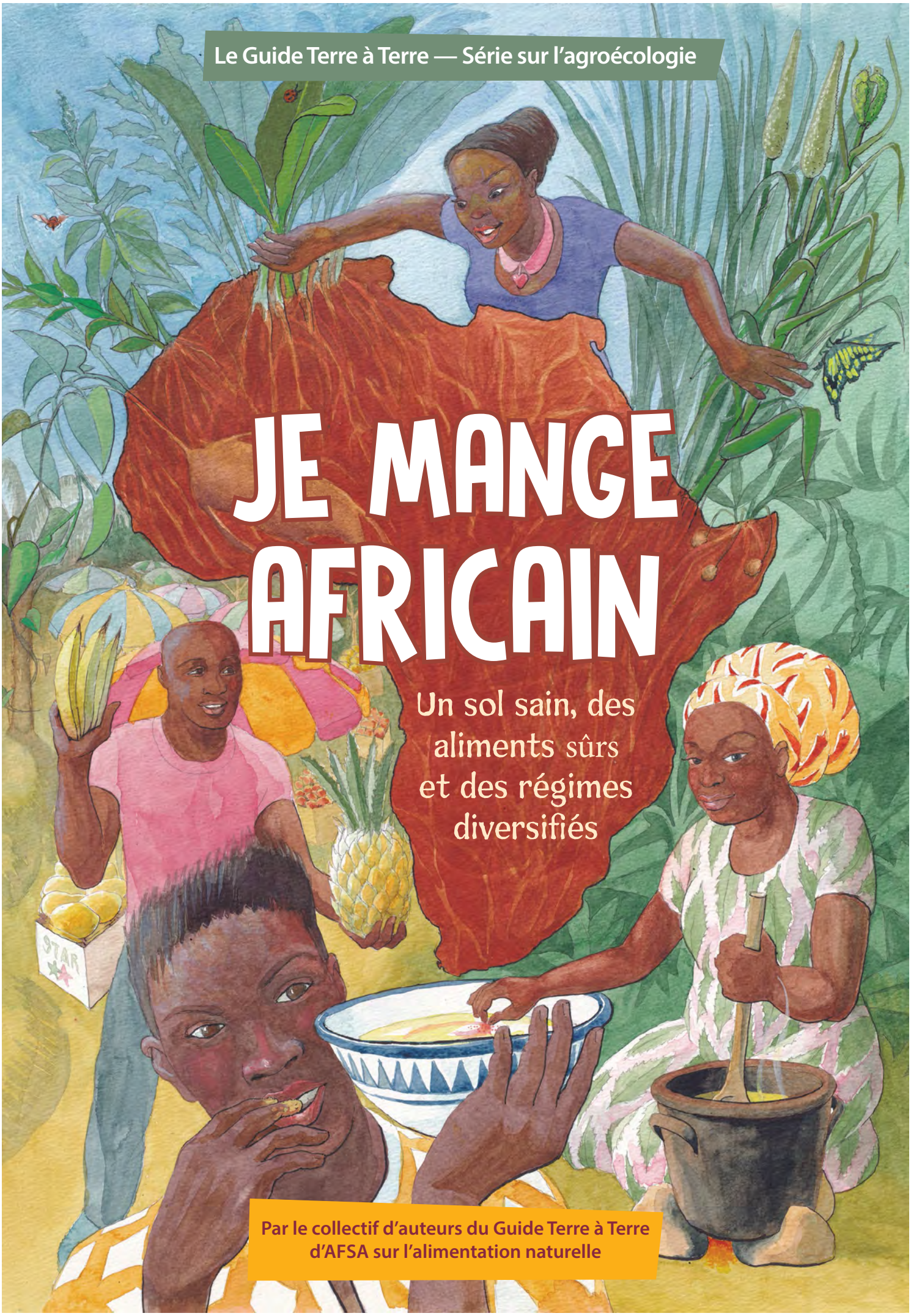
Le Guide Terre à Terre — Série sur l'agroécologie



JE MANGE AFRICAIN

Un sol sain, des aliments sûrs et des régimes diversifiés

Par le collectif d'auteurs du Guide Terre à Terre d'AFSA sur l'alimentation naturelle

Le Guide Terre à Terre
Série sur l'agroécologie

JE MANGE AFRICAIN

Un sol sain, des aliments sûrs et des régimes diversifiés

Par le collectif de rédacteurs du Guide Terre à Terre d'AFSA sur l'alimentation naturelle

AFSA
ALLIANCE FOR FOOD SOVEREIGNTY IN AFRICA

The Barefoot Guide Connection
www.barefootguide.org

Par le collectif d'auteurs du Guide Terre à Terre sur l'alimentation naturelle

Les auteurs

Angela M Kimani, Optimadept Consult Ltd, Kenya
Dr Anna Trapido, Afrique du Sud
Anne Maina, Biodiversity and Biosafety Association du Kenya
Astrid Huelin, Zimbabwe
Bertha Nherera, Orsha Wholesome Foods , Zimbabwe
Bronwyn Egan, Université du Limpopo, Afrique du Sud
Cecilia Onyango, Département des sciences végétales et de la protection des cultures, Université de Nairobi, Kenya
Chifundo Kokwa, Scope, Malawi
Daniel Wanjama, Seed Savers Network, Kenya
Diana Mapulanga, Community Technology Development Trust, Zambie
Enyetu Joshua, Ouganda
Eustace Sajjabi, Agence pour le développement rural intégré, Ouganda
Georgina Catacora-Vargas, Univ catholique bolivienne
Grace Ruto, Vi Agroforestry, Kenya
Haje L Paasewe, Liberia
Irene W. Kimani, Organisation pour l'alimentation et l'agriculture, Kenya
James Aringo, PAG, Ouganda
Jane Parsons, Royaume-Uni
Jesca Omodo, Community Integrated Development Initiatives, Ouganda
John.P. Wilson, Freeranger, Zimbabwe
Joyce Murerwa, Amref Health Africa, Kenya
Juliet Nangamba, Community Technology Development Trust, Zambie
Karalyn Hingston, Food Plant Solutions, Australie
Karangathi Njoroge, Maendeleo Endelevu Action Program (MEAP), Kenya
Laura Tabet, Nawaya, Égypte
Linnet Gohole, Université d'Eldoret, Kenya
Lizzie Shumba, Soil Food and Healthy Communities, Malawi
Maria Mbudzi, Zimbabwe
Mariann Bassey, Nigeria
Martin Potgieter, Université du Limpopo, Afrique du Sud
Masudio Margaret Eberu, Forum des petits exploitants agricoles d'Afrique orientale et australe (ESAFF), Ouganda
Mugove Walter Nyika, ReSCOPE Network, Zambie
Muniirah Mbabazi, Nutrisat, Ouganda
Nathalie Demel
Nduati Githae, Kenya
Never Mujere, Environmental Management Trust, Zimbabwe
Ntando Ndlovu, Agriculteur familial et activiste, Zimbabwe
Peter Gubbels, Groundswell International, Ghana
Peter Ogera Mokaya, Organic Consumers Alliance (OCA), Kenya
Rachel Oppong
Romeo Chingezi, Svinurai Arts Association, Zimbabwe
Sue Kageler, The University of the West of England, Royaume-Uni
Tafadzwa Nyanhanda, Triumphant Global, Australie/ Zimbabwe
Thamie Khanye, Community Technology Development Organisation, Zimbabwe
Wisdom G. Dube, Zimbabwe

Les rédacteurs

Cecilia Onyango, Département des sciences végétales et de la protection des cultures, Université de Nairobi, Kenya
John Wilson, Freeranger, Zimbabwe
Peter Gubbels, Groundswell International, Ghana
Peter Ogera Mokaya, Organic Consumers Alliance (OCA), Kenya
Tafadzwa Nyanhanda, Triumphant Global, Australie/ Zimbabwe

Facilitation du processus de rédaction et révision linguistique : Doug Reeler
Illustration :
Illustration dans les chapitres et la couverture : Caroline Klopperts (urbanforestregeneration@gmail.com)
Illustration entre les chapitres : James Njoroge (kaatoony@gmail.com)
Mise en page : Paula Wood Design
Relecture : Beulah Tertiens-Reeler

À propos des hôtes du présent Guide Pieds Nus

Veuillez noter que les hôtes de ce guide Pieds Nus, le conférencier et six étudiants de l'Université Makerere, sont des personnages fictifs, à ne pas confondre avec les vrais auteurs énumérés ci-dessus.

Nous les avons créés pour vous accompagner à travers ce guide. Toutefois, à bien des égards, ils représentent les voix diverses et véritables de nombreux membres d'AFSA, y compris les rédacteurs.

Publié en 2022

Propriété intellectuelle : Creative Commons : Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

ISBN : 978-0-6397-1734-0

Table des matières

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

Bienvenue dans ce Le Guide Terre à Terre et l'alimentation saine… v

Agroécologie, permaculture, agriculture biologique, agriculture biodynamique, agriculture naturelle… vii

Chapitre 1

Savourons nos racines : Célébration de l'alimentation traditionnelle de l'Afrique 1

Les dix composants de l'agroécologie *21*

Chapitre 2

Qu'est-ce que « l'erreur chimique » et quelle est la solution ? 23

Chapitre 3

Exploiter les dons de la nature pour produire des aliments sains et sûrs 45

Chapitre 4

Grandir bien, manger bien, être bien — Comment manger sainement tous les jours 67

Chapitre 5

La fortification et la biofortification : Solution miracle ou pansement? 85

Chapitre 6

La fierté de nos grands-mères –
L'histoire et la valeur de l'alimentation africaine indigène 93

Chapitre 7

Les insectes, les aliments sauvages, la fermentation et les foyers Budja 107

Chapitre 8

Créer les conditions pour une alimentation saine !
En utilisant une approche du Guide Terre à Terre 123

Références 138

AFSA
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 font partie de la lutte pour la souveraineté alimentaire et l'agroécologie en Afrique. Il s'agit notamment d'agriculteurs africains, d'éleveurs, d'organisations de pêcheurs, de réseaux de peuples autochtones, d'institutions confessionnelles, de réseaux de jeunes et de femmes, de réseaux d'ONG autochtones africaines, de mouvements de consommateurs en Afrique, d'organisations internationales qui soutiennent la position d'AFSA, et de particuliers. C'est 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 sont actifs dans 50 des 55 pays africains. »

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

– Million Belay –

Un soir, alors que je suivais la télévision dans mon appartement de Kampala, un discours du président ougandais Yoweri Museveni a attiré mon attention. « Ougandais, nous avons assez à manger, » disait-il. « Nous ne devons pas mourir de faim pendant que d'autres pays se comportent mal et se battent. » Il faisait allusion à la guerre entre l'Ukraine et la Russie. Il parlait de l'autosuffisance, un des piliers du concept de la souveraineté alimentaire. « Depuis 30 ans, je n'ai pas mangé de pain à base de blé. Pourquoi devrais-je manger un grain que nous ne cultivons pas, qui cause des problèmes de santé à de nombreuses personnes et qui est contrôlé par des étrangers ? » a-t-il poursuivi. Il parlait d'autosuffisance et de propriété locale, un autre pilier de la souveraineté alimentaire.

À Kampala, il existe deux types de restaurants : les restaurants de nourriture traditionnelle et la restauration rapide. Vous pouvez commander du poisson ou du poulet, mais ce n'est pas de la nourriture. La nourriture, c'est ce qui accompagne le poisson et le poulet. Parmi les aliments traditionnels, on retrouve le matoke, le plantain, les légumes, les haricots, la patate douce, la citrouille, la pomme de terre irlandaise, etc. Dans la communauté Acholi, on trouve du mil, des champignons sauvages, des arachides, des légumes verts, du manioc, et une variété d'aliments portant des noms locaux. Dans la communauté Banyakitara, dans l'ouest de l'Ouganda, les aliments sont le mil, le manioc, le sorgho et plusieurs légumes verts cuits à la vapeur. La variété des aliments est incroyable partout en Ouganda, et c'est probablement le cas pour la plupart des pays africains.

Malheureusement, nos enfants veulent manger autre chose. Quel que soit le pays, les enfants semblent préférer la restauration rapide : pizzas, hamburgers, etc., accompagnés de sodas sucrés si leur famille le permet. Cela est compréhensible, car ils veulent essayer autre chose lorsqu'ils vont au restaurant. Le problème, c'est qu'un nombre croissant de jeunes préfèrent la restauration rapide à la cuisine faite à la maison. L'Afrique connaît aujourd'hui une prévalence croissante de l'obésité, des problèmes cardiovasculaires, des maladies respiratoires, du cancer et du diabète.

Il ne suffit pas de cultiver des aliments sains selon des méthodes agroécologiques. Nous devons éduquer les jeunes et les moins jeunes sur les types d'aliments qui sont bénéfiques pour leur santé. Sur ce point, nous sommes d'accord avec le président Museveni : notre nourriture est saine, et si nous cultivons la diversité que nous souhaitons, nous nous réjouirons, Tout comme la nature autour de nous, car la diversité est source de résilience. Le dérèglement climatique, la perte de biodiversité, l'augmentation des pandémies, la guerre et d'autres facteurs imprévisibles exigent que nous prenions en compte la résilience.

Manger des aliments africains sains contribue à préserver notre culture. En tant qu'Éthiopien, je ne sais pas comment préparer le matoke, à moins que je ne l'apprenne. La question est de savoir ce que nous apprenons des connaissances et des pratiques alimentaires des autres cultures africaines avant d'adopter l'alimentation occidentale.

Notre alimentation africaine a beaucoup à offrir, et ce livre explique pourquoi. Il contient des récits sur la pratique, la culture, la santé et la science. Tout en célébrant nos cultures alimentaires, il nous met également en garde contre les dangers des produits chimiques et des approches mal conçues telles que la biofortification.

J'espère sincèrement que vous apprécierez ce livre. Je tiens à remercier tous ceux qui y ont contribué. Je suis sûr que le président Museveni sourira dans son fauteuil présidentiel s'il venait à lire ce livre. Je vous souhaite une bonne lecture !

Bienvenue dans ce Le Guide Terre à Terre et l'alimentation saine...

Bienvenue aux lecteurs et aux utilisateurs de ce Le Guide Terre à Terre. Nous vous invitons à parcourir les fermes, les jardins, les marchés locaux et les cuisines d'Afrique pour découvrir les cultures et les aliments uniques, délicieux et sains qui font partie de notre beau continent.

Beaucoup d'entre vous ne savent peut-être pas comment manger sainement. Certains sont même confus, car il existe de nombreuses théories et leurs intérêts. Bien que certaines théories soient authentiques, plusieurs sont axées sur leur profit plutôt que sur votre santé. Nous avons écrit ce guide avec votre santé et votre bien-être comme seuls buts. Ce Guide Terre à Terre est gratuit. Il est offert avec amour à chaque personne, chaque famille et chaque communauté en Afrique.

Les grands-mères comptent bien plus que la « nutrition » !

Nous aussi, nous nous préoccupons de ce que nous mangeons. Mais la profession de la nutrition et les nutritionnistes nous frustrent. Au lieu de nous aider à y voir plus clair, ils nous entraînent dans un brouillard de jargon académique. Manger sainement n'est pas si compliqué. Vous n'avez pas besoin d'être nutritionniste pour comprendre comment manger sainement. Les récentes recherches scientifiques confirment simplement ce que beaucoup de nos grands-mères, et leurs grands-mères, ont toujours su. Lisez ce guide pour vous inspirer de leur sagesse dans les récits.

LES CHAPITRES ET LES THÈMES DE CE GUIDE TERRE À TERRE

Dans le chapitre un : Savourons nos racines : Célébration de l'alimentation traditionnelle de l'Afrique, nous explorons et célébrons nos diverses cultures d'aliments, de cuisines et de régimes traditionnels à travers l'Afrique, grâce à des auteurs qui ont des souvenirs précieux des délicieux plats cuisinés par leurs mères et grands-mères.

Le chapitre deux : L'erreur chimique décrit clairement la grande erreur commise par l'humanité en utilisant des engrais et des pesticides chimiques pour produire des aliments et explique pourquoi l'agriculture naturelle offre une voie plus durable et plus saine pour l'avenir.

Dans le chapitre trois : Exploiter les dons de la nature pour produire des aliments sains et sûrs, nous illustrons le lien entre le sol et l'estomac. Vous découvrirez le merveilleux monde des microbes, ces billions et quadrillions de petites créatures que nous ne pouvons pas voir mais dont toute vie dépend.

Le chapitre quatre : Grandir bien, manger bien, être bien — Comment manger sainement tous les jours détaille comment bien manger, en offrant les connaissances essentielles dont nous avons besoin pour faire les bons choix. Il montre que « bien manger » signifie que nous serons en forme et en bonne santé.

Le chapitre cinq : La fortification et la biofortification : Solution miracle ou pansement? se penche sur les mythes de la fortification et de la biofortification, en répondant à la question de savoir s'ils apportent réellement les solutions qu'ils promettent.

Dans le chapitre six : La fierté de nos grands-mères – L'histoire et la valeur de l'alimentation africaine indigène, nous abordons plus en détail les aliments traditionnels et la manière de les cultiver, en répondant à des questions plus détaillées de notre défi consistant à rompre avec les modes et les habitudes alimentaires malsains.

Le chapitre sept : Les insectes, les aliments sauvages, la fermentation et les foyers Budja explore certaines des pratiques fascinantes et uniques de récolte, de préparation et de consommation des aliments indigènes en Afrique.

Dans le chapitre huit : Créer les conditions pour une alimentation saine ! En utilisant une approche du Guide Terre à Terre, nous concluons par ce que nous pouvons faire pour perpétuer les riches traditions des aliments autochtones et comment travailler avec des groupes communautaires désireux d'améliorer leur propre santé et celle de leur famille en mangeant mieux.

UN DEUXIÈME VOLUME CONSACRÉ AUX SYSTÈMES ALIMENTAIRES EST EN PRÉPARATION

Le présent guide se consacre à la culture des aliments et à une alimentation saine. Mais il faut aller plus loin, car les systèmes alimentaires mondiaux et locaux limitent souvent les choix et la capacité des gens à cultiver et à manger des aliments sains. C'est dans cet esprit que nous publierons bientôt un deuxième volume qui explore comment la promotion d'une alimentation saine nécessite un changement systémique.

Nous examinerons le monde de la commercialisation et une approche « saine » de l'achat de nourriture sur les marchés locaux. Nous allons souligner la valeur des marchés africains, parfois appelés marchés territoriaux ou marchés de masse. Nous nous pencherons également sur les moyens de travailler ensemble pour faire campagne, plaider et faire pression pour changer les systèmes à tous les niveaux.

UTILISER CE GUIDE TERRE À TERRE

Le changement requiert une compréhension et une conscience profondes. Nous espérons qu'en lisant ces histoires, enrichies par les illustrations, et en discutant entre vous des questions que nous soulevons, vous comprendrez mieux comment manger sainement.

À la fin de la plupart des histoires, nous avons inclus des questions à débattre. Peut-être avez-vous aussi d'autres questions. Les guides Terre à Terre ont pour but de débattre des questions afin de mieux comprendre les problèmes et les possibilités. Nous espérons que ces récits et illustrations vous aideront à remettre en question des hypothèses courantes et à prendre conscience de solutions alternatives. Mais, par-dessus tout, nous souhaitons que vous parveniez à vos propres conclusions. C'est ce qui conduit au changement. Nous vous encourageons donc fortement à utiliser ce Guide Terre à Terre dans vos familles, groupes communautaires, écoles, groupes confessionnels et dans tout autre endroit approprié.

Ce faisant, nous vous invitons à rejoindre un mouvement croissant en Afrique pour reprendre notre culture et nos pratiques de culture et de consommation de nourriture saine afin d'offrir aux générations futures des choix réels et qui procurent la vie.

Agroécologie, permaculture, agriculture biologique, agriculture biodynamique, agriculture naturelle...

Quelques mots sur les termes utilisés dans ce Guide Terre à Terre :

La terminologie peut poser un problème. Pour vous, que signifie la permaculture ou l'agriculture biologique ? Et l'agriculture naturelle ? D'où vient le terme « agroécologie » ? Les guides Terre à Terre cherchent à simplifier les choses pour tout le monde. Ils essaient d'éviter le jargon. On pourrait dire que tous ces termes sont du jargon. Néanmoins, dans ce Guide Terre à Terre, nous avons utilisé certains de ces termes. Nous voulons que vous sachiez comment nous les comprenons.

Le terme dominant pour nous, membres de l'AFSA, est l'agroécologie. L'agroécologie est devenue un terme de ralliement pour de nombreuses approches. L'agroécologie est avant tout un mouvement social qui se développe et se répand rapidement sur notre continent et dans le monde. C'est un mouvement citoyen qui reconnaît la valeur des connaissances indigènes et de la science moderne, en particulier la science qui a une perspective plus globale et qui ne met pas le profit au-dessus des gens.

Premièrement, en tant que mouvement social, l'agroécologie encourage un ensemble de pratiques qui permettent d'obtenir des paysages sains et résistants au changement climatique. Deuxièmement, en tant que mouvement, l'agroécologie vise à ce que tous les citoyens aient accès à des aliments sûrs, sains et diversifiés, pour qu'ils soient en bonne santé. Et ça ne s'arrête pas là. Elle vise à renforcer les citoyens afin qu'ils puissent jouer un rôle important dans l'élaboration des systèmes et des politiques alimentaires qui permettent (ou empêchent) cet accès à une alimentation saine pour tous.

L'agriculture biologique, l'agroforesterie, la permaculture, l'agriculture biodynamique et l'agriculture naturelle sont des termes qui font partie de l'agroécologie. Ils décrivent des pratiques agricoles qui contribuent à la santé des paysages. Les groupes d'épargne et de crédit, les marchés territoriaux (locaux) et d'autres stratégies de commercialisation font également partie de l'agroécologie. Ils permettent l'accès à des aliments et des régimes alimentaires sains.

La page 21 présente « Les 10 éléments de l'agroécologie ».

1

Savourons nos racines

Célébration de l'alimentation traditionnelle de l'Afrique

Les étudiants sont surpris

Le petit groupe d'étudiants bavardait bruyamment tandis qu'ils se rassemblaient et s'asseyaient en cercle sous le grand tamarinier de l'Université Makerere à Kampala, en Ouganda. Monica Bakirya, leur conférencière, se tenait à côté, souriante et appréciant leur exubérance juvénile. Elle ne tarda pas à les rejoindre et, alors qu'ils se calmaient, elle prit la parole.

« Bienvenue à notre groupe d'étude sur la nutrition où, à partir d'aujourd'hui, nous allons éviter d'utiliser le mot "nutrition". » En disant cela, elle regardait autour d'elle, à l'affût d'une réaction. Ils avaient l'air perplexes et elle pouvait les voir se creuser la tête pour essayer de comprendre pourquoi un cours de nutrition n'en était pas un !

Elle a poursuivi : « Ce semestre, nous allons parler des aliments traditionnels, des mets, des régimes et des cuisines de l'Afrique. Nous allons aborder ces sujets ensemble en utilisant des petites histoires réelles, qui stimuleront notre réflexion et notre discussion. Nous nous poserons des questions telles que : Pourquoi et comment les aliments et les régimes alimentaires traditionnels sont-ils sains ? Pourquoi de nombreuses personnes abandonnent-elles ces aliments et régimes ? Et comment peut-on inverser cette tendance ? »

Une étudiante a dit : « Je ne comprends pas votre commentaire sur le fait de ne pas utiliser le terme nutrition. La raison pour laquelle les régimes traditionnels sont importants est certainement le fait qu'ils sont nutritifs. »

« Très bien, Kamali. Ils sont nutritifs, je suis d'accord, mais est-ce que les gens qui ont développé et cuisiné des plats et des régimes traditionnels parlaient de nutrition ? Ce que je veux dire, c'est que je pense que nous avons cessé de comprendre la valeur des aliments nutritifs et sains quand nous avons commencé à parler de nutrition et que nous avons arrêté de parler d'une alimentation saine. »

« Là je suis perdu », dit Abdou, assis en face d'elle, regardant autour de lui pour voir s'il avait le soutien des autres étudiants. C'était clairement le cas.

MONICA RACONTE SON HISTOIRE

« Ce n'est pas surprenant », poursuivit Monica avec un sourire. « Alors, laissez-moi vous raconter un peu mon histoire et comment j'en suis arrivé là. J'ai grandi dans un village du sud-ouest de l'Ouganda. Notre régime était principalement composé de mets traditionnels que les gens de ma région mangeaient depuis des centaines d'années. Nos fermes étaient petites mais pleines de cultures diverses, y compris de nombreux aliments "sauvages" que nous récoltions dans les forêts environnantes. Nous avions un bon climat et nous utilisions cet avantage à bon escient.

Elle connaissait la nourriture saine et traditionnelle, cultivée par des gens qui savaient ce qu'ils faisaient. Moins développée ? pas du tout !

"J'aimais aider ma mère et ma grand-mère à la ferme. Je les aidais aussi à faire la cuisine et j'ai beaucoup appris d'elles. J'ai eu la chance d'obtenir une bourse pour venir étudier l'agriculture à l'université de Makerere. Ensuite, je suis allée faire une maîtrise et un doctorat aux États-Unis. Les deux étaient axés sur la nutrition.

"C'était étrange, parce que pour moi les États-Unis étaient si avancés sur le plan technologique, mais la plupart des gens mangeaient mal et beaucoup d'entre eux souffraient de maladies évitables comme l'hypercholestérolémie, les maladies cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux, le diabète de type 2, l'ostéoporose et certains cancers. Jusqu'à récemment, ces maladies n'existaient pas dans mon pays d'origine.

"Pourquoi ne pouvaient-ils pas le voir ? Et j'étais là, à devenir une experte en nutrition en plein désastre nutritionnel dans un pays qui a probablement fait plus de recherches sur la nutrition que tout autre ! Je pensais souvent à ma mère et ma grand-mère, si fortes et en bonne santé, tombant rarement malade. Aux États-Unis, elles seraient considérées comme incultes, voire rétrogrades, ou comme des personnes 'moins développées'.

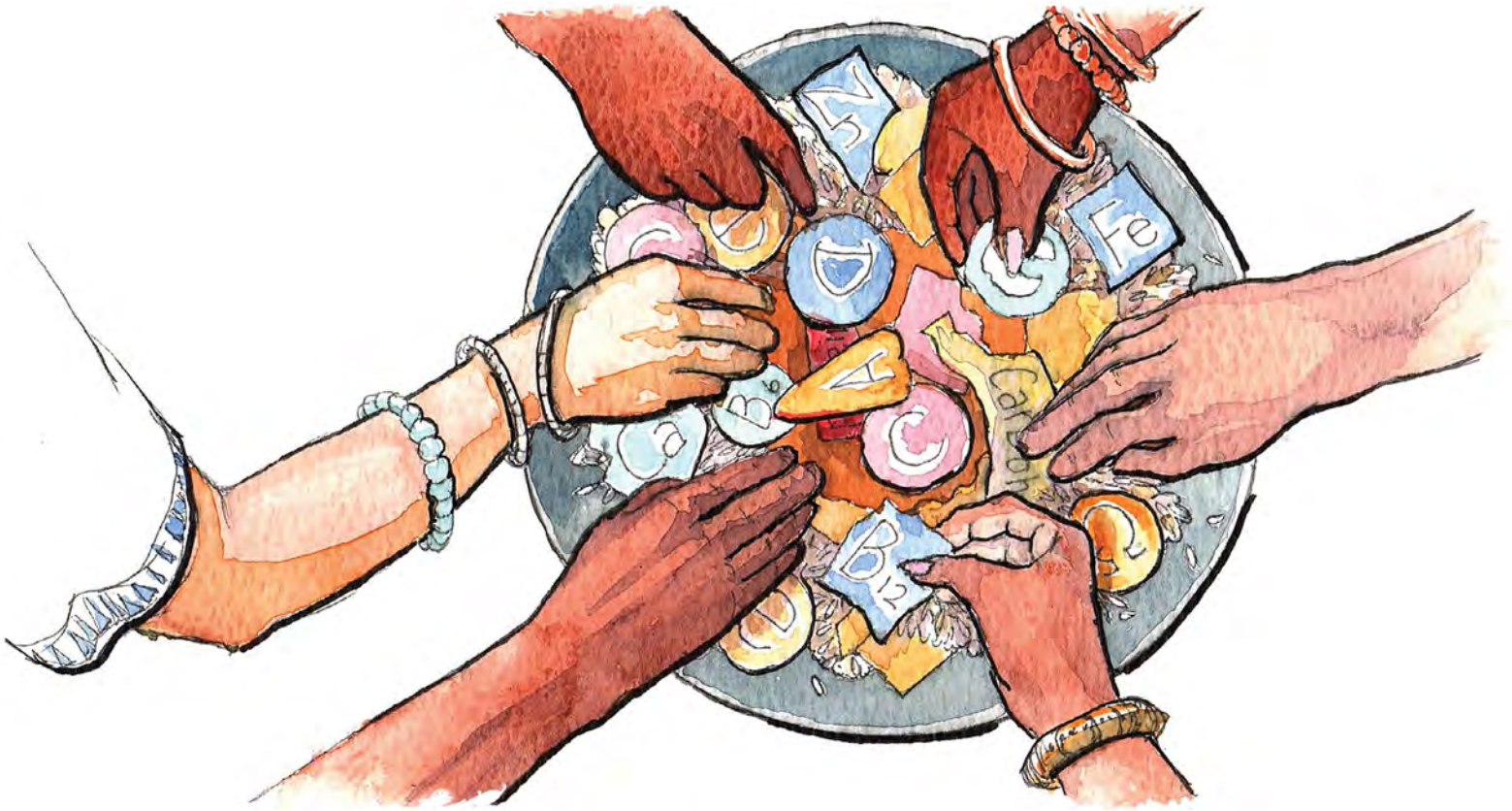
Les étudiants poussaient des cris désapprobateurs.

'Je vous assure ! Et mon arrière-grand-mère a vécu plus de 100 ans en mangeant des aliments 'moins développés' ! Il y avait beaucoup de personnes âgées en bonne santé d'où je venais. Et je sais que c'était grâce à la nourriture qu'ils mangeaient et aux bons exercices qu'ils faisaient en la cultivant. Que pourrais-je dire à ma grand-mère au sujet de la saine alimentation, malgré mon doctorat ? Elle en savait beaucoup plus que moi, pourtant elle n'avait jamais entendu parler de cette chose appelée nutrition. Elle n'utilisait pas ce mot. Elle connaissait la nourriture saine et traditionnelle, cultivée par des gens qui savaient ce qu'ils faisaient. Moins développée ? pas du tout !

'Quand j'étais aux États-Unis, j'ai lu un livre intitulé 'In Defense of Food' de Michael Pollan.' Monica a commencé à lire un livre :

> *'Je parle principalement de l'autorité de la tradition et du bon sens. La plupart de ce que nous avons besoin de savoir sur l'alimentation nous le savons déjà, ou nous le savions jusqu'à ce que nous permettions aux 'experts en nutrition' et aux annonceurs d'ébranler notre confiance dans le bon sens, la tradition, le témoignage de nos sens, et la sagesse de nos mères et grands-mères. Mettre les nutritionnistes en charge du menu et de la cuisine a non seulement ruiné d'innombrables repas, mais a également fait peu pour notre santé, sauf très probablement l'aggraver.'*

« Cet auteur a mis par écrit ce que j'avais commencé à penser. Il m'a ouvert les yeux. Il parle du nutritionnisme et de comment il nous a conduits sur la mauvaise voie. Le grand problème est que le nutritionnisme divise les aliments en nutriments. Cette approche ne considère pas l'alimentation dans son ensemble. La beauté des plats et des régimes traditionnels est qu'ils traitent les aliments comme des aliments où nous nous soucions de leur culture et de leur rôle social, psychologique et culturel en contribuant à notre qualité de vie dans le corps, l'esprit, l'âme et la communauté.



Qu'est-ce que le nutritionnisme

Le nutritionnisme est un paradigme qui suppose que ce sont les nutriments scientifiquement identifiés dans les aliments qui déterminent la valeur des aliments individuels dans la nourriture. En d'autres termes, c'est l'idée selon laquelle la valeur nutritionnelle d'un aliment est la somme de tous ses nutriments, vitamines et autres composants individuels. Un autre aspect du terme est l'implication que le seul but de l'alimentation est de promouvoir la santé corporelle. Le terme est largement désapprobateur, impliquant que cette façon de voir l'alimentation est simpliste et nuisible.

Le terme est généralement utilisé pour qualifier les opinions des autres. L'adversaire le plus important du concept, et le vulgarisateur du terme, le journaliste et professeur de journalisme Michael Pollan, affirme que « nous essayons constamment de simplifier la nourriture à ses nutriments constitutifs, mais la nourriture est plus que la somme de ses parties ».

(adapté de Wikipédia)

« Nous essayons constamment de simplifier l'aliment à ses éléments nutritifs, mais l'aliment est plus que la somme de ses parties. »

« J'espère que cela permet de dissiper certaines confusions, Kamali et Abdou. Mais ne vous inquiétez pas, nous y reviendrons. Pour le moment, j'aimerais que chacun de vous se présente brièvement, en nous donnant son nom, en nous disant d'où il vient et en nous parlant un peu de lui. Commençons par toi, Kamali, et faisons ensuite la ronde. »

Les étudiants se présentent

Le Cameroun, qui compte plus de deux cents ethnies, a une cuisine si complexe et diversifiée qu'il lui faut un livre pour la décrire.

« Je m'appelle Kamali Ayele. Je viens d'une communauté située sur les hauts plateaux d'Éthiopie, à une heure d'Addis. J'ai fait mon école primaire là-bas, mais je suis restée chez des parents à Addis pour l'école secondaire et ensuite à l'Université Makerere. Mon père est un chef actif dans notre communauté, qui s'efforce de remédier aux dommages environnementaux dans notre région. Il y a quelques années, il était à la tête d'une activité visant à aménager plusieurs kilomètres de fossés de récupération de l'eau. Mes parents vivent dans une maison modeste construite en pierre et mangent beaucoup d'aliments traditionnels ».

Le son d'un hululement bruyant en arrière-plan fait sursauter Kamali. Elle était timide.
Elle se tourna pour regarder la personne à côté d'elle.

« Je m'appelle Abdou Camara. Mon village est près de Thiès au Sénégal. Thiès est une ville située à environ une heure au sud de la capitale, Dakar. Les hommes de ma famille ont toujours été des pêcheurs, depuis de nombreuses générations. J'ai grandi en allant en mer avec mon père. À cette époque, les stocks de poissons diminuaient chaque année. Cela a mis une pression financière sur ma famille. Ce qui a conduit ma mère à cultiver des légumes pour nous nourrir et à vendre. Mon oncle Famara paie pour mes cours à l'université de Makerere. »

Abdou se tourna pour regarder la jeune femme assise à côté de lui. « Ton tour », dit-il avec un sourire.

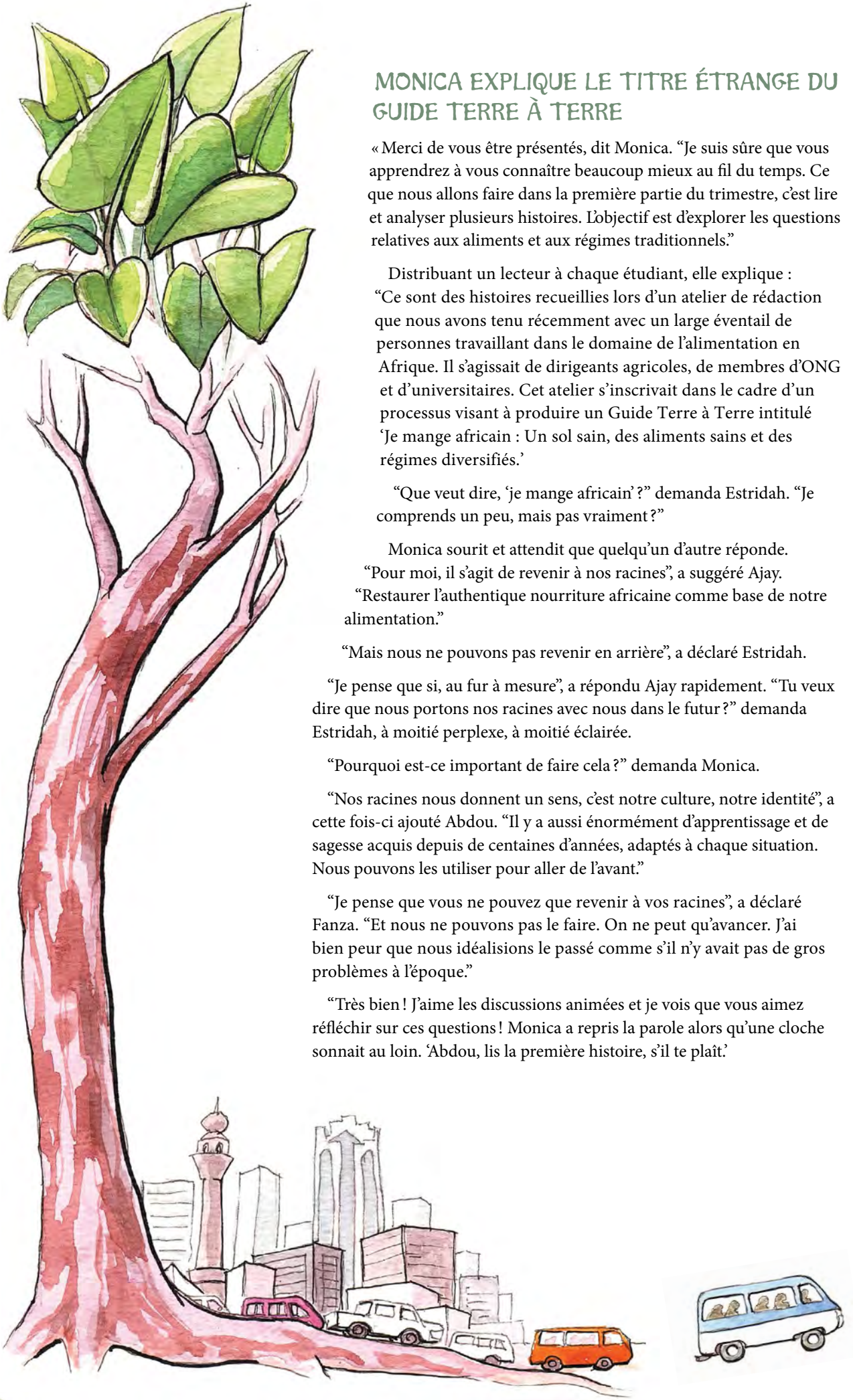
« Je m'appelle Fanza Adamou. Je viens du Cameroun. Ma famille vient du sud-ouest du Cameroun, qui je crois a le climat le plus humide sur Terre. J'ai grandi dans la capitale, Yaoundé. Lorsque nous visitions notre maison de campagne, nous mangions beaucoup d'aliments et de plats que je ne connaissais pas et j'étais toujours heureuse de retourner en ville. Je suis une vraie citadine et j'aime la nourriture moderne. Mais j'ai été marquée par le livre de Joan Baxter intitulé "Seven grains of Paradise" sur la nourriture camerounaise. Elle disait : "le Cameroun, qui compte plus de deux cents ethnies, a une cuisine si complexe et diversifiée qu'il lui faut un livre pour la décrire."

Je m'appelle Ajay Bizimana. Je viens du district de Ruhango au Rwanda. Mes parents ont été durement touchés par les événements de 1994, car ils formaient un mariage mixte Tutsi-Hutu. Ils se sont retirés dans un camp de réfugiés au Congo et ne sont revenus qu'à la fin des années 90. Je suis né après leur retour. Tous deux sont enseignants, engagés dans la reconstruction du pays et dans la guérison des blessures du passé. Les gens disent que le gouvernement rwandais a "assuré" le développement de manière très efficace, notamment en promouvant fortement l'approche de la révolution verte dans l'agriculture. Mon père est partisan de cette approche, mais ma mère ne l'aime pas. Elle pense que cette approche est responsable de la disparition des pratiques agricoles traditionnelles viables, telles que la polyculture. J'ai passé mon enfance à les écouter débattre de cette question ! »

« Je m'appelle Estridah Msukwa. Je viens d'Ekwendeni au Malawi, non loin de la capitale du nord, Mzuzu. Ma mère est une infirmière qui a travaillé pendant des années sur des programmes de recherche en nutrition avec un professeur de l'université Cornell aux États-Unis. Leurs travaux ont permis de fermer le service de malnutrition pour enfants de l'hôpital d'Ekwendeni. Mais ils ont eu du mal à attirer l'attention des décideurs politiques. Le village de mon père se trouve à l'extrême nord-ouest du Malawi, une région de café et de collines qui bénéficie de bonnes pluies. Mais cela a changé récemment, les pluies devenant moins fréquentes. Il y a eu beaucoup d'érosion en raison des collines. La malnutrition est assez élevée malgré les terres fertiles. Mon père dit que c'est parce que les gens font des cultures de rente et ont cessé de cultiver de nombreuses cultures vivrières, même si ma grand-mère continue de cultiver et de cuisiner de manière traditionnelle. »

« Et moi c'est Njabulo Zondo de l'Afrique du Sud, donc très heureux de faire partie de ce groupe. Je viens des bidonvilles, né et élevé à Soweto. J'ai grandi nourri au fast-food, donc je connais tout de la nutrition, ou plutôt de la mauvaise nutrition ! Mais il y avait aussi des pattes de poulet rôtis et du cerveau de mouton, donc parfois c'était sain. Nous avons été si longtemps isolés de l'Afrique sous le régime de l'apartheid, c'est donc un grand plaisir d'être parmi autant d'individus de différents coins de notre beau continent. »

La malnutrition est assez élevée malgré les terres fertiles. Mon père dit que c'est parce que les gens font des cultures de rente et ont cessé de cultiver de nombreuses cultures vivrières.



MONICA EXPLIQUE LE TITRE ÉTRANGE DU GUIDE TERRE À TERRE

« Merci de vous être présentés, dit Monica. "Je suis sûre que vous apprendrez à vous connaître beaucoup mieux au fil du temps. Ce que nous allons faire dans la première partie du trimestre, c'est lire et analyser plusieurs histoires. L'objectif est d'explorer les questions relatives aux aliments et aux régimes traditionnels."

Distribuant un lecteur à chaque étudiant, elle explique : "Ce sont des histoires recueillies lors d'un atelier de rédaction que nous avons tenu récemment avec un large éventail de personnes travaillant dans le domaine de l'alimentation en Afrique. Il s'agissait de dirigeants agricoles, de membres d'ONG et d'universitaires. Cet atelier s'inscrivait dans le cadre d'un processus visant à produire un Guide Terre à Terre intitulé 'Je mange africain : Un sol sain, des aliments sains et des régimes diversifiés.'

"Que veut dire, 'je mange africain' ?" demanda Estridah. "Je comprends un peu, mais pas vraiment ?"

Monica sourit et attendit que quelqu'un d'autre réponde. "Pour moi, il s'agit de revenir à nos racines", a suggéré Ajay. "Restaurer l'authentique nourriture africaine comme base de notre alimentation."

"Mais nous ne pouvons pas revenir en arrière", a déclaré Estridah.

"Je pense que si, au fur à mesure", a répondu Ajay rapidement. "Tu veux dire que nous portons nos racines avec nous dans le futur ?" demanda Estridah, à moitié perplexe, à moitié éclairée.

"Pourquoi est-ce important de faire cela ?" demanda Monica.

"Nos racines nous donnent un sens, c'est notre culture, notre identité", a cette fois-ci ajouté Abdou. "Il y a aussi énormément d'apprentissage et de sagesse acquis depuis de centaines d'années, adaptés à chaque situation. Nous pouvons les utiliser pour aller de l'avant."

"Je pense que vous ne pouvez que revenir à vos racines", a déclaré Fanza. "Et nous ne pouvons pas le faire. On ne peut qu'avancer. J'ai bien peur que nous idéalisions le passé comme s'il n'y avait pas de gros problèmes à l'époque."

"Très bien ! J'aime les discussions animées et je vois que vous aimez réfléchir sur ces questions ! Monica a repris la parole alors qu'une cloche sonnait au loin. 'Abdou, lis la première histoire, s'il te plaît.'

Raviver de vieilles connaissances

Karangathi Njoroge

'Il est fou de se débarrasser de toutes ces connaissances développées pendant des siècles.'

'Karangathi, tu poses des questions sur des connaissances qui ont été transmises au fil des générations depuis des centaines d'années. Penses-tu que ton éducation moderne te permettra de comprendre ce genre de connaissances ?' Ma grand-mère m'a dit ceci lorsque je lui ai rendu visite il y a dix ans.

'Oui, je crois que je peux, si tu m'aides. J'ai appris combien nous nous sommes trompés en rejetant cette sagesse ancestrale.' J'ai répondu. Derrière elle, j'ai pu apercevoir le mont Kenya, qui brillait sous un chaud soleil africain.

Je suis de la communauté Gikuyu qui a vécu autour du mont Kenya. Kenya pendant des siècles. L'agriculture a toujours été notre mode de vie. La région a des climats très variés, des hautes terres humides aux zones semi-arides, et les communautés ont donc développé des pratiques appropriées à chaque climat pendant des centaines d'années.

Ma grand-mère, Njeri, était assise sur un tapis, dehors. Elle triait des haricots noirs. Elle m'a demandé des nouvelles de ma famille, et surtout de nos enfants qui allaient perpétuer sa lignée familiale. Mon grand-père, Kamundia, était en train de réparer une bergerie derrière la maison et il ne tarda pas à nous rejoindre.

