



UN MINI GUIDE TERRE À TERRE  
SÉRIE AGROÉCOLOGIE

# SURVIVRE À LA COVID-19

LE REMÈDE  
NÉGLIGÉ

Le collectif des rédacteurs de  
guides sur l'alimentation naturelle  
2020



# REMERCIEMENTS

L'AFSA et l'équipe qui a produit ce mini guide « Pieds nus » souhaitent remercier les nombreuses personnes qui ont contribué à la réalisation de cette publication, en plus de celles mentionnées ci-dessous. Il s'agit notamment des membres du groupe de travail « Citoyens et agroécologie » de l'AFSA, des personnes qui se sont portées volontaires pour faire partie du groupe de soutien élargi qui a fait les premiers pas vers la réalisation d'un guide pieds nus sur la nutrition, et les donateurs qui ont aimablement apporté leur soutien financier et moral. Nous sommes également reconnaissants à ceux qui ont revu le projet de texte, cités ci-après :

**Mary Allen Ballo**, Conseillère principale Résilience & Moyens d'existence, Action pratique, Mali

**Alice Iddi-Gubbels**, Santé familiale et éducation des enfants, PAMBE-Ghana

**Esther Lupafya**, Soil Food and Healthy Communities (SFHC), Malawi

**Stella Lutalo**, coordinatrice pays, PELUM-Ouganda

**Stacia Nordin**, NeverEndingFood, Malawi

**Sarah Olembo**, Présidente, Groupe de travail sur les semences, Initiative pour l'agriculture biologique écologique (iABE), Comité continental

**Pauline Mundia**, responsable de la communication avec les agriculteurs, Biovision Africa Trust

**Freda Pigru**, chargée de programme travaillant pour le Centre for Indigenous Knowledge and Community Development (CIKOD) Ghana

**Gertrude Pswarayi-Jabson**, PELUM-Zimbabwe

Et il ne faut pas oublier ceux qui travaillent en arrière-plan au sein du secrétariat de l'AFSA et qui contribuent toujours à assurer le bon déroulement des paiements et des aspects logistiques.



UN MINI GUIDE TERRE À TERRE  
SÉRIE AGROÉCOLOGIE

# SURVIVRE À LA COVID-19

LE REMÈDE  
NÉGLIGÉ

Le collectif des rédacteurs de  
guides sur l'alimentation naturelle  
2020



# LE COLLECTIF DES RÉDACTEURS

## DE GUIDES SUR L'ALIMENTATION NATURELLE

**Cecilia Moraa Onyango (PhD)** est professeure associée d'horticulture à l'université de Nairobi, au Kenya. Elle a plus de 18 ans d'expérience dans la formation, la recherche et la sensibilisation des communautés dans les domaines des systèmes de production agricole, de la manipulation des produits après récolte, des normes et de la sécurité alimentaire. Ses travaux de recherche ont porté sur la physiologie de la production, la conservation et l'utilisation des cultures traditionnelles africaines, la physiologie du stress et la modulation de la croissance et du développement des cultures en fonction de la température. [www.plantscience.uonbi.ac.ke](http://www.plantscience.uonbi.ac.ke)

**John Wilson** est un animateur et un militant zimbabwéen qui travaille avec des organisations dans toute l'Afrique, qu'il s'agisse d'organisations à base communautaire ou de grands réseaux continentaux comme l'Alliance pour la souveraineté alimentaire en Afrique (AFSA). Il se concentre sur les initiatives stratégiques et collaboratives pouvant contribuer à la croissance du mouvement pour l'agroécologie et la souveraineté alimentaire en Afrique. Cela fait depuis plus de quarante ans qu'il travaille dans le domaine de l'agroécologie au Zimbabwe et en Afrique. [spiritvaults13@gmail.com](mailto:spiritvaults13@gmail.com)

**Peter Gubbels** a 28 ans d'expérience en Afrique de l'Ouest, où il travaille avec des communautés rurales pour promouvoir l'agriculture, l'agroécologie et la nutrition durables. Il est co-fondateur de Groundswell International et occupe le poste de directeur de l'apprentissage d'action et de plaidoyer pour l'Afrique de l'Ouest. Peter vit en Afrique de l'Ouest depuis plus de 30 ans. Il est marié avec une Ghanéenne et vit dans le village de sa femme, au nord du Ghana, où ils possèdent une petite ferme et produisent la plus grande partie de leur nourriture. [www.groundswellinternational.org](http://www.groundswellinternational.org)

**Peter Ogera Mokaya (MD)** est un médecin de santé publique, avec plus de 30 ans d'expérience dans la pratique du développement de la santé. Sa carrière couvre la pratique clinique, le développement et la gestion de programmes de santé intégrés, la recherche en santé et les impératifs politiques connexes. Il est un défenseur de politiques de production alimentaire agroécologique et d'approches nutritionnelles associées permettant d'atteindre la sécurité alimentaire et nutritionnelle. Directeur fondateur de l'Organic Consumers Alliance (OCA) : [www.organicconsumers.co.ke](http://www.organicconsumers.co.ke)



ALLIANCE FOR FOOD SOVEREIGNTY IN AFRICA

## UNE PUBLICATION DE L'ALLIANCE POUR LA SOUVERAINETÉ ALIMENTAIRE EN AFRIQUE (AFSA) :

« L'Alliance pour la souveraineté alimentaire en Afrique (AFSA) est une large alliance de différents acteurs de la société civile qui participent à la lutte pour la souveraineté alimentaire et l'agroécologie en Afrique. Ces acteurs incluent notamment des agriculteurs, des éleveurs, des organisations de pêcheurs, des réseaux de peuples autochtones, des institutions religieuses, des réseaux de jeunes et de femmes, des réseaux d'ONG autochtones africaines, des mouvements de consommateurs en Afrique, des organisations internationales qui soutiennent la position de l'AFSA, ainsi que des particuliers. Il s'agit d'un réseau de réseaux qui compte actuellement 40 membres actifs. C'est le plus grand mouvement de la société civile en Afrique et ses membres travaillent dans 50 des 55 pays africains. »

**Facilitation du processus d'écriture et rédaction :** Doug Reeler, Barefoot Guide Connection (La connexion des guides terre à terre)

**Auteure créative :** Bridget Pitt

**Illustratrice :** Maria Lebedeva

**Artiste de la mise en page :** Paula Wood Design

**Correctrice :** Beulah Tertiens-Reeler



# CONTENU

Un message du coordinateur de L'Alliance pour la souveraineté alimentaire en Afrique (AFSA) IV

INTRODUCTION V



## CHAPITRE 1

LE MEILLEUR REMÈDE POUR LUTTER CONTRE LE CORONAVIRUS 1



## CHAPITRE 2

LE JARDIN ALIMENTAIRE DE LA NATURE 7



## CHAPITRE 3

TROUVER DE LA NOURRITURE POUR FORTIFIER LE CORPS 17



## CHAPITRE 4

UNE CÉLÉBRATION AFRICAINE DE LA BONNE ALIMENTATION MÉDICINALE 25



## CHAPITRE 5

UNE ALIMENTATION MÉDICINALE D'AFRIQUE POUR LES AFRICAINS 29

# UN MESSAGE DU COORDINATEUR DE L'ALLIANCE POUR LA SOUVERAINETÉ ALIMENTAIRE EN AFRIQUE (AFSA)

- Million Belay -

Comme la plupart des mères, la mienne était une magicienne en matière de nourriture. J'étais émerveillé par la rapidité avec laquelle elle mijotait ses plats ainsi que de la saveur de ses plats. Je fus fasciné par la richesse de la bouillie qu'elle apportait à chacun de mes enfants lorsqu'ils atteignirent l'âge de six mois. Cette bouillie comprenait une variété de haricots, de feuilles et un mélange de céréales. Au début, ils trouvaient cela difficile à manger, mais peu à peu, ils s'y sont habitués et ont même fini par avoir un désir insatiable pour cette bouillie.

La raison pour laquelle je mentionne cela est que j'ai eu la chance d'être l'un des principaux intervenants du Forum alimentaire de Stockholm de 2015, un événement annuel axé sur le changement du système alimentaire. Une personne représentant la Fondation Bill et Melinda Gates était venue lancer le nouveau programme de la Fondation sur la nutrition pour l'Afrique et l'un des pays choisis était l'Éthiopie. Nous avons eu un débat d'experts et, me souvenant de la bouillie de ma mère, j'ai demandé si la Fondation parlait aux mères africaines lorsqu'elles préparaient leurs recommandations en matière de nutrition pour l'Afrique ? La réponse fut : « probablement pas ». Je pense que c'est là que ce guide apportera une contribution significative, en soulignant la contribution importante des mères africaines à la nutrition. C'est une question que l'on a beaucoup oubliée. Nous perdons le savoir des aînés africains non seulement lorsqu'ils s'éteignent, mais aussi en raison de la déconnexion croissante entre les détenteurs de ce savoir et la jeune génération. « Nous sommes ce que nous mangeons ». Est-ce vrai ? La réponse est un « oui ! » retentissant. Les récentes découvertes scientifiques, tant comportementales que biologiques, montrent que la nourriture que nous consommons affecte notre humeur, notre santé, notre capacité mentale, notre niveau d'énergie et, en général, notre santé. Par conséquent, il est pertinent que cette publication établisse un lien entre la nutrition et la COVID-19. Les données recueillies dans les différents pays ont prouvé que la maladie constituait une menace aux personnes en mauvaise santé.

Ce guide met l'accent sur l'utilisation d'engrais naturels et de bio-pesticides à l'instar de produits agrochimiques limitant les nutriments, sur l'importance d'une alimentation diversifiée, comme nous la trouvons dans nos repas africains traditionnels, et sur le lien entre la diversité microbienne du sol et la diversité microbienne dans notre estomac. C'est pourquoi ce guide est révolutionnaire. L'AFSA estime que l'agroécologie, qui met l'accent sur la diversité, les modes d'exploitation naturels, les connaissances écologiques traditionnelles et une approche centrée sur l'agriculteur, est le meilleur moyen de lutter contre la COVID-19 et les futures pandémies, ainsi que contre d'autres maladies. Ce guide est une réponse très attendue à l'appel à une meilleure alimentation en ces temps de COVID-19 en Afrique, et un témoignage venant surenchériser le fait que l'agroécologie fonctionne pour l'Afrique.

Je pense que si ma mère était vivante aujourd'hui et si je lui demandais quel type d'agriculture elle préfère, elle dirait certainement l'agroécologie. Parce qu'elle saurait que l'agroécologie fonctionne et que cette pratique continuera à apporter à ses arrière-petits-enfants la meilleure bouillie qui soit.





# INTRODUCTION

Comment les populations africaines peuvent-elles gérer au mieux la COVID-19 ? Comment les personnes vivant dans des zones urbaines densément peuplées ou dans des villages ruraux isolés peuvent-elles survivre au mieux à la COVID-19 si elles sont contaminées ?

Il existe plusieurs réponses à ces questions. Mais il y en est une que nous ne devons jamais oublier : il faut manger une variété d'aliments nutritifs et sains, produits sans recourir massivement à des pulvérisations toxiques et sans ajouts de produits chimiques. Mangez comme la plupart des grands-mères ont appris à leurs enfants à manger. Apprenez à connaître et à célébrer votre alimentation traditionnelle, tout en l'améliorant là où vous le pouvez, grâce aux connaissances scientifiques modernes. Mangez des aliments variés. Adoptez un régime alimentaire équilibré. Mangez des aliments naturels. Ce n'est pas compliqué.

Bien sûr, vous devez aussi faire tous les gestes de protection comme vous laver régulièrement les mains, garder une distance avec les gens et porter un masque en tissu. C'est entendu. Mais par-dessus tout, il est essentiel d'être en bonne santé, de renforcer le système immunitaire de votre corps pour réduire la gravité ou les effets graves du virus et l'aider à guérir si vous l'attrapez. La nourriture est essentielle à notre système immunitaire et à notre santé en général. Il ne s'agit pas de n'importe quelle nourriture, mais d'une nourriture naturellement cultivée, sûre, diversifiée et nutritive. Cet aspect a été largement négligé dans toutes les informations partagées sur la COVID-19. En bref, une grande variété d'aliments naturels et nutritifs est un remède !

Nous ne pouvons pas prédire ce qui arrivera avec ce virus, mais quoi qu'il arrive, nous nous porterons mieux si nous mangeons des aliments sains. Une campagne menée à travers l'Afrique pour inciter les gens à manger des aliments naturels, variés et sains, en utilisant nos régimes alimentaires traditionnels comme base de ce que nous mangeons, sera porteuse de nombreux avantages. En plus de nous aider à mieux faire face et à nous remettre de la COVID-19, elle permettra également de réduire le nombre de nouveaux cas de nombreuses maladies modernes telles que le diabète, l'hypertension et les cancers.

N'oublions pas que le fait de cultiver notre propre nourriture et d'acheter auprès de producteurs locaux favorise la sécurité alimentaire et la sécurité des revenus, renforçant ainsi l'économie locale. Cela permet également de réduire les déchets d'emballage en plastique, les émissions de gaz à effet de serre et les coûts de transport plus élevés qui accompagnent généralement les aliments importés, ainsi que les dégâts que les emballages en plastique causent à l'environnement.

La COVID-19 est un coup de semonce pour tout le monde. Il faut inverser le mouvement et se détourner d'aliments sur-transformés qui sont souvent cultivés à l'aide de produits chimiques et établir à la place des normes saines, en consommant une grande variété d'aliments naturels nutritifs produits localement, y compris des cultures endémiques et des légumes que nous avons souvent éliminés de notre alimentation.

