Principaux composants :

- les curcuminoïdes, qui donnent la coloration jaune et qui sont les principes actifs principaux
- des quinoïdes
- des sesquiterpènes
- des stéroïdes
- des monoterpènes
- des phénylpropanoïdes
- des lignanes
- des benzénoïdes
- des carbohydrates
- des alcaloïdes
- de l'huile essentielle



Poudre de curcuma



Fleur

Utilisations :

En médecine :

- pour ses propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires (médecine indienne : ayurvédique).
- pour traiter les douleurs et les tumeurs induites par le Qi et la congestion sanguine (médecine chinoise).
- pour : flatulence, néphrétique, inertie de la bile, accouchement difficile, aménorrhée, scorbut, ou encore hydropisie et jaunisse (médecine occidentale).
- L'OMS identifie certains usages traditionnels pour le *Curcuma longa* : traitement d'un ulcère gastro-duodéal, douleurs et inflammations dues à une arthrite rhumatoïde, aménorrhée, dysménorrhée, diarrhée, épilepsie, douleur et maladies de la peau.
- pour ses propriétés antioxydantes. Il aide l'organisme à lutter contre le stress et à maintenir l'efficacité des défenses naturelles. Il est également utilisé depuis très longtemps comme anti-inflammatoire. C'est probablement l'anti-inflammatoire naturel le plus puissant identifié à ce jour.
- pour les effets inhibiteurs du curcuma et de son principe actif la curcumine sur le développement de nombreux cancers : côlon, foie, poumon, ovaire, sein, leucémie, prostate, estomac et pancréas.
- On en fait des infusions pour traiter les problèmes de digestion.

De nombreuses études mettent en évidence les bienfaits anti-cancers et anti-inflammatoires du curcuma. La plante est aussi très efficace pour protéger les organes digestifs (foie), et purifier le sang. Une consommation régulière de curcuma (1/2 cuillère à café par jour conseillé), permet de réduire les problèmes de peau et diminue efficacement le taux de cholestérol. Il est utilisé traditionnellement pour soigner les inflammations de l'intestin, traiter les ulcères ainsi que toutes les maladies inflammatoires comme la maladie de Crohn.



Phytothérapie :

Le curcuma est utilisé en phytothérapie (dans le traitement de l'hypercholestérolémie, ou encore en traitement alternatif pour la spondylarthrite ankylosante).

Le curcuma est considéré comme un alicament naturel. Son activité thérapeutique est décuplée en présence de poivre (pipérine), sa biodisponibilité étant ainsi augmentée.

Les vertus inflammatoires du curcuma sont démultipliées considérablement quand il est associé au poivre et au gingembre.

Posologie :

La consommation du curcuma hors repas est plus efficace. Le poivre noir, le gingembre et l'huile d'olive augmente considérablement son pouvoir d'absorption. La consommation journalière de 2 à 3 grammes de curcuma pendant 2 mois, a permis une guérison des ulcères d'estomac chez 75 % des personnes traitées.

Contres indications :

Il est conseillé de ne pas utiliser le curcuma en cas d'obstruction des voies biliaires. Ne pas prendre de médicaments anti-inflammatoires en même temps que le curcuma car il peut augmenter les effets de ceux-ci. Par contre, contrairement aux médicaments, il ne provoque pas d'ulcères ou de risques d'hémorragies internes, au contraire, il protège efficacement les organes digestifs.

Usages alimentaires :

Le rhizome est utilisé en poudre comme épice. Frais, il entre dans la composition de nombreux plats, ainsi qu'en infusion.

Autres usages :

Il sert aussi de colorant alimentaire et de conservateur car il réduit le nombre de bactéries et supprime l'oxydation des graisses. Il est aussi utilisé comme teinture pour les textiles ; comme peinture corporelle ; comme indicateur de pH naturel (couleur jaune en milieu acide, couleur brun-orangé en milieu basique) ;

(Sources : wikipédia / mr-ginseng.com)

Trucs et astuces, des recettes de famille...