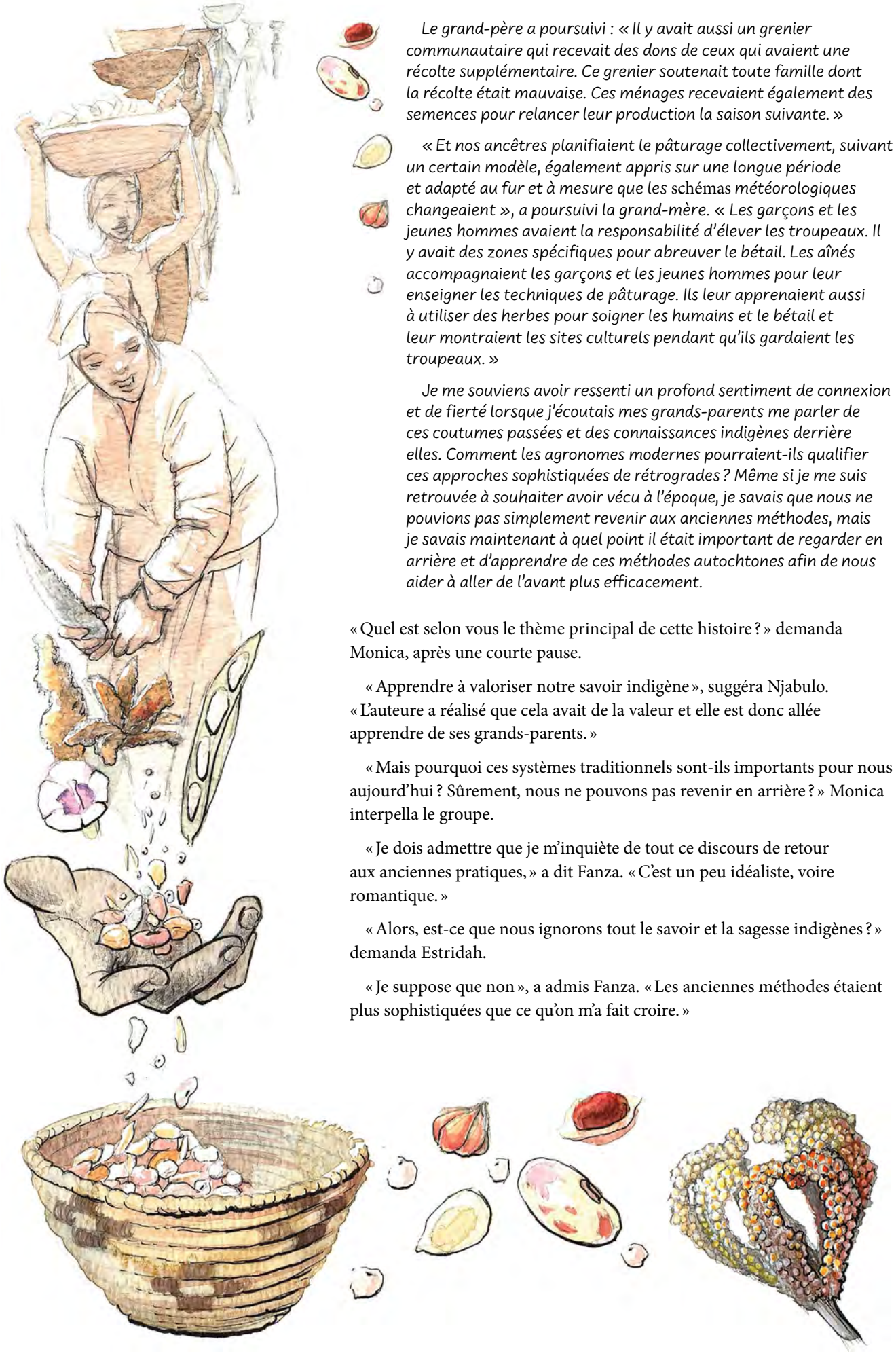
« Pourquoi t'intéresses-tu à notre ancienne manière de faire les choses ? » m'a-t-il demandé après les salutations traditionnelles. Je lui ai répondu que je comprenais maintenant que beaucoup de maladies modernes étaient dues à de mauvais comportements alimentaires. J'ai ajouté : « Il est fou de se débarrasser de toutes ces connaissances développées pendant des siècles. »

La grand-mère a pris le relais : « Tu dois savoir qu'avant l'arrivée des blancs, nous produisions diverses cultures et du bétail. Il y avait du sorgho, du millet perlé et du petit mil, une variété de légumineuses, des fèves, du manioc, des patates douces, des ignames, des ombres noires, de l'amarante, du black jack et bien d'autres. Notre bétail était composé de poulets, de moutons, de chèvres et de bovins. Nous avions des herbes qui, en plus de la nourriture, nous servaient de médicaments. Nous n'avions pas d'hôpitaux et n'avons jamais connu les maladies qui sont courantes de nos jours. Mais je pense que vous n'avez pas besoin que je vous raconte une longue histoire. Qu'avez-vous prévu pour aujourd'hui ? »

« Non, non ! » J'ai insisté, « S'il te plaît, continue, j'ai besoin d'apprendre ces choses de toi. C'est ce que j'ai prévu pour aujourd'hui ! »

Ils ont tous deux souri de joie et le grand-père a poursuivi : « Les saisons des pluies longues et courtes ont déterminé ce que nous avons cultivé. Par exemple, le njahi (Dolichos lab lab) a bien poussé pendant les longues pluies, tandis que les millets et le sorgho ont bien poussé pendant les courtes pluies. Les ignames poussaient pendant les deux saisons. Lorsque les pluies tardaient à venir, les anciens organisaient des prières sous un figuier (Mugumo) où un bélier était abattu et d'autres rituels entrepris. Ensuite, la pluie tombait. »

Ma grand-mère a expliqué comment le travail communautaire permettait à tous les ménages de préparer leur terre à temps. Ensemble, ils plantaient, désherbaient et récoltaient. Cela garantissait une alimentation suffisante à tout moment. Les semences étaient sélectionnées lorsque la culture était encore dans le champ afin d'identifier les plantes à maturation précoce, celles qui résistaient aux maladies et d'autres caractéristiques souhaitables. Les femmes s'entraidaient pour le battage, le nettoyage et l'entreposage des aliments. Chaque ménage avait un grenier. Des tubercules comme la patate douce, le manioc et l'igname ont été stockés dans le sol et récoltés au besoin.



Le grand-père a poursuivi : « Il y avait aussi un grenier communautaire qui recevait des dons de ceux qui avaient une récolte supplémentaire. Ce grenier soutenait toute famille dont la récolte était mauvaise. Ces ménages recevaient également des semences pour relancer leur production la saison suivante. »

« Et nos ancêtres planifiaient le pâturage collectivement, suivant un certain modèle, également appris sur une longue période et adapté au fur et à mesure que les schémas *météorologiques changeaient », a poursuivi la grand-mère. « Les garçons et les jeunes hommes avaient la responsabilité d'élever les troupeaux. Il y avait des zones spécifiques pour abreuver le bétail. Les aînés accompagnaient les garçons et les jeunes hommes pour leur enseigner les techniques de pâturage. Ils leur apprenaient aussi à utiliser des herbes pour soigner les humains et le bétail et leur montraient les sites culturels pendant qu'ils gardaient les troupeaux. »*

Je me souviens avoir ressenti un profond sentiment de connexion et de fierté lorsque j'écoutais mes grands-parents me parler de ces coutumes passées et des connaissances indigènes derrière elles. Comment les agronomes modernes pourraient-ils qualifier ces approches sophistiquées de rétrogrades ? Même si je me suis retrouvée à souhaiter avoir vécu à l'époque, je savais que nous ne pouvions pas simplement revenir aux anciennes méthodes, mais je savais maintenant à quel point il était important de regarder en arrière et d'apprendre de ces méthodes autochtones afin de nous aider à aller de l'avant plus efficacement.

« Quel est selon vous le thème principal de cette histoire ? » demanda Monica, après une courte pause.

« Apprendre à valoriser notre savoir indigène », suggéra Njabulo. « L'auteure a réalisé que cela avait de la valeur et elle est donc allée apprendre de ses grands-parents. »

« Mais pourquoi ces systèmes traditionnels sont-ils importants pour nous aujourd'hui ? Sûrement, nous ne pouvons pas revenir en arrière ? » Monica interpella le groupe.

« Je dois admettre que je m'inquiète de tout ce discours de retour aux anciennes pratiques, » a dit Fanza. « C'est un peu idéaliste, voire romantique. »

« Alors, est-ce que nous ignorons tout le savoir et la sagesse indigènes ? » demanda Estridah.

« Je suppose que non », a admis Fanza. « Les anciennes méthodes étaient plus sophistiquées que ce qu'on m'a fait croire. »

Connaître notre histoire et croire à nouveau en nous-mêmes

« La grand-mère de l'histoire parle de ce qui s'est passé "avant l'arrivée des blancs ». Nous avons cessé de croire en nous-mêmes et en la valeur de nos connaissances. Nous avons pris tout ce qui était nouveau comme le meilleur », a dit Ajay, en s'animant. « Pour moi, le thème est de connaître notre histoire et de croire à nouveau en nous-mêmes ».

Kamali a ajouté : « Quand il s'agit de régime, c'est très important. Il semble que nous avions une alimentation saine avec beaucoup de connaissances sur la façon de cultiver, de transformer et de cuire la nourriture. Ne pouvons-nous pas faire revivre ces régimes et les enrichir des connaissances modernes ? »

« Qu'est-ce qui a retenu votre attention dans l'histoire ? »

« J'aime la description du système qu'ils ont développé pour s'occuper des moins fortunés. J'ai entendu parler d'une situation similaire au Cameroun, mais elle n'est plus utilisée », a déclaré Fanza.

« Mmm, les choses ont changé aujourd'hui, donc nous devons réfléchir à appliquer les enseignements du passé. En Éthiopie, les pasteurs avaient des systèmes de pâturage qui reposaient les terres pour leur permettre de se reconstituer. Malheureusement, ça ne marche plus aussi bien. Une grande partie de leurs terres est utilisée pour l'agriculture, dont une partie par de grandes entreprises », a déclaré Amali.

« Mais nous pouvons nous adapter. Dans le temps, le traitement demandait beaucoup de travail et ils y ont contribué en le faisant de manière communautaire. Cela n'est peut-être pas possible aujourd'hui. C'est là que les technologies peuvent intervenir. De petites technologies utiles localement. J'ai entendu dire qu'ils en avaient plusieurs au Bangladesh. Nous n'avons pas suffisamment abordé cette question dans la plupart des régions d'Afrique », a suggéré Estridah.

Fanza, « C'est vrai, nous devons utiliser des technologies plus appropriées, mais les problèmes sont bien plus importants, j'en ai peur, comme notre dépendance aux cultures commerciales et le changement climatique. »

Monica écoutait ses étudiants, ajoutant juste une question ou un point ici et là, appréciant la façon dont ils discutaient, apprenaient et se défiaient. À la fin de la session, elle a conclu,

« Je suis impressionnée par votre énergie, vos questions intelligentes et vos échanges. Ce dont vous discutez n'est pas seulement académique mais essentiel pour l'avenir de ce continent. À la semaine prochaine ! »

Au cours du semestre, les étudiants ont lu, discuté et débattu une histoire par semaine. Ces histoires portaient toutes sur les aliments, les plats et les régimes traditionnels, chacune avec des questions d'orientation pour aider à entamer un débat. Vous aussi, chers lecteurs, pouvez les utiliser seuls ou en groupe.

Il semble que nous avions une alimentation saine avec beaucoup de connaissances sur la façon de cultiver, de transformer et de cuire la nourriture. Ne pouvons-nous pas faire revivre ces régimes et les enrichir des connaissances modernes.

L'abondance de l'Afrique

Il y a une diversité incroyable et presque inconcevable de cultures vivrières en Afrique. Cette abondance étonnante se traduit par un éventail tout aussi étonnant de mets qui mélangent et associent ces ingrédients dans des pâtes ou des sauces et des soupes complexes et riches. Ce n'est que récemment que des chercheurs ont essayé de documenter les quelque 7 000 espèces végétales différentes utilisées par les populations d'Afrique subsaharienne comme sources de nourriture, de vêtements, d'abris, d'énergie, de médicaments et d'aliments pour animaux. Des chercheurs béninois ont constaté que les gens consomment 187 légumes feuillus différents, dont seulement 47 sont cultivés et 140 sont encore sauvages.

Seven Grains of Paradise: a culinary journey in Africa de Joan Baxter

Deux histoires de souvenirs d'enfance du Zimbabwe : La nourriture spéciale de ma grand-mère

Maria Mbudzi

Nous sommes assis dehors sous un arbre sur un tapis de roseaux et nous nous saluons. La grand-mère, qui est tout sourire, se précipite dans la cuisine et sort des arachides bouillies et un plat avec un mélange de haricots et de grains de maïs. Nous, les enfants, pouvons aussi manger le fruit du baobab, avec du lait de vache frais. Je sais que ma grand-mère veut demander à mes parents pourquoi nous ne leur rendons pas visite plus souvent et pourquoi nous ne passons jamais la nuit chez eux. Je réfléchis aussi à comment je pourrais éviter de faire la vaisselle. C'est formidable de rendre à nouveau visite à mes grands-parents. Je suis ici pour m'amuser et me sentir libre.

Grand-mère se met à nous faire un repas. Je la regarde démonter les longs morceaux de viande séchée accrochés dans la cuisine et les décomposer en plus petits morceaux. Elle fait bouillir la viande jusqu'à ce qu'elle soit tendre et y ajoute du beurre d'arachide pour faire une sauce. Pour les légumes, elle cueille des feuilles de citrouille dans le champ, les lave et les coupe en morceaux, puis les fait bouillir jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Elle ajoute un peu d'huile de cuisson. Enfin, elle fait cuire de la sadza à partir de sorgho rouge, avec beaucoup de précautions pour ne pas en renverser.

Je regarde mon père perché sur un tabouret, tout guindé comme un bon mukwasha (gendre) doit l'être, mais se demandant sans doute quand le repas sera prêt pour que nous puissions retourner en ville. Après le repas, mon grand-père nous appelle, ma sœur et moi, pour aller aux champs. Là, nous trouvons des melons à chair rouge et bientôt nous en prélevons des morceaux avec nos mains et en buvons le jus. Comme c'est rafraîchissant. Nous ramassons les graines de melon et les donnons à grand-mère pour qu'elle les fasse sécher.

Plus tard, alors que nous partons, notre voiture pleine de céréales, de fruits sauvages et d'autres aliments de mes grands-parents, je me sens triste, mais je sais que je dois retourner en ville avec mes parents. Je pense à ce que nous mangeons en ville : farine de maïs, riz blanc, viande et quelques légumes. Nous grignotons souvent des bonbons, des biscuits et des sodas/boissons gazeuses ou la boisson à l'orange populaire et sucrée « Mazowe ». Qui oserait cuisiner le type de nourriture que ma grand-mère cuisine ? Qui voudrait en manger ?

QUESTIONS À DÉBATTRE

Pourquoi les jeunes filles aiment-elles passer du temps chez leurs grands-parents ? Pourquoi mangent-elles des aliments si différents en ville par rapport à ce que leur grand-mère leur offre ? Pourquoi pensez-vous que le gendre veuille rapidement rentrer en ville ? Quelle est l'attitude envers les aliments et les mets traditionnels dans votre région ? Pourquoi ?

Ma grand-mère est mon héroïne

Bertha Nherera

Ma grand-mère, Senesia Mandishona, est mon héroïne. Elle était de taille moyenne, mince, à la peau foncée, et avec des dents blanches uniformément réparties. Elle travaillait dur dans ses champs et préparait ensuite tous nos repas. Elle et mon grand-père étaient de petits exploitants agricoles dans la zone communale de Hwedza au Zimbabwe. J'ai vécu avec elle de l'âge de 7 à 11 ans. Puis je suis retournée vivre avec mes parents en ville à cause de la fermeture de toutes les écoles rurales à cause de la guerre de libération dans notre pays.

Nous mangions souvent de la sadza brun foncé faite à partir de mil ou de la sadza brun clair. repas à base de millet perlé. Nous la mangions avec du Rupiza (un plat à base de de niébé), Mutakura (une collation traditionnelle à base de noix de bambara, arachides, niébé et maïs frais) et des feuilles de niébé cuites. Lorsque des visiteurs venaient, nous faisions souvent cuire un de nos poulets du village en leur honneur. Nous appréciions également les repas occasionnels provenant de la chasse de mon grand-père, comme un oiseau sauvage ou du poisson.

Sur tout le continent, les gens mangent une « bouillie » très raide faite de céréales comme le maïs, le millet, le sorgho et parfois mélangée à du manioc. Cette bouillie épaisse porte évidemment différents noms selon les pays, comme uswa, bogobe, fufu, gauli, gima, isitshwala, kimnyet, kuon, ngima, nshima, obokima, ovuchima, busuma, oshifima, oruhere, pap, phutu, posho, sadza, ugali et umutsima.

J'ai alors compris que la plupart de nos aliments indigènes sont de véritables sources de santé.

Ma grand-mère faisait parfois infuser du Mahewu pendant la nuit, en utilisant les restes de farine de maïs sadza. Elle y ajoutait une tasse de millet germé ou de millet perlé. J'aimais la sensation de picotement sur ma langue quand je buvais le Mahewu. Parfois, j'allais avec mon grand-père dans les champs et je me souviens avoir cueilli des fruits locaux avec lui, comme Mazhanje, Matohwe, Tsvumbvu et beaucoup d'autres, à différentes périodes de l'année.

En ville, nous avons mangé de la sadza de maïs hautement raffinée. Cela s'appelait Ngwerewere et si vous en mangiez, c'était un signe que vous étiez mieux loti. Nous la mangions avec une ou deux variétés de légumes verts et parfois avec un peu de bœuf ou de poulet. De temps en temps, on achetait des sachets de lait aigre. Plus tard, quand je suis allée à l'université, les résidences donnaient un régime étroit similaire, qui comprenait du riz blanc, des pommes de terre et d'autres légumes exotiques comme le chou et les carottes. La nourriture de ma grand-mère me manquait, mais j'ai accepté ce nouveau régime comme faisant partie du mode de vie moderne.

Plusieurs années après, j'ai participé à un programme qui célébrait et mettait en valeur les semences, les céréales et les aliments traditionnels de différents pays d'Afrique australe et de l'Est. Se rappeler les dons de notre nourriture saine et traditionnelle que Dieu nous a accordée a été comme se réveiller d'un profond sommeil. Grâce à ce programme, j'ai réalisé l'importance de la nourriture que ma grand-mère nous préparait. J'ai alors compris que la plupart de nos aliments indigènes sont de véritables sources de santé.

QUESTIONS À DÉBATTRE

Pourquoi l'a narratrice de l'histoire a-t-elle cessé de manger des aliments traditionnels alors qu'elle les aimait tant ? Quelle est la situation dans votre région ? Les gens mangent-ils encore des aliments traditionnels ? À votre avis, pourquoi en est-on arrivé là ? Comment les gens peuvent-ils revenir à un régime alimentaire plus traditionnel ? Pourquoi est-ce important ? Pourquoi les enfants préfèrent-ils souvent manger des aliments transformés ? Comment en sommes-nous arrivés à valoriser la nourriture occidentale et à la considérer comme supérieure à la nôtre ?

Apprendre de l'expérience du Mexique

Le Mexique est très diversifié sur les plans culturel et climatique. Depuis des milliers d'années, les agriculteurs ont développé une variété de plantes alimentaires. Cela a été particulièrement le cas dans les groupes maïs, citrouille/courge, poivre/piment et haricots. Le Mexique est le lieu d'origine et de diversification de tous ces aliments. Diverses cultures évoluant avec diverses plantes ont développé divers aliments, plats, régimes et cuisines. La diversité des régimes traditionnels est la base d'une alimentation saine partout dans le monde. L'alimentation moderne sape ce principe. C'est pourquoi la Commission mexicaine pour la connaissance et l'utilisation de la biodiversité, connue sous le nom de CONABIO, a lancé un programme visant à documenter la diversité des aliments, des plats et des régimes alimentaires dans tout le Mexique. Ils les appellent Paniers régionaux de nourriture pour le bien-être.

Comme le Mexique, l'Afrique a une grande diversité de cultures et de régimes alimentaires. Elle se perd au profit d'une modernité aveugle.

Ce programme documente la diversité des aliments et des plats dans une région. — Il peut s'agir d'une communauté ou d'une région spécifique. Il rassemble des informations sur les plantes, les animaux et les champignons cultivés et sur les plats ou les boissons pour lesquels ils sont utilisés. Vous y trouverez des informations écrites pratiques ainsi que des photos des aliments, des plats et des boissons.

L'objectif général de ce programme de Paniers régionaux est de promouvoir la culture, la commercialisation et la consommation de divers aliments régionaux et saisonniers. Cela permettra d'améliorer la santé des Mexicains. Il contribuera également à garantir qu'une grande diversité d'espèces continue d'être cultivée et récoltée à l'état sauvage par les agriculteurs. Et qu'il y aura une diversité de variétés pour chaque espèce.

La biodiversité dans les exploitations agricoles est étroitement liée à la santé du milieu agricole. En outre, les agriculteurs seront en mesure de s'adapter plus efficacement au changement climatique.

Ainsi, lorsque les Mexicains comprendront la valeur pour leur santé et le plaisir pour leurs papilles de consommer ces aliments, plats et boissons, ils continueront à les acheter. Cela signifie que les agriculteurs continueront à enrichir la diversité. C'est un cercle vertueux qui profite à tous et à l'environnement.

Comme le Mexique, l'Afrique a une grande diversité de cultures et de régimes alimentaires. Elle se perd au profit d'une modernité aveugle. AFSA prévoit de s'inspirer du programme mexicain de CONABIO pour lancer un processus similaire dans toute l'Afrique, en s'appuyant sur ce qui se fait déjà. Cela permettra de relier le développement des variétés de semences paysannes et de l'agriculture biologique à la santé et au bien-être des citoyens.

Nous retournons maintenant en Afrique, en Égypte

Le pain et la trahison

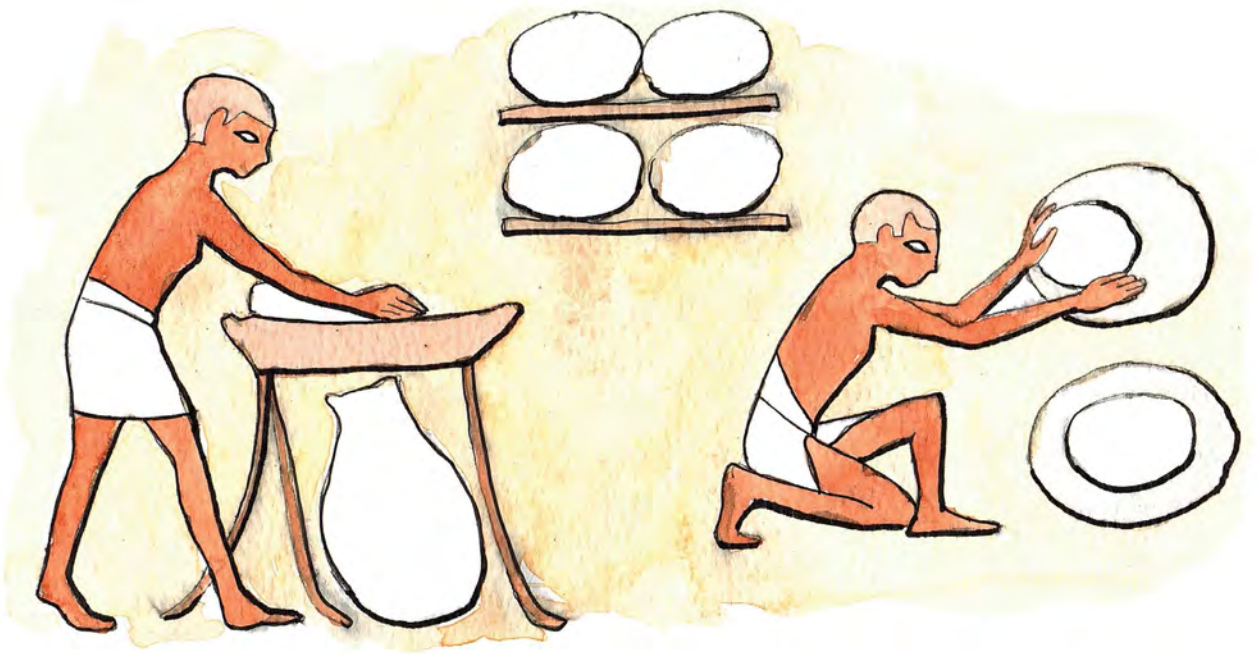
Laura Tabet

En parcourant l'événement, j'ai remarqué que Walaa et Saloua s'étaient retrouvés ! Je pouvais les voir dialoguer. Les bras s'agitaient furieusement. Comment est-ce possible ? Walaa venait d'arriver et rencontrait Saloua pour la première fois. Je suis allé vers eux. « Laura, regarde ce pain », a dit Walaa en ouvrant une miche de pain au levain de son panier et en la brandissant devant nous. Puis j'ai vu sur la table le pain Shamsi de Saloua, éventré.

« Regardez son pain ! Elle utilise de la farine blanche ! » Walaa était très contrariée. Saloua s'agenouilla et ramassa son panier rempli de pain, nous montrant le travail de sa journée. Elle a ouvert ses paumes, « Je suis très fatiguée ! J'ai cuisiné toute la journée et j'ai des brûlures et des cloques. Je le fais pour ma famille ! » Saloua tendit la main à Walaa et lui dit :

Nous assistions tous à la « Journée du Pain du Patrimoine » dans le centre du Caire, organisée par une petite épicerie appelée Ardena, qui signifie « notre terre ». J'avais toujours rêvé d'une telle journée, mais je n'avais jamais eu le temps ni les ressources pour en organiser. Nous étions dans un jardin ouvert. Les enfants du coin mettaient les mains dans la pâte. Ils faisaient du pain dans un four portable. Les boulangers traditionnels ont donné des conférences, tout comme les membres des ONG qui soutiennent les entreprises rurales fabriquant des produits de boulangerie. Un ethnobotaniste renommé a parlé de l'histoire du pain depuis l'époque des anciens Égyptiens.

Une partie de moi était incrédule que Walaa parle à Saloua de cette façon. Mais, une autre partie de moi était d'accord avec Walaa. J'avais acheté le pain Shamsi à Saloua un peu plus tôt, en supposant qu'elle faisait autorité en la matière. Maintenant, elle me semblait être une impostrice.



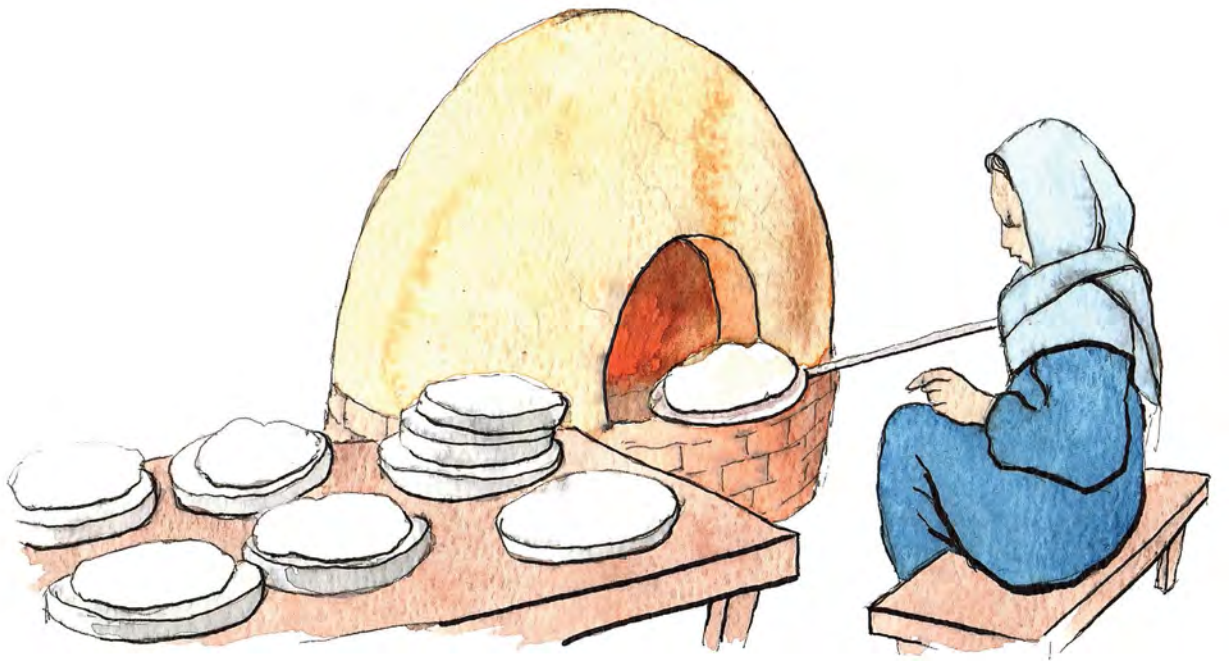
Le pain est incontestable en Égypte. Il est servi avec tous les repas, tous les jours. Le pain en dialecte égyptien signifie la Vie. Par le passé, les familles agricoles stockaient leur blé pour l'année et utilisaient de la farine de grains entiers. En Égypte cette farine est appelée *Amh Baladi* (*amh* pour le blé et baladi pour les agriculteurs locaux) Les familles paysannes stockent une partie de leur blé et les femmes font du pain toutes les 3 à 4 semaines pour la consommation de la famille élargie. Certaines familles refusent encore d'acheter du pain commercial, bien que cela devienne un luxe maintenant.

Malheureusement, de nos jours, la plupart du pain subventionné est de mauvaise qualité. Vous devez vous démener, souvent à la campagne, pour trouver du pain de qualité. Certaines familles paysannes le cuisent encore régulièrement, dans des fours traditionnels en terre. Le pain Baladi est le pain le plus répandu en Égypte, qui compte plus de 30 types de pain, chacun étant propre à une région. Au Caire, manger du pain au levain est devenu à la mode, comme si c'était quelque chose de nouveau. Mais le pain au levain provient de l'Égypte ancienne. Il est connu sous le nom de pain shamsi. Shamsi signifie Soleil. C'est la farine fermentée qui rend le pain au levain délicieux et nutritif. Elle le rend également plus facile à digérer. Le pain shamsi est non seulement réputé pour son goût unique, mais aussi pour le beau processus de fermentation de la pâte sur des disques de boue au soleil. Les anciens Égyptiens vénéraient le dieu soleil Râ. Le shamsi est également fabriqué à partir de levures locales particulières. Elles aussi sont remplacées par des produits commerciaux.

« J'ai quitté ma carrière, ma pharmacie, ma vie en ville pour faire du vrai pain ! » a dit Walaa, en retirant ses mains de Saloua. Saloua a admis avoir utilisé de la farine blanche dans son pain Shamsi. Elle n'a pas pu dire pourquoi. Walaa décida de le lui expliquer : « Tu penses que la farine blanche est meilleure. Qu'elle est plus propre. Et que si tu rendais le pain plus blanc, il serait plus acceptable au Caire ! »

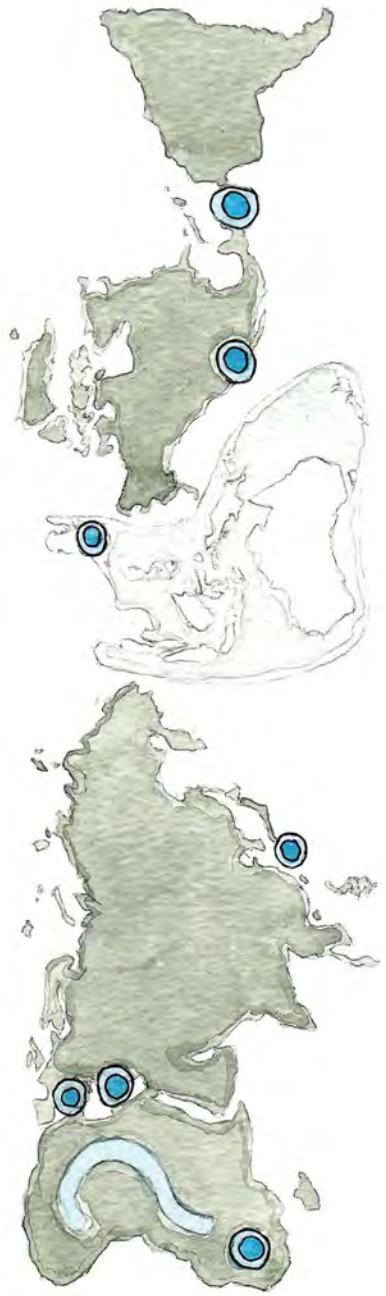
Le pain avait une telle importance pour Walaa. Du pain avec de la vie, de la vie dans la levure, de la vie et de la nourriture pour ses enfants. « Qui Saloua croit-elle tromper ? » Walaa ne voulait pas lâcher prise. Me tournant vers Saloua, qui restait silencieuse, j'ai demandé : « Ta grand-mère n'utilisait sûrement pas de farine blanche ? Pourquoi changer la recette ? » Pour essayer de faire baisser la tension, j'ai ajouté : « J'aimerais bien essayer la méthode traditionnelle la prochaine fois. »

J'aurais souhaité que cette conversation se déroule en groupe. J'aurais souhaité que Walaa et Saloua puissent changer de corps. C'est le monde à l'envers. Une boulangère autodidacte au levain discute avec une fille de paysan qui a des compétences qui pourraient remonter à l'époque de l'Égypte ancienne. Un sentiment de fierté mal orienté. La farine blanche gagne parce que nous avons subi un lavage de cerveau dû à l'essor du pain industriel.



QUESTIONS À DÉBATTRE

Avec qui sympathisez-vous dans cette histoire et pourquoi ? Pourquoi pensez-vous que Saloua utilise de la farine blanche au lieu de la farine complète de la recette traditionnelle ? Était-il incorrect d'utiliser de la farine blanche ? Pouvez-vous penser à quelque chose de similaire chez vous ? Que pensez-vous de la réaction de Walaa ? Comment trouver un équilibre entre rester fidèle aux plats traditionnels et se plier aux exigences des consommateurs ?



Nutrition et dégénérescence physique

Une étude épique sur les aliments et les régimes traditionnels a été publiée en 1939. Le livre s'intitule « Nutrition and Physical degeneration ». L'auteur était le Dr Weston Price, un dentiste américain. Pendant près de 10 ans, il a cherché des populations isolées qui n'avaient pas encore été exposées aux aliments modernes. Il les a trouvés « dans les montagnes de Suisse et du Pérou, les basses terres d'Afrique, la brousse de l'Australie, les îles extérieures des Hébrides, les Everglades de Floride, la côte de l'Alaska, les îles de Mélanésie et le détroit de Torres, et les jungles de Nouvelle-Guinée et de Nouvelle-Zélande, entre autres endroits ».

Il a centré son étude sur des individus en bonne santé et s'est mis au défi de comprendre comment ils parvenaient à une santé aussi étonnante. Tout d'abord, il a découvert que les populations isolées mangeant une grande variété de régimes alimentaires traditionnels n'avaient absolument pas besoin de dentistes. « Il a observé des arcades dentaires parfaites, peu de caries, une forte immunité à la tuberculose et une excellente santé générale chez les groupes de personnes qui mangeaient leurs aliments indigènes. Il a découvert que lorsque ces gens ont été initiés à des aliments modernes, tels que la farine blanche, le sucre blanc, les huiles végétales raffinées et les conserves, les signes de dégénérescence sont rapidement devenus évidents. »

« Le dénominateur commun de la bonne santé, a-t-il conclu, était de manger un régime traditionnel composé d'aliments frais provenant d'animaux et de plantes cultivées sur des sols eux-mêmes riches en nutriments. »

« Nous nous inquiétons souvent, à juste titre, de la perte de notre langue en raison de son potentiel à mettre en danger l'identité d'un groupe de personnes. Cependant, nous devrions également appliquer notre anxiété à la disparition des aliments traditionnels… ils ne nous nourrissent pas seulement physiquement, mais ils soutiennent, protègent, nourrissent et caractérisent les personnes qui les cuisinent. »

– Rachel Massaquoi Foods of Sierra Leone and Other West African Countries

Le poivre d'alligator est utilisé pour donner du piquant à la soupe de chèvre, un classique apprécié dans toute l'Afrique de l'Ouest. Mais son importance en tant qu'épice n'est qu'une petite partie du répertoire remarquable du poivre. Il a longtemps été prisé comme médicament, utilisé pour prévenir certaines infections et guérir de nombreuses autres. Les anciennes connaissances sur le poivre résistent très bien aux examens scientifiques modernes. Les extraits de la plante ont de puissantes propriétés antiseptiques et antimicrobiennes et peuvent être utilisés contre certaines bactéries associées à l'intoxication alimentaire. Il a des effets antioxydants et antitumoraux. Il est prometteur dans le traitement du diabète.

Nous devons faire face à de nombreux préjugés concernant la nourriture. Dans l'histoire suivante, nous découvrons les attitudes à l'égard de la nourriture dans un internat en Zambie :

La nourriture de la honte

Diana Mapulanga

« Pourquoi mangez-vous ce genre de nourriture, Diana ? Elle appartient au passé. Elle ne fait pas partie de notre vie moderne », Charity avait un regard méprisant sur son visage en disant cela. Je me suis sentie gênée et je n'ai rien dit pendant qu'elle s'éloignait en sourian.

Le dénigrement de la nourriture était monnaie courante dans mon internat. Ceux qui mangeaient des aliments traditionnels étaient considérés comme vieux jeu par ceux qui venaient des zones urbaines. Une des filles a même refusé de rencontrer sa mère simplement parce qu'elle lui avait apporté des mets traditionnels.

J'ai grandi dans une ferme et, à l'âge de 12 ans, ma mère avait déjà commencé à nous apprendre, à mes sœurs et moi, à préparer des plats traditionnels, que nous mangions au moins deux fois par semaine. Elle nous rappelait toujours combien ils étaient nutritifs et combien il était facile de trouver les ingrédients dans une ferme traditionnelle.

Elle nous apprenait, par exemple, à préparer notre légume zambien populaire appelé « Lumanda » (nom botanique : Hibiscus sadbiriffa). Il a un goût aigre délicieux, surtout s'il est préparé avec des arachides crues pilées.

Ce n'est qu'en allant à l'école des médias que j'ai réalisé l'impact des médias sur les choix alimentaires des gens. Cela a contribué à ce que de nombreux consommateurs choisissent des aliments prêts à manger plutôt que des plats et des régimes traditionnels. L'arrivée des médias sociaux a aggravé la situation, en poussant les jeunes à suivre les tendances « modernes ».

L'arrivée des médias sociaux a aggravé la situation, en poussant les jeunes à suivre les tendances « modernes ».

Des recherches montrent que les enfants qui regardent beaucoup la télévision réclament la nourriture qu'ils voient dans les publicités. Dans le quartier de Chawama à Lusaka, par exemple, on n'entend jamais un enfant demander de la bouillie d'arachides grillées, mais on l'entend souvent réclamer des en-cas annoncés à la télévision locale.

QUESTIONS À DÉBATTRE :

Quel est selon vous le principal message de cette histoire ? Quel est le lien avec votre situation actuelle ? Comment peut-on changer la donne ? Que va faire votre groupe/communauté/famille pour changer les choses ?

Bon nombre des histoires ci-dessus portent sur l'apprentissage auprès des grands-mères. Cette histoire parle d'apprendre de nos enfants, ainsi que de nos grands-mères :

Ma fille me ramène à la cuisine de ma mère

Ntando Ndlovu

J'ai été pris de panique. Le réfrigérateur était plein de nourriture pour bébé, mais mon bébé ne voulait pas y toucher. J'ai essayé le lait maternisé, les aliments en conserve pour bébés et les céréales transformées. Elle a tout refusé. Je devais retourner au travail la semaine suivante, après avoir été en congé de maternité. Que devais-je faire ? Je me souviens d'avoir été assise à la table de la cuisine et d'avoir mangé la bouillie de céréales complètes que je mange tous les matins. Les céréales provenaient de ma mère, qui cultivait dans notre maison de campagne. À moitié étourdie, j'ai offert à mon bébé une cuillerée de bouillie. À ma grande surprise, elle l'a engloutie et en a redemandé. Je n'avais pas pensé à cette option. Je lui en ai donné plus. Plus tard dans la journée, j'ai fait part de cette expérience à ma tante, qui m'a tout de suite dit : « Elle est comme toi. Donne-lui de la bouillie complète et pas ces produits raffinés pour bébés ! » Elle avait raison.

C'était le début d'un grand changement pour ma famille, un changement qui était là en arrière-plan, je m'en suis rendu compte plus tard. J'ai commencé à aller plus souvent au marché populaire pour trouver de la nourriture, plutôt qu'au supermarché. Je conversais avec les vendeurs, une expérience plus agréable et plus intéressante que de parler avec les préposés des magasins, souvent peu reluisants. J'ai commencé à lire sur le contenu des aliments transformés, remarquant comment ils se conservaient plus longtemps à cause de ces produits chimiques. Qu'est-ce que cela signifiait ? Je me suis rendu compte que j'avais toujours préféré des aliments sains aux aliments transformés.

Six mois plus tard, mon mari a perdu son emploi et nous avons décidé d'utiliser son indemnité de licenciement pour acheter un terrain plutôt qu'une maison de banlieue. Ce qui semblait être un coup dur s'est avéré être une bénédiction.

Nous avons commencé un petit jardin et utilisé le reste pour la culture pendant la saison des pluies. Nous avons cultivé de nombreuses plantes alimentaires dont je me souvenais dans la cuisine de mes mères. Il y avait des légumineuses, des légumes à ensemencement automatique comme le ulude, divers melons, de petits grains et plein d'épices Ndebele. Et nous avons enrichi cela avec notre propre goût pour la nourriture.

Nous avons cultivé de nombreuses plantes alimentaires dont je me souvenais dans la cuisine de mes mères. Il y avait des légumineuses, des légumes à ensemencement automatique comme le ulude, divers melons, de petits grains et plein d'épices Ndebele.

Nous cultivons également plusieurs fruits tels que l'avocat, les fraises, les fruits de la passion, la banane, les prunes et les agrumes. Notre petit bétail comprend des lapins, des chèvres, des moutons et de la volaille. C'est une petite entreprise interconnectée qui vise le zéro gaspillage et nous évitons tous les produits chimiques.

Heureusement, ma mère continue de partager des graines et des recettes. Elle raconte aussi à ma fille, Nobu, des histoires qui accompagnent chaque plat et explique l'importance de la diversité dans le potager et la valeur ajoutée de cultiver des plantes ensemble. Maman a raconté à Nobu que, comme elle nous a élevés pendant la guerre d'indépendance, elle n'avait pas le luxe d'acheter de la nourriture. Elle nourrissait sa famille avec ce qu'elle produisait. Nous rions tous quand elle plaisante sur le fait que ses enfants n'ont jamais pris goût aux aliments transformés.

Ma fille explique à son tour à sa grand-mère la valeur nutritionnelle de certaines des herbes que nous cultivons dans notre jardin — comme l'ail, le gingembre, la sauge et le curcuma. Nous sommes tous d'accord pour dire qu'ils vont très bien avec les haricots et les plats de poulet locaux.

Trois générations de femmes qui célèbrent leur culture à travers la nourriture. Le lien complexe entre la cuisine et le jardin est aussi fort que le lien familial qui les unit. Si Nobu n'avait pas refusé les aliments industriels pour bébés, j'aurais peut-être manqué ce retour aux sources, à la cuisine de maman.

QUESTIONS À DÉBATTRE

Cette histoire vous semble-t-elle familière ? Dans l'affirmative, de quelle manière ? En quoi votre situation est-elle différente ?
Où achetez-vous votre nourriture (le cas échéant) ? Pourquoi ? Pourquoi pensez-vous que les gens ont commencé à donner des aliments industriels aux bébés ?

Fanza a une idée

C'était la dernière session du trimestre et les étudiants étaient tous là assis sous leur arbre.

« J'ai eu une idée », a déclaré Fanza avec enthousiasme avant que Monica ne lui donne la parole. « Pourquoi ne pas partir à la découverte de l'Afrique pour démêler les enjeux clés de l'alimentation saine », poursuit-elle. « Madame Bakhirya est bien connectée à travers le continent et pourrait nous relier à différentes personnes. Nous pourrions voyager par paires dans différentes parties du continent. »

« Eh bien, eh bien, eh bien », intervint Monica, « je n'attendais pas ça de toi, Fanza. Vous avez été l'avocat du diable dans le groupe, vous vous posez toujours des questions. »

« Oui, c'est moi et je pose encore des questions. C'est exactement pour ça que je veux le faire. Je dois avouer que j'ai vraiment apprécié les histoires et nos discussions. Elles m'ont fait beaucoup réfléchir. Je ne suis pas encore convaincu de l'importance accordée aux aliments et aux régimes traditionnels. Pour moi, l'accent est un peu trop sur le retour aux sources. Les jeunes ne vont pas aimer ça. Vous ne convaincrez jamais mes amis avec ce genre d'approche. Malgré tout, beaucoup d'entre eux s'intéressent à une alimentation plus saine, probablement parce qu'ils veulent avoir une belle apparence ! »

« Je n'ai pas encore entendu parler d'un régime traditionnel — de n'importe quelle culture à travers le monde — qui ne soit pas sensiblement plus sain que le "régime américain normal". Plus nous honorerons les différences culturelles en matière d'alimentation, plus nous serons en bonne santé. »

– Michael Pollan,
The New York Times Magazine, 2 octobre , 2011

Abdou l'avait écouté attentivement et lui dit lentement « Même si nous sommes en désaccord sur beaucoup de choses, sur ce point je suis d'accord avec toi, Fanza. Allons en Afrique, rencontrons les gens et écoutons-les parler des problèmes liés à ce qu'on appelle la nutrition Essayons de démêler les différents points de vue et de mieux comprendre les choses. »

L'excitation régnait dans le cercle. Seule Amali semblait hésitante et Monica l'a remarqué, « Tu n'as pas l'air si sûre, Amali, dis-nous ce qui te préoccupe. »

« Qui sommes-nous pour aller faire ça ? Nous venons tout juste d'obtenir notre diplôme universitaire », dit-elle d'un ton légèrement provocateur pour quelqu'un d'aussi timide.

« C'est justement ça », répond Estridah, « nous sommes des jeunes avec un avenir devant nous. Nous sommes censés être maintenant des experts dans ce domaine, mais nous disons que nous ne sommes pas de véritables experts et que nous voulons apprendre de personnes ayant une expérience directe. Nous voulons comprendre la situation dans son ensemble. En même temps, tout cela semble trop compliqué avec des milliers d'articles sur la nutrition qui sortent tout le temps. Posons des questions et apprenons par nous-mêmes, directement auprès des citoyens ».

Il y a de la politique et du pouvoir dans ce que nous consommons chaque jour

En consommant quelque chose, je soutiens l'entreprise de quelqu'un quelque part. Mais qui est cette personne que je soutiens ? S'agit-il du petit exploitant qui cultive la nourriture sans produits chimiques ou d'un gros agriculteur commercial qui utilise de nombreux produits chimiques pouvant provoquer des maladies ? J'ai beaucoup de pouvoir et d'influence, mais je le sais à peine. Connais-je les conséquences de mes habitudes de consommation ? Si on me demandait, en tant que parent d'élève, de faire partie du comité chargé d'élaborer un régime alimentaire pour les enfants, quels aliments y inclurais-je ? Si j'étais un parent qui recevait la fiche du régime alimnetaire d'une école, quelle serait ma réponse s'ils avaient inclus beaucoup d'aliments traditionnels ?