Nous (les auteurs) avons créé ce guide aux « Terre à Terre » pour nous aider à mieux survivre à la COVID-19. Il recouvre des sujets expliquant ce qu'est la COVID-19, pourquoi la nourriture est le meilleur remède, comment obtenir des aliments et les préparer au mieux pour maintenir leur valeur médicinale et ce que vous pouvez faire pour promouvoir ce merveilleux cadeau de la nature. Profitez-en et partagez avec vos familles, vos voisins, vos étudiants, vos amis et vos collègues. Bonne santé !



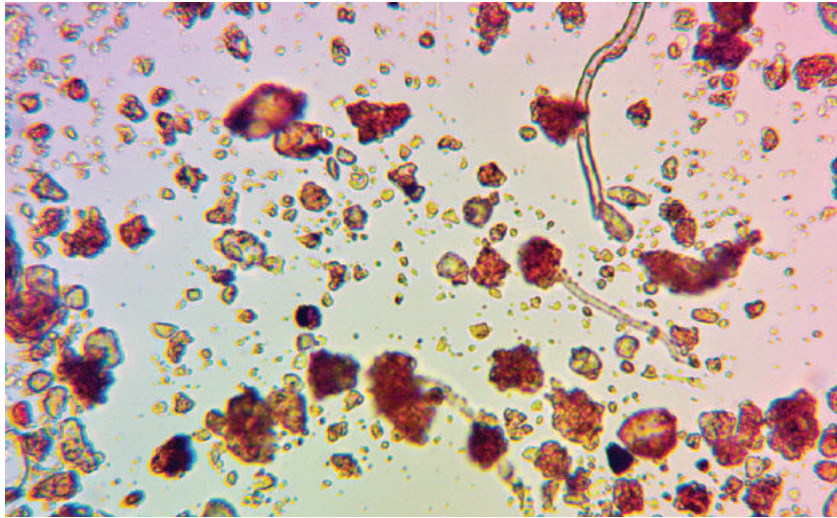


Photo © Juanfran López, www.juanfranlopez.com

## LA BIODIVERSITÉ DES MICROBES DU SOL

Ce que vous voyez sur la photo est ce que nous ne pouvons normalement pas voir à l'œil nu. La photo a été agrandie plusieurs fois pour nous permettre de voir certains des microbes qui font vivre le sol. Notre santé commence par la culture d'aliments dans un sol vivant et sain, riche d'un grand nombre et d'une grande diversité de ces microbes. Il s'agit notamment de bactéries diverses, de champignons et de bien d'autres choses encore. Ces microbes maintiennent la plante en bonne santé en lui fournissant des nutriments tandis que la plante nourrit les microbes par ses racines. Les poisons chimiques tuent un grand nombre de ces microbes qui sont essentiels à la croissance des plantes.



Photo © John Wilson

## LA DIVERSITÉ SEMENCIÈRE

Être en bonne santé signifie manger des aliments divers. Pour cultiver des aliments divers, il faut commencer par avoir une diversité de semences, comme le montre cette photo prise lors d'une foire semencière rurale au Zimbabwe. Traditionnellement, dans les communautés rurales d'Afrique, les agriculteurs conservent leurs propres semences. Ce sont des semences qui conviennent à leur propre environnement. Ceci est d'autant plus important avec le changement climatique. Nous devons travailler dur pour renforcer les systèmes semenciers paysans. Dans toute l'Afrique, les agriculteurs perdent leurs semences locales, développées au fil des générations, qui sont remplacées par des semences hybrides commerciales qui doivent être achetées chaque année.



## LE MEILLEUR REMÈDE POUR LUTTER CONTRE LE CORONAVIRUS

### HISTOIRE

#### À LA RECHERCHE DE REMÈDES CONTRE LA COVID-19 SUR LE MARCHÉ DE L'ALIMENTATION !

Martha marchait lentement vers le marché. Les couleurs de son tissu Kente d'Afrique de l'Ouest brillaient sous le soleil matinal, mais son visage était voilé d'inquiétude. Sa cousine Sylvie avait téléphoné ce matin-là pour dire que son père était mort de la COVID-19. Il était diabétique, avait déclaré Sylvie. Martha s'inquiétait pour sa tante Esther, qui était diabétique elle aussi. Et si Esther avait attrapé la COVID-19 ?

« Martha, attends-moi ! » Martha retrouva le moral lorsqu'elle vit son amie Sarah courir vers elle. Les deux amies se saluèrent, et Martha fit part de ses soucis à Sarah :

« Je vais à la clinique pour voir si je peux obtenir des médicaments au cas où ma tante aurait contracté la COVID-19, lui dit-elle.

- Mais Martha, ma chère, il n'existe pas de médicament qui puisse t'empêcher d'attraper la COVID-19, et pas de vaccin. C'est une nouvelle maladie.

- Pas de médicaments ? Martha s'écria. Oh, mon Dieu, qu'est-ce qu'on peut faire ? À la radio, ils disent que nous devons rester à la maison et faire cette « distance physique » et porter des masques. Quelle « distance physique » pouvons-nous garder, dans notre petite maison où vivent six personnes ? Et comment pouvons-nous nous laver les mains tout le temps quand il n'y a qu'un seul robinet dehors ? Et si je reste à la maison, comment vais-je gagner de l'argent ? Qui achètera la nourriture ? »

Sarah gloussa avec sympathie. Elle voulait embrasser son amie, mais savait qu'elle ne devait pas le faire :

« Je sais. C'est si difficile. Je suis inquiète pour mon grand-père. Il a plus de soixante-dix ans. Mais je dois aussi acheter à manger... et aller à mon kiosque pour vendre mes marchandises pour gagner de l'argent et acheter à manger. Mais tu sais Martha, il y a quelque chose comme un remède spécial que tu peux te procurer pour t'aider à rester en bonne santé, et à résister à la COVID-19 et à de nombreuses autres maladies. »

Le visage de Martha s'éclaira :

« Où peut-on s'en procurer ? Chez les guérisseurs traditionnels ?

- Non, tu peux en trouver juste ici, au marché, rit Sarah. Ça s'appelle de la nourriture. »

Martha lui fit un signe de la main et un claquement de langue :

« Eish, Sarah, comment peux-tu plaisanter sur ce genre de choses ?

- Je ne plaisante pas, ma chère. La nourriture est le meilleur remède et c'est particulièrement bon pour la COVID-19, car ce virus affecte les personnes dont le corps est affaibli par d'autres maladies bien plus que les personnes en bonne santé. »



Pourquoi pensez-vous que Sarah n'a pas embrassé son amie quand elle le voulait ?

Pensez-vous que la nourriture puisse être un remède ? Si oui, pourquoi et si non, pourquoi ?

# QUELS SONT LES ORGANISMES LES PLUS VULNÉRABLES À LA COVID-19 ?

Pour comprendre comment la nourriture peut être un remède pour lutter contre la COVID-19, commençons par en apprendre plus sur cette maladie.

La COVID-19 est apparue pour la première fois à Wuhan, en Chine, en décembre 2019. Elle s'est rapidement répandue à travers les populations et s'est maintenant étendue à presque tous les pays du monde. « CO » signifie « corona », « VI » est pour « virus » et « D » est pour 'disease' (ce qui signifie maladie en anglais), et 19 pour l'année 2019.

## LES SYMPTÔMES DE LA COVID-19 :

Certaines personnes peuvent être infectées par la COVID-19 et ne présenter aucun symptôme. D'autres peuvent tomber gravement malades ou mourir de la maladie. Voici les signes à surveiller :

**Légers :** Perte du goût/de l'odeur ; mal de gorge

**Modérés :** Faiblesse ; maux de tête ; fièvre ; diarrhée ; toux

**Sévères :** Essoufflement et fièvre ; manque d'oxygène

## COMMENT LA COVID-19 SE PROPAGE-T-ELLE ?

- Lorsqu'une personne est infectée par la COVID-19, le virus se trouve dans ses gouttelettes respiratoires lorsqu'elle expire, parle, chante, crie ou rit. Ces gouttelettes tombent sur le sol jusqu'à un mètre de distance. C'est le cas même si la personne ne présente aucun symptôme.
- Une toux ou un éternuement contient de nombreuses gouttelettes et les diffuse plus loin.
- Les gouttelettes peuvent se déposer sur les surfaces. Elles peuvent aussi se propager sur les surfaces que la personne infectée touche de la main, comme les poignées de porte et les rampes d'escalier.
- Le virus peut survivre sur une surface pendant plusieurs heures, mais il faut une forte dose pour être infecté. Vous risquez davantage d'être infecté en vous tenant à proximité d'une personne infectée qui parle ou qui tousse. L'infection a plus de chances de se propager en intérieur, dans des espaces clos, en particulier si la ventilation d'un ventilateur ou d'un climatiseur propage le virus par l'air dans toute la pièce.

## DÈS LORS, VOUS POUVEZ ÊTRE INFECTÉ EN :

- Respirant des gouttelettes d'une personne qui se tient près de vous.
- Serrant la main, en étreignant ou en embrassant une personne infectée.
- Touchant une surface contaminée, puis en vous touchant la bouche, le nez ou les yeux.

Il existe un risque de propagation de la COVID-19 dans les magasins et les marchés. Mais vous risquez davantage d'être infecté dans un environnement clos, donc les marchés en plein sont donc plus sûrs. Ils fournissent également des aliments frais et sains permettant de fortifier votre corps. Rien ne prouve que la COVID-19 se propage par les aliments si vous les rincez avant de les manger.





## VOUS POUVEZ CONTRIBUER À VOUS PROTÉGER ET À PROTÉGER LES AUTRES CONTRE LA COVID-19 EN :

- Vous tenant à au moins deux mètres des personnes se trouvant à l'extérieur de votre propre domicile.
- Gardant les portes et les fenêtres ouvertes pour faire sortir le virus ou, de préférence, se réunir à l'extérieur.
- Portant un masque facial lorsque vous êtes absent de chez vous, qui doit être lavé à chaque fois que vous rentrez.
- Vous lavant souvent les mains, notamment lorsque vous rentrez chez vous ou à l'entrée et à la sortie des magasins ou des marchés, et avant de toucher votre nez, votre bouche et vos yeux.
- Éternuant et en toussant dans votre coude, et non dans votre main, afin que le virus, s'il est présent, ne se propage pas vers le haut et vers l'extérieur.
- Encourageant ou en insistant pour que les personnes dans les marchés et dans les magasins portent des masques et gardent des distances de sécurité lorsqu'elles interagissent ou sont dans une file d'attente.
- Préconisant de se désinfecter les mains ou de se laver les mains à l'entrée des magasins et des marchés.
- Vous lavant les mains avant de rentrer chez vous afin d'éviter que le virus ne s'introduise chez vous par le biais de vos mains.
- Ne stigmatisant pas les personnes qui ont la COVID-19. Si cela se produit, de nombreuses personnes cacheront leur état et continueront à sortir en public, infectant ainsi un plus grand nombre de personnes. Elles chercheront même peut-être à éviter d'être vues à la clinique, ce qui peut les rendre encore plus malades. N'importe qui peut aisément contracter la maladie et toute personne qui tombe malade doit être traitée avec compassion et gentillesse.

## QUI SONT LES PERSONNES LES PLUS VULNÉRABLE À LA COVID-19 ?

Certaines jeunes personnes et certains enfants peuvent tomber malades à cause de la COVID-19, mais ceux qui risquent le plus de mourir de cette maladie sont :

- Les personnes âgées de plus de 65 ans
- Les personnes souffrant d'autres maladies, notamment d'hypertension et de diabète, ou des deux
- Les personnes en surpoids ou obèses car elles mangent souvent des aliments malsains

Regardez la photo, et répondez aux questions suivantes ;

- Quelles sont les personnes qui ont un comportement risqué ?
- Quelles sont les personnes qui se comportent de manière à se protéger et à protéger les autres ?
- Quelles autres précautions pensez-vous que vous pourriez prendre pour assurer votre sécurité et celle des autres dans un marché de plein air ?



## QUELLE NOURRITURE NOUS PROTÉGERA CONTRE LA COVID-19 ?

Martha était sous le soleil matinal, fronçant les sourcils à son amie. Était-il vraiment vrai que la nourriture pouvait être un remède contre la COVID-19 ?

« Eh bien, si c'est vrai, alors j'ai de bons remèdes que je viens d'acheter au supermarché. »

Elle montra à Sarah son panier de riz parfumé, de spaghettis et de nouilles, de bouillons cubes, de pâte de tomates et un petit paquet de biscuits sucrés pour les enfants. Mais Sarah secoua la tête :

« Ce genre de nourriture te remplit, mais ce n'est pas un bon remède, surtout pour ta tante, ma sœur. Crois-moi, ces aliments peuvent te faire grossir et compromettre ta santé. Ils te donnent seulement de l'énergie pour remplir l'estomac, mais ils contiennent très peu des ingrédients dont tu as besoin pour vous te protéger contre les maladies. »

Martha était embêtée. Elle venait de dépenser beaucoup d'argent pour cette nourriture. C'était bon marché, facile à cuisiner, et sa famille aimait ça.