Nettoyer la grille du barbecue :

Prenez un demi oignon et frottez le contre la grille chaude à l'aide d'un ustensile de cuisine. Non seulement cela enlèvera la graisse, mais votre prochaine grillade sera agréablement parfumée...

Nettoyer un matelas :

Cela peut paraître un peu bizarre, mais c'est très efficace. Il faut vaporiser de la vodka très légèrement et un peu partout sur le matelas, puis faire sécher à l'air libre. L'alcool tue les bactéries responsables des mauvaises odeurs.

Enlever les dépôts dans la baignoire ou dans le bac à douche :

Couper un pamplemousse en deux, et saupoudrez le de sel, ainsi que la surface à nettoyer. Utilisez le fruit pour frotter comme une éponge, et regardez les vilaines tâches s'en aller sans effort.

Enlever la graisse d'un tissu à l'aide d'une craie :

N'ayez plus jamais peur de vous tâcher avec de la graisse ! Couvrez votre bêtise avec de la craie blanche, attendez quelques minutes puis essuyez avec un chiffon humide.

Nettoyer un four tout en dormant :

Placez un bol rempli d'ammoniac dans un four complètement froid. Laissez agir toute la nuit. Le matin venu, vous n'avez plus qu'à passer un coup d'éponge.

Enlever très facilement tous les types de tâches qui ornent votre tapis :

Deux tiers d'eau, un tiers de vinaigre blanc, mélangez le tout et balancez ça sur la tâche. Couvrez avec un torchon humide , puis passez au fer à repasser.

Faire un masque de beauté/soin au curcuma :

Il existe de nombreuses variantes pour cette recette, mais vous trouverez ci-dessous la recette de base. Certains ajoutent un peu de citron qui aide à éclaircir la peau.

Ingrédients :

- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à café de miel biologique
- 1 cuillère à café de lait (vous pouvez utiliser du yaourt)

Mettez le curcuma dans un petit bol, puis ajoutez le miel et le lait. Vous pouvez ajouter la quantité de lait selon la consistance de la pâte que vous désirez, mais il faut que la pâte reste ferme et qu'elle se colle à votre visage. Le curcuma est un colorant et il peut tacher n'importe quoi, donc il ne faudrait pas qu'il coule de votre visage.

Préparation du visage : lavez votre visage avec de l'eau claire et enlevez toute trace de maquillage. Si vous avez les cheveux longs, attachez-les. Mettez un vieux T-shirt si jamais vous le salissez.

Application du masque au curcuma :

Appliquez le masque uniformément sur tout votre visage. Faites attention à bien en mettre sous les yeux, car les propriétés anti-inflammatoires du curcuma aident à réduire les cernes, qui forment par la suite une vasoconstriction (rétrécissement des vaisseaux).

S'il vous reste du masque, vous pouvez le conserver dans le réfrigérateur pendant quelques jours et l'utiliser la prochaine fois.

Laissez le masque sécher sur votre visage, c'est à dire à peu près 20 minutes, puis rincez à l'eau froide. Séchez votre visage avec un linge doux.

Refaites le masque après quelques jours. Vous pouvez le faire tous les mois, en fonction de vos besoins et du teint.

Pourquoi ce masque est-il aussi bon ?

Le curcuma est un bon antioxydant, et un agent anti-inflammatoire et anti-bactérien. Le miel est aussi un anti-bactérien et il hydrate bien la peau. Le lait contient de l'acide lactique, qui est un acide alpha-hydroxylé et il exfolie la peau. Ensemble, ces trois ingrédients font des merveilles pour votre peau.

La santé dans votre assiette

Avez-vous déjà remarqué que la noix ressemble au cerveau et qu'un grain de haricot ressemble à un rein? Cette similitude montre ce que peut guérir exactement un certain fruit ou légume dans le corps humain.