Les dix composants de l'agroécologie

Qui accompagnent la transition vers des systèmes agricoles et alimentaires durables

L'agroécologie est fondamentalement différente des autres approches du développement durable. Elle s'appuie sur des processus ascendants et territoriaux, contribuant à apporter des solutions contextualisées aux problèmes locaux. Les innovations agroécologiques sont basées sur la co-création de connaissances, associant la science aux connaissances traditionnelles, pratiques et locales des producteurs. En améliorant leur autonomie et leur capacité d'adaptation, l'agroécologie donne aux producteurs et aux communautés les moyens d'agir comme agents clés du changement.

Plutôt que de modifier les pratiques des systèmes agricoles non durables, l'agroécologie cherche à transformer les systèmes alimentaires et agricoles, en s'attaquant aux causes profondes des problèmes de manière intégrée et en fournissant des solutions globales et à long terme. Cela implique une attention explicite aux dimensions sociales et économiques des systèmes alimentaires. L'agroécologie met un accent fort sur les droits des femmes, des jeunes et des peuples autochtones.

LA DIVERSITÉ

La diversification est essentielle aux transitions agroécologiques pour assurer la sécurité alimentaire et la nutrition tout en conservant, protégeant et valorisant les ressources naturelles.

LA CO-CRÉATION ET LE PARTAGE DES CONNAISSANCES

Les innovations agricoles répondent mieux aux défis locaux lorsqu'elles sont co-créées par des processus participatifs.

LES SYNERGIES

La création de synergies renforce les principales fonctions des systèmes alimentaires, soutenant la production et les services écosystémiques multiples.

L'EFFICACITÉ

Les pratiques agroécologiques innovantes produisent davantage en utilisant moins de ressources externes.

LE RECYCLAGE

Plus de recyclage signifie une production agricole avec des coûts économiques et environnementaux plus faibles.

LA RÉSILIENCE

Une résilience accrue des populations, des communautés et des écosystèmes est essentielle à la viabilité des systèmes alimentaires et agricoles.

LES VALEURS HUMAINES ET SOCIALES

La protection et l'amélioration des moyens de subsistance, de l'équité et du bien-être social en milieu rural sont essentielles pour des systèmes alimentaires et agricoles durables.

LA CULTURE ET LES TRADITIONS ALIMENTAIRES

En soutenant des régimes alimentaires sains, diversifiés et adaptés à la culture, l'agroécologie contribue à la sécurité alimentaire et à la nutrition tout en préservant la santé des écosystèmes.

UNE GOUVERNANCE RESPONSABLE

L'alimentation et l'agriculture durables nécessitent des mécanismes de gouvernance responsables et efficaces à différentes échelles — du niveau local au niveau national et au niveau mondial.

L'ÉCONOMIE CIRCULAIRE ET SOLIDAIRE

Les économies circulaires et solidaires qui reconnectent les producteurs et les consommateurs offrent des solutions innovantes pour vivre à l'intérieur de nos frontières planétaires tout en assurant le fondement social d'un développement inclusif et durable.

[https://www.fao.org/agroecology/overview/overview10elements/en/]

TOXIC

2

Qu'est-ce que « l'erreur chimique »

et quelle est la solution ?

« Kamali ! C'est Abdou. Je suis très heureux de travailler avec toi dans notre exploration des expériences et des problèmes réels concernant l'alimentation en Afrique. Où mieux commencer qu'ici en Ouganda ! Je sors d'un entretien avec James Aringo. Tu te souviens de celui de PAG à Kampala.

Il m'a raconté une histoire percutante sur les effets des pesticides sur l'alimentation et la santé dans son village natal. Nous devrions nous réunir pour en parler. »

« Je te l'envoie maintenant. À bientôt. »

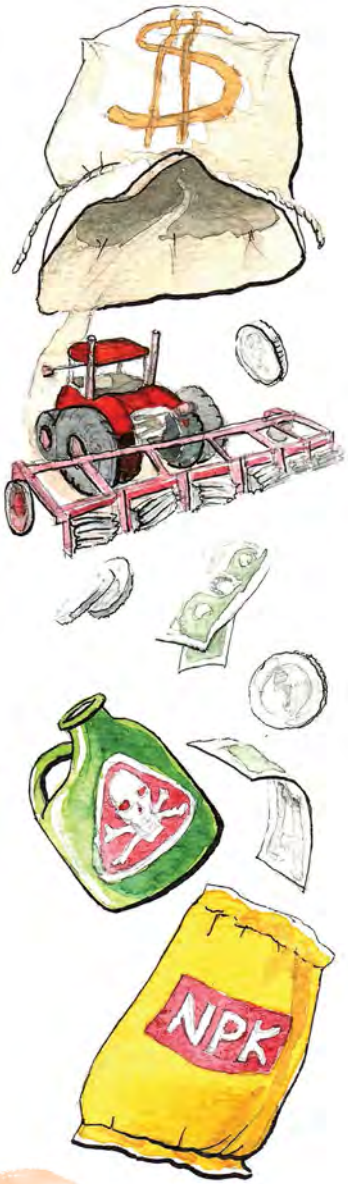
« Je suis impressionné, Abdou, tu as pris un bon départ ! Peux-tu me l'envoyer par courriel et nous pourrons nous rencontrer demain après-midi à la cafétéria ? À la même heure ? »

Produisons-nous de la nourriture ou du poison ?

James Aringo

Ayant grandi dans une famille rurale à Teso, en Ouganda, au début des années 90, je suivais et regardais mes parents mener leurs activités agricoles en utilisant les ressources disponibles localement. De temps en temps, nous transportions de l'ekuron (cendre de bois) qui était appliqué sur les cultures, ainsi que des mélanges d'herbes bouillies, de crottes de poulet, de fumier et de résidus de cultures. Ils alternaient et changeaient les cultures et utilisaient des pièges pour attraper les rongeurs. Je ne me souviens pas qu'ils aient apporté quoi que ce soit de l'extérieur à mettre sur les plantes et, avec le recul, je suis fière que nous ayons été autosuffisants.

Nous cultivions tous nos fruits et légumes et devions à peine les laver avant de les manger. Nous vendions ce qui restait.



Le changement arrive dans un récipient rouge vif

Mais le changement est au pas de notre porte. Un jour, mon père est rentré à la maison avec un récipient d'une couleur rouge vif et des images de fruits délicieux. Peut-être s'agissait-il d'une sorte de jus de fruits !

Lorsque j'ai voulu le toucher, mon père m'a dit : « Non, non, non ! Ne touche jamais à ça ! Fils, c'est un médicament utilisé pour tuer les parasites et les maladies dans notre jardin. Tu ne dois pas jouer avec, le manger ou le boire, car il est toxique et mortel, eyari ijo ! »

J'ai eu une sacrée frayeur. Bien sûr, en tant que garçon, le père sait ce qui est le mieux, alors j'ai fait ce qu'il a dit. Il a pulvérisé les cultures et nous a montré comment, en quelques heures, le jardin était complètement débarrassé des parasites.

Nous étions stupéfaits. Cela allait devenir la norme dans notre communauté, à l'exception de quelques personnes qui utilisaient encore les anciennes méthodes, mais qui étaient désormais considérées comme rétrogrades et non progressistes. Ceux qui utilisaient des produits chimiques étaient très enthousiastes et nous avions l'impression d'avoir enfin trouvé la solution dont nous avions besoin.

Peu après, presque tous les membres de la communauté se sont impliqués et le type d'agriculture agrochimique a gagné en popularité et a été loué par de nombreux agriculteurs, petits et grands. J'ai découvert plus tard que c'était l'époque où le gouvernement promouvait la révolution verte avec des intrants modernes, comme les pesticides et les engrais.

Ayant grandi dans une famille qui dépendait fortement de l'agriculture, nous avions l'habitude de passer beaucoup de temps dans les champs à faire des travaux manuels comme effrayer les oiseaux, les écureuils, désherber et ramasser mécaniquement les insectes nuisibles. Avec l'introduction des pesticides, cela n'était plus nécessaire, ni possible. En écoutant mes parents, je pensais que c'était le moyen pour nous de prospérer financièrement parce que maintenant nous pouvions utiliser un minimum d'effort pour produire plus.

Sommes-nous en train de nous nourrir ou de nous empoisonner lentement?

En grandissant, j'ai commencé à assumer davantage de responsabilités dans les travaux agricoles, notamment la pulvérisation de pesticides à partir des mêmes bidons rouge vif. Mais j'ai commencé à remarquer qu'à chaque fois que j'utilisais des pesticides, je ressentais des nausées et des maux de tête. Mon ami Okello me disait qu'il avait les mêmes problèmes. En posant des questions, nous avons découvert que de nombreux membres de la communauté se plaignaient de ces mêmes maladies étranges.

Il m'est arrivé de me demander : « Est-ce que nous nous nourrissons ou nous empoisonnons lentement ? » C'est alors que j'ai commencé à remettre en question l'utilisation des produits chimiques agricoles tels que je les connaissais.

Il m'est arrivé de me demander : « Est-ce que nous nous nourrissons ou nous empoisonnons lentement ? »

Il n'a pas fallu longtemps pour que les gens commencent à remarquer que leurs rendements et la fertilité des sols diminuaient. On voyait moins d'insectes bénéfiques comme les abeilles et même les oiseaux.

Un jour, j'écoutais la radio locale qui rapportait que deux personnes étaient mortes après avoir consommé du eboo (feuilles de niébé) récolté dans le jardin du voisin. Il a été révélé plus tard que le propriétaire du jardin avait, plus tôt dans l'année, pulvérisé son jardin avec un produit chimique dans le but de lutter contre les ravageurs.

On me révèle une meilleure solution

Alors que nous nous demandions ce que nous devions faire, j'ai été invité à Kampala pour participer à un atelier sur l'agroécologie, au cours duquel j'ai beaucoup appris sur la sécurité alimentaire auprès de plusieurs orateurs.

Le déclic s'est produit lorsque j'ai visité l'un des stands d'exposition où l'on m'a proposé différentes solutions biologiques pratiques aux problèmes de parasites et de maladies. Ils ont été généreux avec leurs conseils et m'ont fourni des listes de différents matériaux pour produire différentes concoctions.

J'ai immédiatement commencé à faire des mélanges biologiques pour lutter contre les ravageurs et actuellement, je développe cette pratique pour 0,6 acre de terre. Je travaille maintenant avec plus de 30 paysans locaux qui témoignent également de bons rendements, de nourriture saine et de la restauration de la fertilité de leurs champs qui avaient diminué.

Je me suis rendu compte que l'agroécologie ou l'agriculture naturelle sont une solution durable à la crise alimentaire et à la gestion de l'environnement. Si nous éduquons tout le monde à adopter l'agroécologie, alors ces petits changements de beaucoup de gens vont certainement s'accumuler et transformer notre société. Notre santé dépend fortement de ce que nous mangeons ; mangeons des aliments sains et vivons une vie saine.

QUESTIONS À DÉBATTRE

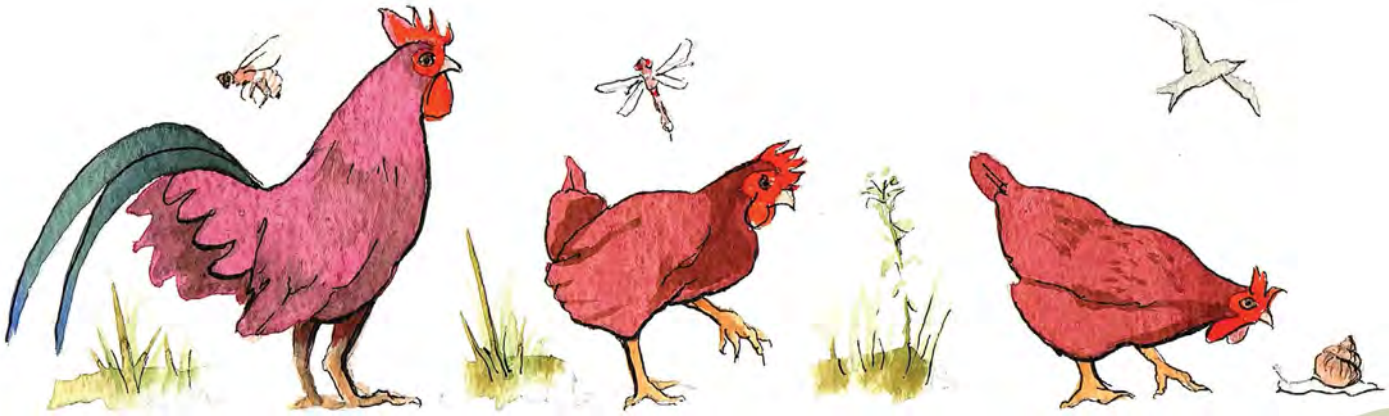
Qu'est-ce qui vous a le plus frappé dans cette histoire ? Les pesticides chimiques apportent une solution rapide et bon marché au problème, mais quels autres moyens devons-nous considérer pour lutter contre les ravageurs ? James a dit, « si nous éduquons tout le monde à adopter l'agroécologie, alors ces petits changements de beaucoup de gens vont certainement s'accumuler et transformer notre société. » Pensez-vous que c'est vrai ou devons-nous faire plus ? »

Kamali parle de l'erreur chimique

« Abdou, l'histoire de James Aringo m'a vraiment ému. Comment le gouvernement a-t-il pu si facilement convaincre les gens de mettre du poison sur leur nourriture ? C'était bouleversant de voir les gens tomber malade et mourir. Comment pourrions-nous être si crédules ? »

« C'est bien vrai, Kamali. La véritable déception c'est que nous avons perdu confiance en nos propres connaissances et même en la nature. Si vous y pensez, la nature a réussi à maintenir la vie, en gardant un équilibre entre les insectes et les plantes pendant des milliers et des milliers d'années, SANS l'utilisation de produits chimiques synthétiques. C'est assurément l'exemple que nous devons suivre. »

« C'est une "erreur chimique" mondiale, si vous me demandez. Abdou, regarde ici, j'ai fait quelques recherches sur Internet et découvert que les pesticides ont commencé comme un sous-produit de la Seconde Guerre mondiale. Alors, j'ai rassemblé ces informations pour les soumettre dans le cadre de nos découvertes. L'article aborde également la question de savoir si le changement individuel est suffisant. J'espère qu'il sera utile pour le groupe.



Que sont les pesticides? D'où viennent-ils? Et quel est le problème qu'ils posent?

Kamali Ayele

Les pesticides sont des produits chimiques utilisés par les humains pour tuer certains organismes vivants afin de protéger d'autres organismes vivants.

Il existe quatre types de pesticides

Les insecticides

Ces pesticides réduisent la destruction et la contamination des cultures cultivées et récoltées par les insectes et leurs œufs.

Les herbicides

Ils combattent les mauvaises herbes, celles qui tuent ou ralentissent la croissance d'autres plantes.

Les rodenticides

Ils servent à contrôler la destruction et la contamination des cultures par la vermine et les maladies transmises par les rongeurs.

Les fongicides

Les fongicides sont des composés chimiques ou des organismes biologiques utilisés pour tuer les champignons parasites nuisibles ou leurs spores.

UNE COURTE HISTOIRE

De nombreux produits chimiques inorganiques sont utilisés comme pesticides depuis l'Antiquité. Certains produits chimiques, comme le cuivre, le soufre et les sels de mercure, sont utilisés depuis des siècles à une échelle limitée pour lutter contre les organismes nuisibles.

Cependant, avec la découverte et la croissance des produits chimiques de synthèse, l'utilisation à grande échelle des pesticides s'est accélérée dans les années 1930. En raison de la nécessité de lutter contre les insectes transmetteurs de maladies dans les tropiques, des centaines de produits chimiques manufacturés ont été soumis à un examen visant à déterminer leurs propriétés insecticides. Aux États-Unis, la révolution est venue du dichlorodiphényltrichloréthane (DDT), fabriqué en Suisse, suivi d'autres hydrocarbures chlorés. En Allemagne, un groupe de composés toxiques a été mis au point, les organophosphates, tandis qu'un troisième groupe d'insecticides organiques synthétiques a également été découvert dans les années 1940 par des travailleurs suisses.

Cependant, c'est la guerre qui est devenue un moteur majeur dans le développement des pesticides, notamment les armes chimiques, y compris le gaz moutarde mis au point pour une utilisation dans la Première Guerre mondiale, le Zyklon B utilisé dans les chambres à gaz par les nazis dans la Seconde Guerre mondiale et l'agent orange qui a été utilisé par les États-Unis au Vietnam pour détruire de vastes jungles dans lesquelles les guérilleros vietnamiens se cachaient.

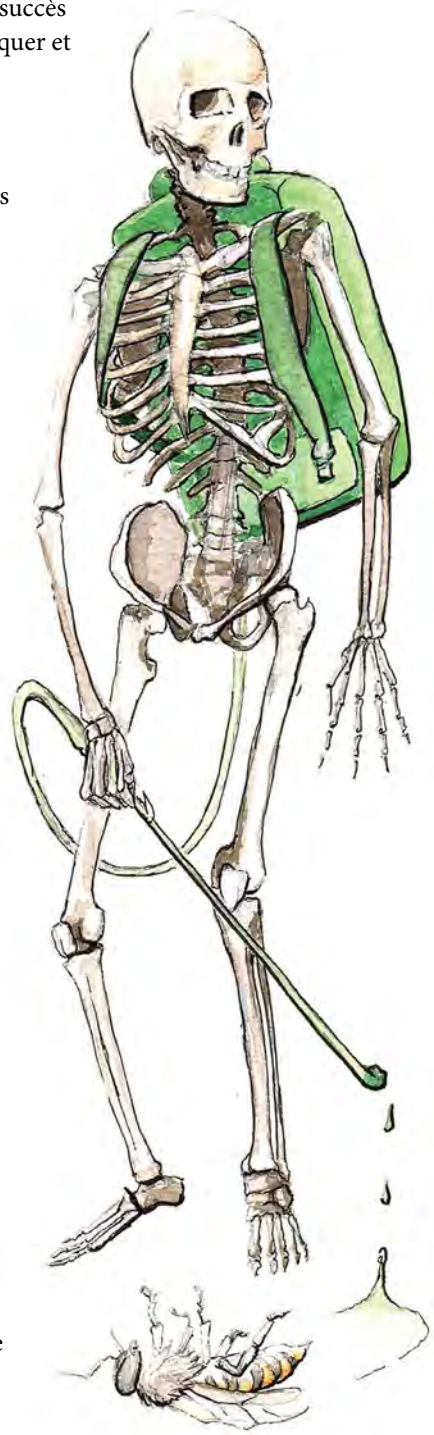
Après la Seconde Guerre mondiale, il y a eu une expansion rapide de ces produits chimiques dans l'agriculture. Le DDT, finalement interdit dans la plupart des pays, est rapidement devenu le pesticide le plus utilisé au monde, dans les fermes, les champs et les maisons, pour combattre les insectes et les maladies (dont la malaria, le typhus et la peste bubonique).

A PROPAGATION DES PESTICIDES

À la fin des deux guerres mondiales, il était clair que la faim et la production alimentaire étaient les principaux moteurs de conflit. Les politiciens des pays industrialisés ont estimé qu'il fallait trouver un moyen de satisfaire les besoins nutritionnels de la planète entière.

Cela a provoqué une explosion des études et des recherches visant à développer des pesticides qui répondent à tous les besoins possibles de l'industrie agricole. Leur succès fut immédiat. Ils étaient bon marché, efficaces en petites quantités, faciles à appliquer et très toxiques pour les parasites.

Bien entendu, les personnes au pouvoir, qui étaient aussi celles qui avaient de l'argent, se sont tournées vers des solutions à grande échelle qui pouvaient leur rapporter de gros profits. Ils ont réorienté leurs produits chimiques de guerre vers l'agriculture et les usines d'armement ont commencé à produire des quantités massives de pesticides.



QUEL EST LE PROBLÈME AVEC LES PESTICIDES ET QUELLE EST SON AMPLEUR?

Au cours des 50 dernières années, alors que les pesticides sont apparus comme une solution miracle, il est désormais clair que nous sommes confrontés à une crise mondiale d'agriculture et d'alimentation dangereuses. Le problème est que les pesticides chimiques artificiels sont maintenant tellement utilisés qu'ils sont dans l'eau, l'air, le sol et notre nourriture. Ils sont si répandus qu'une étude récente de l'INSERM a constaté que plus de 90 % de la population française a deux pesticides communs dans leur corps: les organophosphates et les pyréthroïdes.

Dans une recherche à grande échelle menée entre 2006 et 2018 dans 141 pays par BMC Public Health, les auteurs estiment que 385 millions de cas d'intoxication aiguë par les pesticides (UAPP) surviennent chaque année dans le monde parmi les populations paysannes. Il y a eu environ 11 000 décès. Au total, sur les 860 millions de paysans sur terre, cela signifie qu'environ 44 % d'entre eux sont empoisonnés par des pesticides chaque année. La plupart des cas se situent en Asie du Sud, suivie de l'Asie du Sud-Est et de l'Afrique de l'Est.

Le problème, c'est que les pesticides ne tuent pas que des parasites. Ils nous tuent aussi de plusieurs manières en empoisonnant l'environnement dans lequel nous vivons.

Les pesticides tuent également à grande échelle des insectes utiles comme les abeilles. Il y a une réelle résistance des parasites, et l'évolution de ravageurs plus nuisibles que jamais. Lorsque les ennemis naturels des ravageurs, leurs prédateurs, sont également tués par les pesticides ou meurent parce qu'il y a moins de ravageurs à manger, alors tous les ravageurs qui survivent ou migrent de l'extérieur se retrouvent libres de se multiplier et une explosion démographique de ravageurs en résulte, un cercle paradoxal et vicieux où plus de pesticides mènent à plus de ravageurs que jamais.

COMMENT LES PESTICIDES CONTAMINENT-ILS LES ALIMENTS? QUELS SONT LEURS EFFETS?

Il y a des résidus de pesticides dans les aliments et l'eau. Les pesticides peuvent s'écouler des champs ou infiltrer le sol pour pénétrer dans les cours d'eau. La pulvérisation de pesticides sur les cultures ou l'utilisation de pesticides dans le sol peuvent laisser des résidus sur les produits.

Les pesticides sont également potentiellement toxiques pour les humains par les aliments que nous consommons, affectant la reproduction, le système immunitaire ou nerveux, causant des problèmes respiratoires, des perturbations du système endocrinien, des dommages neurologiques, la maladie d'Alzheimer et la maladie de Parkinson, l'accumulation de métaux lourds et le risque accru de certains cancers, en particulier chez les femmes, et le TDAH et le trouble du spectre autistique chez les enfants.

LE MASSACRE DES ABEILLES ET AUTRES INSECTES BÉNÉFIQUES

Une étude récente indique que jusqu'à 40 % des espèces d'insectes du monde sont en déclin. Les insectes forment la base de nombreux réseaux alimentaires complexes, leur déclin bouleversera les équilibres délicats de la vie, menaçant la stabilité écologique dont dépendent tous les animaux et toutes les plantes. Beaucoup de ces insectes sont vitaux pour la vie sur terre.

Les abeilles — y compris les abeilles domestiques, les bourdons et les abeilles solitaires — sont importantes parce qu'elles pollinisent les cultures vivrières. Si toutes les abeilles disparaissaient, cela affecterait gravement les approvisionnements alimentaires mondiaux. Mais les abeilles domestiques ne sont responsables que d'un tiers de la pollinisation des cultures et d'une petite partie de la pollinisation des plantes sauvages. D'autres insectes, dont les papillons, les bourdons et les petites mouches, font le reste du travail et ces insectes sont également menacés.

Les principales causes du déclin de la diversité et de l'abondance des insectes.

Les pesticides

L'exposition aux insecticides est l'une des principales causes du déclin des insectes pollinisateurs. Les herbicides, principalement le glyphosate, ciblent une grande variété de plantes sauvages dont les abeilles ont besoin pour se nourrir. Le glyphosate a des effets dévastateurs sur les microbes intestinaux des abeilles.

Le changement climatique

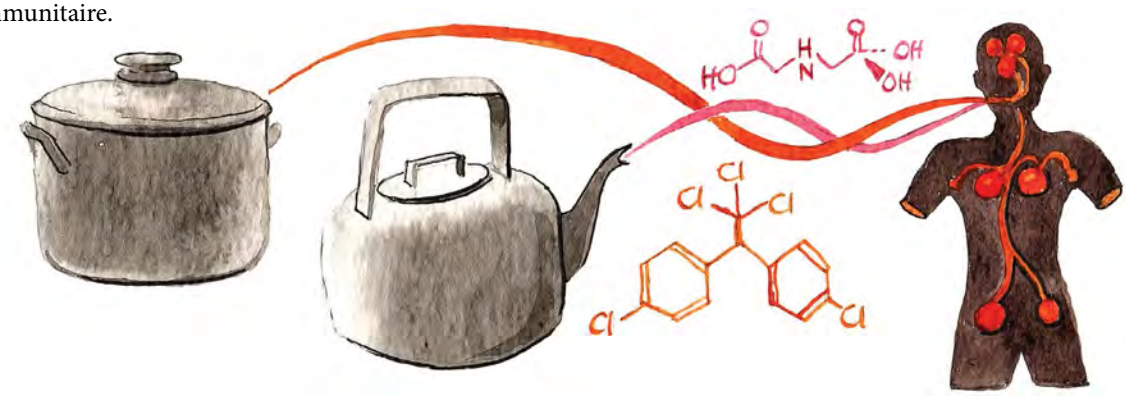
Le réchauffement climatique est considéré comme l'un des principaux facteurs du déclin du nombre d'abeilles sauvages. Certaines abeilles sauvages ne peuvent survivre que dans une gamme étroite de températures. À mesure que leurs habitats se réchauffent, les endroits où elles peuvent vivre se réduisent.

Espèces envahissantes

Des prédateurs, des parasites et des bactéries pathogènes envahissants ont été tenus pour responsables de l'effondrement des colonies d'abeilles dans le monde entier. Dans le passé, les abeilles ont coexisté avec ces agents pathogènes, mais ces maladies sont, ces derniers temps, soupçonnées d'être liées à l'exposition accrue des abeilles aux pesticides, qui endommagent leur système immunitaire.

Destruction de l'habitat

L'agriculture détruit les types d'espaces que les abeilles utilisent pour nicher, elle détruit la diversité de la nourriture que les abeilles utilisent pour butiner.



L'AGROÉCOLOGIE OFFRE UNE MEILLEURE SOLUTION

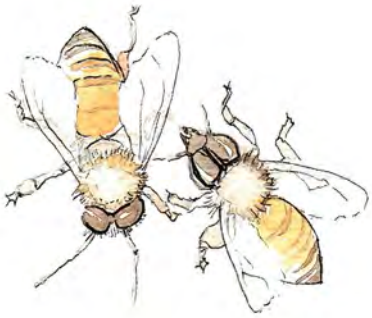
L'agroécologie propose des méthodes de lutte contre les parasites qui, contrairement aux pesticides chimiques, fonctionnent avec la nature pour lutter contre les parasites sans conséquences néfastes pour la nature ou l'homme.

Tout commence par la prévention. Un désherbage et une préparation du sol adéquats, ainsi que la plantation de barrières naturelles vivantes, peuvent grandement contribuer à empêcher la propagation des parasites. L'utilisation de semences résistantes aux parasites et aux maladies constitue également un avantage pour les agriculteurs. Une fois les cultures plantées, une nutrition adéquate et de bonnes pratiques de gestion de l'eau aident les plantes à rester en bonne santé et donc à mieux résister aux parasites. D'une certaine façon, les ravageurs peuvent aussi être considérés comme le moyen naturel de se débarrasser des plantes faibles.

Quand, malgré tous nos efforts, les parasites s'installent, la prochaine étape est la lutte biologique. Un bon exemple est la technologie de culture intercalaire « push-pull » développée au Kenya. Ce système permet de lutter contre les ravageurs, tout en augmentant le fourrage pour les animaux et en améliorant la qualité et la fertilité des sols. Le système push-pull gère les ravageurs par une stratégie chimique d'attraction et de répulsion des plantes. La recherche montre que le système push-pull a le potentiel d'empêcher les pertes économiques dues aux foreurs de tiges et aux mauvaises herbes Striga d'environ 7 milliards de dollars par an, affectant principalement les paysans pauvres en ressources et de subsistance tout en améliorant les rendements et les récoltes de céréales suffisantes pour nourrir environ 27 millions de personnes.

Les autres techniques biologiques peuvent aller de simples pièges collants, méthodes visant à attirer les insectes prédateurs, à des inoculants microbiens sophistiqués, appelés « bactéries bénéfiques », élaborés à partir des ennemis naturels d'une culture, tels que les bactéries, les champignons et les virus.

Il est toutefois difficile d'obtenir des fonds pour ces recherches, car les résultats ne sont pas des produits chimiques que les grandes entreprises peuvent vendre à profit. Mais les résultats sont souvent des pratiques biologiques gratuites ou peu coûteuses qui sont accessibles, après formation, à la masse des petits exploitants. Un travail de sensibilisation et de plaidoyer est nécessaire pour changer la pensée et les modèles de la recherche agricole pour « arrêter l'erreur chimique ».



« C'est une histoire d'horreur très instructive, Kamali ! Mais au moins, elle se termine avec un peu d'espoir dans les approches agroécologiques qui sont non seulement plus efficaces et durables, mais aussi beaucoup moins chères. Pendant ce temps, Monica m'a mise en contact avec Anne Maina qui fait quelque chose pour remédier à la situation. Je lui ai écrit et elle m'a envoyé cette histoire. »

Qui nous tuent doucement

Anne Maina, coordinatrice nationale de Biodiversity and Biosafety Association du Kenya. www.bibakenya.org

Ma grand-mère Njeri, assise sur son tabouret à trois pieds dans la cuisine, préparait du thé chaud en chantant comme elle le faisait toujours. Le goût de son riche thé laiteux qui lave les patates douces rôties persiste encore à ce jour. Nous venions d'arriver à Nyeri avec mon grand-père. Il savait à quel point j'adorais passer mes vacances au village. Il s'était donné pour mission de toujours venir me chercher à Nairobi à chaque vacances scolaires. J'aimais l'environnement luxuriant qui descend en cascade sur les collines de la ferme, surtout quand il faisait humide et des heures sans fin de joie de jouer avec mon cousin Njeri. Comme j'aimerais que ma fille vive la vie du village sans les distractions du téléphone et de la télévision.

Ma grand-mère est décédée en 1991 d'un cancer de la gorge. Je me suis souvent demandé ce qui avait pu causer ce cancer… Ma grand-mère, comme beaucoup de gens de sa génération, mangeait bien. Je me souviens des ignames, des bananes mûres et rôties, du manioc, de la bouillie de mil et de sorgho fermentés et d'autres mets délicats qu'elle nous préparait de diverses manières — bouillis, rôtis et parfois même cuits au four. Pendant qu'elle nous racontait de belles histoires sur son feu de bois à trois pierres.

Le problème était que mes grands-parents avaient une plantation de café, utilisant des engrais et des pesticides chimiques toxiques. Après l'indépendance, les Africains ont finalement été autorisés à cultiver des cultures commerciales comme le café et le thé. Les vulgarisateurs se rendaient régulièrement chez les agriculteurs pour les conseiller sur les intrants chimiques à utiliser, fournis par les coopératives agricoles approvisionnées en engrais.

Comme beaucoup d'autres, ma grand-mère cultivait ses légumes locaux sous les caféiers. Au moment de la pulvérisation de ces pesticides toxiques, mes grands-parents et malheureusement même les agriculteurs d'aujourd'hui n'ont pas toujours utilisé les coûteux kits de protection comme des gants, des masques et des bottes de caoutchouc. Et les pesticides se retrouvaient également dans leur nourriture. Cela n'a pas non plus été surveillé par le gouvernement qui a encouragé le modèle de la Révolution verte qui favorise l'utilisation excessive d'engrais chimiques et de pesticides.

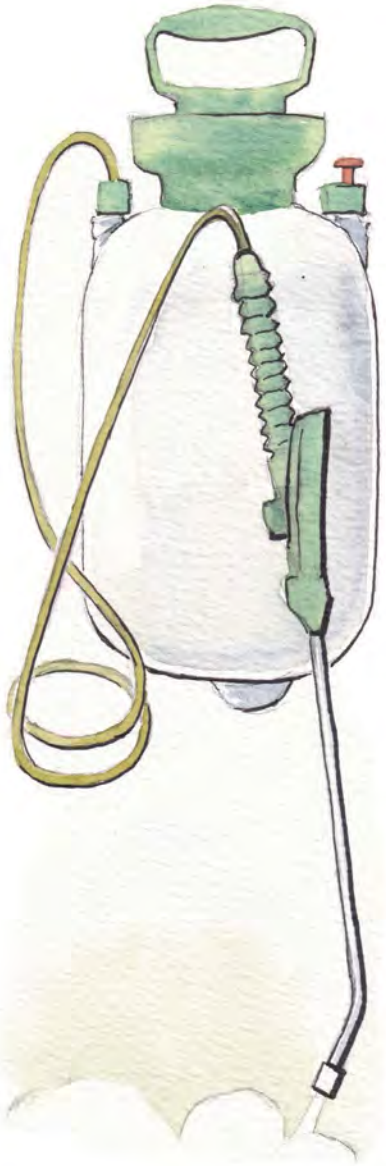
Les paysans ont été laissés à la merci des multinationales à la recherche de profits qui ont les ressources pour promouvoir ces intrants agricoles toxiques, rendant les agriculteurs dépendants d'eux.

Une étude menée par l'Institut de recherche médicale du Kenya (KEMRI) a révélé l'existence d'une ceinture de cancers à Nairobi et dans les régions avoisinantes, où l'on produit à grande échelle des produits horticoles comme les tomates et les légumes pour nourrir la ville. Au Kenya, nous utilisons huit ingrédients toxiques qui ont été interdits dans l'Union européenne (UE) en raison de liens avec la perturbation endocrinienne, la mutagénèse et le cancer.

Je crois que ma grand-mère a attrapé un cancer de la gorge à cause de l'utilisation répandue de malathion et d'autres pesticides. Aujourd'hui, en tant que praticienne du développement, je me suis impliquée dans diverses campagnes contre l'utilisation d'intrants agricoles toxiques par les paysans. J'ai pour mission de lutter contre ces poisons qui nous tuent réellement.

Mon travail a consisté à mener des campagnes et des actions de plaidoyer au niveau local, en sensibilisant les agriculteurs à l'arrêt de l'utilisation de ces pesticides toxiques qui nous tuent à petit feu. J'ai également incité les dirigeants politiques et les décideurs au niveau du comté et du pays à mettre en place une législation pour mettre fin à l'utilisation et à l'importation de pesticides.

C'est une bataille gigantesque, mais nous n'avons pas d'autre choix que de la mener. Non seulement nous devons arrêter d'utiliser les pesticides toxiques, mais nous devons reprendre le flambeau et promouvoir l'agroécologie comme moyen sûr de protéger notre environnement et de produire des aliments sûrs pour les générations actuelles et futures.



QUESTIONS À DÉBATTRE

Pourquoi les multinationales et les gouvernements ont-ils si bien réussi à promouvoir l'utilisation des pesticides ? Comment Anne répond-elle à James sur la question de savoir si les changements individuels suffisent ?

« Eh bien, c'est une autre histoire puissante. Nous découvrons certainement des choses importantes à partager avec les autres, Abdou ! »

« En effet, ma sœur. J'aimerais rencontrer Anne Maina et en apprendre plus sur son travail. J'ai apprécié qu'elle n'ait pas accepté la mort de sa grand-mère, mais qu'elle soit devenue une militante contre la vente et l'utilisation de pesticides toxiques. »

« Une femme armée du courage de ses convictions ! Abdou, j'étais aussi occupée comme toi. J'ai rencontré Joshua Enyetu, un maître formateur de l'école agricole de terrain, ici en Ouganda. Il m'a raconté une histoire personnelle qui fait réfléchir. »

Le meilleur et le pire...

Joshua Enyetu, un maître formateur de l'école agricole de terrain en Ouganda

J'ai grandi dans une ferme dans les années 90, et depuis notre plus jeune âge, nous aidons à planter des graines, à arracher les mauvaises herbes et à cueillir la récolte sur nos 10 acres de terre cultivant du manioc, du maïs et des arachides. Les semences n'ont jamais été un problème — surtout pas dans notre communauté très unie. Il y avait toujours des excédents à conserver de la ferme et si quelqu'un en manquait, les voisins ou les parents partageaient volontiers. Et si notre village était à court d'une variété, le village voisin ne l'était pas. C'était notre résilience.

Mais le temps passe vite. Un enfant, c'est un adulte. Et dans ma communauté, les adultes cultivent. Les paysans savent combien de grains ils plantent et s'inquiètent de combien ils récoltent. Leur vie en dépend. Les changements survinrent avec la vie et de la culture modernes dans la communauté. Quand la pluie tardait, les récoltes abondantes réduisaient et le surplus de semences diminuait. Maintenant, les voisins et les parents sont devenus moins généreux, et les semences sont devenues plus précieuses. Très vite, nous avons dû les acquérir par le biais d'un échange, et peu de temps après, nous ne pouvions obtenir des semences que sur les marchés locaux. Puis les rendements ont diminué progressivement, et nous avons commencé à chercher des solutions au-delà de notre localité.

Les « semences améliorées » arrivent

Certains ont voyagé et sont revenus avec ce qu'ils ont appelé des « semences améliorées ». Leurs rendements se sont améliorés, mais beaucoup d'autres paysans ont résisté et leurs rendements ont continué à baisser. Les influences extérieures se sont multipliées. Nous écoutions des publicités de la radio tous les soirs disant « les semences améliorées sont l'avenir », et des experts donnaient leur avis « avec nos petites parcelles, vous pouvez toujours obtenir autant de récolte. La taille de la parcelle ne change rien ! » Nous devions nous adapter ou mourir !

Il y avait toujours des excédents à conserver de la ferme et si quelqu'un en manquait, les voisins ou les parents partageaient volontiers. Et si notre village était à court d'une variété, le village voisin ne l'était pas. C'était notre résilience.

Pourtant, nous avons résisté, comme beaucoup d'autres. Il faut bien plus qu'une émission de radio pour changer l'avis un paysan.

Les faibles rendements ont persisté et bientôt les politiciens se sont impliqués, et comme nous le savons tous, ils aiment qu'on les voie résoudre les problèmes de la communauté. « Les semences améliorées sont un moyen sûr non seulement de survivre, mais aussi de devenir riche. » Les rendements qu'ils prévoyaient nous promettaient un surplus pour manger, vendre, envoyer nos enfants et nos frères à l'université, et assez pour construire des maisons permanentes. Ils nous reprochaient de nous accrocher aux vieilles méthodes.

Nous avons cédé et bientôt nous obtenions plus avec moins. Mes trois acres de terre produisaient autant de maïs que 4 hectares dix ans plus tôt ! Leurs promesses se sont concrétisées !

Des saisons sont arrivées. Des saisons sont passées. Mais les cycles agricoles ont quelque chose de particulier : ils semblent toujours avoir une fin et c'est ce qui s'est passé. Mais cette fois-ci, ils nous ont laissé avec des rendements en baisse. Donc, nous avons écouté la radio et entendu le même discours sur l'augmentation des rendements des semences améliorées. Que faisions-nous de mal ? Ces semences n'étaient pas la baguette magique que nous avions d'abord espéré qu'elles soient. En fait, leur productivité accrue a épuisé la terre. C'est comme si elles avaient mangé le sol, ce qui signifiait que nous devions trouver une solution à ce problème.

Une autre solution à un autre problème

Mais chaque solution rapide et facile semblait causer un autre problème. La solution suivante est venue un dimanche après-midi lorsque le président du conseil du village a amené des invités du Kenya qui étaient venus avec des réponses à notre détresse.

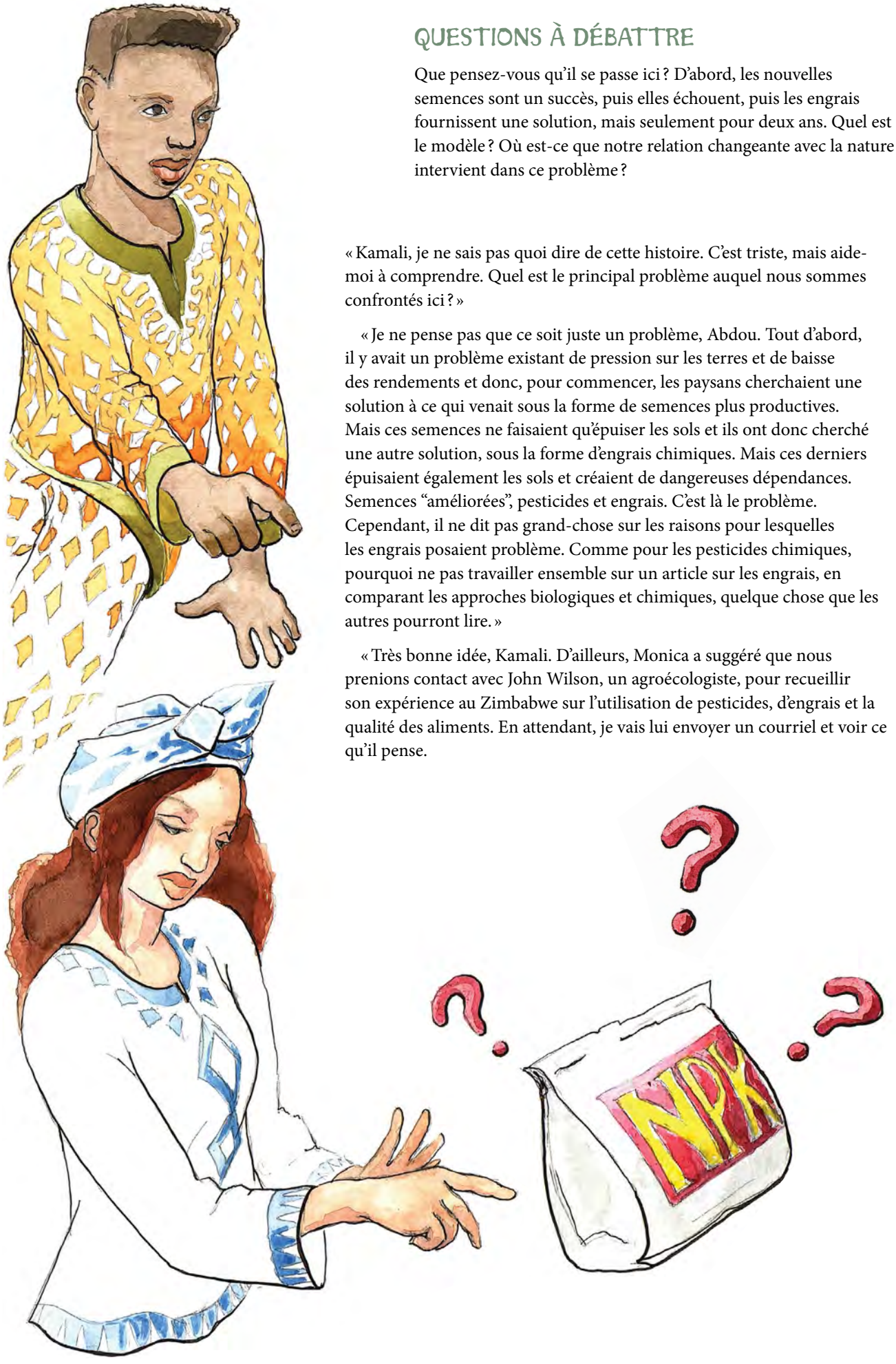
« Vous devez également améliorer votre sol et pour cela, nous pouvons vous vendre ces merveilleux engrais chimiques. C'est la dernière trouvaille ! » Ils les fournissaient à un taux subventionné (nous a-t-on dit) pour quiconque achetait leurs semences améliorées.

Et ainsi commença un autre cycle. Nos rendements ont rebondi, comme par magie et pour la plupart, c'était comme si les fermes avaient été ressuscitées ! Nous avons réellement apprécié ce moment d'abondance ! Jusqu'au jour où, trois ans plus tard, j'ai fait une promenade spirituelle de routine dans le jardin familial, à environ 500 mètres de chez nous. Cela faisait plusieurs jours et ce qui avait attiré mon attention était différent de tout ce que je n'avais jamais remarqué. Du maïs jaunâtre et rabougri, et ce n'était pas une plante, mais le lot entier dans les 3 acres. Une perte totale.

De nombreux paysans ont souffert du même phénomène, mais aucun n'avait de réponse. Était-ce le type d'engrais ? Ou avait-il été mal appliqué ? Peut-être était-ce lié aux semences ? Impossible à dire.

Ce qui, en revanche, ne faisait pas de doute, était un fait : l'impact sur notre agriculture et nos moyens de subsistance en général était énorme. Dans les années qui suivirent, nous étions amenés à dépendre de plus en plus de fertilisants coûteux. Sans eux, vous ne pourriez pas rêver d'une récolte significative. Notre communauté, autrefois grenier à céréales pour la région, est devenue un consommateur affamé, dépendant des importations alimentaires.

Notre communauté, autrefois grenier à céréales pour la région, est devenue un consommateur affamé, dépendant des importations.



QUESTIONS À DÉBATTRE

Que pensez-vous qu'il se passe ici ? D'abord, les nouvelles semences sont un succès, puis elles échouent, puis les engrais fournissent une solution, mais seulement pour deux ans. Quel est le modèle ? Où est-ce que notre relation changeante avec la nature intervient dans ce problème ?

« Kamali, je ne sais pas quoi dire de cette histoire. C'est triste, mais aide-moi à comprendre. Quel est le principal problème auquel nous sommes confrontés ici ? »

« Je ne pense pas que ce soit juste un problème, Abdou. Tout d'abord, il y avait un problème existant de pression sur les terres et de baisse des rendements et donc, pour commencer, les paysans cherchaient une solution à ce qui venait sous la forme de semences plus productives. Mais ces semences ne faisaient qu'épuiser les sols et ils ont donc cherché une autre solution, sous la forme d'engrais chimiques. Mais ces derniers épuisaient également les sols et créaient de dangereuses dépendances. Semences "améliorées", pesticides et engrais. C'est là le problème. Cependant, il ne dit pas grand-chose sur les raisons pour lesquelles les engrais posaient problème. Comme pour les pesticides chimiques, pourquoi ne pas travailler ensemble sur un article sur les engrais, en comparant les approches biologiques et chimiques, quelque chose que les autres pourront lire. »

« Très bonne idée, Kamali. D'ailleurs, Monica a suggéré que nous prenions contact avec John Wilson, un agroécologiste, pour recueillir son expérience au Zimbabwe sur l'utilisation de pesticides, d'engrais et la qualité des aliments. En attendant, je vais lui envoyer un courriel et voir ce qu'il pense.