Sarah avait contrarié son amie :

« Je suis désolée Martha » dit-elle doucement. Je ne voulais pas être médisante sur ta nourriture. Viens au marché, et je te montrerai ce qu'est une nourriture saine qui fait office de bon remède. Peut-être que tu pourras en acheter pour cuisiner avec ton riz. »

Elles se promenèrent parmi les étals. Le marché résonnait des cris des gens qui vendaient leurs marchandises, des acheteurs qui riaient et bavardaient. Les couleurs vives des robes des femmes se reflétaient sur les piles de mangues dorées, d'oranges, de plantains. Elles passèrent devant des tables chargées de choux verts, de tomates rouge foncé, d'aubergines et de carottes d'un orange vif.

Plus bas, elles passèrent devant un étal couvert de sacs d'épices, d'arachides, de haricots secs et de lentilles, et un autre recouvert d'imposants tas de patates douces, d'ignames et de manioc. Martha plissa le nez lorsqu'elle sentit l'odeur de petits poissons séchés - elle adorait ces poissons quand elle était enfant.

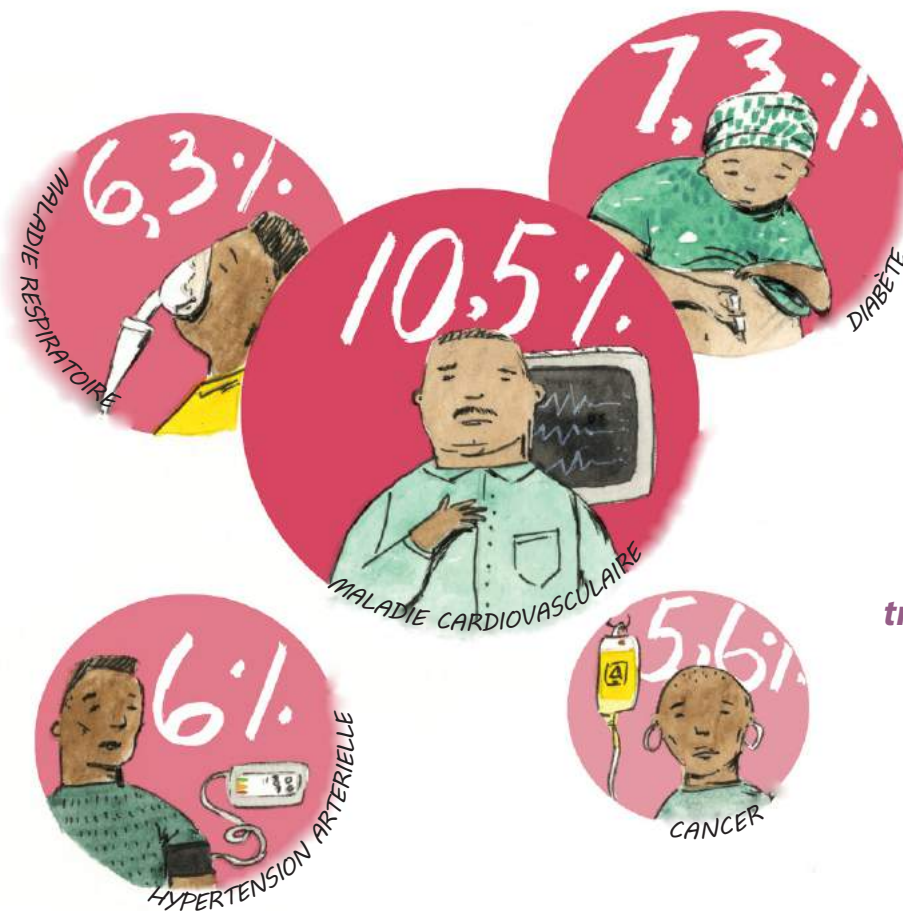
Sarah fit une sélection de fruits, de légumes verts, rouges et oranges, d'haricots secs et de patates douces.

« Regarde comme mon panier est coloré. Les différentes couleurs te disent que ces aliments te donnent des nutriments différents. Ils contiennent presque toutes les vitamines, les minéraux, les fibres et les protéines dont ton corps a besoin pour combattre les maladies et rester en bonne santé, sans le sucre raffiné qui contribue au diabète. »





# QUEL EST LE LIEN ENTRE ATTRAPER LA COVID-19 ET CE QUE L'ON MANGE ?



Les données émanant des recherches menées en Chine, premier pays à connaître la COVID-19, montrent des taux de mortalité beaucoup plus élevés chez les personnes atteintes de maladies cardiovasculaires, de diabète, de maladies respiratoires, d'hypertension et de cancer.

**Les personnes qui ont un régime alimentaire naturel bien équilibré et qui évitent les aliments transformés malsains ont un système immunitaire plus fort qui les aide à faire face et à guérir des maladies infectieuses telles que la COVID-19.**

Un mauvais régime alimentaire est à l'origine de ces maladies ou y contribue. Et le fait d'avoir ces maladies augmente le risque de tomber très malade ou même de mourir de la COVID-19.

## AVEC UNE ALIMENTATION NUTRITIVE :

- Si vous êtes infecté, vous avez moins de chances de tomber très malade.
- Vous êtes moins susceptible de développer des maladies telles que le diabète qui peuvent rendre la COVID-19 mortelle.
- Si vous êtes atteint de ces maladies ou de la COVID-19, une alimentation saine peut aider votre corps à s'en remettre.

## COMMENT UNE ALIMENTATION Saine PEUT-ELLE RÉDUIRE VOTRE RISQUE DE CONTRACTER CES MALADIES ?

- Bien que de nombreux facteurs puissent augmenter votre risque d'avoir des maladies cardiaques, du diabète et des maladies pulmonaires, les recherches montrent que l'alimentation joue un rôle important dans la réduction de ce risque.
- Un excès de sucre, d'amidon raffiné et de graisses malsaines peut provoquer ou aggraver ces maladies.
- D'innombrables études ont montré qu'un régime alimentaire riche en plantes contribue à réduire les maladies cardiaques.
- Les fruits, les légumes, les céréales, les haricots, les noix et les oléagineux sont riches en nutriments, comme le bêta-carotène, la vitamine C, la vitamine E, les protéines et le zinc, auxquels s'ajoutent de temps à autre, lorsque vous pouvez vous le permettre, même en petites quantités, des œufs, du lait, de la viande ou du poisson, qui peuvent renforcer votre système immunitaire, aidant ainsi votre organisme à combattre la COVID-19.

## LA NOURRITURE TRADITIONNELLE PEUT ÊTRE LE MEILLEUR REMÈDE



Martha se sentait à nouveau triste. Avait-elle acheté de la nourriture qui mettrait sa tante encore plus en danger à cause de la COVID-19 ? Elle voyait tous ces délicieux légumes, mais elle n'avait pas d'argent. Puis elle repéra quelque chose sur une table.

« Regarde ! *Dawadawa* ! Ma grand-mère les cuisinait avec des cosses de caroube, cet arbre avec des cosses jaunes à l'intérieur.

- Je connais bien cet arbre, rit Sarah. J'aidais ma mère à ramasser les cosses, à faire fermenter les graines et à faire du *dawadawa* pour la soupe. Et une boisson sucrée à partir de la poudre jaune. Je vais acheter des gâteaux pour plus tard.

- Ma grand-mère cuisinait des plats délicieux, dit Martha, en utilisant des herbes et des légumes sauvages pour la saveur. Mais ces aliments sont-ils de bons remèdes ? Notre professeur nous a toujours dit que ces nouveaux légumes sont ce que nous devrions manger. Et les livres ne mentionnaient pas les aliments locaux.

- Eh bien, les personnes âgées étaient en bonne santé. Très peu d'entre elles souffraient d'obésité et de diabète en mangeant des aliments traditionnels. Ces

maladies ont augmenté avec les aliments modernes fabriqués dans les usines, où le traitement des aliments en extrait souvent les bons nutriments, et ils ajoutent beaucoup de sucre et de sel. »

Martha soupira à nouveau, se souvenant de la nourriture dans son panier :

« Même si ces aliments sont mauvais pour ma tante, elle ne changera pas facilement. Elle adore les nouilles et les bouillons en cubes.

- Mon grand-père déteste les nouveaux aliments, dit Sarah en souriant. Mais heureusement, il aime les aliments traditionnels bien qu'il soit difficile de trouver les bons ingrédients, et il se plaint que je ne sache pas cuisiner comme sa femme. Mais ça le rend fort, même s'il a 74 ans. Pourquoi ne pas acheter quelque chose au marché, Martha ? » ajouta Sarah.

Martha avait l'air embarrassée :

« Ma nourriture est bonne, dit-elle, brusquement. Je ne peux pas me permettre ces aliments frais et traditionnels. Je n'ai pas pu faire tourner mon salon de coiffure depuis le confinement. »

Sarah était mal à l'aise. Elle était tellement excitée par le marché, elle parlait sans réfléchir :

« Je suis désolée. Martha. Prends de mes tomates et de mes épinards et coupe-moi les cheveux quand le confinement sera terminé. Ajoute-les aux nouilles de ta tante. Tu sais, tu peux aussi faire pousser tes propres légumes. Ma cousine cultive sa propre nourriture et son jardin est plus petit que le tien.

- Mais qu'en est-il de tous les engrais et produits chimiques coûteux dont on a besoin pour faire pousser de la nourriture ? demanda Martha.

- Ma cousine n'utilise pas d'engrais ou de produits chimiques parce qu'ils rendent la nourriture malsaine. Viens la voir avec moi samedi, elle te montrera comment elle fait.

- OK, merci, ma sœur. Et merci pour les légumes. J'ai hâte de rendre visite à ta cousine. »



# LE JARDIN ALIMENTAIRE DE LA NATURE



### Sarah a emmené Martha voir le potager de sa cousine ...

La cousine de Sarah, Ruth, était une grande femme avec un grand sourire, dont le visage était aussi joyeux et plein de vie que son jardin. Martha avait imaginé de jolies rangées de choux fleurs et de choux, mais la petite cour regorgeait de plantes - dans des platebandes surélevées, grimpant le long des cadres et des clôtures, s'accrochant au mur de la maison et poussant dans une grande variété de récipients : des bouteilles en plastique coupées, des pots de fleurs, des boîtes de peinture. Il y avait même des épinards poussant d'une vieille botte. Les poulets gloussaient dans un enclos un peu plus loin des légumes. Ça ressemble plus à une forêt sauvage qu'à un potager, pensait Martha, mais elle n'en dit rien.

« C'est la partie la plus importante de mon jardin », expliqua Ruth. Martha regarda autour d'elle pensant y voir un légume impressionnant, mais Ruth lui montra un grand tas de ce qui ressemblait à de la terre :

« C'est notre tas de compost, où nous faisons pousser les puissants microbes !

- Des microbes ? demanda Martha. Vraiment, des germes ? Mais ils ne sont pas mauvais ?

- Les microbes sont de minuscules formes de vie, rit Ruth. Certains sont des bactéries, d'autres des virus, et un très petit nombre peut te rendre malade - nous appelons cela des germes. Mais la plupart sont vraiment importants pour que la vie continue. »

Elle se pencha et ramassa une poignée de compost qu'elle donna à Martha : « Dans ta main, tu tiens plus de microbes qu'il n'y a de personnes dans le monde ! »

Martha fixa la substance sombre et friable dans sa main. Elle était riche et humide, avec une odeur fraîche et terreuse. Mais elle n'était pas sûre de vouloir tenir tous ces microbes :

« Mais tu sais, les microbes ne sont pas seulement dans le sol, dit Ruth. Nous en avons aussi des millions dans notre propre corps. »

Martha fit tomber le compost en signe d'alarme :

« Dans notre corps ? Mais ils ne nous rendent pas malades ? Non, pas du tout. En fait, si tu ne les avais pas, tu mourrais. Ces microbes nous aident à digérer la nourriture, à traiter les toxines et, surtout, à combattre des maladies comme la COVID-19. La plupart d'entre eux vivent dans ton intestin. »

Martha empoigna son ventre. Vraiment ? Tous ces microbes là-dedans ? Elle n'aimait pas beaucoup cette idée, mais Ruth semblait si heureuse qu'elle se dit que c'était une bonne chose ces microbes.





« Je nourris mon compost avec des épluchures de légumes, des herbes et haies fauchées, des cendres, du fumier du poulailler, et même des journaux, déclara Ruth. Ma mère m'a appris il y a longtemps qu'il était important de nourrir le sol. Puis les entreprises agrochimiques sont venues et ont dit aux agriculteurs que les engrais étaient meilleurs. Mais les nouvelles sciences nous montrent que les engrais chimiques tuent beaucoup de bons organismes vivant dans le sol qui aident les cultures à pousser, ce qui réduit la quantité des nutriments dans les plantes. Les engrais chimiques pénètrent également dans l'eau et polluent les rivières. Cela montre que nous devons travailler avec la nature pour créer des engrais biologiques au lieu d'utiliser des engrais nocifs fabriqués en usine. »

Elle gratta un peu de compost en haut du tas et a dit à Martha de mettre la main dessus. Il était chaud, comme s'il y avait un feu qui brûlait en dessous :

« Tu sens cette chaleur ? demanda Ruth. Ce sont les puissants microbes qui sont à l'œuvre, qui décomposent les épluchures de légumes. Je rassemble tous les bons matériaux pour faire du compost et puis une fois par mois, nous avons une journée de fabrication de compost. Notre tas devient chaud et tue tous les agents pathogènes (les mauvais microbes) et nourrit tous les bons microbes, produisant un engrais biologique de haute qualité. Les microbes du sol nourrissent les plantes et les plantes saines, lorsqu'elles sont mangées, nourrissent les microbes de ton intestin. Cette bonne relation entre les microbes du sol et les intestins ne peut se produire si les engrais chimiques, achetés dans les magasins agricoles, sont utilisés pour faire pousser de la nourriture. C'est une différence importante entre les aliments cultivés naturellement (comme le faisaient nos grands-mères) et les aliments cultivés avec des engrais fabriqués en usine. »

Des microbes puissants... Ruth semblait aimer les choses effrayantes, pensait Martha. Mais elle aimait bien Ruth et était prête à essayer d'aimer ses amis bizarres.