Voici des aliments qui ressemblent aux organes qu'ils soignent :

- La tomate est similaire avec le cœur, car elle est de couleur rouge et a quatre chambres, tout comme le cœur. Des études ont montré que la tomate est très riche en fer et en potassium ce qui la rend extrêmement saine pour le sang et le cœur.

- La noix ressemble au cerveau. Elle a un hémisphère droit et gauche et a des replis tout comme le cerveau. Il est bien connu que la noix crée des neurotransmetteurs dans le cerveau.

- Le céleri est une plante qui a des similitudes avec nos os. Nos os contiennent 23% de sodium ce qui est le montant exact de sodium dans le céleri aussi. Il a été prouvé que le céleri renforce notre squelette.
- L'avocat est très bénéfique pour les ovaires et l'utérus, et concernant son apparence, vous l'aurez deviné – il ressemble à l'utérus. Manger un seul avocat par semaine prévient le cancer de l'ovaire et du col utérin. L'avocat équilibre également les hormones.
- Le pancréas a des ressemblances avec la patate douce. Grâce à la patate douce, le pancréas peut facilement équilibrer les niveaux de sucre dans le sang.
- Si vous coupez la carotte en cercles vous pouvez voir qu'elle ressemble presque exactement à un œil humain. La science a montré que les carottes sont bonnes pour les yeux car elles augmentent la circulation sanguine et améliore la vue en général.
- Le pamplemousse et les autres agrumes ont des similitudes avec le sein. Le pamplemousse aide à faire bouger la lymphe dans la poitrine empêchant ainsi le cancer du sein.
- Le gingembre et le curcuma traitent avec succès l'enflure et les troubles gastriques, et oui, il ressemble à l'estomac.

(Source : <http://www.healthyfoodhouse.com>)

Autres aliments bons pour notre santé !

Le concombre nettoie le corps :

Le concombre a un effet diurétique. Il permet de se débarrasser des cellules graisseuses mais également d'éliminer les liquides corporels de l'organisme.

Le concombre contient du silicium et du soufre qui aident les reins à purifier le corps de l'acide urique accumulé, qui cause souvent un excès de poids.

Le concombre contient des vitamines antioxydantes (vitamines A, C et E) qui aident à éliminer les toxines et à nettoyer le corps à un niveau cellulaire, éliminant les poches de graisse et les toxines qui accumulent. On peut sans conteste utiliser du concombre pour maigrir plus facilement.

Soigner une douleur musculaire avec du gingembre :

Des chercheurs Danois ont demandé à des participants souffrant de douleurs musculaires d'agrémenter leur repas avec du gingembre. En moins de 2 mois, le changement de régime a soulagé jusqu'à 63 % leurs douleurs musculaires et articulaires, ainsi que leurs gonflements et raideurs. Les experts attribuent ces vertus anti-douleurs à un des composants du gingembre, le gingérol. Ils pensent que le gingérol prévient la production des hormones qui déclenchent la douleur.

La dose quotidienne prescrite par l'étude : ajoutez au moins 1 cuillère à café de gingembre séché ou 2 cuillères à café de gingembre frais haché à vos repas.

Soigner une otite avec de l'ail :

Les otites mènent des milliers de français à consulter leur médecin chaque année. Pour guérir une otite rapidement, versez 2 gouttes d'huile d'ail tiède dans votre oreille, 2 fois par jour pendant 5 jours. Ce traitement simple peut guérir les infections plus rapidement que les médicaments prescrits par votre médecin, selon des experts de l'École de Médecine de l'Université du Nouveau-Mexique aux États-Unis. Plusieurs substances actives de l'ail (le germanium, le sélénium, et des composés du soufre) sont naturellement toxiques pour des douzaines de bactéries génératrices de ces douleurs.