L'agriculture naturelle et les engrais organiques par rapport à l'agriculture industrielle et aux engrais chimiques

Kamali Ayele and Abdou Camara

L'HISTOIRE DE L'AGRICULTURE NATURELLE ET DES ENGRAIS BIOLOGIQUES

La nature garde toujours le sol couvert. Elle ne le laboure pas, elle fait pousser une diversité de plantes et recycle efficacement tout ce qui meurt. C'est ce qui permet au sol de rester en bonne santé. Mais l'agriculture perturbe tous ces facteurs, ce qui conduit à des sols gravement dégradés et souvent érodés. Nous devons donc reconstituer le sol à l'aide d'engrais.

Il y a des exceptions. Les forêts alimentaires, les zones de culture biodiversifiées et les pâturages bien gérés sont différents en ce sens qu'ils sont largement capables de se régénérer eux-mêmes, restaurant en permanence la vie et la productivité de leur propre sol.

Ainsi, dans le cycle naturel, les plantes ont besoin de sols sains, de même que les sols ont besoin de plantes saines.

Les plantes utilisent la photosynthèse pour convertir les rayons du soleil en sucres qu'elles utilisent à la fois pour se développer et pour nourrir les microbes (bactéries et champignons) à travers leurs racines. En retour, les microbes fournissent aux plantes des nutriments provenant du sol. En outre, les racines et les résidus des plantes qui meurent alimentent la vie dans le sol.

Ainsi, dans le cycle naturel, les plantes ont besoin de sols sains, de même que les sols ont besoin de plantes saines.

L'agriculture conventionnelle qui laboure le sol perturbe gravement ce cycle naturel, et le système s'effondre. Les éléments nutritifs présents dans le sol ne sont plus aussi disponibles pour les plantes et le sol entame une spirale descendante vers une santé de plus en plus mauvaise.

Dans le passé, les agriculteurs ont découvert différentes méthodes pour traiter ce problème : par exemple, en utilisant la jachère, en laissant le sol « se reposer » pendant plusieurs années, en permettant à la nature de régénérer le sol ; en ajoutant du fumier et du compost avec leur azote et d'autres éléments, y compris des bactéries et des champignons. Les méthodes de culture pratiquement sans labour du sol constituent des approches essentielles pour prévenir le déclin des sols.

Certaines plantes utilisent certaines bactéries qui prélèvent l'azote de l'air et le mettent à la disposition de leurs racines. Par exemple, les racines des cultures de légumineuses, comme les pois, les haricots, les niébés, les pois chiches, les haricots pois de terre (bambara), les arachides, les pois d'Angole et le soja, abritent de telles bactéries qui reconstituent l'azote, c'est pourquoi elles sont incluses dans la rotation des cultures.

Ainsi, l'utilisation à long terme d'engrais chimiques perturbe les écosystèmes, et menace la biodiversité.

L'AGRICULTURE INDUSTRIELLE ET LES ENGRAIS CHIMIQUES

L'engrais azoté est le plus courant. Il est fabriqué selon le procédé Haber-Bosch et est associé au potassium et au phosphate extraits des mines. Ces produits chimiques se présentent sous une forme soluble et sont directement absorbés par les racines des plantes.

Dans les années 1920, le chimiste allemand Fritz Haber a conçu un moyen d'extraire l'azote de l'air pour former un engrais chimique granulaire, en utilisant ce qui est devenu le procédé Haber-Bosch.

Haber est également considéré comme le « père de la guerre chimique » pour les années de travail qu'il a consacrées au développement et à l'utilisation du chlore et d'autres gaz toxiques pendant la Première Guerre mondiale.

Cette méthode était motivée par la promesse d'un contrat lucratif de la part de l'entreprise chimique BASF. Carl Bosch, l'ingénieur de la société, a réussi à reproduire le procédé de Haber à l'échelle industrielle, d'où le procédé Haber-Bosch. Les deux hommes ont par la suite reçu des prix Nobel — de manière controversée dans le cas de Haber, car beaucoup le considéraient alors comme un criminel de guerre.

Dans le processus Haber-Bosch, l'hydrogène se lie à l'azote pour former de l'ammoniac. Il faut de l'énergie pour générer une chaleur et une pression extrêmes. La chaleur d'un four à pizza à bois était nécessaire combinée à la pression que vous ressentiriez à 2 km sous la mer. Pour produire 160 millions de tonnes d'ammoniac par an — dont la majorité est utilisée comme engrais — le procédé Haber-Bosch consomme aujourd'hui plus de 1 % de l'énergie mondiale. C'est beaucoup d'émissions de carbone.

LE COÛT ENVIRONNEMENTAL DES ENGRAIS CHIMIQUES

Seule une partie de l'azote contenu dans les engrais chimiques se retrouve dans les estomacs humains via les cultures en tant qu'élément des molécules alimentaires, et peut-être à peine 15 %. La plupart finit dans l'air sous forme d'oxyde nitreux, un puissant gaz à effet de serre, qui contribue aux pluies acides.

Une autre grande partie de l'azote pénètre dans l'eau lorsque l'eau de pluie l'expulse du sol. Il est très soluble. Dans le cycle de l'eau, l'azote pollue les cours d'eau, les rivières et l'eau potable. L'application continue d'azote sur le sol provoque des réactions chimiques qui « brûlent » la matière organique du sol, ce qui rend les sols plus acides et moins capables de retenir l'eau pour les plantes.

Ainsi, l'utilisation à long terme d'engrais chimiques perturbe les écosystèmes et menace la biodiversité. Le phosphore et d'autres éléments nutritifs polluent également l'eau, pénétrant dans les cours d'eau qui se jettent dans l'océan.

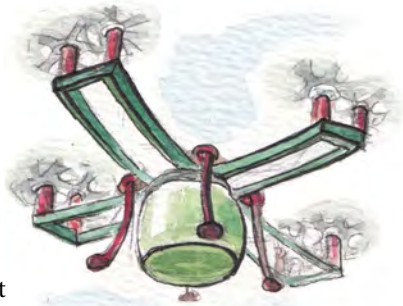
La pollution chimique due aux engrais et à d'autres produits agrochimiques tels que les pesticides peut créer des zones mortes fluviales et marines où toute vie s'est éteinte. Il y a plus de 400 zones mortes dans les mers et les océans du monde, dont la plus grande est située dans le golfe d'Oman, qui mesure 165 000 kilomètres carrés. Ces « zones mortes » dans les lacs et l'océan ont d'énormes proliférations d'algues qui libèrent des composés toxiques et absorbent de grandes quantités d'oxygène la nuit, et le jour bloquent la lumière du soleil dans l'eau. Lorsque les proliférations d'algues bleues meurent, leur décomposition par des bactéries absorbe également de grandes quantités d'oxygène. Cet appauvrissement en oxygène tue les poissons et les autres formes de vie en dessous.

Le procédé Haber-Bosch n'est pas la seule cause de ces problèmes, mais il en est une des principales, et il n'est pas prêt de disparaître. La demande d'engrais devrait doubler au cours du siècle à venir.

LES ENGRAIS INDUSTRIELS PAR RAPPORT AUX ENGRAIS NATURELS

L'agriculture industrielle et les engrais chimiques

- La qualité des aliments provenant de plantes cultivées avec des engrais chimiques est souvent faible en micronutriments essentiels à la santé humaine.
- Les engrais chimiques n'ajoutent aucune matière organique à votre sol et ne contribuent en rien à en améliorer la structure : En fait, les recherches suggèrent que les engrais chimiques nuisent aux micro-organismes dans le sol, réduisent le niveau de matière organique, rendant le sol plus acide et moins capable de soutenir la croissance à long terme des plantes.
- Les rendements initiaux améliorés des engrais chimiques ne durent pas souvent longtemps et nécessitent de plus en plus d'engrais, avec le risque de saleté sans vie. Cela conduit à la libération de dioxyde de carbone, un important contributeur au changement climatique.
- La fabrication d'engrais chimiques nécessite beaucoup d'énergie, généralement fournie par des ressources non renouvelables, ce qui accroît la pollution et le réchauffement climatique.



L'agriculture naturelle avec des engrais biologiques

- La qualité des aliments provenant de plantes cultivées selon des pratiques agricoles naturelles et des engrais organiques ou biologiques est souvent riche en micronutriments essentiels à la santé humaine.
- Les pratiques agricoles naturelles, ainsi que les engrais biologiques, apportent de la matière organique à votre sol, améliorant sa structure, nourrissant les microbes du sol, combattant les maladies fongiques et bactériennes nuisibles et apportant des micronutriments.
- Les pratiques agricoles naturelles et les engrais biologiques favorisent les processus biologiques dans le sol, près des racines, qui fournissent un régime lent, mais régulier et équilibré de minéraux essentiels aux plantes.
- Certains engrais biologiques, comme le fumier et le compost, peuvent être peu coûteux — voire gratuits si vous les créez vous-même.

En substance, l'agriculture industrielle traite le sol comme une chose, un récipient mort pour faire pousser des plantes, en ajoutant des produits chimiques et de l'eau pour les nourrir. On obtient ainsi des aliments peu nutritifs et qui détruisent la matière organique avec des conséquences néfastes pour le climat. En revanche, l'agriculture naturelle traite le sol comme une substance vivante, dont il faut prendre soin et qui, à son tour, prend soin des plantes, créant ainsi une nourriture plus saine.

« Abdou, ce qui m'a frappé c'est combien de nos technologies nocives, comme les pesticides et les engrais, proviennent d'investissements en temps de guerre. Les bombes nucléaires et l'énergie nucléaire en sont un autre exemple. Qu'adviendra-t-il ensuite ? »

« Des robots-paysans sont déjà utilisés dans le monde industrialisé. Bientôt, ils n'auront plus besoin de paysans ! Au fait Kamali, John Wilson a répondu à mon courriel. Il m'a envoyé deux articles : l'histoire de la révolution verte et l'histoire d'un paysan de la révolution verte au Zimbabwe et de sa femme qui pratique l'agriculture traditionnelle. Tiens, regarde. »

L'histoire de la révolution verte (alias la révolution chimique)

Cher Abdou

Salutations de Harare et merci pour ta lettre sur la Révolution verte.

La Révolution Verte montre comment les semences et l'agriculture ont été privatisées après leur acquisition par l'industrie. Nous supposons souvent que la façon dont les choses sont aujourd'hui est normale, voire naturelle. mais le passage à la Révolution verte de l'agriculture au cours des 70 dernières années a été complètement anormal.

Du milieu du 19e siècle à la Seconde Guerre mondiale, aux États-Unis et en Europe, des produits chimiques ont été progressivement introduits. Ils semblaient donner d'excellents résultats à court terme, mais à un coût élevé.

Pendant la Seconde Guerre mondiale, de nombreuses usines se sont tournées vers la production de bombes et de produits chimiques. Après la guerre, ces usines se sont tournées vers la production chimique de pesticides et d'engrais pour l'agriculture. En outre, un Américain du nom de Norman Borlaug a travaillé avec d'autres personnes au Mexique pour produire des semences hybrides à haut rendement pour des céréales comme le maïs, à cultiver avec les mêmes engrais et pesticides chimiques.

Après la guerre, des pays comme l'Inde étaient menacés par la famine. L'approche de la « révolution verte » de Borlaug, comme on l'a appelée, a permis de remédier à cette situation grâce à la monoculture, au labourage, aux semences hybrides et aux engrais et pesticides chimiques solubles. À court terme, le succès semblait spectaculaire. Borlaug a reçu le prix Nobel env1970. La révolution verte s'est répandue dans le monde entier comme la réponse à la menace de famine dans le monde. Mais, elle aurait dû s'appeler la révolution chimique et non la révolution verte.

L'ONU a mis en place des institutions de recherche dans le monde entier pour mener des études pour la diffusion de l'approche et des pratiques de la Révolution verte. C'est la famille de recherche du CGIAR, chaque institution se concentrant sur des cultures adaptées à différents climats.

La révolution verte par rapport à l'agriculture naturelle

L'approche de la révolution verte consiste à

- défricher les champs et à labourer le sol,
- semer une seule culture (monoculture) de semences hybrides,
- ajouter des quantités spécifiques d'engrais chimiques et, plus tard, appliquer des engrais de couverture
- appliquer des pesticides chimiques contre les parasites ou les maladies.

L'approche de l'agriculture naturelle (agroécologie) :

- faire un travail minimal du sol afin de ne pas endommager la vie microbienne du sol
- garder le sol couvert en tout temps pour protéger les microbes et prévenir l'évaporation
- faites pousser une diversité de cultures,
- utiliser des semences locales adaptées à des zones particulières,
- éviter les engrais chimiques et les pesticides, car ils endommagent la vie du sol et créent une dépendance,
- n'utiliser que des intrants tels que le compost ou les biostimulants qui favorisent la vie microbienne du sol.

Abdou, à mon sens, nous avons pris un mauvais virage, un virage chimique. Nous avons oublié la biologie, l'importance des microbes vivifiants dans le sol. Cela a donné l'opportunité à la grande industrie de se développer et de faire d'énormes profits. La voie de l'agriculture naturelle n'offre pas du tout à l'industrie la possibilité de faire des économies et des bénéfices. Cela revient au paysan !

Depuis la Seconde Guerre mondiale, une énorme industrie chimique s'est développée pour servir l'agriculture. Cependant, les sociétés semencières sont restées relativement petites jusqu'à la fin des années 1970. Cela a changé en 1980, lorsqu'un tribunal américain a autorisé le brevetage de la vie. C'était le début des semences génétiquement modifiées (OGM). La société de conseil McKinsey and Co. a vu une opportunité : en contrôlant la source des semences, les entreprises pourraient contrôler l'ensemble de la chaîne alimentaire, depuis les semences jusqu'à la transformation et la distribution.

Les grandes entreprises se sont livrées à une frénésie d'achats. Elles ont racheté des centaines d'entreprises.

La situation actuelle est illustrée dans ce tableau de l'organisation ETC qui suit ce processus de concentration depuis des décennies.

Ventes de semences des principales entreprises, 2018

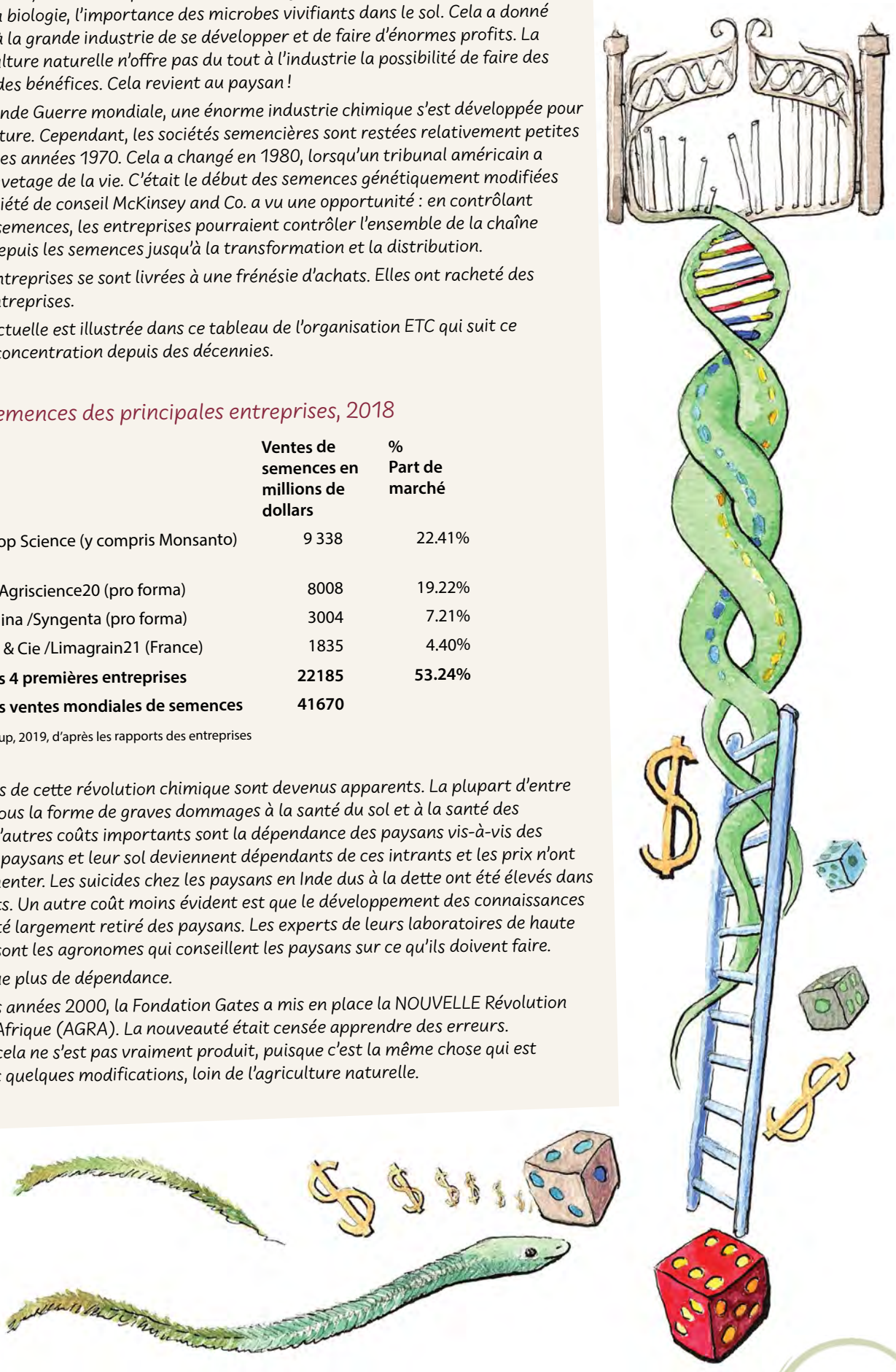
	Société (siège)	Ventes de semences en millions de dollars	% Part de marché
1	Bayer Crop Science (y compris Monsanto)	9 338	22.41%
2	Corteva Agriscience20 (pro forma)	8008	19.22%
3	ChemChina /Syngenta (pro forma)	3004	7.21%
4	Vilmorin & Cie /Limagrain21 (France)	1835	4.40%
	Total des 4 premières entreprises	**22185**	**53.24%**
	Total des ventes mondiales de semences	**41670**	

Source : ETC Group, 2019, d'après les rapports des entreprises

Mais les coûts de cette révolution chimique sont devenus apparents. La plupart d'entre eux ont été sous la forme de graves dommages à la santé du sol et à la santé des personnes. D'autres coûts importants sont la dépendance des paysans vis-à-vis des intrants. Les paysans et leur sol deviennent dépendants de ces intrants et les prix n'ont cessé d'augmenter. Les suicides chez les paysans en Inde dus à la dette ont été élevés dans certains États. Un autre coût moins évident est que le développement des connaissances agricoles a été largement retiré des paysans. Les experts de leurs laboratoires de haute technologie sont les agronomes qui conseillent les paysans sur ce qu'ils doivent faire.

Cela provoque plus de dépendance.

Au début des années 2000, la Fondation Gates a mis en place la NOUVELLE Révolution verte pour l'Afrique (AGRA). La nouveauté était censée apprendre des erreurs. Cependant, cela ne s'est pas vraiment produit, puisque c'est la même chose qui est promue avec quelques modifications, loin de l'agriculture naturelle.



Les nouvelles recherches en sciences biologiques nous ont révélé certaines merveilles de la nature dans le sol, si nous choisissons de travailler avec la nature et non contre elle. Tout cela, combiné à l'expérience des paysans qui travaillent déjà avec la nature, nous donne l'agriculture du 21e siècle, Abdou. C'est l'avant-garde et la révolution chimique verte était l'une des grosses erreurs du 20e siècle. Malheureusement, il y a beaucoup de riches intérêts particuliers qui ne veulent pas lâcher cette révolution chimique.

Abdou, j'espère que cela te donne une brève idée de ce qu'est la Révolution verte.

Salutations à toi et à tes camarades de classe
John Wilson

« Abdou, nous prenons vraiment les choses pour acquises, en pensant que l'état actuel des choses est normal. Mais comment peuvent-ils ignorer les dangers des pesticides et des engrais et aussi l'immense savoir dont disposent les paysans africains ! »

« Tu as tout à fait raison, Kamali. Je suppose que le gros problème est qu'il n'y a pas beaucoup d'argent à gagner pour les grandes sociétés si les agriculteurs utilisent leurs connaissances et leurs approches existantes. Regardez cette deuxième histoire de John qui le démontre exactement. »

Souvenir de la visite à Amai Moses il y a tant d'années

John Wilson

Un jour de fierté pour VaMurehwa

« Je pouvais percevoir la grande fierté de VaMurehwa devant cette foule nombreuse. Pourquoi ne le serait-il pas ? Il faisait exactement ce qu'on lui demandait et le 16 mars 1989, le responsable de la vulgarisation agricole allait lui remettre son certificat de maître agriculteur.

En regardant l'impressionnant champ de maïs vert foncé, sachant comment il avait été cultivé, j'ai ressenti un certain désespoir. Mais comment peut-on y penser, sauf en termes positifs ? Le gouvernement avait fait des merveilles en répandant les pratiques de la Révolution parmi les petits exploitants agricoles au Zimbabwe depuis l'indépendance neuf ans plus tôt.

"Pour préparer mon champ," poursuit M. Murehwa, "j'ai labouré mon champ peu après les dernières pluies, conformément à ma formation de maître-agriculteur."

Cela signifie que le champ a été laissé nu pendant au moins cinq mois ! Je me suis demandé comment cela pouvait être considéré comme une bonne pratique.

« Avec les premières bonnes pluies, » poursuit-il, « j'ai planté mes semences de maïs avec la quantité recommandée d'engrais de type Composé D. J'ai acheté tout cela grâce au prêt que j'ai reçu de la Société de Financement Agricole (AFC).

« Nous avons utilisé la force de traction deux fois pour désherber le champ quand l'herbe était encore courte, puis nous avons désherbé à la main une fois de plus. Nous avons appliqué un pesticide en poudre à deux reprises pour lutter contre le foreur des tiges lorsque nous avons remarqué que la situation se dégradait… »

Près d'une décennie après l'indépendance du Zimbabwe, ce sont désormais les petits exploitants qui nourrissent la nation et non plus les agriculteurs commerciaux, comme c'était le cas avant l'indépendance. La technologie de la révolution verte, qui n'était auparavant accessible qu'aux agriculteurs commerciaux blancs, était désormais largement disponible dans tout le pays. Cette vulgarisation avait été une réussite remarquable pour le gouvernement. Mais quelle était exactement la réussite ? C'est la question qui me préoccupait. Les petits exploitants agricoles sont désormais pris au piège de l'agriculture chimique, où il faut sans cesse acheter des intrants si l'on veut produire quelque chose.

Les petits exploitants agricoles étaient maintenant pris au piège de l'agriculture chimique où il faut sans cesse acheter des intrants si l'on veut produire quelque chose.

Dans tout le pays, le maïs est désormais assimilé à la nourriture. Les petits exploitants étaient désormais pris dans les griffes de l'agriculture chimique, où il faut continuer à acheter des intrants si l'on veut produire quelque chose. Les sols se dégradaient, comme le montrent les recherches menées par le même gouvernement. Le fait de laisser le sol nu pendant toute la saison sèche entraîne une baisse considérable de la matière organique du sol. Pour qui est-ce une réussite ? Le Zimbabwe était considéré comme le grenier de la région, mais à quel prix ?

Un déjeuner surprenant est servi

Après la cérémonie, au cours de laquelle huit autres paysans ont également reçu leur certificat de maître agriculteur, la foule a commencé à se disperser. La femme de M. Murehwa s'est approchée de moi, elle s'est présentée comme Amai Moses (la mère de Moses) et m'a demandé de la suivre pour le déjeuner.

Nous avons marché environ un demi-kilomètre jusqu'à la ferme de Murehwa. Une grande variété de plats dans des bols était répartie sur plusieurs tables. J'en ai compté douze avant d'être interrompu par une femme souriante qui m'a offert une cruche pour me laver les mains. « Prenez une assiette et servez-vous, » dit-elle ensuite.

"Le seul aliment que j'ai vu dans le champ était du maïs, ai-je commenté, et pourtant ici nous avons une grande diversité d'aliments. Avez-vous acheté cela à un voisin ?" ai-je demandé. Amai Moses s'est approché de moi et m'a dit d'une voix basse et complice: "Voulez-vous revenir un jour et voir mon champ ? Ces jours-ci, la façon dont je cultive les choses est mal vue et je la garde pour moi, mais je suis heureux de partager avec vous." Après avoir festoyé sur l'un des repas les plus délicieux que j'aie jamais mangé, j'ai convenu d'un jour pour revenir et voir le champ d'Amai Moses.

Deux semaines plus tard, je suis retourné à la ferme de Murehwa. Il faisait encore frais, et Amai et Baba Moses buvaient du thé assis sous un arbre près de leur cuisine. Ils m'ont offert du thé aussi. « Tanganda ou Zumbani ? » a demandé Amai Moses. « Zumbani », ai-je répondu.

Je pouvais sentir une légère tension dans l'air. Baba Moses a parlé en premier : « Je crois que vous êtes venus voir le champ de ma femme aujourd'hui », a-t-il déclaré. « Qu'est-ce que vous voulez ? » Je me suis raclé la gorge un peu anxieux. « Je veux apprendre comment elle cultive tous ces différents aliments que nous avons mangés il y a deux semaines. » Baba Moses m'a lancé un regard pensif avec un petit sourire. « La plupart des gens viennent ici pour voir mon champ de maïs et ma femme empêche même le dumeni (agent de vulgarisation) de s'approcher de son champ, car ce qu'elle fait est considéré comme un peu archaïque. »

« Mais ce qu'elle fait est basé sur des centaines d'années de connaissances sur la culture des plantes dans cette région », ai-je répondu.

« Allons voir le champ », dit Amai Moses d'un bond en avant. Baba Moses n'est pas venu avec nous.

Nous avons suivi un chemin étroit vers un champ avec de nombreuses cultures différentes parsemés d'arbres. J'ai commencé à nommer ce que je pouvais voir : petit mil, sorgho, millet perlé, mapudzi (courges), citrouilles, pastèques, un patch d'arachides et à côté une section de nyimo (pois de terre (bambara)). Il y avait aussi un certain nombre de « mauvaises herbes » comestibles comme l'amarante et l'araignée (nyeve). C'était un champ entier de vraie nourriture ! J'ai regardé Amai Moses et j'ai souri : « Maintenant, je vois d'où vient toute notre nourriture. Peux-tu me faire visiter et me parler de toutes les plantes que tu cultive ici ? »

Pendant l'heure qui a suivi, nous avons fait le tour du champ et elle a nommé toutes les variétés des cultures qu'elle cultivait et à quoi elles servaient. Pendant cette heure, j'ai entendu des connaissances agricoles locales comme je n'en avais jamais entendues auparavant, et pourtant cette façon de cultiver était considérée comme archaïque ! Abdou, cela me rend fou que le riche savoir de l'agriculture traditionnelle ait été déprécié et traité d'arriéré. C'est presque criminel et cela entraîne des problèmes de santé et même des décès précoces dans toute l'Afrique ! Comment allons-nous inverser cette stupidité et restaurer la valeur de ces pratiques? »

« Reportons cette question à la classe, Kamali. Et j'ai vraiment hâte de partager tous nos résultats avec la classe. Ils les trouveront révélateurs ! »

REMARQUES

3

Exploiter les dons de la nature

pour produire des aliments sains et sûrs

« Dr Bakirya, nous avons choisi de nous pencher sur la question de savoir comment cultiver des aliments sains et sûrs, mais Google nous a submergés avec toutes les méthodes et techniques possibles. »

« Et Internet est un peu bidimensionnel », a ajouté Estridah. « Comme convenu, nous voulons parler à de vrais paysans qui comprennent comment cultiver de la nourriture, mais par où commencer ou à qui demander ? »

« Appelez-moi Monica, s'il vous plait. Premièrement, vous avez besoin de commencer par la bonne question. Si vous posez la mauvaise question, vous obtiendrez toujours la mauvaise réponse ! Les nutritionnistes conventionnels demandent rarement comment cultiver des aliments sains et salubres. Ils se concentrent sur la teneur en nutriments des aliments et suggèrent des façons de les enrichir ou de les compléter. Vous avez besoin de questions plus profondes comme : quelle est la relation entre le microbiome du sol et le microbiome dans notre intestin ? »

« Les microbiomes sont comme des communautés de microbes, n'est-ce pas ? Mais votre question ne mentionne même pas les plantes ou la nourriture ! » a dit un Ajay surpris.

Monica hocha la tête. « Si vous voulez comprendre le monde, vous devez inclure les choses qui ne sont pas si visibles, comme les microbes. Vous êtes bien plus que votre forme extérieure, visible. Ce qui se passe en vous et les relations invisibles entre vous et les autres définissent le plus qui vous êtes. »

« Ah, d'accord, on va essayer. À qui pouvons-nous poser cette question ? »

« Il y a une femme remarquable appelée Chifundo Khokwa de l'ONG SCOPE au Malawi. Je l'ai rencontrée lors d'une conférence, et elle m'a appris quelques trucs sur cette question. Estridah, vous êtes du Malawi, alors appelez-la. »

Super, je vais rentrer chez moi pour les vacances afin de lui rendre visite. Merci, Dr Bakirya, je veux dire Monica ! »

« Et je veux aussi que tu contactes Cecilia Onyango de l'Université de Nairobi pour voir ce que tu peux apprendre d'elle sur les "services écosystémiques" que la nature offre. Ajay, je vous suggère d'explorer l'importance des graines dans les régimes alimentaires sains, après tout, c'est là que les plantes que nous mangeons commencent leur vie. Ensuite, cherchez une de mes meilleures amies, Grace Ruto, de l'ONG Vi Agroforestry, pour en apprendre davantage sur une autre approche vitale pour des aliments sains, appelée l'agroforesterie et l'agriculture durable. Bonne chance à vous deux ! »

Estridah visite Chifundo et son monde invisible de microbiomes

« Estridah, c'est un grand plaisir pour moi de vous rencontrer et d'apprendre que vous êtes une étudiante de la Dr Monica Bakirya ! Elle m'a écrit à propos de ta visite. Puis-je t'offrir un verre de Thobwa ? »

« Mmm, volontier ! Votre Thobwa est-il fermenté au mil ou au sorgho ? »

« Celui-ci est du mil avec une très faible teneur en alcool, mais les microbes sont vraiment sains, donc rien à craindre ! »

« Eh bien, contente que vous ayez mentionné les microbes parce que c'est en partie pour cela que je suis ici. Mon camarade et moi étudions comment cultiver des aliments sûrs et sains. Le Dr Bakirya a suggéré que nous commencions par explorer la relation entre le microbiome du sol et le microbiome de notre intestin. »

« Ah, donc vous vous concentrez littéralement sur la racine de la question ! Avant de t'emmener dans la communauté pour voir de toi-même, puis-je te raconter une petite histoire sur comment j'ai été initiée aux microbiomes ? C'est ce qui m'a tellement intéressé à l'agroécologie et au travail que je fais aujourd'hui. »

« Oui, s'il vous plait, allez-y ! Ça vous dérange si j'enregistre ça et que j'en fais une histoire ? »

Chimwemwe révèle le secret et la magie des microbiomes

Chifundo Khokwa, SCOPE, Malawi

C'était une chaude journée d'octobre dans le village de Samu dans la région centrale du Malawi. Les petits enfants étaient blottis à l'ombre, trop fatigués et affamés pour jouer dans la chaleur torride. Au loin, près de l'abreuvoir de l'un des rares forages, des cochons tentent de se rafraîchir dans la boue. Près du forage, un groupe d'enfants plus âgés jetaient des bâtons et des pierres sur un grand manguier, en essayant de cueillir le délicieux fruit.

Octobre est la période la plus chaude de l'année dans leur région. Les champs étaient desséchés et secs sans aucun signe de nourriture. Dans les maisons, les réserves de maïs, la nourriture de base, sont épuisées. Octobre est donc l'un des mois les plus difficiles pour les habitants de Samu.

Chimwemwe passait devant le forage du village en direction de sa ferme, suivie par des enfants qui riaient et demandaient du jamu (groseilles à maquereau). Chimwemwe est l'une des rares personnes du village qui cultive assez pour manger tout au long de l'année. Chimwemwe et sa bande d'enfants bruyants sont passés là où je l'attendais, ayant finalement décidé de lui rendre visite pour découvrir ses secrets.

« Bonjour, Chifundo, es-tu enfin venu me voir ? » salua joyeusement Chimwemwe.

« Bonjour, Chimwemwe, oui en effet. Je vois que les enfants te suivent encore pour ton jamu ! »

« Oh oui, ce sont mes petits assistants, surtout avec la récolte, alors ils ont le droit de m'embêter ! De plus, il y a beaucoup de fruits qui risquent de pourrir s'ils ne les mangent pas. » Chimwemwe gloussa.

« Je ne sais pas comment tu fais, Chimwemwe. Je peux même voir d'ici la belle couleur verte de ta ferme et pourtant je ne t'ai jamais vu recevoir des coupons d'engrais ou faire la queue pour en acheter. »

« Bah ! Qui a besoin de ces trucs empoisonnés, Chifundo ! Je travaille avec la nature et non contre elle. Viens voir ce que je fais. »

Lorsque nous sommes arrivés chez Chimwemwe, j'ai été surprise de voir que tout était différent des autres fermes. Chimwemwe ne cultive pas les choses proprement en rangées. Elle mélange plusieurs cultures, différents légumes traditionnels comme le gombo, l'amarante, les épinards africains, les morelles africaines, le mil, les pois d'Angole, les haricots, l'igname, le manioc, les patates douces et les arachides. Lorsque je lui ai demandé pourquoi, elle m'a répondu que les différentes cultures s'entraident, certaines plantes apportant la fertilité et d'autres protégeant les autres plantes des parasites.

Elle avait recouvert tout le champ d'un tapis de paillis d'herbe et d'autres résidus de culture. Plusieurs arbres étaient disséminés dans son jardin. Il y avait différentes espèces comme l'acacia, le moringa et les arbres fruitiers, de la goyave, des loquats, des bananes et des baobabs. Les enfants couraient autour et grimpaient aux arbres pour cueillir des fruits. Chimwemwe a étendu ses bras et a annoncé à haute voix : « Je suis en train de créer une forêt tropicale ! »

J'étais surprise parce que je n'avais jamais entendu ces mots utilisés ensemble auparavant.

« Laisse-moi te montrer la star de tout ça. » Elle m'a pris par la main et m'a conduit vers un arbre voisin sous lequel se trouvait un grand un tas de terre sombre.

« C'est mon compost ! C'est là que la magie opère ! » Chimwemwe riait, ses yeux brillant comme des diamants. Elle a expliqué que le compost est composé de nombreux matériaux tels que les résidus de cultures, la bouse de vache, les résidus de cuisine et les cendres. « Il existe de nombreux types de compost », a dit Chimwemwe, « mais tout bon compost est plein de microbes. »

Les forêts vivrières — le garde-manger de la nature

Les forêts vivrières, ou agroforesterie, sont une approche de production vivrière durable et à faible entretien, basée sur des plantes et sur les écosystèmes forestiers, incorporant des arbres fruitiers et des noix, des arbustes, des herbes, des vignes et des légumes vivaces.

« Des microbes ? », ai-je demandé avec surprise, « vous voulez dire comme des bactéries et des champignons ! Mais, ne sont-ils pas mauvais ? Ne provoquent-ils pas la pourriture et le reste ? »

« Ce ne sont pas tous les microbes qui sont mauvais. La plupart des êtres vivants ont besoin de microbes pour vivre. Ils sont également nécessaires dans le sol, dans ce que nous appelons le microbiome du sol. Ils aident à décomposer les plantes et les animaux morts et libèrent les nutriments dans le sol, en les offrant aux racines des plantes qui leur donnent des sucres, fabriqués par photosynthèse. Ainsi, ils augmentent la fertilité du sol et aident les plantes à bien pousser. » Chimwemwe continua.

« Même notre corps a besoin de microbes. Dans l'estomac humain, dans notre microbiome, les microbes rendent disponibles des éléments essentiels comme les vitamines, et ils empêchent les mauvais germes de prendre le dessus ! En retour, nous alimentons les microbes avec des fibres et d'autres nutriments et nous les abritons pour qu'ils vivent. Donc, c'est une très bonne amitié. En fait, j'ai entendu dire que la science est en train de découvrir que sans toute une variété de microbes, nous pourrions facilement souffrir de plusieurs maladies à la fois physiques et mentales. Ainsi, les microbes nous nourrissent et soutiennent notre système immunitaire. »

« Donc, vous dites que les microbes aident à cultiver de la nourriture et ensuite ils nous aident aussi à absorber cette nourriture et à renforcer notre système immunitaire, et que c'est ce qui nous garde en bonne santé ? C'est nouveau pour moi ! » s'exclame Chifundo.

« Oui, Chifundo, et en fait, beaucoup des microbes bénéfiques dans le sol sont les mêmes que ceux dans notre intestin ! »

« C'est incroyable, alors comment puis-je introduire des microbes dans mon jardin et dans mon intestin ? » Lui ai-je demandé.

« Très bonne question, Chifundo. Les microbes ont besoin de deux choses : de la nourriture et un abri. Tu dois t'assurer que tu fournis le meilleur environnement pour la croissance des microbes. »

Ainsi, pendant deux heures, Chimwemwe m'a emmené dans son jardin et m'a montré ce qu'elle faisait. À mon retour, j'ai rapidement rédigé les points suivants pour me rappeler ce que j'avais appris et pour les partager avec les autres.

«... en fait, beaucoup des microbes bénéfiques dans le sol sont les mêmes que ceux dans notre intestin ! »

Prendre soin des microbes dans votre sol

1. *Ajoutez du compost à votre jardin.* Comme il s'agit de la principale source de nourriture des microbes, ils ont besoin de beaucoup de matière organique pour prospérer. En ajoutant du compost à votre jardin, vous leur assurez un apport régulier de matière organique.
2. *Maintenez votre sol humide autant que possible.* Les microbes se développent mieux dans des températures modérées et des sols humides. Si le sol reste nu et sec, des températures élevées peuvent tuer les micro-organismes.
3. *Éviter de retourner le sol autant que possible (nombreuses perturbations physiques).* Chaque fois que le sol est perturbé par le labourage ou le compactage, par exemple, sa condition est modifiée et cela perturbe ou même tue les microbes qui y vivent.
4. *Paillez vos sols.* Le paillage avec des matières organiques comme les feuilles, la paille ou l'herbe aide à retenir l'humidité dans le sol tout en ajoutant de la matière organique dans le sol.
5. *Évitez les produits agrochimiques.* Les pesticides chimiques, les herbicides, les fongicides et les engrais peuvent détruire des populations entières de microbes dans notre sol. Choisissez plutôt des engrais organiques comme le compost et le fumier qui libèrent des nutriments dans le sol au fil du temps et ne laissent pas de résidus à long terme comme beaucoup d'engrais chimiques.

Nous avons beaucoup à apprendre de l'expérience et des connaissances des paysans. Ce sont eux les vrais experts.

« Salut Ajay, je suis de retour des vacances. Comment vas-tu ? J'ai été tellement inspirée par ce que j'ai appris au Malawi de Chifundo Khokwa et des agriculteurs qui travaillent avec elle et ses collègues de SCOPE. Mais j'ai aussi un peu honte. »

« Heureux d'avoir de tes nouvelles, Estridah. Merci pour l'histoire. Mais de quoi as-tu honte ? »

« Tu sais, j'ai grandi en croyant que les scientifiques ne viennent que des universités, des entreprises et du gouvernement, mais certains des paysans que j'ai rencontrés et dont j'ai entendu parler au Malawi sont aussi des scientifiques. Ils n'ont peut-être pas de diplômes à exhiber, mais ils comprennent vraiment ce qui se passe, en théorie et en pratique. Nous avons beaucoup à apprendre de l'expérience et des connaissances des paysans. Ce sont eux les vrais experts.

« Ensuite, j'ai rédigé un petit article intitulé "La connexion entre les microbiomes du sol et les microbiomes intestinaux". Je te l'envoie par WhatsApp pour que tu me dises ce que tu en penses. »

QUESTIONS À DÉBATTRE

En lisant cette histoire, qu'est-ce que les nutritionnistes conventionnels ne comprennent pas ? Bien que Chimwemwe ne soit pas une scientifique universitaire, qu'est-ce qui vous a frappé dans ses connaissances sur la façon de cultiver des aliments sains et sûrs ? Y a-t-il quelque chose que vous pourriez commencer à faire différemment ?

Microbes ou porteurs de vie? Comment les microbiomes miraculeux du sol et de l'intestin nous maintiennent en vie et en bonne santé.

Nous sommes habitués à considérer les bactéries, les virus et les autres microbes comme des germes qui causent des maladies. Mais les études en cours sur les microbiomes indiquent que la santé de toute vie sur cette planète dépend des microbiomes. Explorons ces donneurs de vie miraculeux.

QU'EST-CE QU'UN MICROBIOME ?

En termes simples, un microbiome est une communauté de champignons, de bactéries, de virus, d'eucaryotes et d'archées (organismes trop petits pour être vus à l'œil nu) agissant ensemble dans des environnements spécifiques, comme l'air, les océans, les zones humides, les sols et nos intestins ou intestin. Ces microbes minuscules sont directement responsables de la santé de tous ces environnements et de leur fonctionnement. Ils collaborent pour aider d'autres organismes vivants à se protéger et à se nourrir les uns les autres et à rendre l'environnement plus résistant.

Nous apprenons que les microbiomes dirigent l'ensemble du spectacle planétaire : en gros, ils absorbent et libèrent du carbone, décomposent la matière morte et transforment divers éléments en nutriments qui servent ensuite de nourriture aux plantes, aux animaux et aux humains.

Il existe un microbiome atmosphérique, dans lequel des organismes unicellulaires flottent dans l'air. Il y a un microbiome qui représente environ 90% de toute la vie sous-marine et qui produit également la moitié de l'oxygène de la Terre et influence notre climat. L'agriculture conventionnelle moderne altère le microbiome de l'océan, provoquant un réchauffement des eaux et des proliférations d'algues nuisibles qui étouffent les autres formes de vie. Et puis il y a le microbiome du sol et le microbiome de l'intestin qui sont intimement liés, fournissant aux animaux et aux humains une gamme de fonctions vitales qui nous maintiennent en vie et en bonne santé.

LA CONNEXION DU MICROBIOME INTESTINAL ET DU SOL

Nous savons maintenant qu'une cuillerée de sol agricole contient 30 000 variétés de microbes avec plusieurs mètres de filaments fongiques qui convertissent la matière morte en biomasse ou qui se fixent aux racines des plantes pour stimuler leur absorption des nutriments ; jusqu'à un milliard de bactéries qui convertissent l'azote gazeux en composés qui « nourrissent » ces plantes et d'autres organismes ; quelques dizaines de nématodes et quelques milliers de protozoaires qui contrôlent les populations bactériennes, minéralisent les nutriments et protègent les plantes des pathogènes.

Ce que les chercheurs ont découvert est que sans microbiomes, la vie sur terre telle que nous la connaissons va disparaître. Trouver comment restaurer et protéger les microbiomes — dans le sol, dans les humains, dans les océans et dans l'air — est sans doute l'un des défis les plus cruciaux auxquels l'humanité est confrontée.

Lorsque le microbiome du sol est sain et équilibré, il affecte positivement la santé des plantes qui y poussent et les protège de la sécheresse ou des parasites. Il peut écraser les agents pathogènes qui attaquent les plantes, produire des toxines pour les tuer et inciter les plantes à se défendre. Il agit également comme un puits de carbone, réduisant les gaz à effet de serre.

Le Projet sur le microbiome humain a découvert que le sol et notre microbiome intestinal contiennent environ le même nombre de micro-organismes actifs. Les mêmes molécules sont utilisées pour la santé d'une plante au sol et dans notre intestin. Les microbes intestinaux produisent des enzymes qui nous aident à digérer les aliments et à les décomposer en nutriments essentiels, produisant ainsi des vitamines que notre corps ne peut produire par lui-même. Ils nous protègent des organismes pathogènes en régulant notre système immunitaire. Ils lui enseignent comment lutter contre les envahisseurs et produisent des composés anti-inflammatoires.

QU'EST-CE QUE LE MICROBIOME A À VOIR AVEC LA CULTURE D'ALIMENTS SAINS ?

L'activité humaine a beaucoup contribué à saper et même à détruire ces microbiomes, en particulier l'agriculture industrielle. Le travail du sol libère du carbone et perturbe et endommage les bonnes bactéries, les champignons et les arthropodes. La monoculture sape les nutriments du sol et réduit les microbes bénéfiques qui y vivent, ce qui conduit à une croissance végétale plus faible et à une sensibilité accrue aux infections et aux maladies des plantes. La monoculture est également fortement dépendante des apports chimiques qui affectent négativement ou tuent les microbes, leur diversité, leur composition et leurs processus biochimiques. Cela entraîne de graves risques pour l'environnement et la santé humaine. Les pesticides chimiques empoisonnent nos sols et toute la vie qui en découle.

Notre alimentation est devenue dépendante de monocultures d'aliments transformés et trop gras qui déséquilibrent les microbes intestinaux, nous rendant vulnérables à des maladies non transmissibles comme l'obésité, le diabète et le cancer du côlon.

Quand ces microbes disparaissent, le sol et ses plantes souffrent. Et notre santé en souffre aussi, car nous introduisons de moins en moins de variétés de micro-organismes dans nos microbiomes intestinaux. Certains de ces microbes bénéfiques peuvent être en voie d'extinction.

De la même façon que la diversité microbienne dans le sol est diminuée par les produits chimiques agricoles, notre diversité microbienne intestinale est réduite par les antibiotiques et les résidus de pesticides dans nos aliments. Les antibiotiques et les pesticides synthétiques ont été essentiels à la vie moderne, mais les dommages collatéraux sur les microbiomes humains et du sol ont été énormes. Notre mode de culture, qui tue les microbes bénéfiques, rend les aliments moins nutritifs et contribue à notre mauvaise santé.

Adapté de Lela Nargi — https://foodprint.org/blog/soil-microbiomes/

« Estridah, merci pour ton histoire et ton article sur les microbiomes. Comme sont étonnants les billions de microbes invisibles qui nous entourent tout le temps, nous gardant en vie ! »

« Je suis d'accord, Ajay ! Alors, qu'est-ce que tu as pour moi ? »

« Eh bien, quelle chance j'ai eue ! J'ai appelé Daniel Wanjama, le coordinateur du Seed Savers Network au Kenya. Il était ici à Kampala ! Nous nous sommes rencontrés au café Endiro et il m'a raconté une histoire fascinante. J'ai aussi contacté Grace Ruto de Vi Agroforestry et elle m'a raconté une histoire étonnante sur la façon dont des fermes improductives peuvent être régénérées en utilisant ce qu'elle appelle agroforesterie et agriculture durable. Les voici. »

Près de 75 % de la diversité génétique végétale a été perdue en raison de l'expansion rapide des terres agricoles pour produire ces cultures commerciales.