Les microbes sont de très petits organismes vivants, trop petits pour être vus sans microscope, comme les bactéries, les champignons, les algues et les virus. Ils vivent dans le sol et dans les plantes, les animaux et les humains. Certains provoquent des maladies, mais la plupart sont essentiels à la vie, et permettent à la plante ou à l'animal de fonctionner et d'être en bonne santé.

Notre corps contient des milliards de microbes, dont la plupart vivent dans notre intestin.

Nous avons besoin de ces microbes intestinaux pour nous aider à :

- Digérer les aliments
- Éliminer les toxines
- Combattre les maladies
- Régulariser nos humeurs
- Renforcer notre système immunitaire

De nombreux régimes alimentaires modernes, peu variés et comportant beaucoup d'aliments transformés, sont mauvais pour ces microbes. Les plantes nourries par les microbes du sol peuvent nourrir les microbes sains de notre corps.

« La première chose dont tu as besoin pour cultiver des plantes médicinales est donc un sol sain et vivant », dit Martha en s'éloignant du tas de compost pour se rendre dans le jardin. « La deuxième chose dont tu as besoin, ce sont ces gars. » Elle mit sa main dans sa poche et la tendit à Martha. Quelques grains sombres reposaient dans ses paumes.



« Des semences ? demande Martha. Mais elles ne sont pas chères ?

- Si tu les achètes au magasin. Mais il y a d'autres moyens d'obtenir des semences, et celles achetées au magasin ne sont pas les meilleures. Beaucoup ont été traitées avec des pesticides, ce qui est mauvais pour les bons microbes du sol. Et certaines des plantes qui poussent à partir de ces semences ne font pas de bonnes semences pour la prochaine saison.

- Alors où peut-on trouver de bonnes semences ?

- Je les obtiens de ma maman, elle est agricultrice et sait comment garder les semences à l'abri des insectes dans la cendre. Beaucoup d'agriculteurs partagent leurs semences d'une saison à l'autre. La nourriture qui en est issue est la meilleure. »

Martha avait l'air inquiète. Cela commençait à devenir compliqué :

« De quoi d'autre as-tu besoin ? demanda-t-elle.

- Juste du soleil et de l'eau, ma chère. Le soleil est abondant, et nous récupérons l'eau de la pluie et de la maison ; nous nous lavons le corps et les vêtements avec du savon qui ne fait pas de mal aux plantes.

- Vraiment ? demande Martha. C'est tout ce dont tu as besoin - un sol sain plein de microbes, des semences, du soleil et de la pluie ?

- Oui... et de l'amour aussi, mais je vois que ton cœur en regorge. »



## LA NATURE SAIT CE QU'IL FAUT FAIRE

Ruth sourit si chaleureusement que Martha trouva le courage de lui demander pourquoi elle avait tant de plantes qui lui semblaient pousser de manière pêle-mêle, et non en rangs bien ordonnés.

Ruth rit à nouveau (elle rit beaucoup !) :

« La nature ne pousse pas en rangs, ma chère. Regarde comment les champs et les forêts poussent. Les plantes aiment faire pousser toutes sortes de plantes ensemble, comme des amis à une fête, pas comme des soldats en rang. Nous suivons les voies de la nature, car c'est elle qui sait le mieux. Cela peut te sembler pêle-mêle, mais les plantes sont disposées avec soin pour utiliser les processus naturels afin de les rendre plus fortes.

Ces herbes qui poussent ici aident à repousser les parasites de celles-ci, les larges feuilles de ces niébés maintiennent le sol frais pour les autres, ces haricots produisent de l'azote pour les autres plantes, et ainsi de suite. »

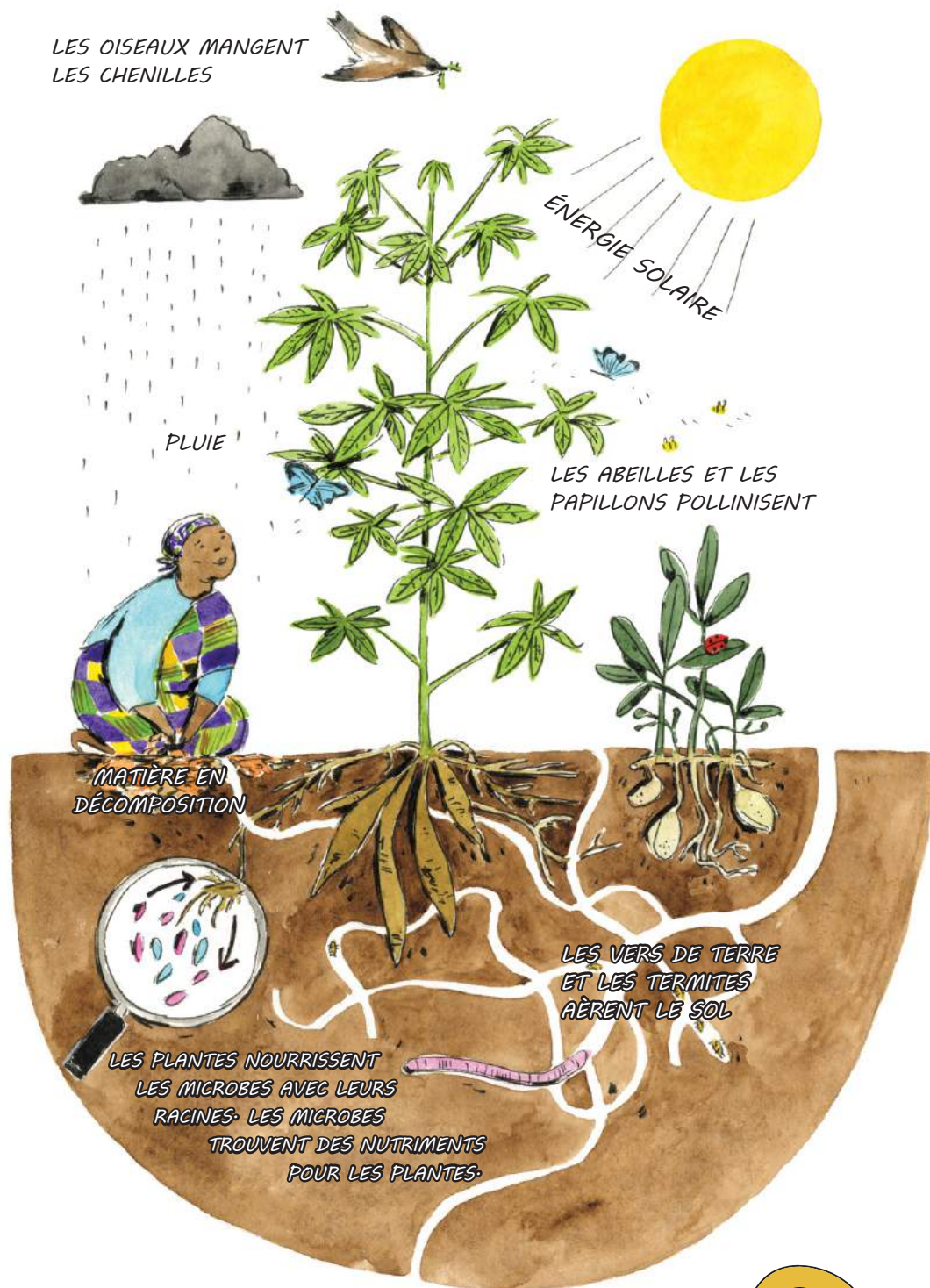
Martha suivit Ruth dans le jardin, en lui montrant avec enthousiasme ses courges musquées couleur miel, ses épinards à feuilles sombres, ses plantes araignées, son gombo et ses tomates rougeoyantes. Les légumes avaient l'air si bons. Elle n'arrivait pas à croire qu'on pouvait obtenir cette nourriture avec seulement des semences, un sol sain, du soleil et de la pluie, et une bonne attention. Il devait y avoir autre chose.

## POURQUOI UN MÉLANGE DE PLANTES PERMET-IL DE FAIRE POUSSER DE BONS REMÈDES ?

**La culture d'un mélange de plantes crée une nourriture nutritive et cela est dû à plusieurs raisons. En voici quelques-unes :**

- Ce mélange produit une plus grande variété de microbes sains dans le sol, ce qui aide à transformer la matière organique du sol en nourriture pour les vers, les insectes bénéfiques et les plantes, et rend les plantes plus nutritives.
- La culture d'un mélange de plantes rend les plantes moins vulnérables aux parasites et aux maladies.
- Les plantes utilisent différents éléments nutritifs dans le sol, de sorte qu'ils s'équilibrent mutuellement.
- Le mélange de plantes couvrant le sol et de plantes hautes aide à protéger le sol du soleil.





Regardez ce jardin. Discutez de la manière dont le jardin travaille avec la nature pour faire pousser des plantes fortes, saines et nutritives. Quels autres moyens connaissez-vous ?

# N'EMPOISONNEZ PAS NOS AMIS



« Mais Ruth, demanda Martha, n'as-tu pas besoin d'engrais pour faire pousser les légumes ? Mon frère est un agent de vulgarisation agricole, et il dit qu'on ne peut pas faire pousser de cultures vivrières sans engrais, pesticides et désherbants fournis par les magasins agricoles.

- Regarde, Martha, tu vois comme il est sombre et humide ? Le sol qui contient de l'engrais chimique provenant des magasins agricoles devient sec, poussiéreux et mort ! Ce n'est pas un lit vivant pour les plantes car les bons microbes sont morts... parce que les engrais chimiques détruisent une grande partie de la matière organique du sol dont ils ont besoin pour vivre. Ces engrais donnent aux plantes le minimum de nutriments pour croître rapidement, mais pas tous les nutriments et minéraux dont ton corps a besoin pour être en bonne santé. »

Ruth se pencha et pris une nouvelle pelletée de terre :

« Quant aux pesticides et aux désherbants, ils ne tuent pas seulement les parasites et les mauvaises herbes, ils tuent nos amis les insectes, comme la coccinelle et les papillons, et tous nos charmants amis du sol. Souvent, les produits chimiques restent sur les feuilles et pénètrent dans ton corps lorsque tu les manges. Au fil des ans, ils empoisonnent les microbes de tes intestins qui sont si essentiels à une bonne santé, et finissent par affaiblir ton système immunitaire. Tu ne seras alors pas protégée contre un cas grave ou mortel de COVID-19 et d'autres maladies. »

Ruth se pencha pour ramasser une coccinelle sur la feuille d'un plant de tomate :

« C'est l'une de nos meilleures amies. Elle nous aide à lutter contre les pucerons et d'autres nuisibles. Nous ne voudrions pas t'empoisonner, ma chère... » La coccinelle ouvrit et ferma ses ailes, comme si elle acquiesçait, puis s'envola.

Martha rit. Ruth poursuivit :

« C'est un équilibre, Martha. Les chenilles mangent quelques feuilles, mais les papillons aident à polliniser et à faire pousser des semences robustes. Les oiseaux aident à limiter les chenilles, et parce que nous avons tant de plantes différentes, même si l'une est mangée, une autre se portera bien. Il s'agit de cultiver de la nourriture en utilisant des microbes vivants, en harmonie avec les méthodes naturelles au lieu d'utiliser des produits chimiques provenant des réserves de magasins agricoles qui empoisonnent à la fois les microbes du sol et les plantes, qui à leur tour empoisonnent les bons microbes des intestins dans notre corps. »

## Les pulvérisations, poudres et engrais chimiques :

- Tuent les microbes sains du sol
- Empoisonnent votre corps lentement au fil du temps
- Tuent les insectes utiles
- Ne sont pas nécessaires si vous utilisez des méthodes culturales naturelles
- Polluent les eaux souterraines et les rivières

## NOS MÉTHODES ÉTAIENT BONNES

HISTOIRE

Pendant que Ruth montrait le jardin à Martha, Sarah parlait avec sa tante, Ma Abigail, à l'intérieur de la maison. Elles sortirent avec un plateau de mangues cuillées des arbres de la ferme de Ma Abigail. Elles s'assirent sous l'arbre, se délectant de la mangue fraîche et sucrée, pendant que Ma Abigail leur parlait de ses méthodes de culture. Elle avait une petite ferme à 30 km de la ville et était là pour vendre ses légumes et rendre visite à Ruth.

« Oui, Ruth a appris avec un grand professeur, dit-elle en riant et en se tapotant la poitrine. Toutes ces méthodes, je les utilise dans ma ferme. Je plante des semences de la saison précédente. Mes chèvres et mes poulets font du fumier pour mes plantes, mes canards mangent les escargots. Je fais pousser un beau mélange de cultures, pas seulement une, et surtout les cultures traditionnelles comme le sorgho et les plantes araignées. Ce sont les enfants du sol africain, ces vieilles céréales et ces légumes, et ils poussent ici avec force et fierté. Et regardez comme je suis forte, après avoir mangé ma propre nourriture pendant toutes ces années ! »

Ma Abigail avait l'air forte. On pouvait voir ses cheveux grisonnants sortir de son foulard, et son visage était aussi ridé et buriné qu'une vieille botte. Mais elle tenait solidement sur ses pieds et ses yeux étaient aussi brillants que ceux d'un oiseau.