Pour préparer votre propre huile d'ail, voici la recette suggérée par le Dr. Teresa Graedon, co-auteur du livre Meilleurs Sélections de la Pharmacie Populaire : faire revenir 3 gousses d'ail dans 120 ml d'huile d'olive extra vierge pendant 2 minutes puis filtrer l'huile. Vous pouvez la conserver au réfrigérateur pendant au moins 2 semaines. Pour que le traitement soit plus facile à mettre dans votre canal auditif, réchauffez légèrement l'huile avant de la verser dans votre oreille.

Souveraineté alimentaire... *... part. N°3 ...*

Souveraineté alimentaire et stratégie politique.

(Olivier Gavinelli – janvier 2015)

Le modèle dominant a amené l'humanité dans une impasse et mis la planète en péril. Et changer de paradigme, notre vision de nous-même et du monde, est maintenant l'enjeu de ce siècle. Redéfinir nos besoins et comment les satisfaire tel est la question. Nos besoins fondamentaux sont : se nourrir, se loger, se vêtir,

conserver la santé, assouvir nos besoins sociaux d'épanouissement personnel et spirituelle. Tous cela sans détruire la planète et en garantissant à tous une satisfaction de ces besoins. C'est ce que proposent l'agro-écologie et les acteurs du mouvement pour une souveraineté alimentaire et économique des peuples.

Évidemment, les besoins artificielles que sont les besoins fabriqués par la publicité, liés au désir mimétique de posséder autant ou plus que son prochain, et aux soucis de prestige social, etc. qui n'apportent pas de satisfactions réelles, et sont responsables de gaspillage, d'épuisement des ressources naturelles et sources d'inégalité, de conflit, de guerre et de fanatisme, sont à bannir.

Le sens de la vie doit changer, il ne doit plus être une idéologie prônée par des décideurs économiques et politiques qui imposent leurs visions du monde. Chaque peuple à ces caractéristiques spécifiques, liées à leurs patrimoines historiques, culturels et géographiques. Leurs réalités sont diverses et variées et de faite, l'assouvissement de leurs besoins fondamentaux ne peuvent obéir aux même règles. La pensée unique du néo-libéralisme et du communisme étatique sont donc des aberrations idéologiques obsolètes.

Les peuples doivent se réapproprier leurs pouvoirs de décision sur le sens et les modalités de leurs modes de vie en fonction de leurs spécificités. Hors, la cellule véritable de la vie politique est, la commune, soit dans son ensemble si elle est à échelle humaine, soit à travers ses différentes subdivisions, notamment, les quartiers pour les villes. De telles entités économiques locales autogérées impliquent une décentralisation, physique et institutionnelle, de la société. Car les pouvoirs de décisions doivent être relocalisés, afin d'être aux plus près des réalités économiques sociales et environnementales des peuples. Comme nous le savons, en agro-écologie, il n'y a pas un modèle agricole reproductible en tout lieu, mais un certain nombre de principe modulable en fonction des typologies géographiques et climatiques. De même, la diversité sociale, économique et culturelle de l'humanité est une conséquence historique liée à des environnements divers (écologique et historique) qui ont influencés leurs modes de vie (organisation sociale et économique). Vouloir imposer un modèle unique à l'ensemble de la planète est au mieux une grave erreur et au pire un processus de manipulation d'asservissement de quelques un sur l'ensemble de la population mondiale. C'est pourquoi le retour à une gestion locale et à échelle humaine des affaires publiques et économiques des moyens de production des biens répondant aux besoins fondamentaux des peuples, est la seule manière de répondre aux défis du réchauffement climatique et de lutter contre la domination de la loi du marché, des monopoles financiers, des monopoles des moyens de productions des biens et de l'alimentation, de l'argent, etc.