Rendre les semences traditionnelles disponibles pour la plantation à tous les paysans – Comment les paysans s'y sont pris

Tel que raconté à Ajay Bizimana par Daniel Wanjama Coordinateur chez Seed Savers Network au Kenya

En grandissant, Daniel Wanjama avait l'habitude de voir sa mère conserver quelques graines après chaque récolte pour les planter. Mais on ne retrouve plus ces semences traditionnelles qui ont connu un déclin rapide, car de nombreuses espèces de plantes patrimoniales et indigènes sont remplacées par des cultures commerciales modernes comme le maïs, le thé et le café. Près de 75 % de la diversité génétique des plantes a été perdue à cause de l'expansion rapide des terres agricoles pour produire ces cultures commerciales.

La conservation des semences est une pratique traditionnelle des paysans. Plusieurs paysans ont abandonné cette grande pratique quand des sociétés de semences privées ont commencé à proposer différentes cultures commerciales qu'ils prétendaient être meilleures que nos cultures locales. Daniel Wanjama a donc fondé le Seed Savers Network (SSN), une organisation locale qui se consacre à la conservation des semences des cultures locales, à l'amélioration de l'accès des paysans aux semences et à la promotion de la conservation de la biodiversité.

« Nous devions produire des semences de haute qualité pour les cultures traditionnelles, explique-t-il, parce qu'avec des semences de mauvaise qualité, nous ne pouvons pas avoir une culture de qualité, ce qui conduit à de faibles rendements. Nous voulions mettre fin à l'idée selon laquelle les cultures traditionnelles ont un faible rendement par rapport aux cultures commerciales étrangères.

Comment pouvons-nous améliorer la qualité des semences de cultures traditionnelles?

L'une des principales cultivatrices du réseau d'échange de semences est Beatrice Wangui, qui a conservé et amélioré ses semences tout au long de sa carrière agricole. Pour produire des semences de maïs traditionnel, elle se chamaille pour identifier les premiers plants de maïs et les marque pour sélectionner les gènes de maturation rapide. a deuxième caractéristique concerne normalement la taille des rendements et les plants de maïs portant plus d'un épi ou les gros épis sont également marqués.

La sélection est finalement effectuée pour la résistance aux maladies en choisissant uniquement les plantes qui n'ont pas de symptômes de parasites et de maladies, combinées avec les caractéristiques précédentes. Elle collecte périodiquement d'autres variétés traditionnelles de maïs auprès d'autres agriculteurs pour les planter avec les siennes afin d'augmenter la diversité dans son exploitation. Il y a du maïs jaune, du maïs violet et du maïs bleu.

Pour d'autres cultures comme la pomme de terre, Béatrice identifie les plantes infectées par des maladies et les retire du champ pour éviter les maladies transmises par les semences aux cultures suivantes. La pratique assure l'amélioration de la culture de chaque génération. Selon Béatrice, les graines telles que celles des légumes traditionnels ne devraient être obtenues qu'à partir de plantes saines, à haut rendement, exemptes de maladies, pour la prochaine plantation.

L'organisation de Daniel Wanjama travaille avec les petits exploitants agricoles en intégrant des techniques modernes d'économie des semences aux connaissances ancestrales des autochtones sur l'économie des semences.

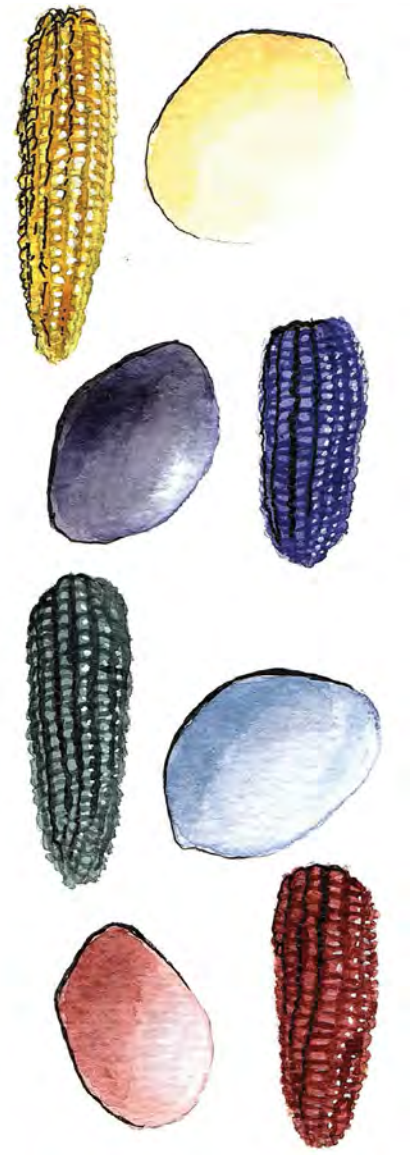
Il s'agit d'identifier les paysans âgés qui utilisent encore les connaissances traditionnelles et les variétés locales pour éduquer les autres membres de la communauté sur la sélection et la préservation des semences. Les paysans expérimentés veulent bien partager leurs connaissances sur les méthodes de conservation des semences avec d'autres agriculteurs. Par exemple, les communautés qui cultivent le maïs au Kenya avaient l'habitude de sélectionner les plus gros épis et de les préserver en fumant dans la cuisine, tandis que d'autres avaient l'habitude de mélanger les céréales et les légumes secs avec la cendre de bois pour les conserver. Beatrice Wangui apprécie profondément que le savoir transmis par ses parents soit toujours d'actualité. Elle veut partager librement ce savoir avec les générations futures, car elle l'a aussi reçu librement des générations passées.

Le grenier traditionnel est toujours une installation importante dans les exploitations agricoles familiales, où les céréales et autres graines sont conservées. Les communautés maintiennent également des banques de semences de champ vivantes qui servent de source de semences pour des cultures comme le manioc et les patates douces. Les banques de semences sont situées sur des terres cultivées par les agriculteurs dans lesquelles plusieurs plantes sont cultivées et entretenues pour servir de source de matériel de plantation.

La formation continue sur la manipulation et le stockage des semences a aidé les agriculteurs à améliorer continuellement leurs cultures indigènes existantes et à accéder à des semences de qualité pour ces cultures.

De plus en plus de paysans de ma communauté ont commencé à cultiver des plantes indigènes et ils partagent maintenant librement les semences.

Notre organisation travaille à l'amélioration de l'approvisionnement en semences, en ciblant ceux qui ne disposent pas d'un approvisionnement fiable en semences principalement celles des arbres fruitiers, du manioc, des patates douces, des racines de flèche et des légumes locaux.



Elle veut partager librement ce savoir avec les générations futures, car elle l'a aussi reçu librement des générations passées.

Comment s'y prendre?

Les paysans sont mobilisés pour rejoindre les banques de semences et sont formés sur la qualité des semences et leur rôle dans l'approvisionnement d'autres paysans lorsqu'ils ont besoin de semences pour les différentes cultures traditionnelles. Pour toutes les cultures traditionnelles (légumes, céréales, légumineuses, tubercules, racines et arbres fruitiers), les paysans qui servent de fournisseurs de semences sont répertoriés et leurs informations sont enregistrées dans une base de données qui permet de les mettre en relation avec les paysans qui ont besoin de semences de cultures spécifiques. La base de données sert à fournir des informations sur la disponibilité des semences de toutes les cultures locales. La base de données est maintenant transformée en une plateforme d'échange de semences en ligne (https://seedexchangekenya.org/). Les petits exploitants agricoles en profitent, car ils n'ont souvent pas les moyens de se procurer des semences brevetées coûteuses auprès des grandes entreprises semencières.

Quelle que soit la technique utilisée, la conservation des semences joue un rôle important non seulement dans la préservation des variétés indigènes de cultures vivrières importantes, mais aussi dans l'atténuation des risques croissants liés aux parasites, aux maladies et au changement climatique. Nous devons aider les paysans à s'assurer que les semences utilisées sont saines et que les méthodes de stockage des semences restent viables pour permettre des rendements élevés.

Sauvegarder les semences et les cultures locales empêchera la disparition des espèces. Le maintien d'une grande diversité de cultures est important pour assurer l'alimentation en tout temps, car les circonstances changeantes exigent des semences différentes.

« Il est donc essentiel que les paysans continuent d'avoir accès à diverses semences maintenant et à l'avenir. C'est leur droit que Dieu leur a donné, le don précieux de la nature à honorer et protéger ! » Daniel conclut.

6

« Il est donc crucial que les paysans continuent d'avoir accès à diverses semences maintenant et à l'avenir. C'est leur droit que Dieu leur a donné, le don précieux de la nature à honorer et protéger ! » Daniel conclut.

QUESTIONS À DÉBATTRE

Quelles sont les nombreuses raisons pour lesquelles il est si important de conserver les semences indigènes ? Comment Daniel a-t-il débloqué les ressources locales pour atteindre les objectifs de son organisation ?

« Eh bien, je ne prendrai plus jamais la simple graine à la légère, Ajay ! Je n'arrive pas à croire à l'étendue des connaissances des générations anciennes et leur générosité les uns envers les autres et envers les générations futures n'est-elle pas un exemple pour nous tous dans ce monde moderne égoïste et compétitif ? »

« Oui, en effet, soeur Estridah ! Dans ce cas, vous apprécierez l'histoire suivante où vous verrez comment les paysans et une ONG partagent aussi librement leurs connaissances et s'entraident dans une toute nouvelle façon de travailler avec la nature. Cela donne à l'agriculture industrielle moderne un aspect dépassé et ennuyeux ! »

Régénérer et enrichir nos sols pour produire de la bonne nourriture

Grace Ruto of Vi Agroforestry

De plus en plus de paysans à travers l'Afrique s'éloignent des monocultures d'engrais chimiques et de pesticides. Ce qu'ils réapprennent, comme leurs ancêtres, c'est à cultiver une diversité de plantes en utilisant des méthodes agricoles naturelles. Certains se tournent également vers les forêts vivrières ou l'agroforesterie. Tous apprennent que la diversité et les approches agricoles naturelles améliorent leurs sols et fournissent des aliments nutritifs à leurs familles. Écoutez l'histoire de Nekoye et de sa mère Nelima.

Nekoye est contrariée par les champignons

Nelima est à la maison pour quelques semaines, et elle est bouleversée. Elle en est à son premier trimestre de grossesse et a une envie de champignons sauvages, séchés au soleil et cuits sur un feu ouvert. Mais sa mère, Nelima, dit qu'il n'y pas encore de champignon, même si les pluies ont commencé. Nekoye sait juste qu'elle a envie de manger des champignons. Ce dont elle n'est pas consciente, c'est que les champignons sont pleins de minéraux vitaux, indispensables à sa croissance et à celle de son bébé. Mais son corps le sait, et elle l'écoute !

Elle se souvient qu'enfant, lorsque la saison des pluies arrivait, il y avait plein de champignons ! Lorsqu'elle rentrait chez elle, sa mère cuisinait les champignons ramassés la veille. On les aurait laissés sécher au soleil pour leur donner cette saveur de viande séchée. L'idée du délicieux dîner qui attendait Nekoye lui mettait l'eau à la bouche.

Elle se souvient qu'enfant, lorsque la saison des pluies arrivait, il y avait plein de Champignons !

Elle se souvient s'être aventurée dans la ferme, ses yeux entraînés repérant rapidement les endroits où les bouquets de champignons poussaient comme par magie du jour au lendemain. Elle les tirait soigneusement par les racines des sols riches qui entouraient sa maison, remplissant son sac à genoux de l'abondance des champignons en quelques minutes avant de rentrer à la maison. Elle y trouvait ses sept frères et sœurs assis autour du feu de cuisine, chacun tenant avec impatience une assiette en émail remplie de ragoût de champignons, en attendant qu'elle se glisse dans leur cercle et prenne son propre petit bol délicieux.

Le souvenir de ces jours-là, du goût et de l'odeur divins des champignons est encore vif dans sa mémoire.

« Maman, que s'est-il passé ? Pourquoi les champignons ont-ils disparu ? » demande Nekoye.

L'agent agricole d'un nouveau projet dans notre village nous a dit que nous avons prélevé du sol sans donner en retour, de sorte que maintenant il est fatigué.

Nous n'avons fait que cultiver une seule plante, une seule plante qu'il appelle la monoculture, avec trop d'engrais chimiques. Il m'a dit qu'à cause de toutes ces choses le sol est devenu trop acide pour supporter les champignons. De plus, la coupe des arbres a provoqué l'érosion de la riche couche arable dans laquelle les champignons poussaient toujours. »

« Ce ne sont pas que les champignons », ajoute la mère de Nekoye. « Il s'agit de notre productivité agricole qui a diminué au fil des ans, des conditions météorologiques imprévisibles, des ruches sans abeilles, des coûts élevés de l'élevage laitier, de la baisse des rendements, de la rareté du bois de chauffage. La liste est longue. »

Cette situation a forcé Nelima à dépendre de l'argent que Nekoye lui envoie. Elle craint ce qui se passerait si Nekoye perdait son emploi, ou si sa propre famille arrivait, il ne resterait plus grand-chose. Elle est triste de constater que sa ferme n'est plus en mesure de répondre aux besoins alimentaires de sa famille, ni de l'aider à scolariser ses jeunes enfants.

« Mais j'ai un peu d'espoir maintenant grâce au soutien de cette organisation qu'on appelle Vi Agroforestry. Ils ont une certaine expérience sur les moyens de restaurer la productivité de sa ferme. Demain matin, Je vais vous emmener dans notre petite "cuisine du sol". C'est ce que notre chargé de projet appelle notre site de démonstration, où nous apprenons tous à cuisiner pour le sol et à le nourrir ».

Nelima présente à sa fille, la « cuisine du sol »

Pendant le petit déjeuner, Nelima a expliqué à Nekoye qu'elle fait partie d'un groupe de trente paysannes qui possèdent en moyenne deux hectares de terres chacune. Lorsque la productivité de leurs fermes a commencé à se détériorer il y a des années, elles se sont regroupées pour former une tontine, se réunissant chaque semaine pour contribuer une petite somme d'argent et s'entraider. Avec la baisse des rendements agricoles, beaucoup se sont tournés vers le travail agricole ou ont compté sur leurs enfants adultes travaillant en ville pour envoyer l'argent de leur cotisation hebdomadaire.

Cette situation a forcé Nelima à dépendre de l'argent que Nekoye lui envoie.

« Lorsque le responsable du projet a approché leur groupe et expliqué ce qu'il faudrait faire pour ramener la productivité de leur ferme, nous étions plus que prêts à essayer. »

Après le petit déjeuner, Nelima et Nekoye sont allées à la cuisine du sol, à quinze minutes de marche de leur maison, sur un terrain donné par Mama Sarah. Pendant qu'elles marchent, Nelima informe sa fille.

« C'est la ferme de Nalondo, tu te souviens, où toi et tes frères et sœurs aviez l'habitude de récolter des paniers pleins de riches goyaves mûres, dont j'ai appris qu'elles étaient pleines de zinc ? »

Mais il semblait que cette ferme avait été mouillée pendant un mois, et les plantes étaient si saines et juteuses. Quelle magie a eu lieu ici ?

« Eh oui ! Je me souviens, mais il n'y a plus rien, maman », Nekoye regarde autour d'elle en état de choc.

La ferme était nue, à l'exception des plantes de sisal utilisées pour marquer les limites, et de quelques patates douces qui avaient mauvaise mine.

« Heureusement, elle a adhéré à notre association, et ensemble, nous allons apprendre comment restaurer cette ferme à sa gloire passée » Nelima a répondu.

Finalement, elles sont arrivées à la ferme de Mama Sara où les autres femmes étaient pour commencer leur leçon quotidienne. Tout le groupe s'est dirigé vers un espace clos de la ferme. Nekoye était stupéfaite. Dans cette petite zone mesurant environ un huitième d'hectare, il y avait un ensemble d'œuvres d'art en croissance, soigneusement délimitées en une vingtaine de petites planches. La moitié était couverte de toutes sortes de légumes. Entre les planches se trouvaient différents arbres fruitiers ou à noix comestibles, encore hauts d'un mètre, mais bien plantés et soignés.

Nekoye se demande : « Pourquoi le sol est-il si différent ici ? Comment a-t-il été possible de planter des arbres au milieu des cultures vivrières et qu'ils survivent quand même ? »

Même si les pluies venaient de commencer, le sol de la plupart des fermes s'est rapidement asséché. Mais il semblait que cette ferme avait été mouillée pendant un mois, et les plantes étaient si saines et juteuses. Quelle magie a eu lieu ici ? Elle était sur le point de le découvrir.

La leçon du jour a commencé avec l'un des agents de projet demandant au groupe de récapituler ce qu'on leur avait enseigné la veille.

Nelima savait qu'elle aurait à répondre à plusieurs questions à la maison, mais pour l'instant, elle allait montrer à sa fille éduquée tout ce qu'elle avait encore à apprendre. Nelima leva donc la main et commença à parler.

« Mwalimu (professeur), la semaine dernière, nous avons appris que nos sols sont devenus stériles parce que nous les avons cultivés sans les nourrir. Nous avons appris comment nous pouvons "cuisiner" pour nos sols et les nourrir. Une des méthodes consiste à faire du fumier de compostage, c'est-à-dire les résidus de nos récoltes.

Nous le combinons avec le fumier de nos animaux qui est riche en nutriments, car ils se nourrissent également d'herbe et de résidus de récolte. Nous avons appris que tout ce qui pousse sur le sol prend des nutriments du sol et que nous devons trouver des moyens de les restituer au sol, soit sous forme de compost, soit sous forme de fumier animal, soit sous forme de paillis. »

Tout le groupe applaudit et l'officier sourit. Nekoye regardait avec émerveillement sa mère qui n'avait fait que l'école primaire et maintenant cela !

Maman Nelson a levé la main pour continuer : « Nous avons aussi appris qu'il y a des arbres, qui peuvent être cultivés pour aider le sol. Ces arbres améliorent la fertilité du sol parce qu'ils ont des racines qui produisent des protéines pour le sol », a-t-elle dit en pointant une rangée de Calliandra, Sesbania et Leucaena, qui avaient été cultivés entre les petites parcelles. « Ces arbres nous fournissent également une nourriture riche en protéines pour nos animaux, ce qui nous donne à son tour un bon fumier pour restituer à la ferme. De plus, ces arbres empêchent l'eau de pluie d'emporter notre terre végétale riche en nutriments, car ils ralentissent la vitesse à laquelle l'eau de pluie s'écoule sur le sol de nos fermes. »

Alors que les réponses continuaient d'arriver, des pratiques telles que le paillage, la culture de couverture, la conservation des sols et de l'eau, la rotation des cultures et le fumier vert ont été mentionnées et expliquées par les femmes. Dans cette ferme, un nouveau système agricole qui implique le mélange de cultures avec des arbres (agriculture durable et agroforesterie) avait été mis en place. Le groupe de femmes avait appris, et vu dans la pratique, comment ces pratiques régénèrent les sols et enrichissent la vie microbienne et les écosystèmes du sol et comment elles ont eu un impact sur la nutrition des sols.

En tant que membre d'un groupe de femmes, la mère de Nekoye a bénéficié des nombreux modules de formation offerts par l'équipe d'experts envoyée dans les villages pour former sur la gestion des sols et des terres, et les pratiques agroforestières. Les femmes ont choisi une ou deux pratiques à introduire dans leurs propres fermes après chaque session et se sont rendues visite pour s'inspirer et apprendre.

Nekoye comprend maintenant pourquoi sa mère n'empile plus les tiges de maïs dans le magasin pour le bois de chauffage ; elle a établi sa propre fosse à compost et va bientôt commencer à transporter le fumier au champ en préparation de la prochaine saison de plantation.

Nekoye a hâte de rentrer chez elle et de voir ce que sa mère a reproduit de la cuisine du sol. Alors que sa mère prépare le déjeuner pour ses frères et soeurs, elle suit avec impatience le sentier qui l'emmènera faire un tour de la ferme.

Elle remarque des changements qu'elle aurait autrement négligés. L'un d'eux est une petite pépinière que sa mère a installée devant la cuisine, sous le porte-ustensiles et recouverte d'une vieille moustiquaire.

Les femmes ont choisi une ou deux pratiques à introduire dans leurs propres fermes après chaque session et se sont rendues visite pour s'inspirer et apprendre.

Nelima sort pour aller chercher les assiettes et elle la remarque en train d'inspecter un plant qui ressemble à une plante qu'elle a vue à la cuisine du sol ?

« Nous devons faire pousser ces semis pendant la saison sèche juste avant les pluies afin de pouvoir les transplanter une fois qu'il commence à pleuvoir », explique-t-elle avec un sourire en notant l'intérêt de Nekoye. « Je les garde sous le porte-ustensiles parce que je les arrose en utilisant les eaux usées provenant du lavage des ustensiles. Cet arbre, je vais le planter à l'intérieur de la ferme avec les autres arbres ». Nelima fait des gestes tout en poursuivant : « C'est la plante mukima, également connue sous le nom de chêne soyeux (Grevillea robusta), bonne pour la conservation des sols et de l'eau. Celui-ci est papaye, pour les fruits. Ce sont des mangues, que l'on nous montrera comment greffer pour obtenir des fruits aussi. Cette ligne est l'arbre de fer ou mère du cacao (Gliricida sepium) bon pour l'alimentation animale et il nourrit aussi le sol (c'est un arbre légumineux)… »

Quand elle eut fini et que ses patates douces étaient prêtes, Nekoye réalisa que chaque semis d'arbre que sa mère avait établi avait une utilité et que sa place dans la ferme était déjà déterminée. Aucun des arbres ne serait cultivé pour le simple plaisir de le faire. S'il ne s'agissait pas de fruits, c'était pour la fertilité du sol, ou à usage médical, ou de fourrage, ou de bois de chauffage. Chacun avait ses spécifications sur la façon, l'endroit et le moment de cultiver, la façon dont il serait récolté et utilisé.

« Ma chère fille, je viens de te donner un cours en agroforesterie, il faut que tu me paies », ironise Nelima en riant.

Nekoye sait qu'elle ne pourra jamais payer pour de telles informations précieuses. « Comment se fait-il que je n'ai jamais appris cela à l'école ? Cela devrait être une matière obligatoire », a-t-elle réfléchi.

Aucun des arbres ne serait cultivé pour le simple plaisir de le faire. S'il ne s'agissait pas de fruits, c'était pour la fertilité du sol, ou à usage médical, ou de fourrage, ou de bois de chauffage. Chacun avait ses spécifications sur la façon, l'endroit et le moment de cultiver, la façon dont il serait récolté et utilisé.

QUESTIONS À DÉBATTRE

Quelle est l'idée clé derrière l'approche que Nelima et ses voisines sont en train d'apprendre ? Que pensez-vous de la nature désordonnée de cette approche de l'agriculture, sans ses rangées bien alignées et ses monocultures ?

« Ajay ! C'est une histoire fascinante. J'adore l'idée d'une forêt tropicale. C'est comme si nous pouvions faire revivre la terre entière de cette façon. Il s'agit de comprendre la nature et de travailler avec elle ! »

« Je suis d'accord. Regardez donc cette œuvre de Cecilia Onyango. Si nous voulons adopter la mentalité de travailler avec la nature plutôt que contre elle, nous devons comprendre ce qu'elle a à offrir. Il est temps d'élaborer une théorie ! »

Agroforesterie — Forêts alimentaires

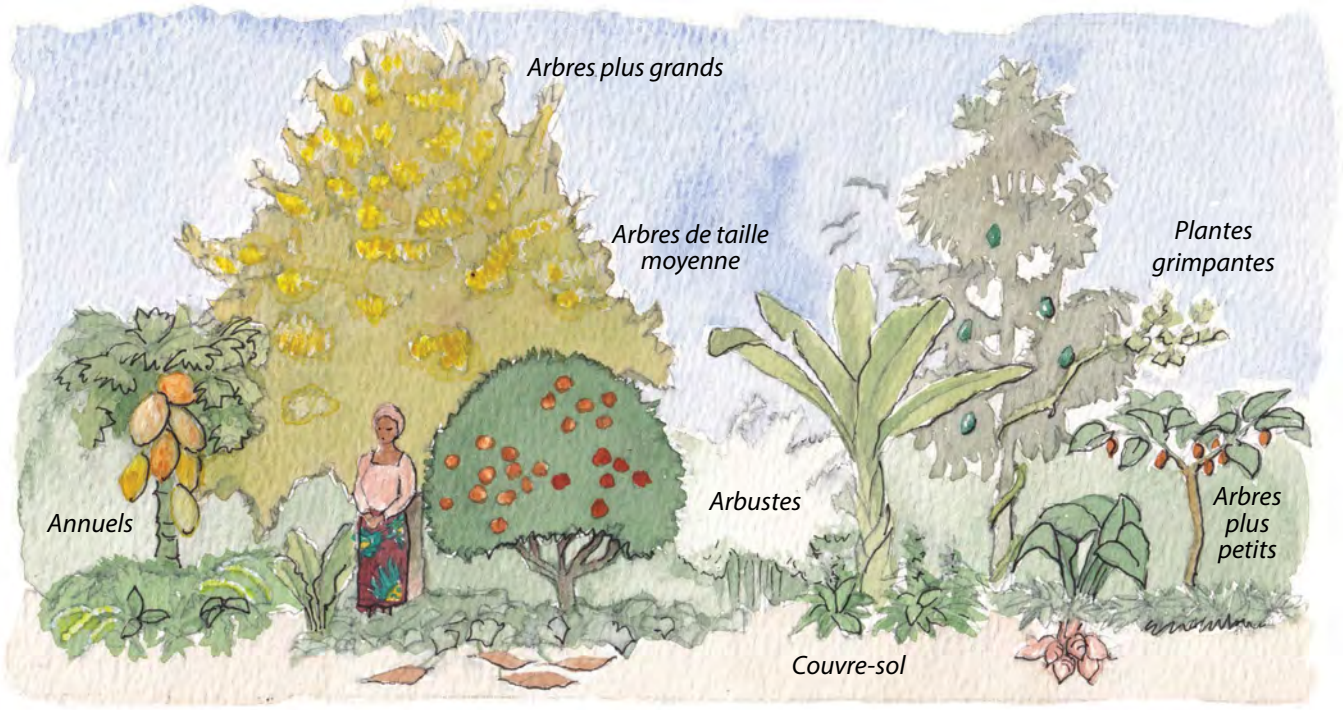
Les forêts alimentaires sont des forêts de plantes comestibles diverses qui tentent d'imiter les écosystèmes et les modèles que l'on trouve dans la nature. Une forêt alimentaire n'a pas besoin d'être replantée année après année. Une fois établie, elle est généralement très résiliente. Elle comprend habituellement des plantes non comestibles qui jouent un rôle de soutien aux plantes comestibles.

En gros, l'agroforesterie est une approche de production alimentaire végétale, durable et nécessitant peu d'entretien, basée sur les écosystèmes forestiers et intégrant des arbres fruitiers et à noix, des arbustes, des herbes, des vignes et des légumes pérennes. Vous ne trouverez pas de rangées bien ordonnées de légumes identiques, mais des mélanges riches et désordonnés de plantes, de microbes et de mycélium, qui se nourrissent et se protègent mutuellement de nombreuses façons. Les forêts alimentaires offrent un environnement idéal pour la culture d'une grande variété d'aliments sains.

L'agriculture conventionnelle à base de produits chimiques exige un effort et un contrôle constants pour produire de la nourriture à partir d'un système non naturel. En revanche, les forêts alimentaires se développent en environnements autorégulés et abondants en nourriture, qui nécessitent beaucoup moins d'efforts. Lorsque vous travaillez avec la nature, elle fait une grande partie du travail pour vous !

Les petits exploitants peuvent utiliser le concept d'agroforesterie pour restaurer la fertilité des sols, réduire les émissions de gaz à effet de serre liées aux activités agricoles et accroître leur résilience face aux effets du changement climatique. L'idée est d'introduire des pratiques agricoles qui augmentent le recyclage et la rétention des nutriments dans la ferme au lieu de les extraire uniquement.

Couches d'un jardin forestier

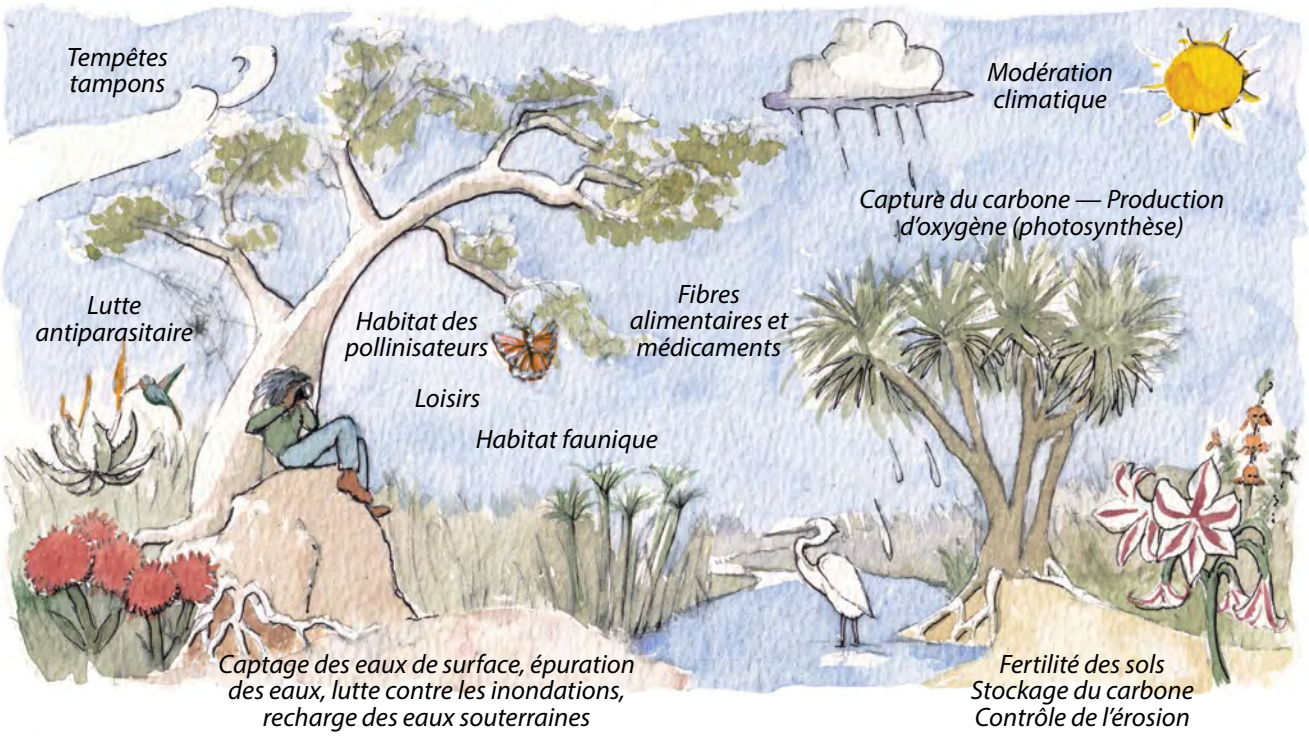


Travailler avec la nature : comprendre les dons offerts par ses services écosystémiques au monde

Cecilia Onyango

Les services écosystémiques sont les avantages que nous tirons de la diversité de la vie qui nous entoure. Des communautés de plantes indigènes saines et diversifiées fournissent une variété de services écosystémiques inestimables. Il peut s'agir de services provisoires, régulateurs ou de soutien. Regardez l'image ci-dessous. N'est-ce pas merveilleux ?

Les nombreuses fonctions de la diversité



Services provisoires. Ce sont ceux que nous connaissons le mieux, y compris la nourriture, l'eau douce, le carburant, les fibres et les médicaments, que nous recueillons dans des environnements naturels et gérés. De nombreuses plantes indigènes peuvent être récoltées pour l'alimentation des hommes et des animaux et pour la production de fibres. Par exemple, divers légumes et fruits ont traditionnellement été des aliments importants pour la plupart des communautés africaines. Nous récoltons également des arbres et des arbustes indigènes pour le bois de chauffage, de construction ou pour nourrir les animaux. Certaines personnes utilisent des plantes indigènes comme médicaments.

Services de régulation. Ils permettent de contrôler les inondations, les maladies, les parasites et le climat, et assurent la purification de l'eau et la pollinisation. Les plantes indigènes contribuent également à la régulation des fonctions de l'écosystème, comme le contrôle des inondations et la régulation du climat. Par exemple, diverses communautés végétales indigènes le long des voies navigables et des routes ralentissent le mouvement de l'eau et peuvent prévenir les inondations beaucoup plus efficacement que les graminées introduites. Les plantes absorbent également le dioxyde de carbone de l'atmosphère, libèrent l'oxygène pour que nous puissions respirer, et stockent le carbone dans leurs racines et leurs tiges, ce qui aide à réguler les gaz à effet de serre.

Les araignées, les chauves-souris, les oiseaux, les plantes carnivores et d'autres espèces aident à lutter contre les insectes et autres parasites. Ces organismes dépendent de communautés végétales indigènes saines pour leur nourriture, leur abri et d'autres habitats. Ces plantes soutiennent les pollinisateurs sauvages qui sont essentiels à la production stable et sûre d'aliments et d'autres cultures. Encore une fois, des écosystèmes sains décomposent les déchets naturels et humains, et recyclent les nutriments et autres matériaux en plantes et animaux en croissance. Les communautés végétales indigènes piègent également les polluants présents dans les eaux usées, ce qui permet d'assainir les réserves d'eau.

Services de soutien. Les plantes constituent la base des chaînes alimentaires dans presque tous les écosystèmes. Elles récoltent l'énergie du soleil, fournissant à la fois nourriture et habitat à d'autres organismes. Par exemple, les plantes servent de nourriture aux insectes, qui peuvent être mangés par les oiseaux, qui sont à leur tour mangés par les oiseaux de proie, et ainsi de suite. Elles fournissent également un environnement propice à la vie d'autres espèces, comme certaines plantes appréciées par les papillons, les abeilles et les coléoptères, etc. En général, les plantes indigènes soutiennent plus efficacement les autres espèces indigènes que les plantes non indigènes.

Enfin, les écosystèmes nous relient les uns aux autres sur le plan culturel, car nous apprécions tous la beauté de la nature par le biais des loisirs, de l'éducation et des usages spirituels. Nous devons prendre conscience que nous faisons partie de la nature et qu'elle fait partie de nous. Nous nous sommes détachés de la nature, de la terre elle-même, à travers notre agriculture industrielle et les cultures modernes des supermarchés, abusant de ses dons. Si nous voulons vivre en harmonie avec la nature, non seulement en bénéficier, mais aussi contribuer à son épanouissement, alors nous devons la comprendre et les dons qu'elle a à offrir.

« C'est une histoire puissante, Ajay. Excellent travail pour avoir rassemblé tout cela ! Cela me rappelle quelques lignes d'un poème intitulé How We Became Human de Joy Harjo que j'ai lu récemment :

Dans la légende, il y a des instructions sur la langue du pays,
comment nous avons oublié de reconnaître le don, comme si nous n'étions pas en elle ou d'elle.
Prenez note de la prolifération des supermarchés et des centres commerciaux, les autels de l'argent. Ils décrivent le mieux la déviation de la grâce.
Gardez une trace des erreurs de notre oubli ; le brouillard vole nos enfants pendant que nous dormons.

« Ce dernier vers est comme un coup de poing au bas ventre, Estridah. Nous avons vraiment besoin de retourner à la nature si nous voulons être en bonne santé et conserver notre humanité !

« Beaucoup de gens sont probablement sceptiques quant à la capacité de l'agriculture naturelle de devenir une agriculture de masse. J'ai fait quelques recherches et j'ai découvert que presque tous les paysans de l'agriculture naturelle gérée par la communauté Andhra Pradesh en Inde sont en train de passer de l'agriculture chimique à l'agriculture naturelle.

« Faisons alors quelques recherches et rassemblons également tout ce que nous avons appris ces dernières semaines et rédigeons un ensemble de 'principes à suivre en matière d'agriculture naturelle'. Je suis sûr que le groupe l'appréciera.»

Principes à suivre en matière d'agriculture naturelle

Chaque ferme ou jardin est unique. Il n'y a pas de règles strictes en agriculture naturelle, seulement des principes pour vous guider lorsque vous apprenez à devenir un meilleur agriculteur naturel. Nombre des alternatives à l'agriculture industrielle se sont concentrées sur le remplacement des intrants chimiques par des intrants biologiques. L'Agriculture Naturelle, cependant, va plus loin et vise à créer un système agricole qui est en accord avec le fonctionnement de la Nature.

1. Couverture végétale – visez une couverture verte aussi longue que possible

La nature vise une couverture maximale du sol par des plantes vertes, y compris des arbres. Nous savons depuis longtemps que la couverture permet d'éviter les dommages causés au sol par les gouttes de pluie et que l'eau s'infiltre plus facilement le long des racines des plantes.

Nous avons maintenant une meilleure compréhension de la relation mutuellement bénéfique entre les microbes et les plantes. Les racines des plantes exsudent (laissent échapper) diverses substances que les microbes consomment. Les microbes fournissent à leur tour des nutriments aux plantes. Cela rend le sol plus riche et plus sain, donc non seulement « un sol sain produit des plantes saines », mais « des plantes saines créent un sol sain ».

Ainsi, plus vous avez de plantes qui poussent et couvrent le sol tout au long de l'année, plus votre sol en bénéficiera.

2. Diversité des cultures (y compris les arbres) – incluez au moins 8 à 12 espèces dans une même zone de culture.

Chaque plante injecte un ensemble unique de substances dans le sol. Ces substances attirent à leur tour différentes variétés de microbes. Si vous pouvez avoir 8 à 12 plantes différentes poussant les unes près des autres alors quelque chose appelé détection du quorum se déclenche et multiplie les interactions et les avantages entre les plantes. Plus nos exploitations sont diversifiées, plus elles sont saines et productives.

3. Agriculture sans travail du sol ou à faible travail du sol – réduisez au minimum les perturbations dues au travail du sol, ou supprimez-les complètement si possible.

Un sol labouré perd beaucoup de carbone dans l'air par oxydation. Le labourage perturbe la structure du sol, déchirant les fils fongiques vivants qui sont tissés de manière extensive dans tout sol sain. Ces champignons présents dans le sol forment de la colle qui maintient le sol ensemble dans ce qu'on appelle des « agrégats de sol stables ».

Un travail du sol nul ou minimal, combiné aux autres principes (pas d'herbicide non plus), peut rapidement conduire à un sol avec ces agrégats stables essentiels. C'est un sol riche, meuble et friable.

4. Intégrer les animaux – faites en sorte que le bétail fasse partie intégrante du système agricole

Quelques points à noter liés à ce principe important :

- La nature ne pratique jamais l'agriculture sans animaux.
- L'agriculture naturelle produit beaucoup de biomasse qui peut nourrir les animaux qui produisent du fumier.
- Avec les ruminants (comme les bovins), le fumier frais est surchargé d'une grande diversité de microbes, une bonne source pour fabriquer les biostimulants (voir le principe suivant).
- Lorsqu'il s'agit de prairies dans des régions où la saison sèche est longue, les microbes présents dans l'estomac des ruminants sont importants pour décomposer l'herbe sèche.

5. Utilisation de biostimulants – choisissez et utilisez des biostimulants appropriés pour accélérer le retour de la vie dans les sols.

Les biostimulants sont des toniques pour le sol et les plantes qui aident à ramener la vie au sol et aux plantes rapidement, en les inoculant et en inoculant des microbes au sol. Les microbes permettent ensuite aux plantes d'obtenir des nutriments en échange des sucres des racines des plantes. Une fois que le sol est suffisamment sain, les biostimulants ne devraient plus être nécessaires. Il existe des centaines de recettes pour divers biostimulants, biofertilisants et bio-inoculants. Veuillez consulter les références à la fin du livre pour retrouver les liens.

6. Ajout de matière organique – Augmentez la matière organique par l'ajout de paillis secs.

La nature couvre et protège toujours le sol, nous devons donc faire de même. Une autre pratique critique dans l'agriculture naturelle consiste à obtenir un paillis épais recouvrant le sol autour des plantes, en utilisant toute matière sèche disponible. Le paillis aide à créer un habitat confortable et humide pour les microbes. Le paillis garde également le sol frais lorsqu'il fait chaud. Le mieux est de cultiver ce paillis sur place, sous forme de cultures de couverture et de restes de la saison de culture, mais, surtout au début de la transition vers l'agriculture naturelle, on peut avoir besoin d'apporter du paillis.

7. Semences locales – utilisez uniquement des semences locales/traditionnelles

L'agriculture naturelle met l'accent sur l'utilisation de semences locales, traditionnelles ou hiérarchisées. Depuis des milliers d'années, les cultivateurs ont mis au point des semences adaptées à leur propre situation, en fonction des sols et des climats. Les variétés de semences hybrides et OGM modernes ne sont pas adaptées aux conditions locales et doivent souvent être utilisées avec des produits chimiques toxiques.

8. Pour la lutte antiparasitaire, il faut comprendre les cycles de vie des ravageurs et utiliser des méthodes non toxiques pour traiter le maillon le plus faible du leur cycle de vie.

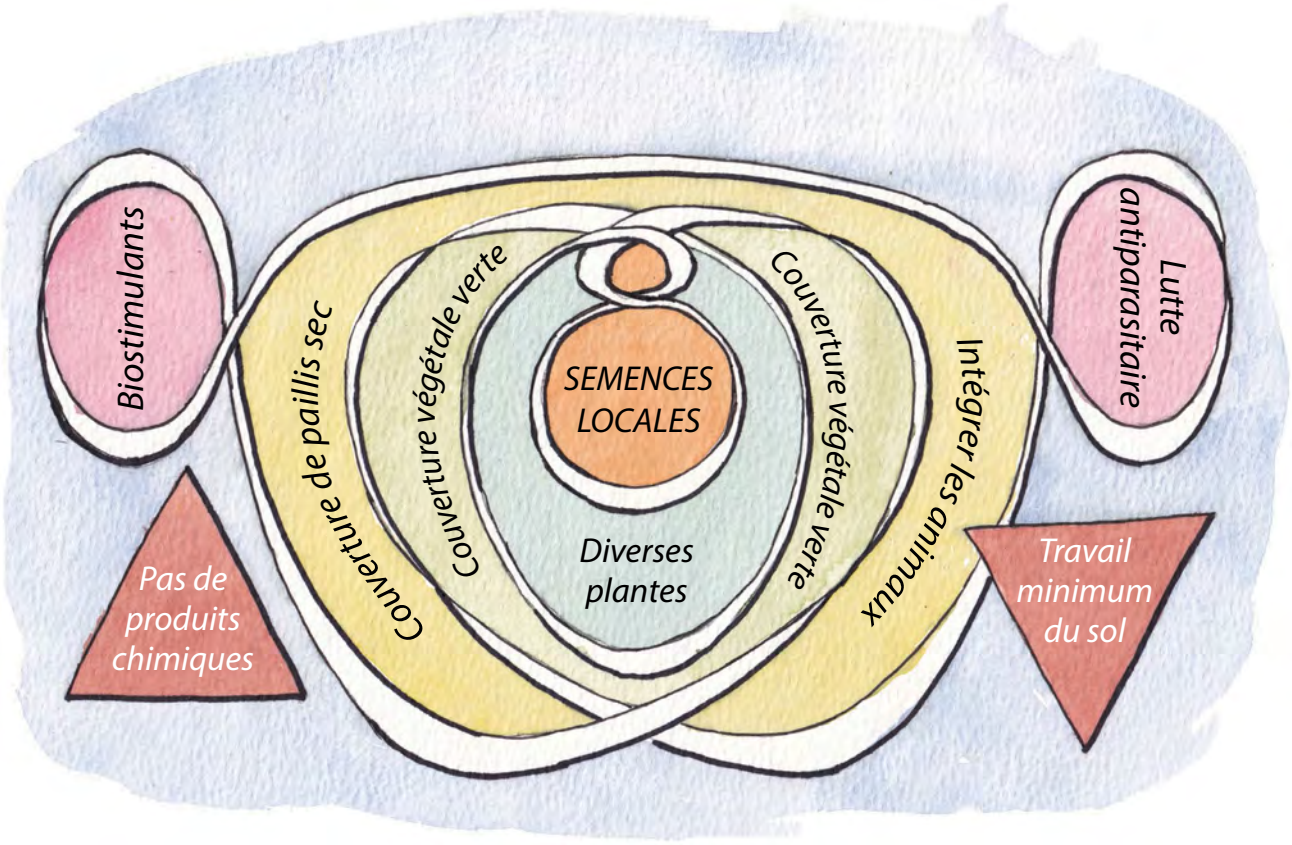
La lutte antiparasitaire est difficile lorsqu'on passe à l'agriculture naturelle. La clé est de comprendre le cycle de vie des ravageurs et de se concentrer sur le maillon le plus faible de ce cycle. Il existe de nombreuses approches naturelles parmi lesquelles choisir.

9. Pas de stress chimique – évitez tous les pesticides, herbicides et engrais chimiques

L'agriculture naturelle implique l'abandon de tous les produits chimiques. Si vous cultivez actuellement avec des produits chimiques, commencez par une petite partie de votre exploitation pour apprendre à le faire. Ensuite, élargissez votre aire d'agriculture naturelle, en toute confiance.

Andhra Pradesh Community Managed Natural Farming - https://apcnf.in/

Principes de l'agriculture naturelle



REMARQUES

4

Grandir bien, manger bien, être bien

Comment manger sainement tous les jours

Fanza a incliné la tête d'un côté : « OK, Njabulo, nous nous concentrons sur le défi de manger sainement chaque jour. Il y a tellement d'informations sur ce qu'est une alimentation saine, mais je ne veux pas régurgiter les informations que nous connaissons déjà. Nous avons besoin d'histoires. »

« Heureusement que tu as un partenaire très ingénieux, Fanza ! » Njabulo avec un rire chaleureux. « J'ai croisé le Dr Monica au marché samedi. Elle nous a conseillé de faire quelques fiches d'information, en distillant des informations clés en quelque chose de lisible, une sur les bases de la malnutrition et une autre sur ce qu'est une alimentation saine. Et nous pourrions chercher des histoires au sujet des collectivités qui expriment le besoin d'une alimentation saine et ce qu'elle appelle des *voies d'accès à une alimentation saine au niveau de l'exploitation agricole*, au sujet de la façon dont les gens cultivent avec une idée claire des régimes sains qu'ils veulent. »

« Euh, ok. Est-ce une liste de contacts qu'elle t'a donné ? » demanda Fanza.