« Ces jeunes hommes du gouvernement viennent te dire que nous sommes en retard, dit-elle. Ils continuent à essayer de me donner ces semences hybrides, et tous ces produits chimiques, ils me disent que je ne peux pas sauver mes propres semences... Imaginez que je doive dépenser de l'argent chaque année pour ces déchets ! »

Martha se demandait si son frère était l'un de ces jeunes hommes. Elle était désolée pour lui s'il était... Ma Abigail l'aurait renvoyé chez lui !

Ruth se mis à rire :

« Oui Ma, j'ai beaucoup appris de toi. Mais tu peux aussi apprendre de moi, tu sais. Nous avons de nouvelles méthodes qui reposent sur la sagesse des anciennes connaissances, en ajoutant de nouvelles recherches scientifiques pour aider à comprendre comment travailler au mieux avec la nature et faire pousser les choses naturellement. Comme la façon dont je fais mon compost. La science des entreprises agrochimiques consiste à maximiser les profits pour elles-mêmes et non pour notre santé. Mais la nouvelle science dont je parle s'intéresse à la santé, et si nous la combinons avec des connaissances traditionnelles comme les tiennes, nous obtenons le meilleur des deux mondes !

- Tu pourrais peut-être m'apprendre quelques trucs, dit Ma Abigail avec humour. Mais mes méthodes semblent aussi fonctionner. »

*L'agriculture traditionnelle utilise des méthodes de culture naturelles, et la nourriture traditionnelle rend les gens forts et capables de résister aux maladies.*





# « JE PEUX CULTIVER MA PROPRE BONNE NOURRITURE MÉDECINALE »

## HISTOIRE



Martha et Sarah partagèrent un taxi pour rentrer chez elles, portant des masques pour se protéger et protéger les autres passagers. Dans le sac de Martha se trouvait une petite collection de différentes semences enfermées dans des morceaux de papier, que Ruth lui avait données pour commencer son nouveau jardin. Elles discutèrent de la journée avec enthousiasme.

« Je sais quels agriculteurs utilisent des méthodes naturelles pour faire pousser leurs légumes déclara Sarah. Je peux te les montrer au marché.

- Merci, Sarah. Et merci de m'y avoir emmenée. Ruth m'a vraiment fait croire que je peux cultiver ma propre bonne nourriture médicinale.

- Je sais que tu peux, mon ami. Et si ton frère essaie d'interférer, envoie-le à Ma Abigail ! Elle s'occupera de lui. »

Les deux amis rient.



Nourriture cultivée avec des intrants chimiques	Nourriture naturelle
<ul style="list-style-type: none"> <li>Repose sur le contrôle et la restriction de la nature par le biais de produits chimiques, d'engrais synthétiques et de semences hybrides ou génétiquement modifiées (OGM).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La production d'aliments naturels fonctionne en harmonie avec la nature. L'accent est mis sur le maintien de la santé des sols grâce à l'augmentation de la matière organique du sol, qui est l'habitat de nombreux micro-organismes vivants, qui transforment les minéraux et les vitamines indispensables à la bonne nutrition des plantes. Il s'agit d'une agriculture dépourvue de toxines et de produits chimiques, également appelée agriculture agroécologique</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Les plantes croissent en tirant des nutriments directement d'engrais synthétiques qui détruisent une grande partie de la matière organique essentielle à la vie dans le sol (microbes du sol).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les plantes croissent en puisant des éléments nutritifs dans un sol enrichi par des engrais organiques de compost et de fumier animal.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>L'apport souvent déséquilibré d'engrais azotés, phosphorés et potassiques (NPK) peut augmenter les rendements pendant un certain temps mais endommage la santé du sol, le niveau de matière organique et la disponibilité des micronutriments essentiels tels que le zinc, le fer, le bore, le molybdène et le cuivre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Favorise la présence de micro-organismes dans le sol grâce au compost ou aux engrais biologiques afin de libérer des éléments nutritifs pour le système racinaire des plantes, y compris des micronutriments comme le fer, le zinc, le magnésium et d'autres qui renforcent le système immunitaire et aident à résister à un cas grave ou fatal de COVID-19.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Produisent des résidus chimiques qui pénètrent dans les intestins des humains. Ces résidus nuisent aux microbes intestinaux, entraînant des allergies et un affaiblissement du système immunitaire.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les micronutriments favorisent la diversité et la santé du microbiome, ce qui renforce l'organisme et le système immunitaire, ainsi mieux à même de lutter contre toutes les maladies, y compris si l'on est infecté par la COVID-19.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Recourt à une variété limitée de cultures commerciales qui ne sont pas adaptées aux conditions locales et qui contiennent moins de nutriments.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recourt à une grande variété et diversité de cultures, y compris des plantes vertes sauvages et des cultures traditionnelles, en imitant ou suivant les voies de la nature.</li> </ul>



Photo © John Wilson

Centre agricole « Grow Biointensive Agriculture » (GBIACK) au Kenya

## LA DIVERSITÉ DES JARDINS POTAGERS

La nature fonctionne en ayant une diversité de plantes. La diversité des plantes en surface signifie une diversité de microbes sous terre, car chaque plante nourrit par ses racines un ensemble différent de microbes. Cette diversité microbienne sous-terrainne signifie un sol plus sain et donc des plantes plus saines. De plus, une diversité de plantes en surface signifie moins de risques d'attaques de parasites sur ces plantes. L'utilisation de produits chimiques dans la culture des aliments tue un grand nombre de ces microbes et nous nous retrouvons avec un sol mort. La photo ci-dessus montre le jardin diversifié où GBIACK forme chaque année des centaines d'agriculteurs et d'étudiants dans son centre situé en bordure de Thika, au Kenya.



## MARCHÉS ALIMENTAIRES AFRICAINS

La plupart des marchés alimentaires africains vendent une grande variété d'aliments. Un réseau diversifié de fournisseurs et de transporteurs les maintient en activité. Sur les marchés alimentaires africains, les acheteurs et les vendeurs se connaissent les uns les autres. L'agroécologie soutient le renforcement de ces marchés alimentaires africains, dans le cadre d'un système alimentaire nutritif, équitable et durable. L'agriculture agroécologique et les marchés locaux peuvent également faire face à des pandémies comme la COVID-19 bien mieux que les chaînes alimentaires nationales ou internationales. En effet, les agriculteurs ne dépendent pas d'intrants externes importés et peuvent vendre leurs produits aux consommateurs locaux de leur région.





Photo © John Wilson

### CÉLÉBRER DES ALIMENTS DIVERSIFIÉS ET LES REPAS TRADITIONNELS

Les régimes alimentaires traditionnels en Afrique ont toujours été très nutritifs. Les gens ont appris pendant des centaines d'années ce qu'il faut manger pour être en bonne santé. Lorsqu'il n'y avait pas ou peu de moyens de transport et que les aliments importés étaient peu disponibles, les gens devaient se contenter de ce qui pouvait être produit localement. Pour réduire les risques de perte, ils utilisaient une grande variété de cultures et de légumes locaux. C'est le cas de la plupart des régimes alimentaires traditionnels dans le monde entier. Même dans les pays industrialisés les plus riches, il existe un mouvement grandissant de personnes qui consomment et célèbrent des aliments et des repas traditionnels variés, préparés avec des ingrédients sains cultivés naturellement. Il est temps pour nous, en Afrique, de célébrer nos propres régimes alimentaires traditionnels. Cela peut être la base d'une alimentation saine à l'avenir. Nous pouvons, bien sûr, inclure des aliments sains provenant d'autres cultures traditionnelles. La culture et les traditions évoluent avec le temps. La photo ci-dessus montre un repas traditionnel en Ouganda avec du matoke (bananes cuites), une variété de légumes, de la viande de chèvre, une des nombreuses variétés de haricots, de l'avocat et de la sauce aux arachides.



### LA DIVERSITÉ DES MICROBES DANS NOTRE ESTOMAC

Notre bonne santé, qui commence par la diversité des microbes dans le sol, dépend également de la diversité des microbes dans nos estomacs. La recherche moderne montre de plus en plus combien cela est vrai. Et nous obtenons cette diversité microbienne dans nos estomacs en mangeant une diversité d'aliments sûrs, qui ne sont pas recouverts de poison, ainsi que des aliments dépourvus de tous ces produits chimiques ajoutés que l'on trouve souvent dans les aliments transformés vendus dans les supermarchés et autres magasins de ce type. Cette diversité microbienne dans nos estomacs permettra à notre corps et à notre cerveau de bien fonctionner ! Cela vous aidera à survivre si, en dépit de tous vos efforts, vous êtes infecté par la COVID-19 !



# TROUVER DE LA NOURRITURE POUR FORTIFIER LE CORPS



La question de l'alimentation saine pour lutter contre la COVID-19 concerne tous les Africains à travers le continent. Notre histoire se déplace maintenant vers les populations d'Afrique de l'Est ...

## DES IDÉES TRADITIONNELLES OU MODERNES ? QU'EST-CE QUI EST LE MIEUX ?

Joyce se tenait debout, regardant la route poussiéreuse, en s'ombrageant les yeux face au soleil éclatant. Sa petite-fille, Nelima, allait venir aujourd'hui. Joyce était fière de Nelima, qu'elle avait élevée après que sa mère soit morte d'un cancer. Nelima était allée à l'université à Nairobi pour étudier et être formée comme agent de changement dans l'utilisation de l'agriculture pour la nutrition. Aujourd'hui elle venait nous rendre visite. Elle a dit qu'elle voulait aider tous les membres de sa communauté à manger sainement, afin qu'ils puissent rester forts en cette période de COVID-19.

Joyce se souvint du jour où le fils de Mercella était revenu au village après avoir été à l'université. Il était venu avec ce maïs hybride. Il fallait acheter des semences hybrides, ainsi que de l'engrais et des pesticides auprès de la société. Il avait dit à Mercella de planter ce maïs dans ses champs. La plupart des autres membres de la communauté étaient également intéressés, mais les semences et les produits chimiques coûtaient trop cher. Les rendements de maïs de Mercella avaient été vraiment bons la première année et elle avait conservé les semences de la récolte et les avait même partagées avec ses voisins. Mais lorsqu'ils avaient planté les semences conservées, les rendements étaient très faibles, pires que ceux qu'ils obtenaient avec leur maïs traditionnel.

Le taxi arriva enfin et les deux femmes furent joyeusement réunies. Après avoir installé Nelima, elles s'assirent pour prendre une tasse de thé :

« Viens-tu avec d'étranges idées modernes, pour dire à ta grand-mère que tout ce qu'elle sait est faux, comme le fils de Mercella ? demanda Joyce. Elle s'était inquiétée de cela.

- Mes idées sont modernes, grand-mère, rit Nelima, mais pas étranges. Certaines choses modernes sont correctes, d'autres non. Et devine quoi ! Il y a une nouvelle science qui prouve qu'il y a beaucoup de sagesse dans vos manières traditionnelles, en les respectant mais en ajoutant des choses pour les améliorer. En fait, j'ai besoin de ton aide dans mon travail avec les membres de la communauté.

- Oh, Nelima, que puis-je leur dire ? C'est toi qui es éduquée.

- Tu sais beaucoup de choses, grand-mère, c'est ce que je te dis. Pendant tout le temps que j'étudiais ces nouvelles recherches sur les bons régimes alimentaires, je me disais, c'est comme la nourriture que ma grand-mère m'a donnée quand j'étais petite ! Et je suis si heureuse que tu aies mangé cette nourriture toute ta vie, parce que je sais que cela t'aidera à survivre à la COVID-19 si tu es infectée, ainsi qu'à d'autres maladies. Regarde, grand-mère, si je te montre ces tableaux, tu verras ce que je veux dire. »



# UNE BONNE ALIMENTATION POUR UN CORPS SAIN

Souvent, les personnes qui meurent de la COVID-19 sont assez âgées, ou obèses, ou souffrent de maladies comme le diabète, les maladies cardiaques, l'hypertension, l'asthme ou l'anémie. Ces maladies ont tendance à affaiblir notre système immunitaire. Et le meilleur médicament pour vous aider à éviter ces maladies ou à vous en remettre est la nourriture saine.



NELIMA

## CE DONT UN CORPS SAIN A BESOIN

Un corps sain a besoin d'une variété d'aliments cultivés de manière naturelle à partir des différents groupes d'aliments.

### Les glucides/l'amidon

Ils donnent de l'énergie à votre corps.

- Le sorgho, le millet, le maïs, le riz, les patates douces, les ignames, le manioc en sont des exemples.

Un excès de glucides raffinés (provenant de la farine blanche, de la farine de maïs, du sirop de maïs et du sucre), souvent présents dans les aliments hautement transformés, peut entraîner le diabète et l'obésité.



### Les protéines

Elles aident votre corps à se développer et à se réparer et contribuent au développement de muscles forts.

- En voici quelques exemples : les légumineuses, telles que les haricots et les arachides, mais aussi la viande, le poisson, les noix, les œufs, certains insectes et le lait.

### Les graisses

Elles protègent vos organes, vos nerfs et votre cerveau ; elles aident votre corps à absorber les nutriments.