Grâce aux travaux d'Ivan Illich (entre autre), nous savons qu'un outil technologique devient contre-productif à partir d'un certain degré de complexité. Par exemple, en agro-écologie plus une structure agricole est grande, plus elle nécessite une technologie complexe, coûteuse en énergie et en financement (subventions), plus elle est polluante et source d'inégalité sociale. Par contre les pratiques agro-écologiques impliquent la généralisation de petites structures, autonomes, nécessitant peu d'intrants (fertilisant, engrais) et une mécanisation limitée, donc peu polluante. En terme de productivité (coût et rendement), il est plus rentable d'avoir 100 structures agricoles de 2 hectares, qu'une unité agricole de 200 hectares (plus d'emploi, réduction des coûts d'importations de denrée alimentaire, diminution du bilan carbone, amélioration de la santé des populations, sécurité alimentaire, etc.). La relocalisation des moyens de productions permet également une meilleurs protection de l'environnement (lutte contre le réchauffement climatique et protection de la diversité), d'égalité sociale (chômage et répartition des richesses), idem en ce qui concerne les outils et biens usuels, nécessaires à nos besoins familiers (logement, vestimentaires, etc.). L'obsolescence programmée de ces biens d'usages issus du néo-libéralisme est un gaspillage d'énergie fossile, une problématique incommensurable de recyclage de ces biens (pollution) et un facteur de monopolisation d'une quantité impressionnante d'acteur de production (salarie), d'administratif, de commerciaux et autre intermédiaire, dont le sens de la vie se résumant à être des pions serviles qui comblent leur vide existentielle dans une consommation effréné d'objet censé leur offrir la félicité devant l'éternel.

Le principe de décentralisation vise à réaliser un retour à une gestion locale à échelle humaine des affaires publiques, en instaurant une propriété communale des moyens de production. L'indépendance alimentaire, l'indépendance énergétique (solaire, éolien, petite centrale hydraulique, etc.), la multiplication des artisans créateurs d'objet usuels, pensées pour être adaptables aux différentes situations, modulables et réparables à souhait, ayant une utilités sociale et esthétique, plutôt que principalement économique, permettent de donner à chaque membre de la communauté un rôle social (travail). La prise en charge de la gestion du traitement des eaux usées et des déchets ménagers au niveau local est plus simple (technologie peu complexe, moins polluante et moins coûteuse). Par ailleurs, il a été constaté, que la où la souveraineté alimentaire et économique a pu être effective sur des communautés allant de 200 à quelques milliers d'habitants (notamment en Amérique Latine et en Inde) l'inégalité homme / femme a été considérablement réduite. L'implication des femmes dans la création de banque de semences, de coopératives agricoles ou artisanales (création d'objet usuel), de politique de santé (dispensaire, politique d'information d'hygiène corporel et mentale) est un gage de réussite pour toutes communautés qui cherchent une paix social et une sécurité alimentaire et économique.

Le principe de décentralisation vise à réaliser un retour à une gestion locale, à échelle humaine, des affaires publiques. Pour relocaliser les pouvoirs de décisions au niveau des communes et des régions il existe des outils : la démocratie directe et les conférences citoyenne ou consultations populaires. Le petit Larousse donne comme définition de la démocratie directe : *‘Régime politique dans lequel le peuple exerce sa souveraineté lui-même, sans l’intermédiaire d’un organe représentatif’*. Néanmoins, dans les faits les élus ne sont pas écartés, car ils sont les représentants du peuple et sont les intermédiaires entre celui-ci et les institutions régionales ou fédérales, nationales et internationales.

Comment cela fonctionne ?

Prenons un exemple : Une commune ou une région doit définir qu’elle technologie elle a besoin pour produire de l’électricité.

1 - Les élus de la commune ou de la région organise des conférences citoyennes (ou consultations populaires) sur ce sujet précis.

2 – Les élus déterminent avec leurs administrés, un panel représentatif de la population de leur commune ou de la région (agriculteur, artisan, personnel médicale, éducatif, parité homme/femme, jeune/personne âgée, etc.) pour participer à la conférence.