« Oui. Séparons-nous et allons vers eux. Je vais prendre Tafadzwa Nyanhanda, et tu peux prendre Lizzie Shumba. »

« Bien, je vais faire des recherches sur une fiche d'information sur la malnutrition, et vous pouvez en faire une sur les bases d'une alimentation saine. »

« Très bien, sisi ! »

Comment éviter les maladies liées au mode de vie en mangeant bien

Tafadzwa Nyanhanda

Il était midi et Ruvheneko était assise à l'étal du marché de sa mère à Murambinda, une petite ville du sud-est du Zimbabwe. Elle regardait les gens qui passaient, fascinée par toutes ces personnes, leurs vêtements et même leur taille. « Quand je serai grande et que je serai riche et extraordinaire, j'aurai aussi grosse comme ces riches. »

« Ruvheneko ! Concentre-toi à vendre notre marchandise. »

QUESTIONS À DÉBATTRE

En observant nos environnements alimentaires, les choix alimentaires sains sont-ils toujours faciles ? Quel serait un exemple de régime alimentaire sain, traditionnel ou biologique, pour prévenir ou gérer le diabète ?

Ruvheneko s'est assise, « désolée maman. Quand je serai grande, je serai tellement riche que je mangerai tous les jours autant de gâteaux que je voudrai et je t'achèterai tout ce que tu voudras ! »

Sa mère sourit : « Tu sais, quand j'étais jeune, mon père a trouvé un meilleur emploi et soudain, nous avions un peu plus d'argent à dépenser. Malheureusement, nous avons abandonné les cultures traditionnelles de légumes et de fruits locaux pour manger du maïs raffiné, du pain blanc, des gâteaux, des frites, tu sais tous les aliments transformés qu'on trouve dans les emballages et aussi la cuisine avec beaucoup de graisses et de sucre. Et nous avons commencé à manger des sucreries. »

Ruvheneko a interrompu : « Bien sûr maman, quand tu as plus d'argent, tu peux choisir de manger ce que tu veux, y compris avoir plus de sucreries et de friandises ! »

La mère de Ruvheneko sourit : « Puis, quand j'étais en classe de 6e, mon père est allé étudier au Canada. Mais quand il est revenu, on lui a diagnostiqué un diabète de type 2 et de l'hypertension, tu sais, une hypertension. Ce sont des maladies qui peuvent être mortelles, alors le médecin lui a dit de supprimer le sucre, les graisses saturées et le sel. »

« Ça a l'air dur. N'imagines pas de sucre ! »

« C'est vrai. Il devait se tenir à l'écart des aliments tels que la farine de maïs raffinée, le sucre blanc, les boissons gazeuses, la margarine, les gâteaux, les chips, les aliments frits, pour n'en citer que quelques-uns. "C'est vrai, et je ne pense pas qu'il ait vraiment arrêté. Il en mangeait moins, mais nous avons tous continué de la même façon. Peu de temps après, ses frères ont également été diagnostiqués comme souffrant de diabète et d'hypertension."

"Le diabète et l'hypertension sont-ils héréditaires, maman ?"

"Au début, la famille de mon père a consulté des guérisseurs traditionnels, car ils pensaient qu'une malédiction avait été jetée sur notre famille. Cependant, nous avons appris plus tard qu'une bonne nutrition et un mode de vie sain pouvaient aider à traiter ou même prévenir des maladies comme le diabète de type 2, l'obésité, les maladies cardiaques, l'hypertension et les accidents vasculaires cérébraux en suivant un régime alimentaire sain."

"De quoi grand-père est-il mort, maman ?"

"Comme tu le sais, grand-père a été amputé d'une jambe il y a quelques années, puis il est décédé à cause du diabète de type 2, avant son temps".

"C'est à ce moment-là que j'ai compris que nous devions modifier notre régime alimentaire. Notre mode d'alimentation traditionnel n'est peut-être pas celui des riches, mais il est riche en aliments sains. Avant, les gens n'ont jamais eu ces maladies, ce n'est que lorsqu'ils ont abandonné leurs différentes cultures alimentaires traditionnelles, leurs légumes et leurs fruits. Regarde là-bas ! C'est de la vraie nourriture ! C'est ce que nous mangeons." Elle a montré du doigt les femmes qui vendent tant de variétés de haricots, de céréales, de fruits et de légumes traditionnels. "Tu peux avoir tout l'argent du monde, Ruvheneko, mais si tu as une mauvaise santé, tu es en fait assez pauvre. Ta santé est ta véritable richesse !"

"Hé, maman, cela veut-il dire que je suis déjà riche ?" Ruvheneko dit en souriant.

Comprendre la malnutrition

C'EST QUOI LE PROBLÈME ?

L'augmentation de la production d'aliments transformés, l'urbanisation rapide et l'évolution des modes de vie ont entraîné une modification des habitudes alimentaires, qui se traduit par une consommation élevée d'aliments riches en énergie, en graisses, en sucres libres/transformés et en sel/sodium, et par une consommation limitée de fruits, de légumes et d'autres aliments diététiques/riches en fibres tels que les céréales complètes. Cela a conduit tous les pays à être touchés par la malnutrition au moins sous une forme ou une autre, que ce soit la dénutrition, les carences en micronutriments, ou le surpoids et l'obésité, certains pays étant aux prises avec de multiples formes.

L'Afrique subsaharienne est confrontée au double fardeau de la malnutrition, avec des niveaux élevés de dénutrition et un fardeau croissant de surpoids et d'obésité, ce qui entraîne des maladies non transmissibles liées à l'alimentation. Consommer une alimentation saine tout au long de la vie peut aider à prévenir toutes les formes de malnutrition ainsi qu'une gamme de maladies non transmissibles (MNT) et de conditions.

QU'EST-CE QUE LA MALNUTRITION ?

(adapté d'Angela Kimani et Irene Kimani)

Il est important de comprendre les différentes formes de malnutrition et leur manifestation pour s'attaquer à la malnutrition au niveau de la communauté et de la population. La section suivante décrit les principales formes de malnutrition et leur classification.

La malnutrition désigne les carences, les excès ou les déséquilibres dans l'apport énergétique ou nutritionnel d'une personne. Elle est regroupée en deux grandes catégories : la suralimentation et la dénutrition.

La suralimentation

La suralimentation résulte d'une consommation excessive d'aliments riches en énergie, en graisses, en sucres libres et en sel/sodium, ce qui entraîne une surcharge pondérale et une obésité, avec une accumulation de graisse corporelle susceptible de nuire à la santé. Elle augmente le risque de diabète de type 2, de maladies cardiaques, d'hypertension artérielle et de certains cancers.

La dénutrition

La dénutrition se divise en deux grandes catégories : la malnutrition protéino-énergétique (MPE) et la malnutrition en micronutriments.

La malnutrition protéino-énergétique se développe chez les enfants dont la consommation de protéines et d'énergie est insuffisante pour satisfaire leurs besoins nutritionnels. Elle se manifeste par une émaciation (faible poids par rapport à la taille), une insuffisance pondérale (faible poids par rapport à l'âge) et un rabougrissement (courte taille par rapport à l'âge).

L'émaciation est une réduction ou une perte du poids corporel par rapport à la taille. L'insuffisance pondérale fait référence à un poids faible pour l'âge. Un enfant est considéré comme ayant un poids insuffisant s'il n'a pas atteint son poids prévu pour son âge (figure 2). L'émaciation est un indicateur de malnutrition aiguë.

Le rabougrissement désigne un enfant qui est trop petit pour son âge. Il se produit lorsqu'un enfant, depuis le ventre de sa mère jusqu'à l'âge de 2 ans, souffre d'une nutrition inadéquate (il ne mange pas assez ou n'a pas un régime riche en aliments favorisant la croissance). Le rabougrissement se traduit souvent par un retard de développement mental, de mauvais résultats scolaires et une capacité intellectuelle réduite. Le rabougrissement est un indicateur de malnutrition chronique. Le rabougrissement est irréversible. Une bonne alimentation après l'âge de 2 ans n'améliorera pas les capacités mentales ou la taille physique.

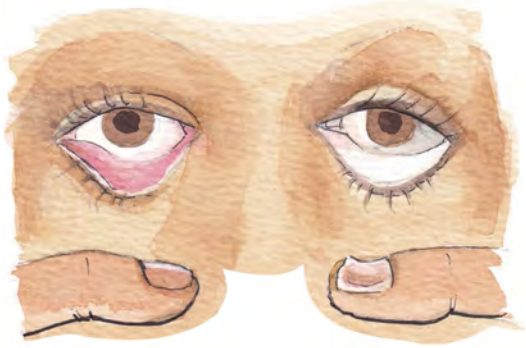
La malnutrition par micronutriments (également appelée « faim cachée »)

La malnutrition par micronutriments, ou « faim cachée », se réfère à des maladies causées par une carence en vitamines et minéraux. Voici des exemples de carences en micronutriments :

Le rachitisme

Il résulte d'une carence en calcium, en vitamine D et autres nutriments importants pour le développement des os.

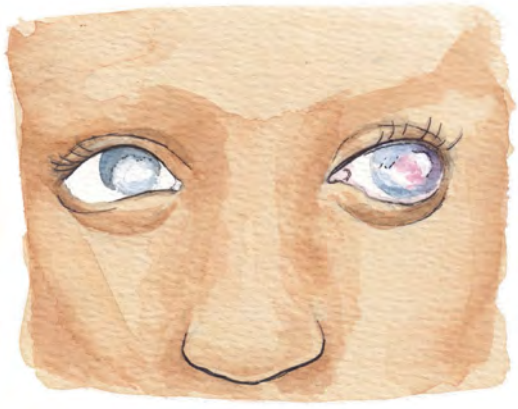
Il provoque une formation anormale des os pendant la croissance des enfants.



Anémie ferriprive

En raison d'une consommation insuffisante d'aliments riches en fer

- Vertiges
- Œdème
- Peau, yeux et ongles pâles
- Fatigue



Carence en vitamine A

- En raison d'un apport insuffisant d'aliments riches en vitamine A
- Cécité nocturne
- Aspect sec et brumeux de la partie transparente de l'œil ;
- Taches nuageuses et mousseuses dans les yeux ;
- Inflammation de la couche la plus externe de l'œil entraînant une douleur ;

Goitre

Hypertrophie anormale de la glande papillon sous la pomme d'Adam (thyroïde).

Un goitre se développe fréquemment à la suite d'une carence en iode ou d'une inflammation de la glande thyroïde.

Le diabète

Le nombre de personnes en surpoids et obèses augmente à travers l'Afrique en raison de changements de mode de vie. Les gens font moins d'exercice, s'assoient plus et mangent des aliments transformés peu coûteux et malsains.

QU'EST-CE QUE LE DIABÈTE ?

Le diabète est une maladie chronique qui survient lorsque le pancréas ne produit pas assez d'insuline ou lorsque l'organisme ne peut pas utiliser efficacement l'insuline qu'il produit. L'insuline est une hormone qui régule la glycémie. L'hyperglycémie, ou augmentation du taux de sucre dans le sang, est un effet fréquent du diabète non contrôlé et, avec le temps, entraîne de graves lésions de nombreux systèmes de l'organisme, en particulier des nerfs et des vaisseaux sanguins.

Quelle est l'ampleur du diabète et combien de personnes en meurent chaque année?

En 2021, 24 millions d'adultes (20-79 ans) vivaient avec le diabète en Afrique. Ce chiffre devrait augmenter de 129 % pour atteindre 55 millions d'ici 2045. L'Afrique est la région qui compte le plus fort pourcentage de personnes non diagnostiquées — plus d'une personne sur deux (54 %) vivant avec le diabète ne sait pas qu'elle en est atteinte. En 2021, le diabète a causé environ 416 000 décès.

Morbidité et complications

Un effet courant du diabète non contrôlé est l'hyperglycémie, c'est-à-dire l'augmentation du taux de sucre dans le sang, qui, si elle n'est pas bien contrôlée, entraîne des dommages graves à de nombreux systèmes et vaisseaux sanguins de l'organisme. Cela entraîne une cécité, une insuffisance rénale, des amputations des membres inférieurs, des crises cardiaques, des accidents vasculaires cérébraux et d'autres complications. La maladie peut rester non diagnostiquée pendant des années jusqu'à ce que des complications se soient produites. Les symptômes comprennent une miction et une soif excessives, une faim constante, une perte de poids, des changements de vision et une fatigue.

Types de diabète

- Diabète de type 1 ou d'apparition infantile caractérisé par une production d'insuline déficiente et nécessitant une administration quotidienne d'insuline ;
- Le diabète de type 2 ou le diabète de l'adulte, qui est en grande partie attribuable à un excès de poids corporel et à l'inactivité physique ;
- Le diabète gestationnel, qui survient pendant la grossesse.

Traitement

Il n'existe pas de remède pour le diabète et le traitement consiste à réduire la glycémie et les autres facteurs de risque connus qui endommagent les vaisseaux sanguins. De simples changements de style de vie se sont avérés efficaces pour prévenir ou retarder l'apparition du diabète de type 2. Pour aider à prévenir le diabète de type 2 et ses complications, les personnes devraient :

- atteindre et maintenir un poids corporel sain ;
- faire de l'activité physique — faire au moins 30 minutes d'activité physique régulière et d'intensité modérée la plupart des jours. Une plus grande activité est nécessaire pour contrôler le poids ;
- manger sainement, en évitant le sucre et les graisses saturées ;
- éviter le tabagisme — fumer augmente le risque de diabète et de maladies cardiovasculaires.

Qu'est-ce qu'une alimentation sûre et saine ?

Une alimentation saine devrait comprendre une **diversité d'aliments** qui répondent aux besoins énergétiques et nutritionnels, qui sont sûrs, accessibles et abordables, et qui enrichissent et préservent les traditions sociales et culturelles.

Une alimentation diversifiée, équilibrée et saine peut varier selon les caractéristiques individuelles telles que l'âge, le sexe, le mode de vie, le niveau d'activité physique, le contexte culturel, les aliments disponibles localement et les habitudes alimentaires. Cependant, les principes de base de ce qui constitue une alimentation saine et sans danger demeurent les mêmes.

Alors comment parvient-on à l'équilibre dans son alimentation ?

1. **Mangez une variété de cultures locales ou traditionnelles, de fruits et de légumes.** L'alimentation traditionnelle africaine est basée sur des aliments cultivés naturellement sans produits agrochimiques ajoutés au sol. Plus votre régime alimentaire est diversifié, plus vous êtes susceptible d'obtenir tous les différents micronutriments dont vous avez besoin.
2. **Évitez les aliments transformés et raffinés (souvent emballés)** — les grignotines transformées et les plats à emporter comme les croustilles, les biscuits, les muffins et les gâteaux sont souvent riches en matières grasses, en sel, en sucre et en kilojoules. Une bonne règle est d'éviter tout ce qui est frit ou couvert de chapelure, de pâte ou de pâtisserie.
3. **Faites attention à ce que vous buvez —** le marché est continuellement inondé de nouvelles boissons que le corps a du mal à gérer. Le saviez-vous ?
   - L'eau est la meilleure boisson — elle ne contient pas de kilojoules ; c'est le meilleur liquide pour hydrater le corps.
   - Le lait est également important, car il constitue une bonne source de protéines et de calcium.
   - Le lait aromatisé, les smoothies, les thés glacés et les eaux aromatisées sont tous riches en sucres et mieux à éviter. Et les bouteilles en plastique dans lesquelles ils sont conditionnés sont néfastes pour l'environnement.
   - La plupart des jus de fruits contiennent autant, voire plus, de sucre que les boissons gazeuses. Il est donc préférable de manger vos fruits frais plutôt que de les boire.
   - Évitez toujours les boissons gazeuses, également appelées sodas.
4. **Remplacez le sel par des herbes et des épices —**Vous avez besoin d'un peu de sel, surtout dans les climats chauds, mais trop de sel augmente votre tension artérielle, alors faites attention. Les herbes, les épices et le jus de citron sont de bons moyens d'améliorer les saveurs.
5. **Apprenez à cuisiner et à planifier vos repas —** la façon dont les aliments sont cuits affecte également leur valeur nutritive et la planification de vos repas vous aide à éviter la restauration rapide.
6. **Cultivez un potager ou achetez de la nourriture auprès d'un fermier local —** les aliments cultivés localement en utilisant des méthodes agroécologiques qui sont sûres et exemptes de produits agrochimiques achetés sont plus nutritifs afin que vous puissiez en manger moins pour obtenir la même valeur.

LA SANTÉ EST UNE VÉRITABLE RICHESSE

« Njabulo, c'était une bonne histoire de Tafadzwa Nyanhanda. La santé est la véritable richesse ! Merci pour la fiche d'information sur les régimes sains et sûrs. Avez-vous aimé la fiche d'information sur la malnutrition ? »

« Beaucoup, Fanza. J'ai été surprise d'apprendre que les jus de fruits contiennent autant de sucre. Et ça m'a fait penser que je devrais faire mon propre potager, même un petit potager dans la cour de la maison où je loge. »

« Je ne sais pas comment cultiver des légumes, Njabulo. Mais ma mère serait ravie si je le faisais. »

« Cela vaut la peine d'essayer. On peut même s'entraider si tu veux. Parlons-en à la classe. »

« D'accord, pourquoi pas ? J'ai presque fini d'écrire l'histoire de Lizzie Shumba que je t'enverrai. Sur quoi vas-tu te concentrer maintenant ? »

Lorsque les femmes sont autonomes, la productivité agricole augmente, la mortalité infantile diminue et la santé des enfants s'améliore.

« On m'a présenté Astrid Huelin du Zimbabwe qui a un point de vue très intéressant sur l'aménagement paysager communautaire et la nutrition. Je vais l'interroger en ligne demain pour connaître son histoire et son point de vue. »

« Cela semble fascinant. Il semble que tout soit lié à la nutrition d'une manière ou d'une autre. Bonne chance ! »

Le lien entre l'agriculture et une bonne alimentation : Voies d'amélioration des résultats nutritionnels à l'échelle des exploitations agricoles

Une bonne alimentation a plus de valeur qu'on ne le pense

Il y a plusieurs avantages lorsque les gens cultivent des aliments sains en bonne quantité. Ils peuvent manger correctement et être en meilleure santé, dépensant moins en soins médicaux et en médicaments. Ils peuvent vendre leur surplus de nourriture, ce qui leur permet d'augmenter leurs revenus. Grâce à la réduction des factures médicales et à l'amélioration de leurs revenus, ils peuvent compléter leur régime alimentaire avec une variété de bons aliments qu'ils ne cultivent pas et se permettre d'autres choses saines comme un meilleur accès à l'école pour leurs enfants (dont le cerveau se serait également bien développé grâce à une bonne alimentation). Une meilleure éducation pour les enfants se traduira par de meilleurs choix alimentaires lorsqu'ils grandiront et auront des enfants.

Ce scénario positif a plus de chances d'être réalisé et soutenu si on rend les femmes autonomes. Lorsque les femmes sont autonomes, la productivité agricole augmente, la mortalité infantile diminue et la santé des enfants s'améliore. L'amélioration de la nutrition, à son tour, soutient le secteur agricole en renforçant la capacité des populations rurales à entreprendre les tâches ardues qu'implique l'agriculture à petite échelle. C'est un cercle vertueux.

Un exemple de réussite du projet Soils, Food and Healthy Communities (SFHC) dans le nord du Malawi

Lizzie Shumba

À la fin des années 90, le bassin versant des Ekwendeni, dans le nord du Malawi, a enregistré des taux élevés de malnutrition infantile. Les enfants de moins de cinq ans mouraient en grand nombre. Un grand nombre d'enfants de moins de cinq ans a été admis à l'unité de réhabilitation nutritionnelle (NRU) de l'hôpital d'Ekwendeni. Les membres de la communauté n'en connaissaient pas la cause, mais s'interrogeaient sur la présence de la sorcellerie dans leurs villages.

Chaque mois, l'hôpital organisait des cliniques mobiles pour les enfants de moins de cinq ans dans les villages et a découvert que de nombreux enfants souffraient de malnutrition, de kwashiorkor et de marasme. L'hôpital a décidé de mener une enquête pour en déterminer les causes et a découvert que les principales causes étaient :

- *l'infertilité des sols,*
- *une faible production alimentaire,*
- *la monoculture (les villageois ne cultivaient que du maïs, sans légumineuses, par manque de semences),*
- *le manque de connaissances sur la préparation et l'utilisation des aliments, et*
- *une inégalité accrue entre les sexes.*

L'hôpital a organisé des réunions dans tous les villages où la malnutrition était élevée. Une approche participative a été mise en œuvre, où le personnel hospitalier et la communauté ont collaboré pour trouver des solutions fondées sur les causes identifiées.

Alors, qu'ont-ils entrepris qui a fait une différence ?

L'hôpital a commencé à former les membres de la communauté à la fabrication du fumier liquide. Les paysans l'ont appliqué dans leurs champs la première année et ont vu que ça marchait, cette année-là le rendement du maïs était bon par rapport aux années précédentes, au moins ils pouvaient commencer à récolter quelque chose !

Certains membres de la communauté ont été élus pour participer à un programme d'échange dans un autre projet de la région centrale afin d'apprendre des autres comment ils gèrent l'insécurité alimentaire et la malnutrition des enfants.

L'hôpital a également commencé à former les communautés sur :

- *la fabrication de fumier en compost, la rotation des cultures,*
- *la culture intercalaire de légumineuses,*
- *l'incorporation des résidus de culture,*
- *le genre et l'inclusion de tous les genres dans toutes les activités communautaires et*
- *des démonstrations de recettes où les gens ont appris à préparer différents aliments nutritifs locaux.*

Certains membres de la communauté ont été élus pour participer à un programme d'échange dans un autre projet de la région centrale afin d'apprendre des autres comment ils gèrent l'insécurité alimentaire et la malnutrition des enfants.

Quels ont été les résultats ?

Les gens ont commencé à produire suffisamment de récoltes de qualité pour avoir une alimentation diversifiée et nutritive. Cela a été rendu possible par le fait qu'ils ont pu faire du fumier de compost sans frais, alors qu'auparavant ils n'avaient pas les moyens d'acheter du fumier de compost.

La situation et la condition des femmes se sont améliorées à mesure qu'elles gagnaient en confiance et montraient leur capacité à résoudre les problèmes. Cela a amélioré les relations entre les sexes.

Témoignage de l'un des paysans qui ont participé

Molly, la jeune fille de Marie, était déshydratée et gravement dénutrie. Puis ils ont mesuré la circonférence du haut du bras pour évaluer son état nutritionnel, il faisait moins de neuf centimètres, à peu près la circonférence d'un bouchon de bouteille en plastique.

« Molly était tellement malade qu'elle ne voulait pas manger », dit Mary. « J'ai eu peur et quand je l'ai amenée à l'hôpital pour un traitement, ils m'ont dit que c'était une malnutrition aiguë. »

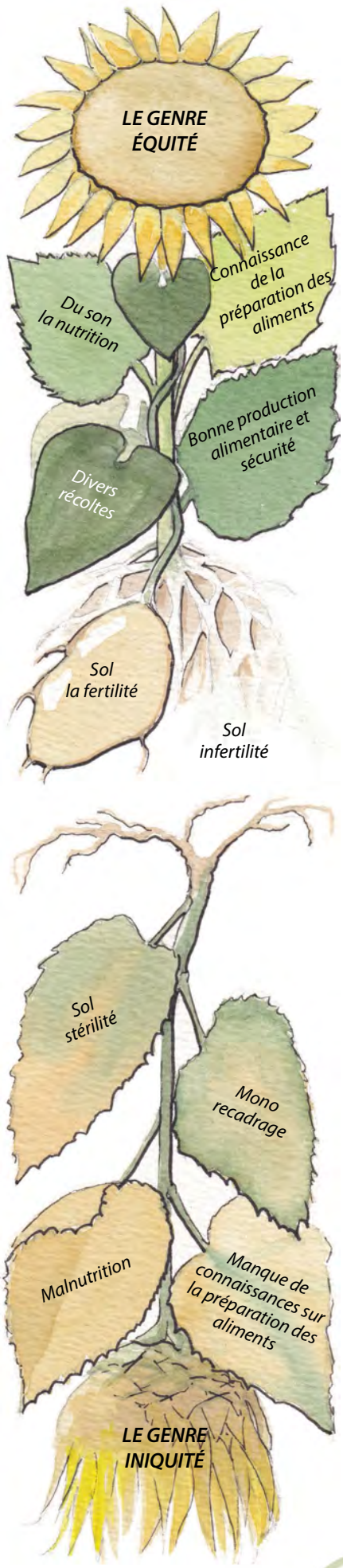
La mauvaise santé de Molly n'était pas une histoire inhabituelle. À l'époque, de nombreux enfants de moins de cinq ans de leur zone de recrutement souffraient de malnutrition, qui était la principale cause de mortalité infantile dans la région.

Mais l'équipe d'infirmières et de cliniciens était déterminée à faire en sorte que Molly se remette de la malnutrition. Voyant que Molly avait besoin de soins médicaux immédiats, l'équipe d'infirmières l'a rapidement admise dans le service de l'unité de réhabilitation nutritionnelle (NRU) de l'hôpital. Elle a été traitée contre les parasites et a reçu des antibiotiques pour l'aider à combattre d'autres infections possibles, et elle a également été mise sous alimentation thérapeutique. Les médicaments ont rapidement stimulé son appétit, et le personnel du service NRU était bien équipé pour lui fournir des aliments nutritifs, notamment du « likuni phala » préparé à partir de graines de soja. Au bout de trois semaines, Molly est sortie de l'hôpital.

Lors de la sortie de l'hôpital, on a conseillé à la mère de Molly de faire de la farine à partir de graines de soja. Cette farine de soja pouvait être utilisée pour préparer de la bouillie pour sa fille, à laquelle elle pouvait également ajouter des ingrédients tels que des arachides et des haricots pour la rendre plus nutritive.

Le soutien apporté à Molly par l'hôpital Ekwendeni ne s'est pas arrêté à sa sortie de l'hôpital. La mère de Molly a participé au projet Soils, Food and Healthy Communities (SFHC). Les membres du SFHC se sont rendus chez Molly pour l'aider à commencer à cultiver différents légumes, afin qu'elle puisse offrir à son enfant une alimentation diversifiée. Elle a également été formée à la fabrication et à l'application de fumier de compost, à la rotation des cultures, à l'incorporation des résidus de culture, au paillage et même à l'agroforesterie.

« Aujourd'hui, Molly est une grande fille en bonne santé. Molly a fait énormément de progrès », déclare Mary. « Je suis vraiment reconnaissante envers l'hôpital et les membres du SFHC qui ont fait en sorte que Molly aille mieux ».



QUESTIONS À DÉBATTRE

- À votre avis, qu'est-ce qui a permis au projet SFHC d'être un succès et d'influencer les bons résultats de santé ?
- Qu'est-ce que les paysans ont fait différemment de ce qu'ils faisaient auparavant en termes d'intrants agricoles et de gestion des sols ?
- Qu'ont-ils cultivé différemment de ce qu'ils faisaient auparavant ?

Une alimentation saine et variée pour tout le monde et pour toute notre communauté !

Astrid Huelin, Zimbabwe

La situation empirait. C'était la première fois que le fleuve Chinyika était asséché et ne coulait plus en surface. Le bétail devait marcher beaucoup plus loin pour trouver de l'eau et, dans certaines régions, les villageois avaient commencé à pomper l'eau des puits pour leurs animaux. Le bétail mourait de faim à la fin de la saison sèche. Et comme il n'y avait pas d'herbe, quand la pluie est arrivée, la plus grande partie de l'eau s'est déversée dans le fleuve. Il a fallu attendre deux mois après le début de la saison des pluies pour que d'herbe pousse. Pendant la saison des pluies, nos animaux mourraient de maladies transmises par les tiques parce qu'ils étaient encore trop maigres.

Tout le monde était inquiet et certains étaient préoccupés par l'accent étroit mis sur la nutrition humaine, oubliant tous les autres aspects de la vie qui les soutiennent au quotidien. Qu'en est-il de la nutrition du bétail, leur bien le plus précieux ? Qu'en est-il de la nutrition des abeilles qui produisent du miel délicieux et sucré et qui fertilisent les cultures ?

Les choses avaient bien commencé. Ils ont créé l'association Chinyika Small Trains et de nombreuses exploitations familiales ont atteint la sécurité alimentaire avec trois années de petit mil dans leurs greniers. Ils ont appris à utiliser des engrais naturels dans leurs champs, comme le bokashi, les engrais biologiques fermentés et le compost. Les rendements augmentaient à mesure que le sol s'améliorait et qu'ils commençaient à cultiver une plus grande diversité de plantes au lieu de la monoculture qu'ils pratiquaient jusqu'alors. Ils faisaient revivre les méthodes traditionnelles de culture des haricots, du maïs et des citrouilles.

Chaque année, de plus en plus de gens commençaient à utiliser ces compétences dans le cadre de leur gestion courante. Malgré cela, leur environnement continuait à se détériorer. Que pouvaient-ils faire de plus ?

Tout le monde était inquiet et certains étaient préoccupés par l'accent étroit mis sur la nutrition humaine, oubliant tous les autres aspects de la vie qui les soutiennent au quotidien.

Le marché des petits grains avait soudainement gagné de l'ampleur en raison des bénéfices reconnus dans la lutte contre les maladies accrues comme le diabète et l'hypertension causée par nos monocultures et la mononutrition de maïs broyé, mangé comme sadza. En raison du bon prix, certains ménages ont vendu leurs aliments stockés, perdant ainsi la sécurité alimentaire à laquelle ils aspiraient. En outre, certaines personnes obstinées qui n'ont cultivé que du maïs sont toujours dépendantes d'un soutien extérieur sous forme d'engrais artificiels et d'intrants chimiques, que ce soit de la part d'amis, de familles de la diaspora, de voisins ou d'organisations et d'intrants gouvernementaux.

On a sollicité mon soutien

En 2019, j'ai été invité par le très respecté chef traditionnel Dr Chidara. Son père était le précédent chef suprême Gutu dans la région.

J'ai commencé par poser des questions sur le fleuve, nos cultures et notre bétail. Quelle a été la première année où il a cessé de couler ? Combien de nos animaux sont morts l'année dernière et à quelle période de l'année sont-ils morts ? Ont-ils vendu des animaux ou les abattre pour des cérémonies traditionnelles ? Et la faune ? Existe-t-elle encore ?

Malgré l'aggravation de leurs défis environnementaux communs, j'ai pu voir qu'on pouvait faire quelque chose pour restaurer le fleuve et la productivité du bétail et j'ai partagé mon enthousiasme avec eux.

Malgré l'aggravation de leurs défis environnementaux communs, j'ai pu voir qu'on pouvait faire quelque chose pour restaurer le fleuve et la productivité du bétail et j'ai partagé mon enthousiasme avec eux. J'ai expliqué qu'en travaillant avec les animaux de la bonne manière, on pouvait réduire la déforestation et augmenter la résilience au changement climatique. Mais tout le monde devait s'y mettre. Donc, ils m'ont invité à revenir plus tard pour qu'ils puissent explorer et en apprendre plus et établir un plan pour aller de l'avant.

Plus tard cette année-là, je suis retournée dans leur village. C'était en plein hiver. Avec des nuits froides et des journées chaudes. Tout le monde était déjà en train de préparer ses terres cultivées pour la saison des pluies à venir, occupé à couper des arbres pour faire des clôtures temporaires afin de protéger les terres cultivées et les jardins de nutrition du bétail. Ils erraient partout. Il n'y avait pas d'herbe. Les terres cultivées étaient nues. Les animaux avaient enlevé tous les résidus de culture des champs. Ils savaient par le biais du programme gouvernemental « Pfumfudza » qu'il était important de garder nos sols couverts, mais comment pouvaient-ils le faire vu la façon dont ils géraient leurs animaux ?

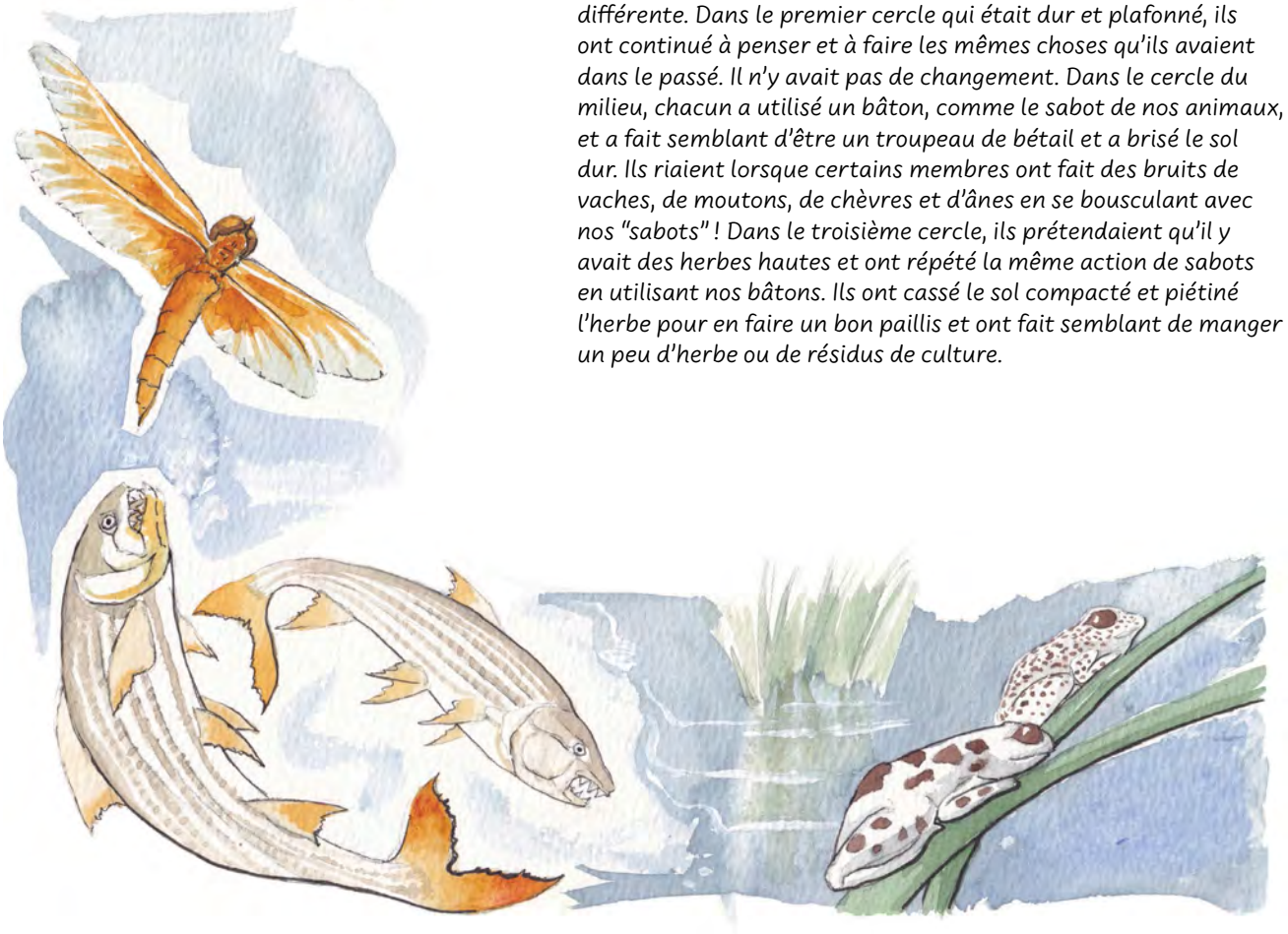
Je leur ai demandé comment étaient la terre, les rivières, le bétail, la faune et les terres cultivées dans le passé, et j'ai senti que les villageois présents à la réunion commençaient à se rassembler pour comprendre à quel point les choses avaient changé pour le pire malgré tous leurs efforts. Les anciens parlaient d'un passé d'abondance, de hautes herbes, de fleuves qui coulaient avec des poissons à pêcher toute l'année. Les jeunes ont raconté comment la productivité de la terre avait continué à baisser. Ils étaient tous d'accord que les choses allaient de mal en pis. Ils ont partagé un moment de tristesse pour la perte de l'abondance sur notre terre.

Ensuite, j'ai attiré leur attention sur le sol à leurs pieds et j'ai pu voir leurs yeux et leurs cœurs commencer à s'ouvrir. Ils commencèrent à réaliser l'importance de ce qu'ils voyaient. La couche dure de sol recouvert était devenue le cancer du désert, et c'était quelque chose qu'ils avaient créé. La terre, les rivières, les plantes et les animaux leur parlaient, mais ils n'avaient pas écouté le message. Même s'ils savaient dans leur cœur que quelque chose n'allait pas, ils avaient ignoré les messages.

Une fois qu'ils ont compris cela, j'ai partagé avec eux quelques exercices appelés « démonstration de la couverture végétale » et « démonstration d'une vision commune ». « C'est ça ! » s'est écrié l'un d'eux, « C'est tellement simple ! La démonstration de la couverture végétale explique tout. Ils avaient géré leurs terres de manière à créer un désert avec une grande partie de l'eau de pluie qui s'écoulait dans les fleuves.

Comment j'ai fait la démonstration de la couverture végétale

J'ai dessiné trois cercles en ligne dans le sable. Dans chaque cercle, on leur a demandé d'appliquer une pratique de gestion différente. Dans le premier cercle qui était dur et plafonné, ils ont continué à penser et à faire les mêmes choses qu'ils avaient dans le passé. Il n'y avait pas de changement. Dans le cercle du milieu, chacun a utilisé un bâton, comme le sabot de nos animaux, et a fait semblant d'être un troupeau de bétail et a brisé le sol dur. Ils riaient lorsque certains membres ont fait des bruits de vaches, de moutons, de chèvres et d'ânes en se bousculant avec nos "sabots" ! Dans le troisième cercle, ils prétendaient qu'il y avait des herbes hautes et ont répété la même action de sabots en utilisant nos bâtons. Ils ont cassé le sol compacté et piétiné l'herbe pour en faire un bon paillis et ont fait semblant de manger un peu d'herbe ou de résidus de culture.



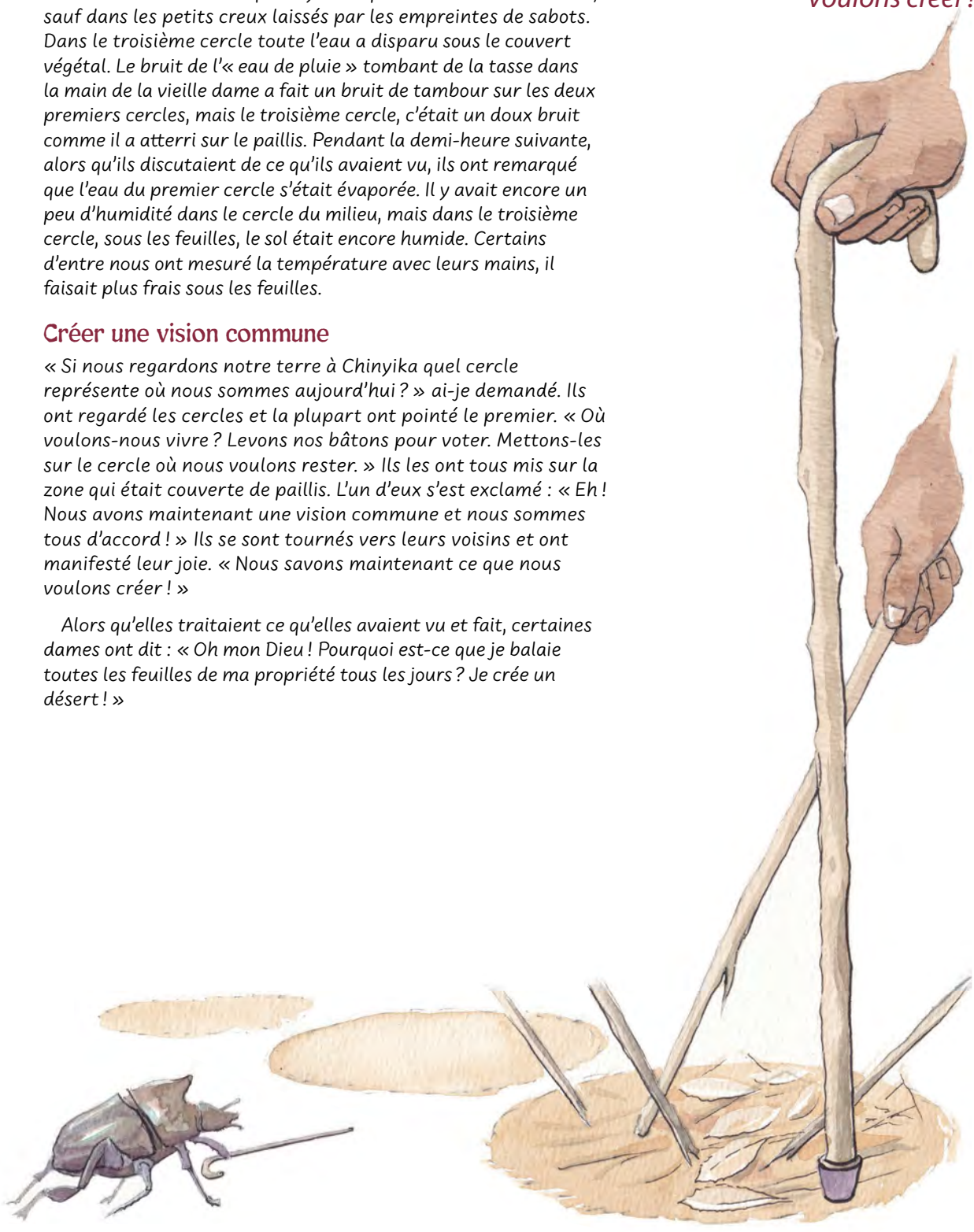
J'ai alors demandé qui parmi nous aimerait faire tomber la pluie ? Une vieille dame, très respectée dans le village, s'est portée volontaire pour être la pluie. Elle a versé la même quantité d'eau au milieu de chaque cercle. Ce qu'ils ont remarqué était très intéressant. Dans le premier cercle, il y a eu beaucoup d'éclaboussures lorsque l'eau a frappé le sol dur. Certains d'entre nous ont eu des éclaboussures sur les pieds et ont dû s'éloigner. La plus grande partie de l'eau s'est évaporée et il y avait un petit trou comme le début d'un ravin où l'eau avait atterri. Dans le cercle du milieu, où les sabots des animaux (nos bâtons) avaient touché le sol, il était évident que davantage d'eau était absorbée et qu'il n'y avait pas de mouvement du sol, sauf dans les petits creux laissés par les empreintes de sabots. Dans le troisième cercle toute l'eau a disparu sous le couvert végétal. Le bruit de l'« eau de pluie » tombant de la tasse dans la main de la vieille dame a fait un bruit de tambour sur les deux premiers cercles, mais le troisième cercle, c'était un doux bruit comme il a atterri sur le paillis. Pendant la demi-heure suivante, alors qu'ils discutaient de ce qu'ils avaient vu, ils ont remarqué que l'eau du premier cercle s'était évaporée. Il y avait encore un peu d'humidité dans le cercle du milieu, mais dans le troisième cercle, sous les feuilles, le sol était encore humide. Certains d'entre nous ont mesuré la température avec leurs mains, il faisait plus frais sous les feuilles.

Créer une vision commune

« Si nous regardons notre terre à Chinyika quel cercle représente où nous sommes aujourd'hui ? » ai-je demandé. Ils ont regardé les cercles et la plupart ont pointé le premier. « Où voulons-nous vivre ? Levons nos bâtons pour voter. Mettons-les sur le cercle où nous voulons rester. » Ils les ont tous mis sur la zone qui était couverte de paillis. L'un d'eux s'est exclamé : « Eh ! Nous avons maintenant une vision commune et nous sommes tous d'accord ! » Ils se sont tournés vers leurs voisins et ont manifesté leur joie. « Nous savons maintenant ce que nous voulons créer ! »

Alors qu'elles traitaient ce qu'elles avaient vu et fait, certaines dames ont dit : « Oh mon Dieu ! Pourquoi est-ce que je balaie toutes les feuilles de ma propriété tous les jours ? Je crée un désert ! »

Ils se sont tournés vers leurs voisins et ont manifesté leur joie. « Nous savons maintenant ce que nous voulons créer ! »



Une autre dame a dit : « J'ai brûlé tous mes résidus de cultures, mais regardez ce que j'ai fait ! Le sol devient dur et durci comme les pots d'argile que je fabrique ! Toute l'eau s'écoule, pas étonnant que mes récoltes soient de moins en moins bonnes ! Je vais arrêter de le faire cette année. Plus de brûlage ! »

Mais même si je savais tout cela, que c'était intuitif pour moi, je me posais toujours la question. J'ai donc demandé : « Comment passer d'ici, où nous sommes dans le désert, à là-bas, où il y a une couverture végétale partout ? », en désignant le premier et le troisième cercle.

Commencer ensemble au bon endroit

J'ai répondu : « Ensemble, nous sommes ici dans le désert, encerclez-en un. Mais nous avons tous voté que nous voulons vivre là où il y a une couverture végétale, dans le troisième cercle. Si nous voulons passer du désert à l'abondance, nous devons commencer au bon endroit. Par où pensez-vous que nous pouvons commencer ? »

Plusieurs personnes ont participé. Une personne a suggéré d'arrêter de couper des arbres, une autre a suggéré de mieux gérer notre bétail, alors qu'un autre a suggéré qu'ils arrêtent les feux de végétation, la culture sur les berges de la rivière, pas de labour, la diversité des cultures… il y avait beaucoup de bonnes idées, mais je n'arrêtais pas de demander, « Ce sont toutes de bonnes idées, mais, avant d'arrêter de couper des arbres, avant de changer notre gestion du bétail, avant d'arrêter les feux de végétation, par où commencer ? » Il y eut un silence, car ils étaient tous à court d'idées. De quoi parle-t-elle ? Ils avaient trouvé quelques bonnes idées, mais « par où commencer ? » ai-je répété.

Tout d'un coup, notre pasteur a pointé sa poitrine, il a dit tranquillement : « S'ils veulent passer du désert à l'abondance, nous devons commencer dans les cœurs et les esprits des gens de la terre. » Tout le monde l'a regardé. Il avait raison ! Bien sûr ! Si nous continuons à penser comme avant, le désert va continuer à se former. « C'est logique », ai-je pensé, « nous commençons toujours par l'action et non par la pensée. »

« OUI ! » Je m'écriai : « La régénération, la bonne nutrition et l'abondance pour tous commencent dans nos cœurs et nos esprits ! Nous commençons tous dans nos cœurs et nos esprits ! Si la vieille dame veut aller d'ici à ici », ai-je dit, en pointant du doigt les cercles dans le sable, « peut-elle y aller seule ? » Ils y ont pensé.