- Un excès d'acides gras trans comme la margarine et les graisses animales saturées (fromage, beurre, graisse de viande) peut entraîner une surcharge pondérale et des problèmes cardiaques.
- Les graisses provenant des huiles de poisson, d'avocat, d'olive et de graines sont plus saines que celles obtenues à partir de sources transformées (comme les graisses de cuisson) et les graisses animales.



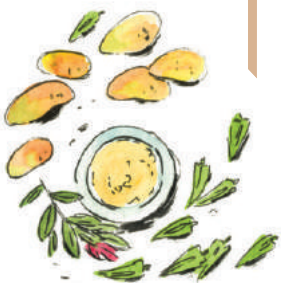
### Les vitamines et les minéraux

Ils sont essentiels au bon fonctionnement des organes, à la solidité de l'organisme et à la solidité du système immunitaire pour nous aider à lutter contre les maladies.

- On les trouve dans tous les légumes et fruits ; les légumes verts à feuilles sont particulièrement bons pour le fer, la vitamine A et le calcium.
- Plus vous mangez de légumes variés, plus vous avez de chances d'obtenir toutes les vitamines et tous les minéraux dont vous avez besoin - notre corps a besoin d'un grand nombre de minéraux et de vitamines différents pour bien fonctionner.
- Un sol vivant et sain fournit aux plantes un grand nombre des minéraux dont nous avons besoin. Les plantes cultivées avec des engrais chimiques auront moins de minéraux tels que le calcium, le zinc et autres.
- Les carences en vitamines et en minéraux peuvent entraîner un retard de croissance chez les enfants et contribuer à des maladies chroniques telles que l'anémie, ainsi qu'à un risque accru pendant la grossesse.

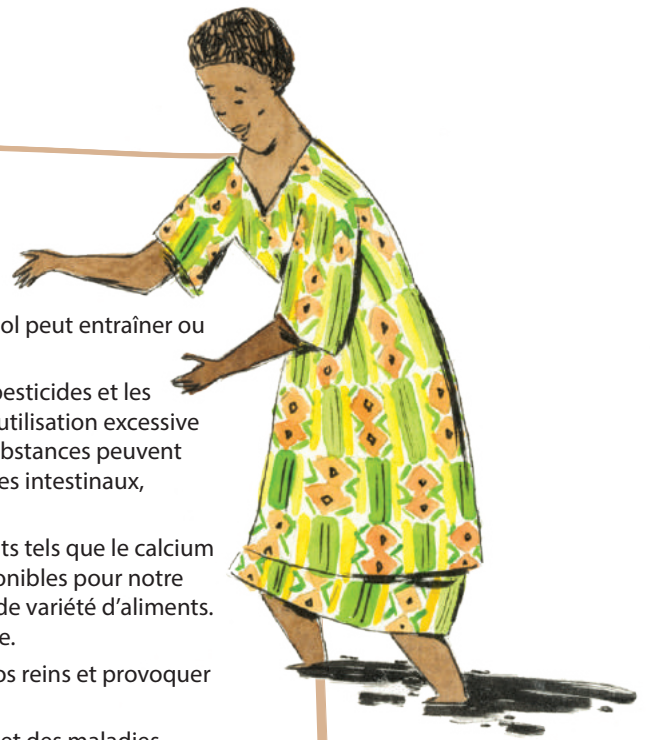
### LE PUISSANT MICROBE :

- N'oubliez pas les puissants microbes dont nous avons parlé au chapitre 2. Les microbes vivent dans nos intestins et jouent un rôle essentiel dans notre digestion, notre système immunitaire et notre fonctionnement général. Pour que nos microbes restent forts, nous avons besoin d'une riche variété d'aliments cultivés dans un sol vivant et sain, sans produits chimiques.



## QU'EST-CE QUI AFFAIBLIT NOTRE CORPS ?

- Un excès de glucides raffinés, de sucre, de graisses, de sel et d'alcool peut entraîner ou aggraver le diabète, l'obésité, l'hypertension et d'autres maladies.
- Les toxines telles que l'alcool, la nicotine et d'autres drogues ; les pesticides et les herbicides, pulvérisés sur les cultures ou utilisés dans la maison ; l'utilisation excessive d'engrais chimiques ; les additifs alimentaires, l'eau polluée. Ces substances peuvent entraîner des maladies du foie et des cancers. Ils tuent nos microbes intestinaux, affaiblissant notre système immunitaire.
- Certains produits agrochimiques se lient aux nutriments importants tels que le calcium et certains micronutriments dans les plantes et les rendent indisponibles pour notre corps. Cela entraîne des carences même si vous mangez une grande variété d'aliments. Ces carences affaiblissent votre corps et votre système immunitaire.
- Vous avez besoin de sel, mais un excès de sel peut trop solliciter vos reins et provoquer de l'hypertension.
- La cigarette et la pollution de l'air peuvent provoquer des cancers et des maladies pulmonaires.
- Les aliments hautement transformés, comme les biscuits et les snacks préparés en magasin, la charcuterie, certaines conserves, contiennent de nombreux additifs nocifs tels que des agents conservateurs, des colorants et des arômes artificiels qui peuvent affaiblir votre système immunitaire et provoquer des cancers. Ils sont également riches en sel et en sucre, ce qui peut provoquer de l'hypertension et du diabète.



Quand je regarde le tableau alimentaire de Nelima, je peux voir que la nourriture que je lui ai donnée quand elle était jeune l'a aidée à se bâtir un corps solide. J'ai toujours cultivé beaucoup d'aliments différents et cuisiné avec des légumes verts sauvages également. Mais ces derniers temps, j'ai eu la flemme de cuisiner pour moi-même. Comme beaucoup de nos villageois, j'ai commencé à manger trop de bouillie de maïs et de sucre. Je suis si heureuse que Nelima soit venue nous aider à bien manger.





# CULTIVER DES ALIMENTS POUR UN CORPS SOLIDE



Le lendemain, les femmes se rassemblèrent devant le centre communautaire. Joyce savait que Nelima était nerveuse - beaucoup de ces femmes la connaissaient depuis son enfance, et elle craignait qu'elles ne veuillent désormais plus l'écouter. Certaines d'entre elles avaient l'air d'avoir déjà décidé qu'elles n'avaient rien à leur apprendre - surtout Mercella.

Mais Nelima les a toutes surprises lorsqu'elle leur dit qu'avant de parler, elle voulait les écouter. Elle invita chaque femme à parler de la nourriture qu'elle cultivait pour sa famille. La plupart cultivaient du maïs, des haricots et au moins un type de légume. Les haricots étaient principalement destinés à la vente, pas à la consommation.

Nelima complimenta les femmes sur la nourriture qu'elles cultivaient. Puis elle sortit ses pancartes et leur montra les différents groupes d'aliments dont le corps a besoin pour être fort et en bonne santé, et surtout en cette période de pandémie de COVID-19. Elle leur demanda : « Voyez-vous un décalage entre ce que vous cultivez et ce dont notre corps a besoin ? »

Certaines répondirent qu'elles cultivaient suffisamment pour nourrir leur famille, principalement une combinaison de maïs et de légumes. D'autres estimèrent qu'elles avaient besoin de cultiver davantage.



## Le bol arc-en-ciel

Nelima montra au groupe le « bol arc-en-ciel » des différents aliments que Joyce l'avait aidée à préparer. Elles s'étaient levées tôt ce matin-là pour aller chercher de la nourriture dans le jardin de Joyce, et l'avaient ajoutée à celle que Nelima avait apportée de son propre jardin. Ensemble, elles avaient créé ce magnifique plat.



## Les différentes couleurs des aliments cultivés et cuits pour un repas vous donneront une diversité de nutriments :

- Les aliments de couleur violette/bleue réduisent les risques de cancer, d'accident vasculaire cérébral et de maladie cardiaque.
- Les aliments de couleur rouge réduisent le risque de cancer et améliorent la santé cardiaque.
- Les aliments de couleur orange/jaune aident à maintenir les yeux en bonne santé et renforcent le système immunitaire pour combattre les virus.
- Les aliments de couleur marron/blanc aident à combattre les virus tels que la COVID-19, ainsi que les infections de la gorge et de l'estomac.
- Les fruits et légumes de couleur verte réduisent le risque de cancer et renforcent le système immunitaire, ce qui rend moins vulnérable aux maladies telles que la COVID-19.

« C'est merveilleux que vous cultiviez de la nourriture, mais pour être fortes, il vous faut plus que quelques cultures vivrières, expliqua Nelima. Les corps forts ont besoin de puiser leur nourriture d'un bol arc-en-ciel. Les couleurs montrent les nutriments que chaque plante contient. Si nous mangeons toutes les couleurs, nous obtiendrons tous les nutriments dont nous avons besoin. Il est important de consommer une variété d'aliments ; pas seulement des couleurs différentes, mais beaucoup de plantes différentes. »

## CULTIVONS DE LA NOURRITURE INDIGÈNE

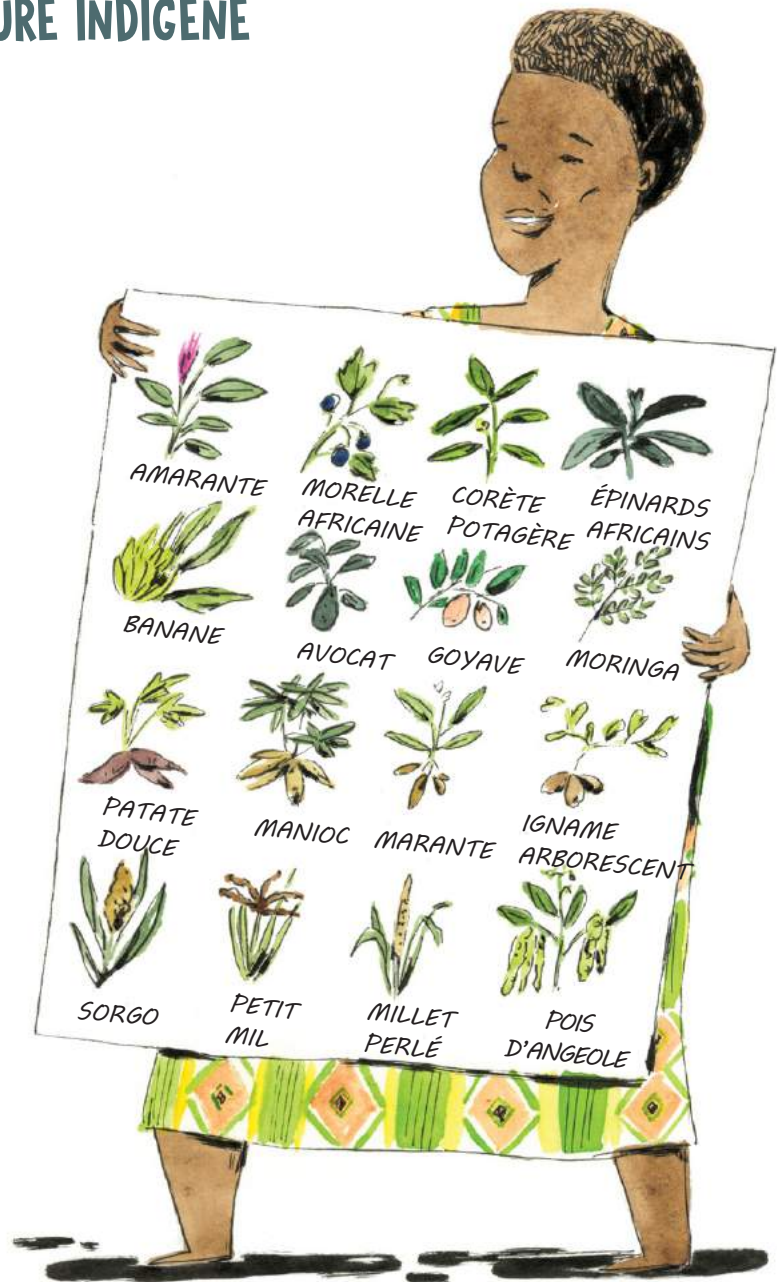
« Certains aliments de ce bol arc-en-ciel sont indigènes, ajouta Nelima. Les légumes, herbes et épices indigènes et les fruits sauvages poussent très vite et ont une teneur élevée en nutriments tels que les vitamines A, C et E, le sélénium et d'autres minéraux. Ces aliments nous aident à lutter contre de nombreuses maladies, dont la COVID-19. Ils poussent bien, car ils sont adaptés à nos sols et à notre climat. »

Nelima montra aux femmes une pancarte sur laquelle figurait une variété de cultures.

Les femmes plus âgées se souvinrent que leurs grands-mères et leurs mères avaient cultivé beaucoup de ces cultures. Yohann expliqua :

« Mais peu de gens cultivent ces cultures de nos jours. Même Joyce ne les cultive pas toutes. Où pouvons-nous en trouver les semences ?

- Beaucoup de ces plantes sont des « mauvaises herbes » et s'auto-ensemencent, comme l'amarante, le bident poilu, la plante araignée ... Si vous regardez autour de vous, vous les trouverez dans de nombreux endroits, répondit Nelima. Et beaucoup d'autres cultures sont cultivées dans d'autres districts. Les communautés mettent en place des systèmes d'échange de semences pour partager ces semences. Nous pouvons inviter un chef de communauté à venir dans notre village pour nous dire comment ils ont commencé, ce qu'ils cultivent et pourquoi. »



### De bonnes cultures à cultiver dans votre jardin alimentaire

Amarante, morelle africaine, corète potagère (*Corchorus olitorius*), épinards africains (*Basella alba*), moringa, choux, oignons, tomates, concombres, manioc, patates douces, gingembre, ail, marante (*maranta arundinacea*), ignames, carottes, physalies, fraises, papaye, goyave, arachides.