3 – Ces conférences s(ou consultations) ce déroulent en trois temps : une formation, un débat, et une délibération. Ces conférences commence donc, par de l’information sur les différentes technologies existantes sur la production d’électricité. Ceci, en faisant intervenir des spécialistes (des scientifiques, des économistes, des professionnels privés, des élus, des associations de la société civile, etc.) en prenant soin de faire intervenir des spécialistes ayants des avis différents, voire contradictoires sur ces questions. Ces conférences doivent se dérouler sur plusieurs journées, afin que les citoyens puissent avoir le temps de discuter entre eux et de pouvoir poser les questions qui leurs paraissent pertinentes aux spécialistes (débat). Cela leur permet de prendre la mesure des enjeux et des conséquences des différentes propositions émises par les spécialistes. De par ce jeu de questions/réponses entre les citoyens et les spécialistes, la question de savoir qu’elle technologie utiliser pour produire de l’électricité pour la commune ou la région, sera prise en toute connaissance de cause, par les citoyens, par leurs représentants et par les spécialistes (délibération).

4 – La décision finale doit tenir compte des intérêts des citoyens (de la commune, de la région, du pays et du monde) et de l’environnement (lutte contre le réchauffement climatique),

En France la démocratie participative à une existence légale depuis 1983. Mais pour des raisons diverses, elle n’est quasiment pas mise en application. En Amérique Latine, l’Équateur, le Venezuela, le Nicaragua, la Bolivie, l’Uruguay, ont institutionnalisés des consultations populaires, sur toutes les décisions politiques (agriculture, énergie, logement, santé, éducation, etc.). Ces consultations populaires ont les mêmes fonctions que les conférences citoyennes. Le Mali, le Sénégal, le Népal et le Bhoutan sont également dans une démarche d’écoute de leurs populations. Évidemment les grands profiteurs que sont les multinationales, les spéculateurs, le FMI et autres, font la gueule. Les médias à la solde des décideurs, se gardent bien de relayer l’information, car visiblement ces « politiques » de démocratie directes vont à l’encontre de leurs intérêts.

Les femmes construisent la souveraineté alimentaire

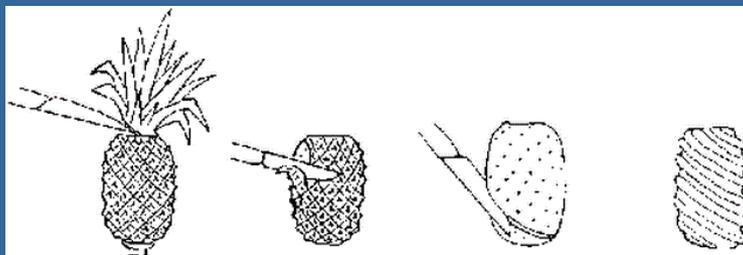
Le système économique actuel – *qui est un système capitaliste et patriarcal* - sépare production et reproduction. À l’inverse de cette division, une économie féministe élargit la notion de travail qui inclut aussi les tâches de reproduction sociale et biologique telles que le travail domestique, le travail d’intérêt général et les soins aux personnes. La souveraineté alimentaire implique de changer à la fois la production alimentaire et le modèle de consommation. Cela veut dire prendre le temps de cuisiner, de manger et de se retrouver. Pour avoir plus de temps libre nous n’avons pas besoin de fast-food ou d’aliments tous préparés, nous avons besoin de politiques publiques qui soutiennent la reproduction, par exemple des cantines scolaires et populaires et une bonne distribution du travail (dont le travail domestique et les soins aux personnes) entre autres!

(Texte tiré du bulletin Nyeleni - Numéro 13, mars 2013)

Recettes d'ici et d'ailleurs

L'ananas :

Pour préparer un ananas :
coupez la couronne et la partie inférieure, enlevez la peau
et ôtez les yeux en coupant en diagonale autour du fruit.