Soudain notre pasteur pointa sa poitrine, il dit tranquillement : "S'ils veulent aller du désert à l'abondance, nous devons commencer dans les cœurs et les esprits des gens sur la terre."

Certaines personnes avaient des terres cultivées beaucoup plus productives, mais les rivières s'asséchaient quand même. « La réponse est non », me dis-je. « Nous sommes parvenus ensemble dans le désert, nous ne pouvons retourner à l'abondance qu'ensemble. »

Je me suis sentie soulagée de savoir qu'il y avait quelque chose de simple qu'ils pouvaient faire pour commencer à se mobiliser. Le simple fait que chacun d'entre nous partage ces simples démonstrations encore et encore pourrait créer un mouvement dans les cœurs et les esprits de notre village. Ils pourraient créer une vision commune du « couvert végétal, du couvert végétal, et encore du couvert végétal ! ». Ils avaient maintenant une vision claire et tangible de l'avenir.

"Nous sommes parvenus ensemble dans le désert, nous ne pouvons retourner à l'abondance qu'ensemble."

Leur pensée intangible pourrait être guidée par la simplicité tangible de la démonstration de couverture de sol. Plusieurs de leurs questions avaient trouvé des réponses. Ils savaient maintenant par où commencer ! Et maintenant ? "Comment pouvons-nous créer une couverture végétale sur l'ensemble de notre territoire ?" demanda mon voisin.

La démonstration de cartographie et de culture d'herbe ou de régénération

Ils étaient fatigués et intéressés, mais ils voulaient toujours en savoir plus. "Il y a beaucoup de choses qu'ils peuvent faire, et il y a beaucoup de choses qu'ils font déjà, mais l'action suivante aura le plus grand impact positif." J'ai dit et ensuite j'ai dessiné un autre cercle plus grand sur le sol, distinct de la démonstration de la couverture végétale,

"Imaginez que c'est une carte de tout notre village et sur la carte, nous dessinons les rivières, les routes et les frontières naturelles. Par exemple, entre les routes, la rivière et les montagnes ici, cela peut être le premier paddock. Cette zone peut être le deuxième paddock. Et ici, entre la route principale et les montagnes, c'est un autre paddock." Ai-je dit en montrant la carte dessinée dans le sable. "Il n'y a aucune clôture du tout". J'ai alors demandé à tous de trouver un autre bâton, qui représentait les sabots de nos animaux.

Ils étaient soulagés de savoir qu'ils pouvaient faire quelque chose. C'était simple. Ils ont les animaux, les gens, la terre, la pluie, ils ont juste besoin de travailler ensemble pour améliorer la productivité et l'infiltration d'eau à travers la terre. C'était complexe parce que tout le monde dans le village devait comprendre et agir ensemble. Personne ne peut régénérer la terre à lui tout seul. Même si les anciens ont dit que la méthode consistant à rassembler tous les animaux avait déjà été utilisée auparavant, ils l'avaient oubliée, car il n'y avait pas eu de rassemblement de troupeaux depuis au moins 40 à 50 ans.

Il était logique de faire revivre leurs pratiques traditionnelles de gestion du bétail.
Cela s'attaquerait à tant de problèmes qui subsistent et qui créent des conflits et une détérioration continue de leur écosystème.

La saison de végétation approchait après ma première visite, et ils n'ont donc pas réussi à mobiliser tout le monde la première année. Mais au cours de l'année suivante, ils ont continué à partager la démonstration de la couverture végétale et de la démonstration de la production d'herbe, jusqu'à ce que tout le monde parle de « couverture végétale, couverture végétale, et encore couverture végétale ». Ils avaient créé et approuvé une carte avec des limites naturelles pour les paddocks. Cette année, après avoir terminé la course à la préparation, à la plantation et au désherbage précoce dans nos terres cultivées, ils ont commencé à élever leur bétail ensemble de janvier à après la récolte à la fin de mai 2021.

Ils étaient si heureux, personne n'avait de bétail qui allait dans les terres cultivées et par conséquent il y avait beaucoup moins de conflits que les années précédentes. Et ils avaient ravivé la pratique traditionnelle de la « majana », où ils partageaient les responsabilités d'élevage, leur donnant plus de temps pour visiter leurs voisins ou pour faire d'autres affaires.

Ils avaient déjà appris différentes pratiques agroécologiques, principalement axées sur les terres cultivées et la fertilité des sols et la production d'engrais pratiques à l'aide de compost, de bokashi et de bioengrais. Il était logique de faire revivre leurs pratiques traditionnelles de gestion du bétail. Cela s'attaquerait à tant de problèmes qui subsistent et qui créent des conflits et une détérioration continue de leur écosystème.

L'expérience se poursuit

Ils en sont encore au début de leur parcours d'apprentissage et de collaboration. Chaque semaine, il y a un nouveau défi à relever, mais leurs animaux sont en meilleure condition. En cette saison des pluies, aucun animal n'est mort de maladies transmises par les tiques, tandis que nos voisins ont perdu jusqu'à 60 % de leurs troupeaux. Et les sols s'améliorent. Il y a de l'excitation pour les bonnes choses à venir, avec de plus en plus de gens qui acceptent le message et commencent à partager et à agir ensemble. Ils sont en train de redevenir une véritable communauté, apprenant et œuvrant ensemble pour un avenir commun.

QUESTIONS À DÉBATTRE

Quel est le lien entre la gestion des zones de pâturage du bétail et une alimentation saine ? Pourquoi la couverture végétale est-elle un sujet si important lorsqu'on parle d'alimentation saine ?

« Fanza ! C'est une histoire édifiante. Mais qui associerait une alimentation saine à la gestion du bétail sur le terrain ? Cela signifie que le travail d'amélioration des régimes alimentaires commence dès le début, en s'occupant du sol. »

« Tout à fait Njabulo, et s'occuper du sol **partout**. Pour ce faire, il faut un effort collectif. Vous devez coopérer avec vos voisins pour protéger l'environnement commun. »

« Envoyons-les au groupe et voyons ce qu'ils en pensent ! »

REMARQUES

5

La fortification et la biofortification

Solution miracle ou pansement?

Une blague de Njabulo amusait les étudiants lorsque Monica est entrée dans la salle de séminaire.

« Bonjours à tous ! C'est bien de vous voir tous de si bonne humeur ! »

« Nous sommes tous ravis de savoir pourquoi vous nous avez envoyés », a déclaré Fanza.

« Asseyez-vous et je vous explique. Premièrement, je voudrais vous faire part de mes commentaires sur vos missions et, deuxièmement, discuter d'un sujet controversé. Je suis extrêmement impressionné par les recherches que vous avez tous faites. En effet, j'espère les soumettre pour publication avec l'AFSA qui produit ce Guide Terre à Terre dont je vous ai parlé. Voici quelques notes spécifiques pour chaque paire. » Les élèves étaient ravis, et certains tapaient dans le dos de leurs voisins, tandis qu'elle distribuait les papiers.

« Et ensuite ? » demanda Estridah.

« Aujourd'hui, nous allons discuter de la fortification et de la biofortification des aliments. J'ai une histoire du Guide Terre à Terre à ce sujet, mais avant de la partager, quelqu'un peut-il me dire ce qu'il sait sur le sujet ? »

Que sont exactement la fortification et la biofortification ?

La fortification des aliments se produit lorsque des éléments nutritifs supplémentaires sont ajoutés directement à l'aliment qui ne sont pas normalement là pour combler une carence spécifique. Par exemple, ajouter de l'iode au sel pour éviter le goitre.

La biofortification est le processus par lequel la qualité nutritionnelle des cultures alimentaires est améliorée par des pratiques agronomiques, la sélection végétale conventionnelle ou la biotechnologie moderne. La biofortification des cultures de base est proposée comme stratégie pour lutter contre la malnutrition par micronutriments, comme les carences en vitamine A, en fer, en zinc et en folate. Il s'agit d'augmenter indirectement la teneur d'une vitamine essentielle ou d'une provitamine, d'un minéral ou d'une autre substance dans les cultures pour soutenir les objectifs nutritionnels ou sanitaires. La biofortification peut être réalisée par la sélection végétale ou par génie génétique.

La décision du gouvernement d'introduire du maïs biofortifié à la provitamine A dans leur communauté a suscité de vives réactions.

« Je dois admettre que je ne sais pas grand-chose », a dit Abdou, « mais d'après ce que j'ai vu, certains programmes de fortification et de biofortification ont vraiment aidé, comme l'ajout d'iode dans le sel pour aider les personnes qui ont un goitre ou la culture de plantes hybrides qui ont des vitamines supplémentaires. À un certain niveau, c'est tellement logique. »

« En outre, lorsque vous constatez les taux élevés de malnutrition chez les enfants dans certains endroits, ce qui peut entraîner un retard de croissance, il semble essentiel de s'assurer que les enfants dans ces endroits reçoivent les micronutriments manquants. Sûrement, ils méritent cette chance ? » a poursuivi Kamali.

« Je peux comprendre ces points de vue », a déclaré Monica. « Lisons l'histoire et discutons-en. »

Une communauté envisage la biofortification

Mugove Walter Nyika et Tafadzwa Nyanhanda

Le silence du soir n'a été rompu que par le bruit occasionnel des chiens qui aboient. Milando jouait dans la cuisine en attendant que sa mère finisse de préparer le dîner. C'est bientôt l'heure du bulletin d'information du soir. Il s'est approché de la radio pour écouter que le gouvernement avait autorisé les paysans à cultiver du maïs biofortifié en provitamine A dans son village.

Milando n'avait jamais entendu parler de biofortification auparavant, il a donc demandé à sa mère qui l'a regardé et a souri. « Je ne sais pas trop, Milando. Demain, il y a une consultation communautaire à ce sujet. Veux-tu venir ? Tu n'y es jamais allé, n'est-ce pas ? » dit-elle en continuant à cuisiner.

« Oui, oui, je veux dire non, je n'y ai pas été, mais oui, je veux venir ! » s'exclama Milando, excité de pouvoir au moins assister à une importante réunion de grandes personnes.

Biofortification. Un si grand mot. De nombreuses questions lui vinrent à l'esprit. Le maïs provitamine A allait-il être aussi savoureux que le maïs biologique traditionnel ? Le coût du maïs restera-t-il le même ? Et la couleur ?

Le gouvernement consulte la communauté

C'était une journée couverte avec des nuages sombres qui s'amassaient, mais cela n'a pas dissuadé Milando d'assister à la consultation communautaire. En tant que jeune adulte, il voulait en savoir plus sur la biofortification ! La réunion allait se tenir à l'ombre d'un acacia, qui était situé au centre de leur village. C'était le principal point de rencontre dans leur village et diverses activités ont eu lieu sous cet arbre. Divers dirigeants communautaires, membres de la communauté, organisations de la société civile et scientifiques étaient venus à la réunion.

On pouvait sentir le mélange de curiosité et d'anxiété dans l'air alors que tous les intervenants attendaient le début de la réunion. La décision du gouvernement d'introduire du maïs biofortifié à la provitamine A dans leur communauté a suscité de vives réactions.

La prévalence de la carence en vitamine A était élevée dans leur communauté. Cela a conduit un bon nombre de personnes souffrant d'inflammation de la peau, de cécité nocturne et d'infections respiratoires dans la communauté. Les infirmières de la clinique ont expliqué que les autres problèmes de santé comprenaient également la stérilité et les retards de croissance. Ainsi, la carence en vitamine A dans l'alimentation était devenue une préoccupation majeure.

Les cultures biofortifiées à la vitamine A étaient présentées comme une solution à ce problème.

La grand-mère de Milando souffrait de cécité nocturne et connaissait donc les effets néfastes de la carence en vitamine A.

À l'heure annoncée, après le déjeuner, autour de 13 heures, le chef du village a présenté la délégation gouvernementale à la communauté, composée de scientifiques et de politiciens. L'une des scientifiques, Maryam, qui avait grandi dans leur communauté, s'est alors levée, s'est raclée la gorge et a déclaré : « Bonjour à tous, laissez-moi commencer par vous décrire ce qu'est la biofortification. »

On aurait pu entendre une mouche voler, car tout le monde écoutait attentivement. La biofortification c'est lorsqu'on augmente indirectement la teneur d'une vitamine essentielle ou d'une provitamine, d'un minéral ou d'une autre substance dans les cultures pour atteindre les objectifs nutritionnels ou sanitaires. D'après les dossiers de la clinique, nous savons que dans ce village il y a une prévalence assez élevée de carence en vitamine A. La provitamine A aide à produire la vitamine A. Ainsi, on espère qu'en introduisant du maïs biofortifié avec des niveaux élevés de provitamine A, cela conduira à une réduction de la carence en vitamine A dans cette communauté. Y a-t-il des questions à ce stade ? »

Judah a levé les mains. « Pourquoi nous concentrons-nous sur un micronutriment au détriment des autres ? Allez-vous nous donner une nouvelle solution pour chacun d'entre eux ?

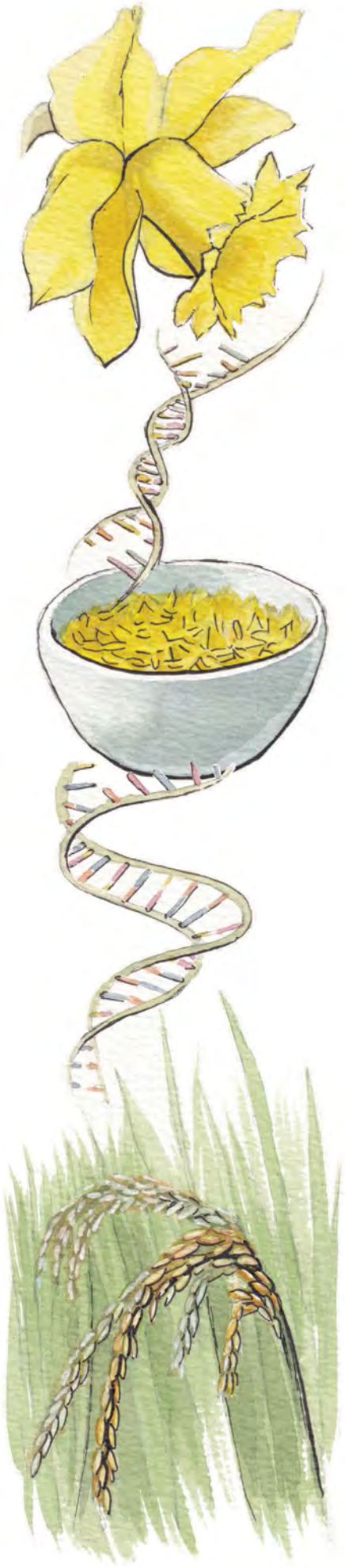
Le débat commence

« En effet, pourquoi le gouvernement ne peut-il pas soutenir nos systèmes agricoles locaux diversifiés afin que nous puissions consommer des régimes traditionnels plus variés plutôt qu'un petit nombre de cultures "nutritionnellement améliorées" ? Nous n'avons jamais eu de carences en vitamines ou en minéraux dans le passé, seulement depuis que nous avons commencé à cultiver des monocultures modernes que le gouvernement nous a imposées. » Plusieurs ont dit « Oui ! Tout à fait ! » Il a poursuivit,

« Outre la carence en vitamine A, nous avons plusieurs carences en micronutriments comme le zinc et le fer, qui ne seront évidemment pas traitées par votre solution. » Judah a levé les mains. « Pourquoi nous concentrons-nous sur un micronutriment au détriment des autres ? Allez-vous nous donner une nouvelle solution pour chacun d'eux ? Pourquoi ne pas promouvoir une alimentation saine et diversifiée en utilisant les cultures disponibles localement ? Nous avons déjà les réponses, nous avons juste besoin que vous nous souteniez et arrêtiez d'imposer des méthodes modernes malsaines à notre peuple et de l'induire en erreur en nous disant que c'est la "voie moderne" ! » Juda était certainement excité et a poursuivit.

« Savons-nous même quel sera le résultat nutritionnel lorsqu'un seul nutriment est ajouté en quantités importantes alors que plusieurs nutriments manquent dans les régimes alimentaires, par exemple, pourrait-il y avoir malabsorption d'autres nutriments essentiels ?

Les principales cultures africaines en cours de biofortification



« Je sais, par exemple, que les suppléments de fer peuvent interférer avec l'absorption du zinc à haute dose. Encore une fois, je dis que pour remédier aux carences de notre communauté, il serait préférable d'encourager la consommation de régimes traditionnels diversifiés et non de monocultures ou d'aliments uniques ! »

Maryam a été surprise qu'il y ait quelqu'un d'aussi bien informé dans la communauté, mais elle a beaucoup avalé et a continué : « Oh oui, je comprends bien votre position, mais vous devrez comprendre qu'aucune intervention unique ne soulagera toutes les carences en micronutriments. La biofortification contribue à compléter les interventions existantes, comme la prise de pilules vitaminiques et l'enrichissement alimentaire industriel. À long terme, la biofortification peut être rentable et ses avantages peuvent atteindre les populations rurales mal desservies ».

L'inquiétude grandit

L'atmosphère est désormais tendue. Milando a pu entendre certains membres de la communauté discuter entre eux, posant diverses questions : « Cela ne va-t-il pas éroder nos cultures et nos régimes traditionnels si nous introduisons de nouvelles cultures et de nouveaux régimes modernes », « Est-ce sans danger ? Est-ce que ça aura un bon goût ? »

Le chef du village a rappelé tout le monde à l'ordre. « Pourriez-vous nous dire pourquoi le gouvernement ne peut pas promouvoir la diversité dans l'agriculture et dans l'alimentation, et non dans les monocultures ou les aliments individuels ? Nous nous sommes permis dans le passé d'être induits en erreur en cultivant des aliments qui ne sont pas sains. Mais en valorisant les plantes et les animaux locaux, les cultures alimentaires, les semences et les connaissances locales qui maintiennent la santé et la force des communautés, nous pourrions certainement remédier aux carences en micronutriments dans nos communautés ».

Maryam avait l'air un peu incertaine. « Chef, je crains que ce ne soit pas dans mon département. Ma spécialité est uniquement la biofortification. »

« Dites-moi, jeune fille », la vieille Thelma dit en élevant la voix. « Comment mettez-vous de la vitamine A dans les cultures ? Est-ce fait par des agriculteurs ou par des scientifiques dans leurs laboratoires ? »

Maryam sourit et ajouta : « Peut-être pour vous donner un peu plus de clarté, permettez-moi de décrire les méthodes utilisées pour parvenir à la biofortification. La biofortification peut être obtenue par trois méthodes principales : en ajoutant de l'engrais au sol ou aux feuilles, par la sélection végétale conventionnelle ou par la modification génétique des cultures… » Comme elle le disait, la tension était palpable dans l'air, et cela a causé un peu d'agitation. Un homme d'un certain âge, membre d'un groupe de la société civile, a pris la parole :

« Y aurait-il des effets non désirés comme des allergies et des impacts sur la biodiversité environnementale ? »

Judah a ajouté : « Et la toxicité ou l'apport excessif en micronutriments ? »

Maryam a répondu : « Nous n'avons pas examiné les impacts environnementaux, seulement les impacts directs sur la santé et la nutrition des individus. En ce qui concerne la toxicité ou l'apport excessif, nous n'en avons rien constaté jusqu'à présent, mais le programme est encore récent. Cependant, en tant que scientifique, je dois être honnête : nous ne savons pas tout. Mais nous nous préoccupons aujourd'hui de la santé des familles. Combien de temps faudra-t-il pour rétablir l'approche plus diversifiée et naturelle de l'agriculture dont vous parlez ? »

Le groupe s'est tourné vers Amai Shingai, connue comme la meilleure paysanne naturelle de la région. Amai Shingai a levé la tête. « Comme vous le savez, je suis présidente du groupe des femmes Kubatana. Nous avons commencé par clôturer une zone pour faire pousser des légumes pendant la saison sèche près de notre puits dans le lit de la rivière. Nous apprenons toutes ensemble, en cultivant différents légumes à l'aide de pratiques agricoles naturelles. Nous avons parfois des problèmes avec les parasites, mais nous nous débrouillons bien. Nous voulons bien partager nos connaissances avec d'autres. Notre objectif était de manger plus sainement et d'avoir une diversité d'aliments locaux. C'est ce que nous faisons. J'ai aidé les membres du groupe à utiliser moins d'engrais dans les champs cultivés. Certaines réussissent rapidement, d'autres prennent plus de temps. Mais je crois qu'il sera possible pour tout le monde d'arrêter d'acheter des engrais chimiques coûteux et d'utiliser des méthodes naturelles pour maintenir les sols sains. Une partie de ce travail consiste à cultiver un mélange de cultures, et c'est exactement ce qui favorise une saine alimentation. »

Alors que Maryam rassemblait ses idées, une pluie diluvienne s'abat soudainement sur la ville et, dans un vacarme assourdissant, tout le monde se précipite chez soi, laissant un Milando déçu, avec tant de questions sans réponse. Où pourrais-je trouver des réponses ? Se demandait-il. Pourquoi les cultures locales pleines de vitamines ont-elles été négligées par le gouvernement qui a préféré promouvoir des semences hybrides coûteuses ? Et que peuvent faire les communautés à ce sujet ?

QUESTIONS À DÉBATTRE

Que pensez-vous de la biofortification ? Dans quels cas est-elle utile et dans quels cas n'est-elle pas la bonne voie à suivre, et pourquoi ?

« Quelle est alors votre réaction à l'histoire, chers étudiants ? », a demandé Monica. « Pour moi-même, nous devons faire attention en cherchant la solution miracle.

Il peut sembler évident d'enrichir la farine de maïs avec de la vitamine A », a déclaré Fanza. « C'est du moins ce que je pensais jusqu'à présent ! »

« L'iode dans le sel, de la vitamine A dans la farine. Pourquoi ne pas le faire ? » dit Estridah. « Mais où cela s'arrête-t-il ? "Qu'est-ce que les gens nous diront que nous devons manger pour être en santé dans 40 ans ?"

Ajay bondit : "Ce n'est pas que la fortification ou la biofortification soit toujours mauvaise ou bonne."

Njabulo a ajouté : "Nous l'avons utilisé pour le goitre, mais maintenant nous commençons à l'utiliser pour tout. Au lieu d'être une approche d'appui, elle devient l'approche principale." Je pense que la fortification et la biofortification doivent être une approche d'appui que nous n'utilisons que lorsqu'il le faut. »

Kamali a ajouté, « J'ai lu récemment dans les journaux que le gouvernement américain allait investir beaucoup d'argent pour soutenir l'industrie dans de nombreux pays africains pour ajouter des nutriments aux aliments en cours de transformation. Cela revient à traiter les symptômes et non le problème. C'est peut-être parfois nécessaire, comme dans le cas du goitre ou pour les enfants d'un camp de réfugiés qui n'ont tout simplement pas accès à un régime alimentaire diversifié. Alors oui, si le traitement de situations exceptionnelles devient la norme, alors nous allons mal, sûrement ? »

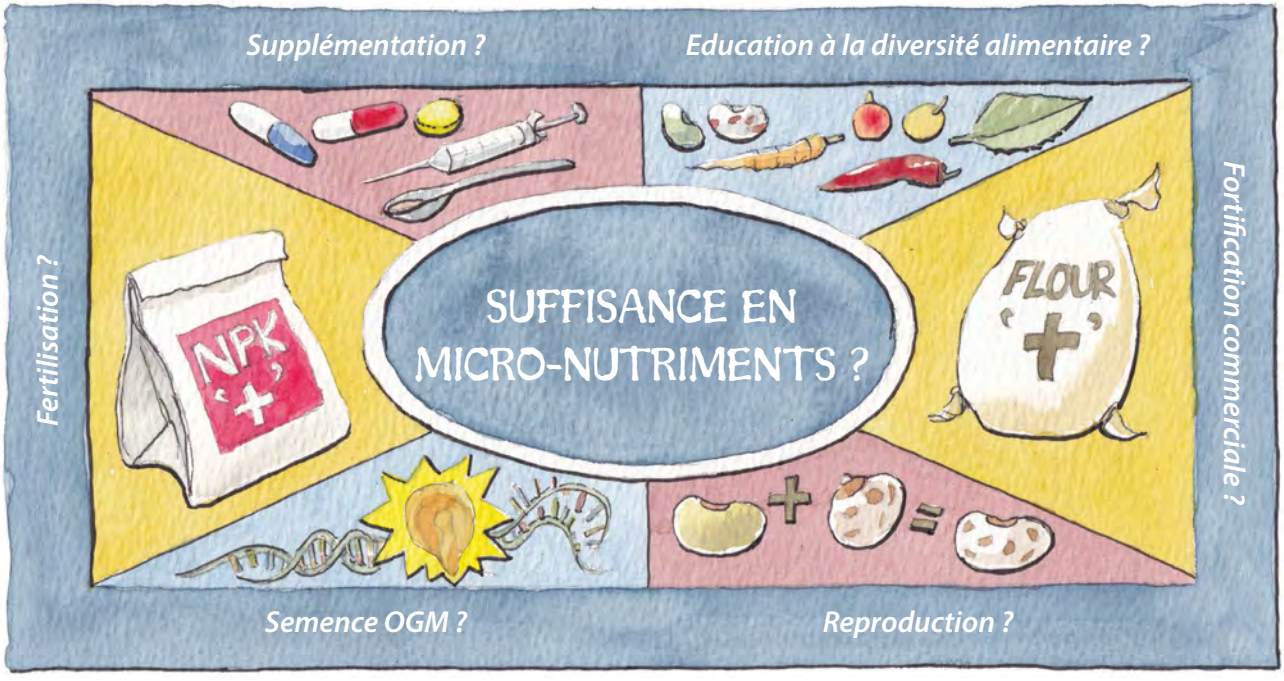
« Oui, je crois que vous avez compris le problème », a encore lancé Monica. « Les solutions rapides ne causent que des problèmes à long terme. La pensée mécanique ne fonctionne pas avec les systèmes vivants où tout est interconnecté. De plus, bien sûr, il y a la question de ceux qui gagnent beaucoup d'argent avec la biofortification et qui ont beaucoup d'argent pour influencer les politiques gouvernementales.

« Il est temps de partir. Voici vos nouvelles missions pour la prochaine série de recherches. Je voudrais que vous vous mettiez en différentes équipes de deux. Continuez le bon travail ! »

Matière à réflexion

« La Fondation Bill & Melinda Gates, par exemple, finance des travaux de « biofortification », qui consiste à produire des niveaux plus élevés de micronutriments pour les cultures de base en Afrique, notamment le manioc, les patates douces, le maïs et les ignames. HarvestPlus, le groupe qui mène les travaux de biofortification, affirme que son objectif est de réduire la « faim cachée », la malnutrition causée par un manque de micronutriments comme le zinc, le fer et, oui, le bêta-carotène, le même nutriment que l'huile de palme rouge fournit en abondance. La raison pour laquelle ils manquent de nourriture, affirment-ils, est la pauvreté et le fait que les cultures de base ne contiennent pas assez de micronutriments. Mais on pourrait vraiment dire que si l'Afrique ne se noyait pas dans une huile de palme bon marché, raffinée et blanchie, et pauvre en nutriments en provenance d'Asie, il n'y aurait pas besoin de recourir à des cultures de manioc ou de maïs biofortifiées avec des micronutriments. Il est surprenant que les chercheurs en biofortification produisent du maïs orange et du manioc avec des niveaux élevés de bêta-carotène alors que les régimes alimentaires traditionnels riches en ces nutriments sont érodés par l'avènement des régimes industriels modernes. »

Seven Grains of Paradise: a culinary journey in Africa de Joan Baxter



REMARQUES

PEPPER
SORGHUM
GINGER
MILLET
BLACK EYED BEANS
BAMABARA NUTS
RED KIDNEY BEANS
YELLOW BEANS
RICE
GROWND NUTS

6

La fierté de nos grands-mères

L'histoire et la valeur de l'alimentation africaine indigène

« Estridah ! Je suis là ! » Kamali interpella son camarade d'école dans le café. Estridah alla vers la table et s'assit avec un grand soupir.

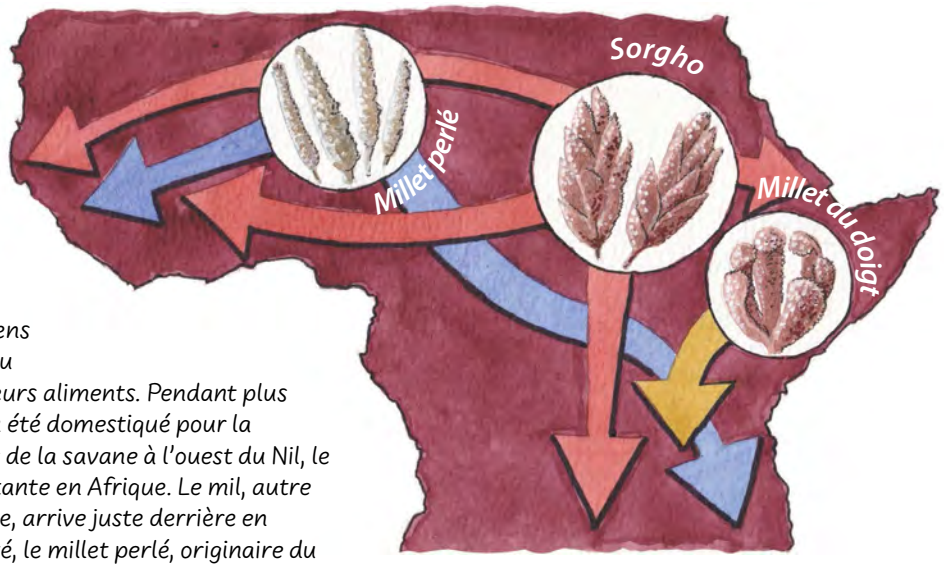
« Oh, enfin je peux m'asseoir. » Estridah s'est affalé sur la chaise. « J'ai interrogé quelques femmes du marché sur leur vie et j'ai recueilli leurs conseils. Une femme était particulièrement intéressante, je vais donc écrire ma conversation avec elle. Et toi, Kamali ? »

« J'ai cherché à connaître l'histoire de l'alimentation en Afrique. Écoute ce texte que j'ai adapté de Nduati Githae. C'est une révélation qui décrit comment la nourriture que nous cultivons et mangeons a changé au fil du temps. »

Une brève histoire sur l'alimentation en Afrique de l'Est

Adapté de Nduati Githae

L'Afrique de l'Est a une histoire riche en couleurs, elle a été saupoudrée par les influences de nombreux visiteurs. Les saveurs et les ingrédients ont beaucoup évolué en Afrique au fil des années. Avant le commerce intercontinental, les aliments de base les plus importants étaient le sorgho, le millet, le fonio, l'orge, les lentilles et, dans une moindre mesure, le riz.



L'HISTOIRE DE TROIS CÉRÉALES AFRICAINES INDIGÈNES

En Afrique de l'Est, les Arabes, les Indiens et les Perses ont influencé la tendance du régime alimentaire local en apportant leurs aliments. Pendant plus de sept millénaires, depuis que le grain a été domestiqué pour la première fois parmi les herbes sauvages de la savane à l'ouest du Nil, le sorgho a été la nourriture la plus importante en Afrique. Le mil, autre graminée de la savane indigène d'Afrique, arrive juste derrière en termes d'importance globale. Une variété, le millet perlé, originaire du Sahel occidental, a lentement fait son chemin vers le reste du continent, tandis que l'éleusine cultivée (mil du doight), originaire d'Éthiopie et des hauts plateaux d'Afrique de l'Est, a eu tendance à rester dans la région. Ces céréales étaient complétées par des plantes et des feuilles comestibles.

La préparation n'était pas sophistiquée. L'objectif principal de l'alimentation était de remplir l'estomac plutôt que de se faire plaisir. Ce régime à base de céréales était complété par des fruits, des racines et la résine de plusieurs arbres. Au fil des siècles, d'autres aliments comme le maïs ont été introduits dans la région d'Afrique de l'Est. Aujourd'hui, le maïs a pratiquement remplacé le mil et le sorgho en tant que céréales préférées en Afrique.

Les gouvernements coloniaux n'ont pris aucune mesure pour promouvoir et conserver les aliments locaux. En fait, ils ont subventionné les cultures de rente privilégiées par les colons. Cela a eu pour effet d'évincer les petits exploitants autochtones qui tentaient de gagner leur vie en vendant des cultures vivrières locales.

Ces paysans n'étaient autorisés à cultiver que certaines plantes destinées à la vente sur les marchés locaux. Et ces ventes étaient soumises à des taxes. C'est ainsi qu'est née l'agriculture commerciale en Afrique de l'Est. Certaines de ces cultures commerciales, comme le thé, le café et le pyrèthre, sont encore aujourd'hui les principales exportations de l'Afrique de l'Est.

En Afrique de l'Ouest, l'histoire ne diffère guère : on est passé de la production de cultures vivrières et de fibres traditionnelles à la culture de plantes d'exportation, principalement le coton, le cacao, les arachides et l'huile de palme. Le passage de la production d'aliments et de fibres traditionnels à la culture de plantes d'exportation a exposé les communautés aux incertitudes de la production d'exportation, a affaibli le contrôle local sur la sécurité alimentaire et a érodé les industries artisanales locales. L'histoire est similaire en Afrique centrale et australe.

Le passage de la production de cultures vivrières et de fibres traditionnelles à la culture de plantes d'exportation a exposé les communautés aux incertitudes de la production d'exportation, a affaibli le contrôle local sur la sécurité alimentaire et a érodé les industries artisanales locales.

Les communautés ont perdu une grande partie de leurs traditions et de leur identité. Ils ont été violemment déracinés et marginalisés. Les missionnaires chrétiens ont également contribué à saper les cultures locales. Il a fallu moins d'un siècle et demi pour que l'on assiste à un abandon substantiel des anciens modes de vie et des anciens aliments à travers la région. Les céréales traditionnelles, les herbes et les légumes sont progressivement abandonnés au profit de ceux qui ont une valeur marchande élevée et sont perçus comme désirables. À un moment donné, à la fin des années 1800, une maladie mystérieuse a détruit le millet et le sorgho et réduit considérablement leur rendement. C'était le point de départ dont le maïs avait besoin. Le maïs n'était pas le principal aliment de la plupart des pays d'Afrique centrale et orientale ; en effet, il semble avoir été inconnu en Ouganda jusqu'en 1861.

Aujourd'hui, le maïs est probablement la culture vivrière la plus répandue en Afrique orientale et australe. Au Kenya, l'Ugali, ou ncsima, une pâte à base de maïs, a été consommée avec un désintéressement irresponsable par à peu près tout le monde au cours du dernier demi-siècle. De même, dans les régions du nord de la Thaïlande, du Nigeria, du Togo et du Bénin, et dans les régions méridionales de l'Afrique de l'Ouest sahélienne, le « tô », le « banku » et le « Tuo Zaafi » ou le TZ sont des plats de type ugali (servis avec des soupes locales) qui sont désormais principalement fabriqués à partir de maïs, plutôt que de sorgho ou de mil. C'est un peu difficile à expliquer.

Récemment, enfin, il y a eu une résurgence des légumes, des fruits, des racines, des tubercules et des noix traditionnels. Dans les magasins et les supermarchés, des rangées de racines fléchées, d'ignames et de manioc côtoient artichauts, céleri et champignons de Paris. Ce n'était pas le cas il y a à peine 20 ans.

Il suffit maintenant que le sorgho, le mil, les patates douces, l'igname, le teff et le riz africain fassent leur réapparition. Nous aurons alors fait le tour de la question. Nous avons besoin de notre nourriture locale, africaine, dans nos fermes et dans nos assiettes. Les aliments locaux sont sains, nutritifs et abordables pour les pauvres, ils responsabilisent les producteurs en offrant un revenu plus régulier ou stable et peuvent conduire à la reconnaissance et au respect de l'identité culturelle des gens.

Il suffit maintenant que le sorgho, le mil, les patates douces, l'igname, le teff et le riz africain fassent leur réapparition. Nous aurons alors fait le tour de la question. Nous avons besoin de notre nourriture locale, africaine, dans nos fermes et dans nos assiettes.

« C'est un bon article, Kamali. Il me rend encore plus déterminé à découvrir la vérité sur la façon dont nous avons perdu une grande partie de notre culture à cause du colonialisme. J'aimerai participer à la restauration des précieux aliments que nous avons perdus. »

« Je suis d'accord avec toi, Estridah. Ok, passons à la tâche suivante. Jetons un coup d'œil à la tâche que Monica nous a confiée. Voici les questions sur lesquelles nous devons nous concentrer :

1. **Où avons-nous fait fausse route ?**
2. **Quels sont les exemples d'aliments locaux pour une bonne nutrition et combien de ces aliments sont comestibles ?**
3. **Comment combiner les aliments locaux avec les cultures commerciales ?**
4. **Comment pouvons-nous avoir une alimentation suffisante et diversifiée tout au long des saisons ?**
5. **Comment faire face à la dépendance à la nourriture moderne et améliorer l'image de la nourriture locale et traditionnelle ?**

"Regarde, Kamali, voici le nom de quelqu'un qu'elle nous a suggéré de contacter : Professeure Cecilia Moraa Onyango de l'Université de Nairobi. Elle est professeure agrégée d'horticulture et non seulement universitaire, mais elle a également de l'expérience dans la sensibilisation communautaire. Appelons-la, faisons une entrevue, puis écrivons les réponses à ces questions. Je vais en faire quelques-unes et toi, les autres."

PREMIÈRE QUESTION : OÙ AVONS-NOUS FAIT FAUSSE ROUTE ?

Nos ancêtres ont été en bonne santé pendant de nombreuses générations. Ils cultivaient et préparaient de délicieux aliments traditionnels qui les nourrissaient et les faisaient vivre. Puis, avec la colonisation et l'influence occidentale, nous avons appris à traiter nos aliments comme inférieurs aux aliments introduits par les étrangers.

Or, ces nouveaux aliments, comme le maïs, le riz blanc poli importé, la farine de blé importée et le chou, non seulement offrent moins de diversité et donc moins de nutriments, mais chacun d'entre eux a une teneur en nutriments inférieure à celle de nos aliments locaux et traditionnels. Les aliments locaux et diversifiés n'étaient d'aucune utilité pour les marchés coloniaux. Les cultures de rente, que les communautés pouvaient désormais consommer, sont utilisées pour l'exportation et pour fournir de la nourriture aux populations urbaines en croissance et à celles qui travaillent dans les mines et l'industrie. Lorsque ces derniers deviendraient monnaie courante, ces cultures constitueraient également, à terme, un marché pour les engrais et les pesticides.

Aujourd'hui, nous sommes mieux informés ! Nous, Africains, avons commencé à nous souvenir et à récupérer notre héritage. Nous disposons d'un grand nombre de plantes et d'animaux destinés à l'alimentation locale : sorgho, manioc, patates douces, ignames, arachide, pois de terre (Bambara), toutes sortes de légumes et de fruits traditionnels, d'épices et d'herbes aromatiques ; poulets et bétail locaux. Et nous devons être fiers et reconnaissants pour ce riche héritage de nos ancêtres.

En effet, il nous a sauvés. Regardez ce qui s'est passé pendant la pandémie de COVID-19 avec la fermeture des frontières et les confinements. Le seul sauveur de nombreuses communautés a été la nourriture traditionnelle cultivée localement. Cela a été un excellent rappel de notre résilience locale. Retournons à nos racines ! Cherchons la riche diversité d'aliments qui existe dans nos communautés. Nous avons nos propres aliments locaux, sûrs et riches en nutriments qui favorisent un organisme sain. Et c'est très savoureux !

« Estridah, nous continuons à dire que nous avons perdu la majeure partie de notre héritage à cause du colonialisme », a fait remarquer Kamali, « mais en fait, le professeur Onyango nous a aidés à voir que tout n'est pas perdu. Malgré la répression des colonialistes, nos ancêtres ont secrètement transmis leur savoir et les semences à leurs enfants, dont beaucoup sont nos grands-mères et grands-pères. »

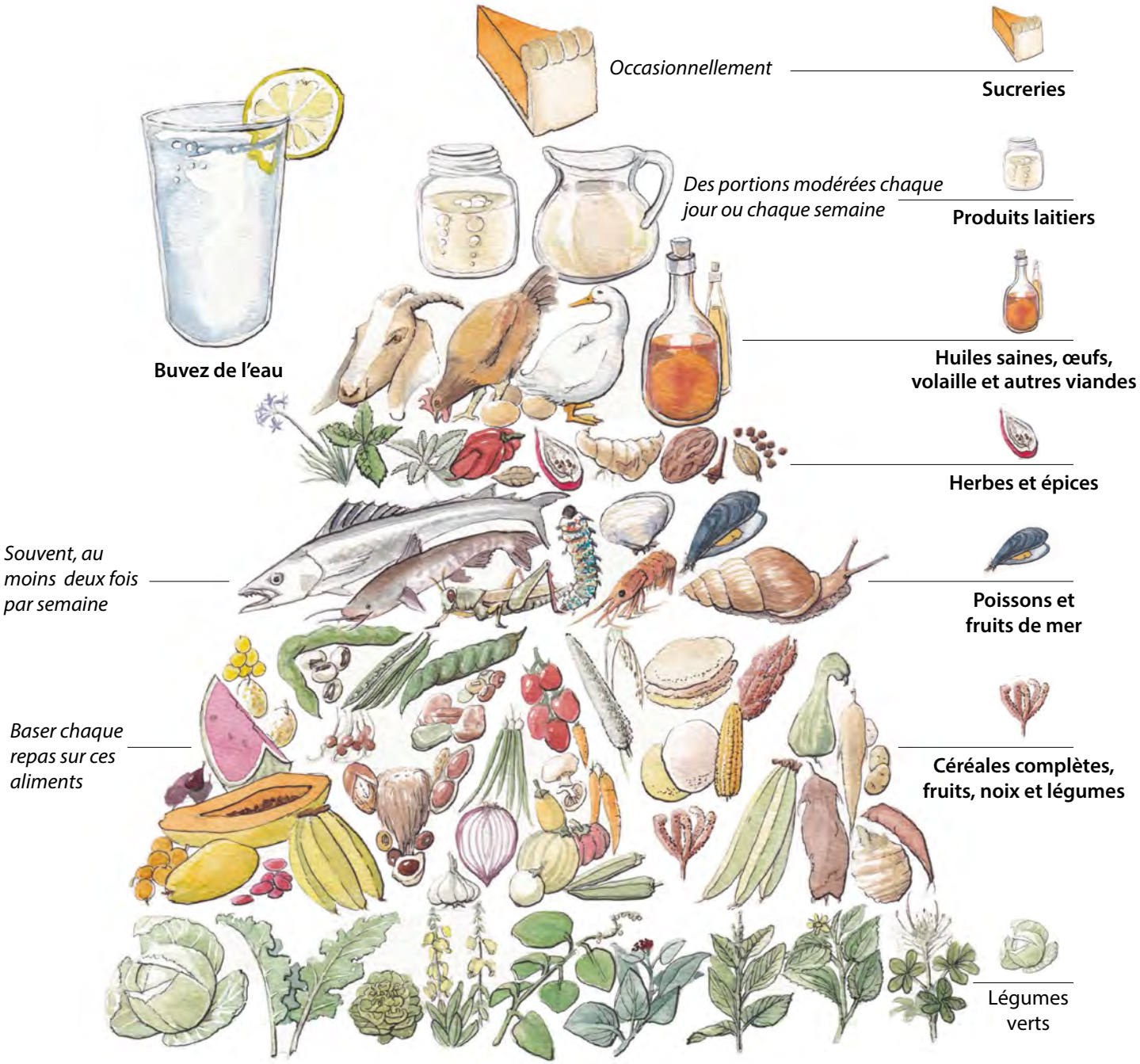
« C'est notre devoir sacré de recevoir ces connaissances de leur part avant qu'elles ne disparaissent et de nous assurer qu'elles soient largement partagées. Les personnes âgées sont en effet les bibliothèques de notre patrimoine, et nous devons les valoriser et les honorer ainsi que leur savoir ! » dit Estridah.

« Trouvons les réponses aux autres questions de Monica. »

DEUXIÈME QUESTION : QUELS SONT DES EXEMPLES D'ALIMENTS LOCAUX POUR UNE BONNE NUTRITION ET QUE DEVRIONS-NOUS MANGER DE CHACUN D'EUX ?

Nous devons ramener les aliments locaux et traditionnels sur nos tables. Certains d'entre eux poussent même tout seuls ; ils sont adaptés à nos environnements et il a été constaté qu'ils sont riches en nutriments nécessaires à la santé. Ils nécessitent également moins de terres pour être cultivés, en particulier avec des cultures intercalaires diversifiées plutôt qu'en monoculture. Plus nous nous intéressons à notre jardin, plus nous pouvons en apprendre sur nos cultures locales et sur la façon de bien les cultiver. Cela rend la culture de nos plantes plus intéressante et plus amusante.

Sur la page suivante, vous pouvez voir qu'il existe un large assortiment d'aliments locaux et saisonniers nutritifs. Ces aliments sont également bien adaptés aux conditions locales. Mais même avec tous les avantages nutritionnels de nos aliments locaux, ils restent sous-utilisés parce que nous ne sommes pas conscients de ces atouts. Peu d'organisations (même les départements de nutrition des gouvernements) en font la promotion pour la nutrition et la santé.



PYRAMIDE ALIMENTAIRE DU PATRIMOINE AFRICAIN

Le bol arc-en-ciel

La clé est de manger une variété de couleurs, ce que nous appelons le bol arc-en-ciel. Plus vous mangez de couleurs, plus vous êtes susceptible d'obtenir tous les différents nutriments dont vous avez besoin.

- 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 contribuent à la santé des yeux et renforcent le système immunitaire pour combattre les virus.
- Les aliments de couleur brune/blanche aident à combattre les virus tels que le 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 améliorent votre système immunitaire, ce qui vous rend moins vulnérable aux maladies comme la COVID-19.

« Ce sont des informations remarquables, Kamali. Pensez à la quantité de bonne nourriture que nous jetons parce que nous ne réalisons pas qu'elle peut être consommée. »

« Absolument, quel gâchis ! J'aime aussi le conseil simple de manger un bol arc-en-ciel d'aliments pour obtenir toute la nutrition dont nous avons besoin. C'est une recette facile à suivre ! Quelle est la prochaine étape ? »

TROISIÈME QUESTION : COMMENT POUVONS-NOUS COMBINER LES ALIMENTS LOCAUX AVEC DES CULTURES COMMERCIALES ?