Ces fruits et légumes poussent rapidement et sont de riches sources de nutriments. L'avocat et les néfliers du Japon poussent plus lentement, mais ils constituent un bon investissement, car ils apportent des fruits très nutritifs.



## AUCUN ESPACE N'EST TROP PETIT

« J'aimerais faire pousser plus de nourriture pour mes enfants, soupira Adelina. Mais je n'ai pas de terre.

- Vous seriez surprise de ce que vous pouvez faire avec un petit lopin de terre, sourit Nelima. Je vis avec ma tante en ville ; son jardin est minuscule, mais nous utilisons chaque once de terrain, même le mur de la maison. Nous faisons pousser beaucoup de légumes verts dans des bouteilles suspendues, et les tubercules et les plus gros légumes dans des petits lits le long du mur. Nous avons aussi des cadres solides pour que nos courges musquées poussent vers le haut plutôt que sur le côté.

- Toute notre terre est utilisée pour la culture du maïs, poursuivit Yohann. Mais je peux peut-être utiliser des conteneurs et faire des petites platebandes près de la maison.

- Vous savez, fit remarquer Joyce, nous avons l'habitude de faire pousser nos pois d'Angeole, nos arachides et nos niébés juste entre les rangées de maïs. Cela permet au maïs de mieux pousser.

- C'est vrai, reconnut Nelima. Les légumineuses fixent l'azote dans le sol et fournissent une couverture qui conserve l'eau du sol pendant les jours chauds, ce qui aide le maïs à mieux pousser. De nombreux agriculteurs trouvent que la culture intercalaire est une bien meilleure façon d'utiliser la terre que de cultiver une seule plante. C'est ainsi que la nature pousse, et de nouvelles recherches scientifiques montrent que si nous étudions les processus naturels, et si nous copions la nature dans notre façon de cultiver, nous obtiendrons des plantes plus fortes, riches en nutriments et un sol sain qui ne s'épuise pas en quelques années.

- Parfois, la nature pousse trop, rit Rehema. L'année dernière, j'ai fait pousser des tomates. Mais elles ont toutes mûri en même temps et je ne pouvais pas toutes les utiliser. J'ai essayé de les vendre, mais les prix étaient si bas parce que tout le monde essayait de vendre des tomates. »

Tout le monde avait des idées sur ce qu'elle pouvait faire. Voici quelques idées :



### Ce que vous pouvez faire avec les récoltes excédentaires

- sécher ou conserver vos fruits et légumes
- cultiver des plantes qui peuvent être récoltées à différents moments
- cultiver des cultures comme le manioc, le moringa et les arbres fruitiers qui durent plus d'un an
- vous coordonner avec vos voisins - vous pouvez cultiver différentes cultures et les échanger entre vous.



# CULTIVER DES ALIMENTS SANS POISONS NI PRODUITS CHIMIQUES



Pendant que les femmes discutaient avec enthousiasme de leurs idées, Mercella était restée en retrait pour observer. Mais elle se joignait désormais à elles.

« Je peux obtenir des insecticides en spray ou en poudre et des engrais auprès de mon fils à bas prix... qui nous aideront à faire pousser des légumes forts.

- Ces insecticides vous rendent malade, dit Yohann. C'est ce que dit le dossier de Nelima.

- Eh bien, je ne suis pas malade rétorqua Mercella, et je les utilise tout le temps ».

Nelima ne voulait pas mettre Mercella mal à l'aise :

« Les sprays et les engrais chimiques peuvent s'accumuler lentement dans notre corps et finir par provoquer des maladies, ou affaiblir notre système immunitaire, ce qui entraîne d'autres maladies. Donc, vous n'êtes peut-être pas malade maintenant, mais dans quelques années, c'est tout à fait possible, déclara-t-elle doucement. Et ils sont aussi coûteux. Mais vous pouvez cultiver des aliments plus sains sans ces produits. La nouvelle science nous apprend à quel point ces produits chimiques sont malsains, mais elle nous aide aussi à trouver de nouvelles façons de gérer les parasites et de cultiver sans produits chimiques. »

## Comment cultiver sans produits agrochimiques

Nos ancêtres se sont nourris sans produits chimiques pendant des milliers d'années. Nous pouvons utiliser les méthodes traditionnelles, et les nouvelles méthodes que les gens découvrent, pour cultiver des aliments sans ces produits chimiques toxiques :

1. Enrichissez votre sol avec du compost, y compris du fumier animal comme les fientes de poules, de vaches, de moutons et de chèvres. Mélangez-les avec des épluchures de légumes, des résidus de cultures et des déchets de jardin.

2. De nombreuses plantes repoussent les insectes et protègent les plantes des maladies, comme le piment, l'ail, la plante araignée et les morelles. Ces plantes peuvent être plantées entre les rangées d'autres cultures et peuvent être écrasées et pulvérisées sur les feuilles. On peut également utiliser des cendres.



Quelles sont les méthodes que vous connaissez pour rendre le sol fertile et lutter contre les parasites sans recourir à des produits agrochimiques ?



## Cultiver ses propres légumes signifie

- Que vous mangez plus de fruits et de légumes frais.
- Que vous pouvez les manger peu après les avoir cueillis - les aliments du magasin ont peut-être passé de nombreuses heures à être transportés de la ferme au magasin. Les aliments commencent à perdre des nutriments dès leur cueillette.
- Les légumes qui mûrissent naturellement contiennent plus de nutriments que certains légumes achetés au magasin qui sont cueillis de manière précoce et mûrissent artificiellement.
- Que vous savez exactement comment les légumes ont été cultivés et si des produits chimiques ont été utilisés.
- Que vous connaissez la qualité du sol et de l'eau utilisée.
- Que vous évitez d'utiliser des emballages en plastique et les dommages qu'ils causent à l'environnement.

« N'oubliez pas que vous pouvez commencer petit, même avec une seule nouvelle culture, déclara Nelima. Commencez avec vos produits préférés, ou avec des aliments que vous ne pouvez pas obtenir sur le marché. Chaque culture supplémentaire que vous ferez pousser rendra votre famille plus forte. »

# ACHETER ET CUISINER DES ALIMENTS POUR UN CORPS SAIN



Le lendemain matin, toutes les femmes revinrent, même Mercella, et d'autres femmes se joignirent à elles. Elles parlèrent de ce qu'elles avaient appris la veille. Puis Nelima leur dit :

« Cultiver sa propre nourriture est le meilleur moyen d'obtenir tous les nutriments dont on a besoin. Mais parfois, il n'est pas possible de cultiver tous les aliments et vous devez en acheter au marché pour les ajouter à votre assiette ; vous pouvez toujours manger sainement si vous faites attention. Parlons de la manière de choisir les aliments à acheter au marché ».

## Comment acheter de la bonne nourriture médicinale

- Choisissez des fruits et des légumes d'une gamme de couleurs différentes.
- Choisissez des aliments de tous les groupes alimentaires.
- Choisissez des aliments indigènes.
- Achetez des fruits et légumes de saison - ils sont moins susceptibles d'avoir été conservés longtemps, comme dans un entrepôt frigorifique.
- Des fruits et légumes flétris, marqués de bleus et ayant changé de couleur sont des signes de perte de nutriments.
- Les aliments vendus par les vendeurs de rue peuvent être exposés à des fumées toxiques provenant de la circulation. Celles-ci contiennent des métaux lourds, qui sont liés à de nombreuses maladies.
- Essayez de vous procurer des légumes et des fruits cultivés biologiquement, sans produits chimiques.

Chaque femme apporta quelque chose de son jardin. Elles allaient préparer un délicieux repas pour fêter cela.

Pendant qu'elles cuisinaient, Nelima et les autres échangèrent des idées sur la façon de cuisiner pour avoir un corps fort et sain. Joyce nota leurs idées. Voici ce qu'elle écrit :

## Comment cuisiner un repas sain

- Essayez de cuisiner avec au moins trois couleurs de l'arc-en-ciel pour chaque repas, et avec toutes les couleurs au cours de la semaine.
- Si possible, récoltez juste avant la cuisson.
- Évitez d'utiliser trop de sel.
- Évitez les arômes artificiels, car ils contiennent des additifs nocifs.
- Pour ajouter de la saveur, utilisez des herbes et des épices comme l'ail, le gingembre, la coriandre, le romarin, la cannelle, la noix de muscade, le poivre, le curcuma, la vanille et les oignons - ces derniers contiennent également de nombreuses substances et nutriments qui protègent la santé.
- Évitez de trop faire bouillir ou de trop faire frire les légumes, car une chaleur excessive peut détruire jusqu'à 20 % de certaines vitamines contenues dans les légumes.
- Certains aliments, comme les carottes et les tomates, deviennent plus nutritifs après la cuisson, car la chaleur libère des nutriments importants.

Une fois la cuisson terminée, les femmes dégustèrent ensemble leur délicieux repas arc-en-ciel.



# UNE CÉLÉBRATION AFRICAINE DE LA BONNE ALIMENTATION MÉDICINALE



*Une fois de plus, notre histoire sur la façon dont les Africains apprennent à faire face à la COVID-19 passe à une autre série de personnages, cette fois en Afrique australe ...*

## DES ALIMENTS POUR VOUS RENDRE SAIN ET FORT

Garikai se tenait debout, maussade, jetant des pierres dans la rivière, regardant les vaguelettes se répandre à la surface. Il n'avait pas voulu venir au village pour le confinement, il voulait rester en ville. Mais il n'avait pas le choix.

Son école lui manquait, ses amis lui manquaient, et la nourriture qu'ils mangeaient en ville lui manquait vraiment. Il devait y avoir une grande fête chez *Mbuya* aujourd'hui, mais il n'en avait pas envie. Le festin de ses rêves aurait été du poulet frit et des frites, ce Fanta pétillant orange vif, du pain blanc, des saucisses de Vienne roses... Mais il savait que la fête de sa grand-mère serait bien différente. Quand sa mère lui a dit qu'ils mangeraient de la nourriture traditionnelle, il pensa que ce serait de la sadza de farine de maïs et des haricots. Mais il n'avait même pas reconnu la nourriture qui était dans son assiette hier soir. Il n'y avait pas touché et s'était couché affamé.

« Garikai ! » l'appela Tendai, son cousin.

Garikai marcha lentement vers la cabane de la cuisine :

« Je suis désolé que tu vives avec *Mbuya*, Tendai, dit-il. Comment peux-tu supporter de manger sa nourriture ?

- Sa nourriture est délicieuse quand on s'y habitue, rit Tendai. Et si saine. Regarde comme je suis fort. Alors que toi, petit cousin, tu deviens un peu gros et mou. »

Tendai lui donna un petit coup dans l'estomac pour le taquiner. Garikai repoussa sa main, mais il se sentit gêné. Son ventre était mou, tandis que Tendai était fort et musclé. Peut-être que si la nourriture de *Mbuya* pouvait faire ça, ça valait la peine d'essayer.

La famille était entassée dans la cabane de la cuisine - y compris sa grand-mère, *Mbuya*, et son arrière-grand-mère qui avait cent six ans, et la personne la plus âgée que Garikai ait jamais vue. Elle marchait avec une canne, mais elle avait l'œil et l'esprit vifs ; elle remarquait tout ! Il y avait sa mère, Amai Garikai, son oncle Sekuru James, et Nyasha, une jeune femme qui venait chaque mois au village pour donner des conseils sur la culture des aliments.

« Ah, les voilà », dit *Mbuya*, quand les garçons arrivèrent. Elle demanda :

« Tendai, pourrais-tu dire à tout le monde quelle nourriture nous mangeons aujourd'hui ? Tendai est ma meilleure aide dans le jardin et dans la cuisine, expliqua-t-elle à Nyasha. Je lui apprends à cuisiner comme un vrai Africain. »





## UNE RICHE VARIÉTÉ DE PLATS

Tendai sourit timidement, sachant qu'il était inhabituel pour un homme de cuisiner, et commença à expliquer les plats :

« Voici du *Nyevhe* avec du *Dovi*. Le *nyevhe* est une « mauvaise herbe » qui pousse partout pendant la saison des pluies, aussi appelée plante araignée. Le *Dovi*, c'est du beurre d'arachide, que nous fabriquons nous-mêmes. Voici le *Boora*, fait à partir de feuilles de citrouille. Vous pouvez utiliser n'importe quelle feuille de potiron, mais le meilleur *Boora* est fait à partir de potiron à graines noires. Voici du *Nhopi*, fait à partir de chair de potiron et de maïs frais. Ça c'est du *Mutakura*, un mélange de noix de bambara, d'arachides, de niébé et de maïs frais. Il y a du lait aigre dans ce bol – on fait du *Mbuya* avec une certaine cendre ; là ce sont des haricots, et ça c'est de la *sadza* faite à partir de *Zviyo*, ou du petit mil. »

Garikai avait le regard fixé sur le morceau de bouillie brune et épaisse dans son assiette. Cela ne ressemblait en rien à la bouillie de maïs blanc à laquelle il était habitué.

« Qu'y a-t-il dans ce plat à côté de moi ? demanda Sekuru James. On dirait qu'il y a tout le jardin dedans.