(Source : FAO = Food and Agriculture Organization of the United Nations)

Gratin de patate douce et d'ananas

Pour six personnes:

4 patates douces de taille moyenne, cuites et découpées en rondelles
2 tasses de sauce au coco (voir ci-dessous)
1 cuillerée à soupe de coco râpé
1 ananas frais, pelé, rachis enlevé, découpé en tranches
2 cuillerées à soupe de ciboule émincée
2 cuillerées à soupe de beurre ou de margarine
Sel à volonté

1. Graisser un plat allant au four.
2. Disposer en couches les tranches d'ananas, les rondelles de patate douce, le coco râpé et la ciboule.
3. Recouvrir de sauce au coco.
4. Répéter l'opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de patate douce ni d'ananas.
5. Cuire à four chaud pendant 30 minutes.
6. Servir comme légume pour accompagner de la viande ou du poisson.

Sauce au coco

Deux tasses:

1 cuillerée à soupe de margarine
1 bonne cuillerée à soupe de farine
1 tasse et demie de lait de coco
Sel et poivre à volonté ; gingembre ou curcuma à volonté.

1. Faire fondre la margarine, y mélanger la farine en utilisant une cuiller en bois.
2. Cuire à feu doux pendant 3 minutes sans laisser roussir.
3. Retirer du feu et incorporer progressivement la moitié du lait de coco sans cesser de mélanger; bien remuer jusqu'à obtention d'un mélange lisse.
4. Replacer sur le feu, faire épaissir à feu doux sans cesser de mélanger.
5. Ajouter progressivement le lait de coco restant.
6. Porter à ébullition.
7. Ajouter le sel, le poivre et le gingembre ou curcuma selon le goût, et bien mélanger.

Dîner en coquille

Pour deux personnes:

4 petites patates douces
2 ciboules - 1 tomate
¾ de tasse de plantes à feuilles vertes foncées (amarante, piment, citrouille...)
½ tasse de cacahuètes, de poisson émincé ou chaire à saucisse
¼ d'ananas (taille moyenne) émincé
1 noix de coco*

1. Pelez et lavez les patates douces. Découpez en petits morceaux.
2. Lavez et émincez la ciboule, la tomate et les plantes à feuilles vertes.
3. Râpez la coco et conservez la noix.
4. Préparez du lait de coco.
5. Placez tous les légumes, les cacahuètes écrasées, le poisson ou la viande et l'ananas à l'intérieur d'une moitié de noix.
6. Versez le lait de coco sur la préparation de légumes.
7. Refermez à l'aide de l'autre moitié de la noix et maintenez fermement en place.
8. Faire cuire pendant environ 45 minutes à l'étuvée ou dans un four traditionnel.
9. Servir dans la noix.

** Vous pouvez utiliser du lait de coco en conserve et des petits plats en terre avec couvercle par exemple, pour remplacer la noix de coco.*

Salade d'ananas et d'avocat

Pour six personnes:

2 tasses d'ananas en tranches
 3 gros avocats
 ¼ de tasse d'eau
 1 jus de citron ou de limette
 Assortiment de légumes verts frais pour faire une salade

1. Coupez chaque tranche d'ananas en 4 morceaux.
2. Coupez l'avocat en deux, enlevez le noyau, pelez et découpez en tranches. Mélangez l'eau et le jus de citron, et plongez les tranches d'avocat dans ce mélange.
3. Lavez et préparez les légumes verts.
4. Disposez les tranches d'avocat et d'ananas sur un lit de légumes verts.
5. Servir avec de la viande ou du poisson cru.

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
 ½ tasse de ciboule ou d'oignon émincé ; sel poivre à volonté.

1. Mélangez le manioc râpé au coco râpé, salez et poivrez et étalez, en pressant légèrement, dans le fond d'un plat graissé allant au four.
2. Répartir l'ananas pilé et l'oignon émincé sur le mélange de manioc et de coco.
3. Faire cuire à four moyen pendant 20 minutes jusqu'à ce que le dessus gratine.
4. Servir avec de la viande ou du poisson.

**Si vous utilisez de la coco râpée séchée, réhydratez-la avec un peu d'eau.*



Prochain numéro fin mars