- J'appelle ça la moitié du jardin dans un plat, rit *Mbuya*. Ce sont les feuilles de tout ce qui pousse, y compris ce qu'on appelle les mauvaises herbes. Aujourd'hui, ce sont les feuilles d'amarante, de bident poilu, de moringa, de graines de moutarde, de patates douces et de manioc.

- Et là ce sont des *Ishwa* rôties, les fourmis volantes que nous avons tous attrapées ce matin, annonça Amai Garikai. Sauf mon paresseux de fils qui était encore au lit. »

Garikai avait l'air embarrassé, mais *Mbuya* lui sourit gentiment et dit :

« Laisse-le dormir. Il grandit encore et il est peut-être fatigué par tout cet air frais !

- C'est la malbouffe qu'il mange en ville, dit sa mère. Cela fait un moment que je me sens aussi fatiguée et apathique. Le fait d'être ici m'a rappelée ce que doit être la bonne nourriture. Tu ferais mieux de t'y habituer, Garikai - il y aura des changements quand nous rentrerons à la maison. »



Après avoir préparé leur nourriture, ils s'assirent pour manger. Garikai avait très faim et goûta timidement la nourriture. Il n'aima pas beaucoup les feuilles du jardin, mais le *Mutakura* était tout à fait délicieux.

« C'est ce que tu dois manger, mon garçon, si tu veux devenir vieux et fort comme moi, lui dit son arrière-grand-mère en riant. Sekuru James, parle-lui de ce livre que tu as lu chez le dentiste... »

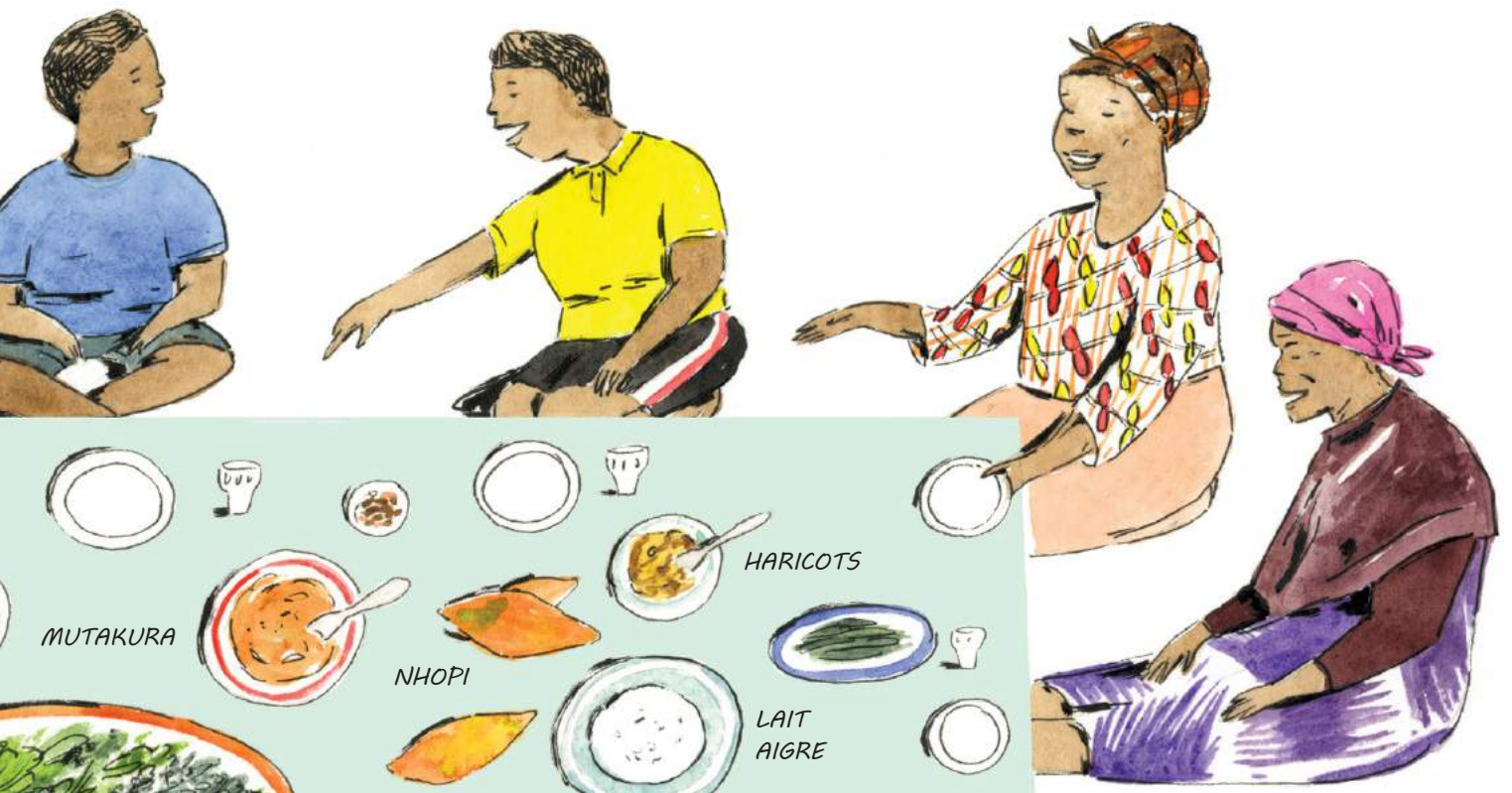
Sekuru James leva la tête et commença son récit :

« Dans les années 1930, alors que de nombreuses personnes suivaient encore un régime alimentaire traditionnel, un dentiste voulut savoir comment ce que les gens mangeaient affectait la santé de leurs dents. Il passa dix ans à voyager dans de nombreuses régions du monde - les montagnes de Suisse, les forêts amazoniennes, les îles au nord de l'Écosse, les plaines d'Afrique de l'Est, les îles polynésiennes et les forêts d'Afrique de l'Ouest. Vous savez quoi ? Partout où il est allé, il a trouvé la même chose. Garikai, que penses-tu qu'il ait découvert ? » Garikai avait l'air perplexe et regardait sa nourriture, espérant y trouver la réponse.

« Il a découvert que ceux qui suivaient leur régime traditionnel n'avaient jamais les dents pourries ! Leurs dents et leur bouche avaient une forme parfaite. Ils étaient également en excellente santé, avec une grande résistance aux maladies comme la tuberculose. Mais il a également découvert que certaines personnes dans ces régions avaient changé leur régime alimentaire et mangeaient des aliments modernes apportés de l'extérieur. Des aliments comme la farine blanche, le sucre, les huiles végétales raffinées et les conserves. Beaucoup de ces personnes souffraient de graves caries dentaires et n'étaient pas en bonne santé. » Garikai regarda autour de lui, la bouche et les yeux grands ouverts.

Ils rirent tous lorsque l'arrière-grand-mère mis ses propres dents à nu. Elles étaient blanches et fortes.

« Tu vois, dit-elle en souriant fièrement. Regarde comme ces dents sont fortes. »



# LA NOURRITURE TRADITIONNELLE EST LA MEILLEURE ALIMENTATION MÉDICINALE



Nyasha déclara :

« Nous devons apprendre des anciens et réintroduire nos régimes alimentaires traditionnels, ainsi que de nouveaux aliments sains. Cela nous aidera vraiment à résister à des maladies comme la COVID-19. Mais la nourriture de *Mbuya* est aussi saine parce qu'elle n'utilise pas d'engrais ni de pesticides ; tout est cultivé naturellement. Je suis venue pour apprendre aux villageois à faire cela, mais *Mbuya* est la meilleure enseignante.

- Oui, j'ai appris de ma mère, sourit *Mbuya*. Mais Nyasha est trop modeste - elle nous a parlé de ces microbes que nous devons nourrir dans le sol et elle m'a montrée comment le faire. Savais-tu, Garikai, que tu as plus de microbes dans ton corps que de cellules humaines ? Et tous ces microbes t'aident à être intelligent, à être fort et à combattre les maladies. Alors, occupe-toi d'eux, mon garçon.

- C'est vrai, renchérit Sekuru James. Dans notre ruée vers l'éducation occidentale, nous avons oublié notre propre savoir, un savoir qui s'est développé au fil des siècles. Il est temps qu'en Afrique, nous commençons à célébrer nos régimes alimentaires traditionnels. Il y a tellement de sagesse en eux. Et la science nous montre maintenant à quel point ces régimes sont sains. »

Garikai essuya le dernier morceau de *Mutakura* avec la sadza de petit mil. Il avait même goûté quelques fourmis volantes et avait été étonné de leur saveur. Et il avait hâte de manger ces tranches de mangue et de papaye. Son Fanta et ses chips lui manqueraient encore, mais peut-être que cette nourriture n'était pas si mauvaise. Imaginez s'il pouvait revenir en ville aussi fort que Tendai ? Cela ferait en sorte que les filles le remarquent !



Quels sont les plats traditionnels que vous connaissez dans votre région ?  
Discutez des nutriments que ces plats traditionnels apportent.

## N'oubliez pas :

- Les régimes alimentaires traditionnels sont basés sur les fruits et légumes locaux. Ils poussent naturellement et facilement et peuvent être cultivés sans pesticides ni engrais si le sol est alimenté avec du compost et du fumier.
- Les régimes alimentaires traditionnels sont très variés, dépendant de la disponibilité des fruits et légumes de saison. Cela les rend très nutritifs.
- Le régime alimentaire africain traditionnel n'est pas celui auquel les gens se sont habitués au cours des cinquante dernières années - c'est la nourriture que nos grands-mères et arrière-grands-mères mangeaient.



# UNE ALIMENTATION MÉDICINALE D'AFRIQUE POUR LES AFRICAINS

Je suis le Dr. Harriet Karibu. Ma passion c'est d'aider les gens à guérir et à rester en bonne santé. Et bien que je doive souvent donner des pilules à mes patients, je suis l'un des rares médecins qui **reconnaissent que le meilleur remède est presque toujours une alimentation saine, sûre et nutritive, et non des pilules. C'est la nourriture qui aide notre corps à se renforcer, à renforcer notre système immunitaire et à lutter contre des maladies comme la COVID-19.**

Je reconnais également que si la science peut nous en apprendre beaucoup sur ce en quoi la nourriture est bonne pour nous, nos communautés sont également riches en connaissances. Nos mères, nos grands-mères et autres aînés sont détenteurs de savoirs. J'ai interviewé certaines des personnes que vous avez rencontrées dans cette histoire pour leur demander quels sont leurs messages sur la bonne alimentation médicinale. Voici ce qu'elles ont répondu :



**MBUYA**

- Les régimes alimentaires traditionnels sont la meilleure base de notre alimentation. Nos ancêtres et nos mères ont passé des centaines d'années à apprendre quels aliments nous permettent de rester forts et en bonne santé. Faisons revivre et célébrons nos régimes alimentaires traditionnels emplis de sagesse, pour nous rappeler qui nous sommes et d'où nous venons.

- Mangez des aliments cultivés dans un sol sain et vivant, car ces aliments regorgent d'une variété de nutriments qui vous rendent en bonne santé. Les puissants microbes d'un sol sain et vivant nourrissent les puissants microbes de notre corps.
- Plus la nourriture est fraîche, mieux c'est. Si vous cultivez votre propre nourriture, vous pouvez la manger dès qu'elle est récoltée.
- Essayez d'éviter les aliments qui ont été cultivés avec des produits chimiques tels que les pesticides et les engrais toxiques, qui peuvent vous rendre malade à la longue.
- Un sol sain est synonyme d'une nourriture saine, et une nourriture saine est synonyme d'une bonne santé.



**RUTH**



NELIMA

- Mangez des produits du bol arc-en-ciel ; une variété d'aliments de différentes couleurs.
- Évitez les aliments transformés qui ont perdu des nutriments parce qu'ils ont été trop raffinés ou qui contiennent des additifs tels que des colorants, des agents conservateurs, des arômes, le sucre et le sel rajoutés. Ces additifs affaiblissent vos microbes intestinaux et votre système immunitaire.



SARAH

- Utilisez de l'eau propre pour laver et préparer tous vos aliments. Les aliments frais sont les meilleurs, alors cultivez-les vous-même si vous le pouvez. Si vous achetez votre nourriture, essayez d'en connaître la provenance.
- Ne faites pas cuire les aliments trop longtemps et évitez d'utiliser trop de sel et trop d'huile.



JAMES SEKURU

- Évitez le sucre ! Les produits sucrés tels que les sodas contiennent beaucoup trop de sucre pour notre corps, et de nombreux aliments transformés en contiennent beaucoup. Le sucre transformé ou ajouté n'a aucun avantage nutritionnel et peut causer des problèmes de santé tels que l'obésité, le diabète et de nombreuses autres maladies chroniques. Les sucres naturels contenus dans les fruits, les légumes et les céréales vous permettent de couvrir tous vos besoins énergétiques.

- Si vous suivez ces conseils, vous rendrez votre corps beaucoup plus fort. Martha l'a bien résumé pour nous. Martha ?



DR HARRIET  
KARIBU

- Mangez une grande variété d'aliments frais et locaux, produits naturellement. Mettez l'accent sur les aliments et les plats traditionnels, comme le dit **Mbuya**. Ce sera alors le meilleur remède que vous puissiez prendre pour lutter contre une infection grave de COVID-19 !



MARTHA



[www.barefootguide.org](http://www.barefootguide.org)