Nous pouvons cultiver des légumes et des fruits indigènes et traditionnels, des noix, des herbes et des tubercules parmi les cultures que nous cultivons pour vendre. Par exemple, si vous cultivez déjà du café, du thé, du cacao, du pyrèthre ou du palmier, vous pouvez ajouter des légumes, des arachides, des tubercules et quelques arbres fruitiers.

De nombreux aliments traditionnels, comme l'azote, ajouteront des nutriments au sol. Ils protègent également les cultures commerciales contre les parasites et les maladies, ce qui signifie que les engrais chimiques et les pesticides ne sont plus nécessaires. Certaines cultures traditionnelles peuvent également bénéficier de l'ombre offerte par les cultures commerciales. Nous devrions viser à cultiver une variété d'aliments qui se récoltent à différents moments de l'année afin d'avoir de la nourriture toute l'année. Nous pouvons inclure des cultures qui durent plus d'un an, telles que le moringa, le pois d'angole, le manioc et les arbres fruitiers le long des bords des fermes dans lesquelles les cultures commerciales sont cultivées.

Pourquoi ne pas compter uniquement sur les cultures commerciales

Il y a une autre raison de cultiver une variété de plantes alimentaires dans un jardin local ou autour d'un village. En cas de dégâts extrêmes causés par les insectes aux plantes, de maladie survenant dans le jardin, ou de mauvaise saison agricole, certaines plantes seront plus endommagées que d'autres. Avec une variété de plantes, il y aura toujours de la nourriture à manger jusqu'à ce que les autres plantes se rétablissent et repoussent.

Il existe des arbustes qui peuvent être plantés comme des haies comestibles autour des maisons, et des arbres fruitiers et à noix qui doivent être plantés comme un cadeau pour vos enfants, plusieurs années avant qu'ils ne puissent en profiter. Certaines noix peuvent être conservées et consommées lorsque d'autres aliments ne sont pas disponibles. Par exemple, la plupart des tubercules comme les patates douces, le manioc et les ignames se conservent bien pendant plusieurs semaines ou mois.

Exemples de cultures qui peuvent être cultivées en mélange : *Amarante, morelle africaine, épinard africain, moringa, araignée de mer, mauve de Jute, chou frisé, okra, haricot, oignon, ail, gingembre, tomate, concombre, carotte, groseille à maquereau, papaye, avocat, goyave, sorgho, mil, manioc, igname, curcuma, œufs de jardin/ brinjals locaux, concombre épineux, courges (consommées comme des courges lorsqu'elles sont jeunes), etc.*

« Tu sais quoi, Estridah, tout ce discours sur la diversité m'aide à voir le monde différemment. Imaginez si nos villes — bétonnées et caractérisées par la monoculture — étaient conçues comme des jardins avec des arbres et des arbustes, et même des plantes alimentaires, qui poussent partout, autour des bâtiments, à l'extérieur, dans les cours, sur les toits ! Nous pouvons aussi cultiver des aliments en ville. J'ai entendu dire que le mouvement des jardins alimentaires urbains se développe dans de nombreux pays. Imagines un peu ! »

« Continue de rêver, Kamali, c'est une belle vision. Une partie de cette vision est déjà présente dans les marchés de producteurs que nous avons. Rappelle-toi que j'ai interviewé cette dame au marché. Regarde ce qu'elle a dit. »

Mon entretien avec un paysan du marché, Namono Baluku de Mukono

Estridah Msukwa

Namono Baluku a 64 ans et vit près de Mukono, à la périphérie de Kampala. Chaque matin, elle apporte ses produits au marché de Nakasero, au cœur de la ville. Le marché ouvre ses portes à 5 heures du matin. Pendant son absence, sa fille s'occupe de la petite ferme qu'elle possède avec son mari et ses petits-enfants. Elle est vraiment en bonne santé, forte, avec des dents parfaites et le plus grand sourire et les yeux les plus brillants que j'ai jamais vus. Il s'avère qu'elle était enseignante, mais qu'elle a pris sa « retraite » et s'est mise à cultiver une variété d'aliments. Elle a hérité ce savoir-faire de sa mère et de sa grand-mère.

Son stand est une véritable explosion de couleurs, avec des fruits et des légumes de toutes formes et de toutes tailles. J'ai trouvé des épinards amaranthes, des épinards de vigne, du blackjack, des pois d'Angole, du cocoyam, du potiron, de l'herbe araignée africaine, du gombo, des patates douces, du manioc, des haricots de Lima, des aubergines écarlates, des baies amères, du niébé et, bien sûr, des ananas, des mangues, des goyaves et plusieurs sortes de bananes. Elle avait même un bol de sauterelles !

Voici comment s'est déroulée notre conversation.

Estridah : Pourquoi cultives-tu des aliments traditionnels ? Beaucoup d'autres femmes ici ne proposent que des pommes de terre, des oignons, des tomates et des choux. Tu devrais sûrement en vendre aussi.

Namono : Eh bien, je connais un secret qu'elles ont oublié ! Regarde, elles vendent des oranges, mais sais-tu que mes goyaves ont trois fois plus de vitamine C et que les enfants les aiment plus. En fait, je peux vous parler de chaque plante ici et vous dire à quel point elles sont meilleures pour vous que tous ces légumes là-bas. Et je n'utilise jamais de produits chimiques pour les engrais ou pour me débarrasser des insectes ! Jamais !

Ils me disent que ma nourriture est tellement pleine de saveur et moins chère. Ils n'arrivent pas à croire qu'ils aient été aussi stupides. Je leur dis, eh bien, maintenant vous êtes sages, alors soyez en meilleure santé !

EsEstridah : Je vois que vous avez une grande variété de légumes, mais cela ne nécessite-t-il pas plus de temps et d'efforts ? Pourquoi ne pas se concentrer sur moins de légumes ?

Namono : Jeune femme, ceci n'est que la moitié des variétés que nous cultivons ! Il y en a plusieurs que nous cultivons à d'autres moments de l'année quand il pleut moins, et d'autres qui prennent plus de temps. Parfois, nous perdons une récolte à cause des insectes ou des maladies, donc en cultivant de nombreuses variétés, nous sommes plus en sécurité. Quelqu'un m'a dit l'autre jour que cela s'appelle la sécurité alimentaire.

Estridah : Mais est-ce la seule raison ? Que veulent vos clients ?

Namono : Mes clients ne veulent pas seulement des légumes. Ils veulent aussi des conseils sur ce qu'ils doivent manger, alors je leur parle de ma grand-mère, une femme sage et merveilleuse qui a vécu jusqu'à 102 ans. Je leur conseille de suivre son exemple. Elle nous nourrissait de tant d'aliments différents que je peux à peine les citer, des aliments qu'elle cultivait ou qu'elle échangeait avec ses voisins, des aliments qu'elle ramassait dans les forêts et aussi des insectes. J'ai observé que chaque aliment nous apporte quelque chose dont nous avons besoin et que nous ne pouvons probablement pas trouver dans une autre plante.

Estridah : Et les supermarchés ? Ne fournissent-ils pas aussi de la bonne nourriture ?

Namono : Beaucoup de mes clients me disent qu'ils avaient l'habitude d'acheter au supermarché. Des paquets et des conserves. Pah ! Ils me disent que ma nourriture est tellement pleine de saveur et moins chère. Ils n'arrivent pas à croire qu'ils aient été aussi stupides. Je leur dis, eh bien, maintenant vous êtes sages, alors soyez en meilleure santé ! Je leur dis que ces aliments ont été cueillis hier, donc qu'ils sont frais, mûrs et prêts à être mangés.

Mais les aliments des supermarchés sont cueillis des jours ou des semaines avant d'être mûrs parce qu'ils doivent être transportés et qu'ils mûrissent pendant le trajet dans un camion. Ils ont donc un goût atténué et sont moins nutritifs. Et je suis sûre qu'ils utilisent aussi des produits chimiques.

Estridah : Quel est ton message au gouvernement ? Quels conseils as-tu pour les autorités ?

Namono : Eh bien, c'est facile. Ils doivent promouvoir la nourriture traditionnelle ! Cela rendra les Ougandais en bonne santé et fiers de leur culture. Cela signifie que l'argent que les clients dépensent pour acheter des aliments locaux va aux exploitants locaux et retourne dans la communauté, et non aux grandes entreprises qui l'emportent à l'étranger.

Jeune femme, lorsque tu vas au supermarché, tu ne sais pas d'où vient cette nourriture ni ce qu'elle contient vraiment. Regardes les étiquettes ! Penses-tu que tous ces chiffres et ces lettres sont bons pour toi ? Mes aliments viennent directement de la terre à votre cuisine, sans conservateurs, sans résidus chimiques, juste les bienfaits de la terre.

Les légumes verts à feuilles sont les meilleurs !

Les feuilles vert foncé sont une source importante de fer, de protéines et d'autres vitamines et minéraux essentiels à une alimentation saine. Elles contiennent également des folates, dont toutes les femmes en âge de procréer ont besoin pour éviter de donner naissance à des enfants présentant de graves malformations. Tout le monde, en particulier les femmes et les enfants, devrait manger une poignée de légumes verts à feuilles chaque jour. Différents types de légumes verts foncés sont cultivés dans nos communautés, notamment la plante araignée, les morelles africaines, la mauve de jute, les amaranthes, les feuilles minces et bien d'autres qu'il est impossible de citer ici. Mais il est également important de toujours se rappeler que si ces légumes verts feuillus ont été cultivés sur un sol sain et vivant, ils seront pleins de vitalité, avec toutes les vitamines, minéraux, oligo-éléments et microbes essentiels pour nourrir notre intestin. En revanche, s'ils sont cultivés sur un sol mort, avec des engrais chimiques et des pesticides, ils seront dépourvus de vitalité et peut-être même contaminés par des produits chimiques toxiques.

(NB : L'amarante est également connue sous le nom de Pigweed, Mchicha, Efo tete. La feuille mince est également connue sous le nom de Mitoo. Taro est également connu sous le nom de nduma, madhumbe, magogoya)

QUESTIONS À DÉBATTRE

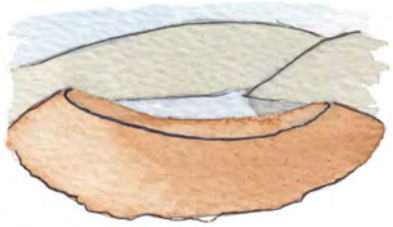
Namono est une ressource importante pour promouvoir l'agriculture naturelle. Comment peut-on l'aider à jouer un rôle plus important ?

« Estridah, quelle femme ! Tu sais, je ne sais pas si je dois rire ou pleurer. C'est vraiment ridicule que nous ayons commencé à cultiver, importer et manger des aliments étrangers qui ont tellement moins de valeur nutritive que nos propres aliments indigènes ! »

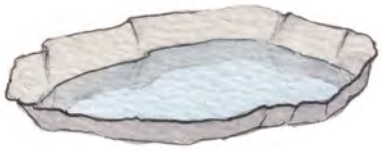
« Eh bien, nous allons rire de cette bêtise pour l'instant. Mais c'est aussi un problème mondial. Monica m'a dit qu'à cause des monocultures et de l'agriculture industrielle, les petits agriculteurs de l'hémisphère nord ont aussi perdu une grande partie de leur propre patrimoine de semences. »

6 LÉGUMES AFRICAINS À FEUILLES

STOCKAGE D'EAU



Barrage à boue



Revêtement en plastique

Barrage de sable

Réservoir en ciment

Réservoir en tôle ondulée

Ferrociment

Réservoir en plastique fabriqué sur mesure

QUATRIÈME QUESTION : COMMENT POUVONS-NOUS AVOIR UNE ALIMENTATION SUFFISANTE ET DIVERSIFIÉE EN TOUTES SAISONS ?

Les cultures indigènes et traditionnelles sont beaucoup plus courantes dans nos communautés et sont parfois la seule source de nourriture entre les récoltes ou lorsque les récoltes sont mauvaises. Pendant la saison des pluies, assez de légumes sont produits et vendus sur nos marchés. Mais une grande partie se perd, car nous ne savons pas comment les conserver longtemps.

En raison de la disponibilité insuffisante d'eau pendant la saison sèche, la production de ces légumes est beaucoup plus faible que pendant la saison des pluies et nous n'avons pas de quantités suffisantes sur le marché. Comment faire en sorte que nous disposions d'une alimentation suffisante et diversifiée en toutes saisons ? La plupart de nos grands-parents savaient comment les faire sécher au soleil, les stocker puis les servir comme source de nourriture pendant la saison sèche ou en cas de mauvaise récolte. Ce savoir est encore à notre disposition et nous pouvons utiliser les nouvelles technologies telles que l'irrigation pour les produire.

Autrefois, ces aliments étaient également utilisés en cas d'incertitude, d'urgence ou pendant les périodes difficiles de conflits civils et de catastrophes naturelles. Les cultures importées mettent généralement beaucoup de temps à pousser dans les champs. Il faut attendre plusieurs mois avant de pouvoir les consommer ou les vendre, et nos communautés ne connaissent pas les meilleurs moyens de les stocker pour les rendre disponibles en période de pénurie.

Nous pouvons cultiver plus de quatre plantes par an sur la même parcelle. Cela signifie une plus grande diversité et une meilleure nutrition. Cependant, nous avons besoin d'eau pendant les mois secs de l'année. Mais pas autant d'eau que si nous cultivions des produits importés comme le maïs ou le blé. Les cultures indigènes se sont adaptées aux conditions locales et ont besoin de moins d'eau et de terres, ce qui nous donne assez pour notre consommation domestique et plus à vendre. Nous avons également besoin d'argent pour répondre à d'autres besoins, comme envoyer nos enfants à l'école. Nous pouvons donc récupérer l'eau de pluie et l'utiliser pour faire pousser plusieurs cultures par an. Nous n'avons pas toujours besoin de dépendre des saisons des pluies pour faire pousser nos cultures. Cela nous donnera des aliments plus diversifiés et plus nutritifs pour notre propre consommation et pour la vente afin de gagner un revenu.

« Estridah, je suis tombée sur Monica lundi dernier et elle a dit qu'elle avait deux autres contacts pour cette question de conservation des aliments. C'est une question clé si vous y réfléchissez si nous voulons reprendre l'initiative des supermarchés qui utilisent des méthodes de transformation modernes pour rendre les aliments disponibles partout et à tout moment. Elle nous a donné deux contacts, un local et un du Zimbabwe. "Tu contactes et interroges Masudio Margaret Eberu et je parlerai avec Never Mujere."

Ces approches de préservation de la nourriture ont fait que nos grands-parents n'ont jamais souffert de la faim parce qu'ils pouvaient toujours se préparer à l'avenir.

Nos grands-parents n'ont jamais souffert de la faim : ils savaient comment transformer et conserver la nourriture pendant les périodes de vaches maigres

Masudio Margaret Eberu

Masudio est un agriculteur actif et le président de district de la section ougandaise du Forum des petits agriculteurs d'Afrique orientale et australe (ESAFF Ouganda), qui opère dans 30 districts de l'Ouganda et dont les membres sont en majorité des femmes.

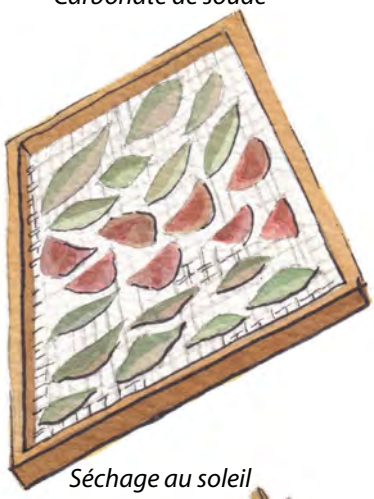
À l'époque de mes grands-parents, les gens savaient comment sécher et conserver les aliments lorsqu'ils avaient un surplus. Quand il y avait pénurie de nourriture, en particulier pendant la saison sèche, ils avaient beaucoup d'aliments conservés à manger. Quand j'étais jeune, je me souviens que nous nous régalions de tous les aliments qu'ils nous donnaient tout au long de l'année !

Je me souviens que ma grand-mère, ma mère, ma tante et moi nous levions tôt le matin pour cueillir les feuilles de niébé. Ma grand-mère préparait de la soude (sel local fait à partir de cendres) et faisait bouillir les feuilles de niébé dedans en y ajoutant du sel. Après quelques minutes, elle les laissait sécher au soleil. Puis elle gardait les feuilles de niébé séchées dans un pot propre pour les utiliser pendant la saison sèche. Nous aimions tellement mâcher le produit séché que nous nous battions parfois pour l'avoir !

Parfois, ma grand-mère faisait sécher les feuilles de niébé au soleil sans les faire bouillir. Ces feuilles de niébé séchées sont vraiment savoureuses et nutritives lorsqu'elles sont cuites avec de la pâte d'arachide. Elle m'a également appris à conserver les feuilles de citrouille, le gombo, l'aubergine et la viande.

Ces approches de préservation de la nourriture ont fait que nos grands-parents n'ont jamais souffert de la faim parce qu'ils pouvaient toujours se préparer à l'avenir. Et bien sûr, ils n'utilisaient jamais de produits chimiques pour conserver les aliments, qui restaient donc sains et savoureux.

Carbonate de soude



Séchage au soleil

QUESTIONS À DÉBATTRE

Pourquoi des pratiques simples et efficaces comme celle-ci ont-elles été perdues pour tant de communautés ? Comment pouvons-nous les faire revivre ?

Comment ma vieille tante sauve les réserves alimentaires de centaines de communautés des attaques de charançons !

Never Mujere

*Ma maison est située dans le village de Chabata, dans le district de Bikita, au sud-est du Zimbabwe. Nous cultivons le maïs comme aliment de base. Les petites céréales, y compris le millet et le sorgho, et les légumineuses, comme les pois chiches, les arachides et les arachides, sont également cultivées comme cultures vivrières. Après les avoir **re**colté dans les champs, nous les stockons dans des greniers ou des granges. Mais nous subissons d'importantes pertes post-récolte. Sans une gestion appropriée des parasites, les villageois perdent en moyenne 35 % des céréales stockées en raison des attaques de charançons.*

Les agents de vulgarisation du gouvernement nous ont dit de réduire les pertes en utilisant des pesticides, notamment de la poussière de céréales ou des comprimés. Cependant, ces produits chimiques sont coûteux et ne respectent pas l'environnement. Nous avons également observé que l'utilisation de pesticides entraîne souvent une résistance et une résurgence des ravageurs.

Il y a une meilleure solution... demandez à ma vieille tante

Un jour, au début des années 1980, j'ai rendu visite à ma vieille tante dans un village voisin pour l'aider à stocker son maïs. Tôt le matin, elle a apporté des feuilles de gommier (Eucalyptus) fraîches dans des sacs de son verger voisin. Quand je lui ai demandé pourquoi, elle m'a répondu : « J'ai une solution pour empêcher le maïs d'être attaqué par les charançons. »

Avant de commencer à charger le maïs, elle a mis les feuilles au fonds de la grange. Nous avons ensuite chargé les épis de maïs et après chaque mètre, elle a posé les feuilles se terminant par une autre couche de feuilles au-dessus du maïs. Finalement, elle a fermé la grange et l'a scellée.

Quand je suis retourné dans mon village, je l'ai dit aux autres membres du village. Nous et quelques ménages du village avons essayé cette nouvelle technique. Les attaques de charançons ont été considérablement réduites. Moins de 3 % des grains de maïs ont été attaqués par les charançons parmi ceux qui ont utilisé les feuilles de gommier cette année-là. En raison de ce résultat positif, l'année suivante, presque tous les villageois ont adopté cette méthode pour protéger leur maïs, céréales et légumineuses.

Grâce à ma tante, de nombreuses personnes dans notre village et même au-delà utilisent cette approche. En effet, de nos jours, la plupart des paysans du district utilisent des feuilles d'Eucalyptus pour protéger les grains décortiqués ou non contre les charançons.

Moins de 3 % des grains de maïs ont été attaqués par les charançons parmi ceux qui ont utilisé les feuilles de gommier cette année-là.

QUESTIONS À DÉBATTRE

Les gommiers et les feuilles sont des végétaux exotiques. Est-il acceptable de les utiliser de manière aussi innovante ?

« … nous pouvons apprendre de cet exemple de Never Mujere, sur la diffusion des riches connaissances et innovations locales de communauté en communauté. »

« Kamali, nous pouvons apprendre de cet exemple de Never Mujere, sur la diffusion des riches connaissances et innovations locales de communauté en communauté. »

« Tout à fait, Estridah ! Monica nous a expliqué comment y parvenir en utilisant les échanges horizontaux entre les communautés, où vous n'avez pas besoin de programmes de formation coûteux, mais simplement d'un soutien aux paysans pour qu'ils se rendent mutuellement visite et échangent leurs expériences et leurs connaissances. »

CINQUIÈME QUESTION : COMMENT LUTTER CONTRE LA DÉPENDANCE À LA RESTAURATION RAPIDE MODERNE ET AMÉLIORER L'IMAGE DES ALIMENTS LOCAUX ?

De nombreuses personnes, en particulier les jeunes des zones urbaines, sont devenues accro à ces aliments moins chers qui sont nocifs pour notre santé. En fait, ces aliments sont parmi les principaux facteurs du diabète, des maladies du cœur et de nombreuses formes de cancer.

Que pouvons-nous faire ?

Voici quelques idées :

- L'éducation est une approche importante. Il faut montrer et rappeler aux gens les dangers auxquels ils s'exposent en mangeant la nourriture rapide moderne. Les programmes scolaires doivent être modifiés et les enseignants doivent être formés pour apprendre à leurs élèves à manger sainement et à adopter un mode de vie sain.
- Nous devons trouver des moyens de changer la culture des jeunes. Les jeunes, par le biais par exemple des influenceurs des médias sociaux, doivent être convaincus de « croire aux bienfaits des aliments traditionnels et d'être fiers de leur patrimoine alimentaire ». Ceux-ci peuvent être liés à des causes qui passionnent les jeunes, notamment la gestion du poids, l'amélioration des moyens de subsistance des jeunes et des femmes, ainsi que les efforts de lutte contre le changement climatique. L'alimentation locale et traditionnelle doit devenir sérieusement à la mode !
- Les ministères de la santé et de l'éducation doivent être mis au défi et soutenus pour transformer leur approche de l'éducation à une alimentation saine.
- L'éducation des adultes par le biais de la radio et de la télévision est également vitale, en particulier pour les femmes, qui sont en grande partie responsables de l'alimentation, mais aussi pour les hommes qui résisteront souvent au changement de leur régime alimentaire.

« Il s'agit là d'un grand nombre d'informations précieuses. La question de savoir comment exciter les jeunes m'excite ! » s'exclame Kamali.

« Ce que je retiens de tout cela, c'est qu'il n'y a pas qu'une seule façon de faire évoluer la culture vers une alimentation plus traditionnelle. Nous avons besoin de toute une série de moyens diversifiés pour aborder le problème. Le professeur Onyango a fait remarquer qu'un problème complexe nécessite une diversité de solutions ».

« Le tout est d'apprécier la diversité. Pourquoi le monde ne s'en rend-il pas compte ? »

7

Les insectes, les aliments sauvages, la fermentation et foyers Budja

« Fanza, je viens de recevoir cette superbe histoire d'un travailleur communautaire au Zimbabwe à propos d'une organisation locale qui promeut activement et relance les recettes traditionnelles dans les communautés locales de manière très créative. Elle a commencé comme une réponse à la pandémie de VIH/sida. Quelle est ta tâche cette fois-ci ? »

« Monica m'a suggéré d'enquêter sur la manière dont la pandémie de COVID-19, qui a brisé les chaînes d'approvisionnement mondiales, a pu changer l'origine de la nourriture des communautés et même le type de nourriture qu'elles consomment. Mes recherches se poursuivent. Pourquoi ne me lis-tu pas ton histoire, Abdou ? »

Faire revivre le foyer Budja, une cuisine indigène du Zimbabwe

Romeo Chingezi

« Certaines de nos grands-mères savent encore cuisiner correctement ! » nous a rappelé un chef. « Hier, nous avons fait un festin avec du ragoût de chèvre, du gombo, du nhopi, des champignons forestiers, des chenilles frites, des beignets de niébé et du mabumbe ! Pourquoi pensez-vous que je suis de si bonne humeur aujourd'hui ? »

Tout le monde a ri, non seulement de la bonne humeur de l'aîné, mais aussi de l'anticipation joyeuse de ce pour quoi nous étions réunis. Il s'agissait de la première réunion d'un comité clé créé au niveau du village dans le district de Mutoko, dans la région de Mashonaland East, au Zimbabwe, en 2007. Il s'agissait de faire revivre l'alimentation et la cuisine traditionnelles en tant que réponse immunitaire et curative à la pandémie de VIH/sida.

Le livre de recettes est né

Après quelques discussions, nous avons convenu que la première chose était de produire un livre de recettes traditionnel. Rapidement, nous avons recherché les connaissances sur les aliments traditionnels auprès de différentes personnes au sein de la communauté. Le livre de recettes a été produit et diffusé dans les communautés et même vendu à grande échelle. Tout le monde a aimé l'idée et a fait l'éloge des recettes. Nous avons commencé à faire des démonstrations culinaires et des drames éducatifs au sein de la communauté, formant un bon nombre de personnes. Cela a permis de diffuser les recettes et la pratique dans tout le pays.

À notre grande surprise, l'initiative a commencé à être reconnue par le gouvernement local de notre district, puis par le Conseil de sécurité alimentaire et nutritionnelle et même par le ministre de l'Agriculture. Nous avons reçu des invitations à participer à des festivals alimentaires annuels et à des semaines culturelles. Nous étions la saveur du mois !

C'est l'histoire ancienne de l'Association des Arts Svinurai au Zimbabwe. Fondé par Helen Agnes Zhinhu et Fungai Karimazondo, ce groupe célèbre la culture à travers de délicieuses recettes traditionnelles, diffusant un message de santé et d'espoir à travers le théâtre et la bonne cuisine. Nous voulions aider les gens à restaurer leur propre savoir traditionnel sur l'alimentation et les modes de vie sains et à mettre fin à la stigmatisation de la maladie du VIH/sida. Beaucoup de gens avaient l'impression que manger sainement signifiait aller dans un hôtel ou un restaurant de luxe pour manger certains de ces repas chers, réalisant à peine qu'ils pouvaient obtenir une meilleure nutrition encore à partir des aliments traditionnels locaux.

Le foyer Budja est né

L'organisation s'est développée et son influence s'est étendue à d'autres quartiers municipaux du district. Nous avons alors décidé d'établir un centre dans leur quartier et avons construit un très beau foyer Budja, un type autochtone de cuisine où nous inviterions des femmes des communautés voisines pour les former à la préparation des repas traditionnels et à comprendre et apprécier la nourriture indigène. L'idée est que tous les ménages voient comment leur propre foyer Budja traditionnel peut produire une alimentation saine pour leur famille.

Protéger les forêts et atténuer les effets du changement climatique

Pendant les cours de cuisine au foyer Budja, les participants ont été emmenés dans la brousse et la forêt pour recueillir des variétés sauvages d'aliments et les stocker dans la cuisine. Ils ont ainsi appris à quel point il est important de protéger les forêts.

Depuis lors, nous avons commencé à travailler avec nos communautés locales pour les sensibiliser sur ce qui doit être fait pour prévenir la déforestation, car les communautés rurales dépendent des forêts comme source de combustible.

Ce qui nous plaît, c'est de voir clairement qu'il y a beaucoup plus d'appréciation pour la nourriture traditionnelle locale saine, que les gens ne la considèrent pas comme la nourriture des pauvres, mais avec fierté et joie.

Pour minimiser l'utilisation du bois, nous avons commencé à promouvoir le réchaud Total, que les gens peuvent utiliser dans leurs foyers Budja. Le réchaud Total est construit à l'aide de quelques briques conçues pour qu'au lieu d'utiliser beaucoup de bois de chauffage, vous puissiez utiliser de petites branches provenant de la taille d'un arbre. Le réchaud Total les brûle plus efficacement, et les arbres restent en vie. Simple et durable !

Nous encourageons également les gens à planter des arbres. En conséquence, on constate une augmentation du nombre d'arbres plantés autour de leur propriété, y compris des arbres fruitiers.

Toujours aussi fort

L'Association des arts Svinurai continue d'être active dans l'agriculture et la culture, ainsi que la cuisine et la production de pièces de théâtre. Celles-ci mettent en lumière différents problèmes sociaux et encouragent les projets d'autosuffisance, notamment pour les veuves. Ils informent également les communautés sur les questions de santé comme le VIH/SIDA et la tuberculose. Nous visitons également les écoles et travaillons à l'autonomisation des enfants afin de prévenir les abus et de les encourager à connaître et à apprécier leur culture indigène.

Le livre de recettes est vendu à ceux qui peuvent se le permettre et donné gratuitement aux membres de la communauté qui ne le peuvent pas.

Nous présentons également leur travail dans les villes lors de festivals et d'autres événements afin de promouvoir la nourriture traditionnelle et leurs messages d'espoir et de santé. Parfois, nous offrons des services de restauration, mais assurez-vous toujours d'inclure une courte pièce de théâtre éducative et de parler avant le début du repas !

Ce qui nous plaît, c'est de voir clairement qu'il y a beaucoup plus d'appréciation pour la nourriture traditionnelle locale saine, que les gens ne la considèrent pas comme la nourriture des pauvres, mais avec fierté et joie.

« Ne penses-tu pas que c'est une histoire édifiante, Fanza ? Ils restaurent des aliments sains, soutiennent les personnes vivant avec le VIH/sida et luttent contre le changement climatique, tout en utilisant les arts créatifs. C'est le genre de choses qui devraient être promues partout ! »

« Tout à fait, Abdou. Regarde cette histoire en Afrique du Sud. Comme tu le sais, j'ai cherché à savoir comment la COVID-19 a modifié les habitudes alimentaires dans de nombreux endroits et j'ai reçu cet article d'un journaliste gastronomique d'Afrique du Sud. Dis-moi ce que tu en penses. »

Renouer avec nos racines, de l'ail sauvage à la viande de gibier

Anna Trapido

L'agroécologiste Tim Abaa, de Tim Nectar Farms, près de Johannesburg, forme depuis plus de dix ans les jardiniers des zones rurales, urbaines et des townships. Au cours des 18 derniers mois, il dit avoir « vu un changement majeur dans la perception de nos cultures du patrimoine africain. Les gens les méprisaient comme nourriture de pauvreté, mais ce n'est plus le cas. Il y a eu un grand changement de mentalité. La COVID-19 a provoqué une ruée vers les plantes indigènes — en particulier celles qui sont censées stimuler le système immunitaire comme le mhlonyane en langue isiZulu et le lengana en Setswana. L'ail sauvage aussi — dans les townships, on le voit toujours planté autour des maisons pour éloigner les serpents. Maintenant, il y a une forte demande pour cuisiner les feuilles comme des épinards ou en faire du thé fortifiant. »

Les plantes sud-africaines ne sont pas les seules à être populaires. Selon Abaa, il y a aussi « une demande beaucoup plus importante de masonja (vers de mopane) parce que les gens disent qu'ils renforcent la résistance de l'organisme aux maladies… ». Ils n'ont pas tort. Plusieurs études ont montré que les vers du mopane sont une magnifique source de protéines, de fer, de calcium, de zinc et de phosphore, tous connus pour jouer un rôle dans le fonctionnement du système immunitaire.

Outre la viande de mopane, la demande de chair de plus gros animaux indigènes a également augmenté. Les bouchers informels et les travailleurs de shisa nyama dans Hoedspruit et Hazyview et leurs alentours signalent une forte augmentation des ventes. Cela peut être une bénédiction mitigée. Les vendeurs ont parlé sous le couvert de l'anonymat et n'ont pas voulu révéler la source de leur viande — dont une partie est probablement braconnée. Les clients qui faisaient la queue étaient unanimes pour dire que la viande de gibier était une option saine en ces temps malsains. Comme l'a fait remarquer l'un d'entre eux : Avec cette COVID-19 qui circule, nous voulons tous vivre plus longtemps… On dit que la viande provenant de ces grandes fermes à l'étranger, comme au Brésil, est injectée ; vous savez, qu'elle contient des pilules, alors que la viande de gibier capturée à l'état sauvage est pure et vous protège des maladies. Surtout pour nos personnes âgées souffrant de diabète et autres. Tout cela signifie que le gibier est définitivement en vogue… »

Plusieurs études ont montré que les vers du mopane sont une magnifique source de protéines, de fer, de calcium, de zinc et de phosphore…

En parlant de vogue, Siphiwe Sithole, paysan de la province du Gauteng, militant de l'alimentation patrimoniale et vendeur de légumes en ligne d'African Marmalade, déclare que « la COVID-19 nous a obligés à être plus enthousiastes. Les opportunités de vente en face à face ont été considérablement réduites, nous avons donc tous dû améliorer la création de contenu en ligne — YouTube, TikTok, tout ce que tu veux. Je l'ai fait pour amplifier le message et ouvrir des canaux de vente pour les achats en ligne. »

En août 2021, Local Wild a été lancé en ligne pour « servir de plateforme permettant une disponibilité facile et directe sur le marché des ingrédients indigènes », qui sont tous cultivés par des petits exploitants du Cap occidental. Que vous souhaitiez du seepampoen provenant des agriculteurs de Philippi Economic Development Initiative (PEDI), une bouteille de brakslaai chutney de la ferme N'Rougas, un sac de veldkool cultivé par Ubuhle Bendaloor ou un exemplaire de Cape Wild Foods : Growers Guide de Loubie Rusch. Il est essentiel que les consommateurs puissent accéder facilement à des ingrédients indigènes issus d'une agriculture responsable et économiquement autonomes grâce à des programmes comme Local Wild.

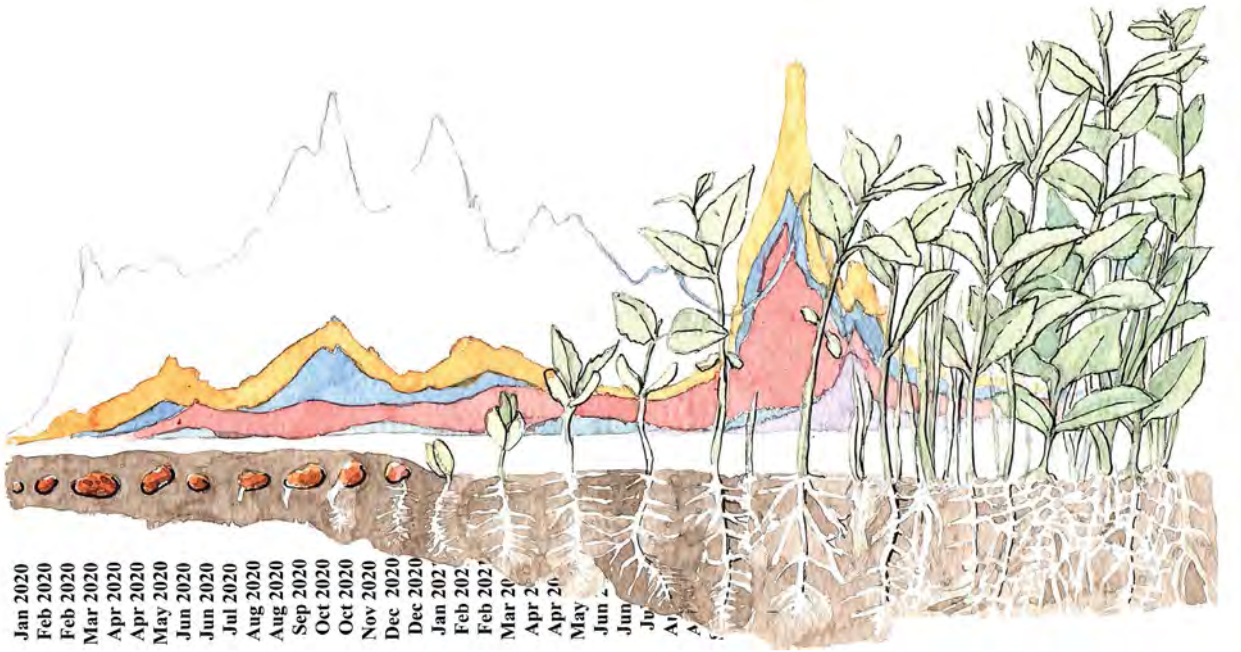
Les restrictions sur les voyages ont aussi joué un rôle dans l'intérêt croissant en ligne pour les ingrédients indigènes. Sithole dit : « Plus la pandémie durait, la demande de cultures indigènes augmentait. Je pense qu'il y avait un sentiment que la nourriture traditionnelle africaine était ce que nous mangions quand nous rentrions chez nous dans les zones rurales à la fête de Pâques, mais cette Pâques nous ne pouvions pas voyager. Qui sait où nous serons ce Noël ? Ils disent qu'une quatrième vague pourrait arriver nous pourrions bien voir des restrictions de voyage à nouveau. Il y a longtemps que les citadins n'ont pas pu rentrer au village et ils ont envie de retrouver les saveurs réconfortantes de l'ancien temps.

Les citadins ont compris que s'ils veulent bénéficier du soutien nutritionnel, médicinal, émotionnel et spirituel qu'apporte la nourriture indigène, ils doivent la planter et la cultiver eux-mêmes.

« Nous avions l'habitude de ramener des provisions lorsque nous allions à la campagne, mais la triste réalité est que nous ne pouvons plus compter sur un accès régulier à la campagne par le biais de visites familiales. Ce printemps, je constate une forte augmentation des commandes de graines indigènes et des demandes de conseils en matière de jardinage patrimonial. Je pense que cette demande accrue reflète un désir profond de se connecter à cet ancien sentiment de soi. Les citadins ont compris que s'ils veulent bénéficier du soutien nutritionnel, médicinal, émotionnel et spirituel qu'apporte la nourriture indigène, ils doivent la planter et la cultiver eux-mêmes. Il s'agit littéralement de renouer avec nos racines. »

Les changements de perception et d'habitudes d'achat induits par la pandémie sont encourageants, mais il existe un danger que les consommateurs reviennent à leurs anciennes habitudes une fois que l'anxiété immédiate liée à la menace de COVID-19 aura disparu. Si nous voulons éviter de futures crises, la mise à disposition de tous d'ingrédients indigènes respectueux de l'eau, à faible teneur en carbone, économiquement et culturellement autonomes, doit être un élément central de notre stratégie pour reconstruire en mieux.

(imprimé dans *Daily Maverick/TGIFood*)



« … Cela montre que l'on peut s'affranchir des monocultures modernes importées et si ennuyeuses ! Rien de tel qu'une bonne crise pour faire bouger les choses ! »

« Ce que je trouve intéressant ici, Abdou, c'est la manière dont la crise de la COVID-19 a stimulé les gens à devenir plus créatifs. Alors que les chaînes d'approvisionnement mondiales des entreprises sont perturbées, les gens réfléchissent à nouveau localement et redécouvrent leurs racines, au sens propre comme au figuré. Cela montre que l'on peut s'affranchir des monocultures modernes importées et si ennuyeuses ! Rien de tel qu'une bonne crise pour faire bouger les choses ! »

« Assurément. As-tu remarqué que dans les deux histoires, il est question de manger des chenilles frites ou des vers mopani, comme on les appelle en Afrique du Sud ? J'en ai parlé à Monica, et elle m'a suggéré de discuter avec le Dr Mbabazi de l'alimentation à base d'insectes en Afrique de l'Est. Regardes. »

Les insectes sont délicieux et nutritifs !

Dr Muniirah Mbabazi

« Muniirah ! Réveille-toi ! Viens voir les insectes qui volent autour des lampadaires ! » Ma mère a ouvert la porte et a montré nos voisins qui étaient dans la rue ramasser des choses volantes sur des draps blancs. On les appelle les sauterelles et on peut les manger, dit-elle. C'était une sacrée surprise ! Un voisin s'est approché en souriant et nous a tendu un seau rempli d'insectes. Le lendemain matin, les insectes ont été dépiautés et rôtis pour le petit déjeuner. C'est ainsi que nous avons été initiés aux insectes comestibles. En grandissant, les insectes que nous avons le plus souvent mangés, et que nous mangeons encore, sont les fourmis blanches, les sauterelles, et j'ai été initiée à la larve du coléoptère de l'huile de palme (Rhynchophorus spp) plus tard dans ma vie.

Lorsque nous étions plus jeunes, nous pouvions manger des insectes comestibles. Même à l'internat, à l'école primaire, nous ramassions des fourmis blanches et les mangions. En fait, nous les mangions crues, en ajoutant seulement du sel. Mais au fur et à mesure que l'on avançait dans l'école secondaire, il devenait moins à la mode de manger des fourmis blanches. Si vous disiez que vous en mangiez, vous étiez « du coin » et personne ne voulait être appelé comme ça, et bien sûr, en tant qu'adolescent, vous vouliez vous intégrer.

Donc, jusqu'à la maîtrise, j'avais arrêté de manger des formes d'insectes en grande partie parce que ce n'était pas quelque chose qui avait l'air très classe ou moderne. On était plus ravi d'attraper des frites que des sauterelles ou des fourmis blanches !

La préparation est essentielle

La façon dont vous préparez les insectes à manger peut réduire leur contenu nutritionnel. Les fourmis blanches bouillies, par exemple, fournissent moins d'énergie et de graisses que les fourmis crues. Les fourmis blanches cuites à sec ou à la poêle perdent environ 30 % de leur teneur en graisses insaturées et fournissent moins d'énergie que les fourmis crues. Les protéines ne sont pas réduites par l'ébullition ou la friture à la poêle sèche. Mais si vous voulez le plein bénéfice nutritionnel alors vous devriez les manger crus. Elles ont un goût de beurre de noix !

L'avantage des fourmis blanches séchées à la poêle est que vous pouvez les conserver longtemps.

Il y a un coléoptère appelé Rhynchophorus. Il complète son cycle de vie dans le palmier Adeboa. Le coléoptère enfouit ses œufs dans la tige du palmier. Lorsque les oeufs éclosent en larves, les communautés les capturent et les consomment. Ils sont riches en protéines et en gras, composés d'un bon équilibre d'acides gras oméga trois et oméga six sains. L'inconvénient de la récolte de ce charançon du palmier est qu'elle est très peu durable et nécessite l'abattage du palmier. On soutient cependant que le charançon adulte s'enfouit dans les vieux palmiers.

Les insectes ont une valeur à la fois nutritionnelle et économique, lorsqu'ils sont en saison ; ils sont une source de revenus pour de nombreux ménages ruraux.

Les palmiers indigènes poussent souvent dans les zones humides et sont souvent victimes de pressions résultant de la destruction des zones humides et de la combustion du charbon de bois. Leur bois produit du bon charbon.

Les insectes sont aussi une bonne affaire!

Les insectes ont une valeur à la fois nutritionnelle et économique, lorsqu'ils sont en saison ; ils sont une source de revenus pour de nombreux ménages ruraux. Dans de nombreuses communautés rurales, les insectes sont consommés comme collations ou ragoûts de façon tendre et délicate, ce qui en fait des mets rares dans les ménages. Dans les marchés ruraux et urbains, les insectes sont vendus à des prix modestes, dont les prix dépendent largement de la saisonnalité.

Par exemple, à Kampala, les sauterelles sont une activité lucrative qui se vend à un prix élevé. Une tasse d'environ 200 grammes de sauterelles comestibles peut se vendre pour 10 000 shillings ougandais, environ 3 dollars américains, ce qui est une somme assez élevée pour une si petite quantité. La même quantité de viande coûte environ 1 dollar américain, donc les sauterelles peuvent être trois fois plus chères ! Tout le monde n'est pas encore converti. Il est courant pour certaines personnes « modernes » de dire qu'elles ne peuvent pas mettre des fourmis blanches ou des sauterelles dans leur bouche. Cependant, il y a de plus en plus de gens qui sont prêts à les acheter et à les manger, quel que soit le prix.

Les insectes sont en train de devenir une nouvelle friandise urbaine, donc si vous voulez être vraiment sophistiqué, vous savez quoi servir à vos invités !

La culture qui qualifie de rétrograde la consommation d'insectes dépend de l'endroit où l'on se trouve. Souvent, quand les gens quittent les communautés rurales où ils grandissent pour les zones urbaines, ils veulent adopter la culture occidentale, être « modernes » et « sophistiqués ». Par conséquent, ils laissent derrière eux leurs vieilles habitudes. Cependant, même cela change à nouveau, car les communautés rurales et urbaines sont conscientes des dangers que représentent les aliments hautement transformés dans les zones urbaines.

Les insectes sont en train de devenir une nouvelle friandise urbaine, donc si vous voulez être vraiment sophistiqué, vous savez quoi servir à vos invités !

Anciennes et nouvelles méthodes de récolte des insectes

Dans le nord de l'Ouganda, sur les terres communales, de nombreux ménages possèdent des fourmilières, d'où proviennent les fourmis blanches. Chez les Luo, les fourmis blanches sont appelées ng'wen, tandis que dans la langue luganda de l'Ouganda, elles sont appelées enswa. Selon l'étiquette communale, vous ne pouvez pas récolter de fourmis blanches dans une fourmilière, sauf si elle appartient à votre foyer ou si vous avez demandé la permission au propriétaire. Sinon, vous serez considéré comme un voleur ! Qui a déjà entendu parler du vol d'insectes ? Les habitants des communautés rurales connaissent bien le cycle de vie des fourmis blanches. La récolte commence au début des pluies. Chaque fourmilière est évaluée pour sa capacité à produire des fourmis blanches et si elle passe le test, les buissons sont dégagés et une fosse de récolte est creusée. La nuit de la récolte, une lumière (provenant de roseaux brûlants) est introduite pour attirer les fourmis dans la nuit, de sorte que lorsqu'elles sortent, attirées par la lumière, elles sont entraînées dans la fosse et récoltées.

Traditionnellement, les sauterelles sont cueillies à la main dans l'herbe, mais avec l'électrification, il est maintenant courant de voir les gens les récolter sous les lampadaires et les feux de sécurité des ménages. La nature nocturne de certains insectes comestibles fait que des millions d'entre eux sont attirés par les lumières et facilement ramassés. Quand j'étais enfant, on utilisait des tissus blancs pour ramasser les sauterelles.

Aujourd'hui, dans de nombreux endroits en Ouganda, on utilise des lampes à haute tension, des feuilles de fer et des tambours. Les sauterelles sont attirées par les lumières vives et, en volant, elles tombent sur la feuille de fer (qui sert de réflecteur) et dans un tambour captif.

Les insectes et la culture

Quand j'étais enfant, on nous disait que les femmes enceintes n'avaient pas le droit de manger des sauterelles, car leurs enfants auraient une tête conique, en forme de sauterelle.

Les fourmis blanches et les sauterelles, étant des mets délicats, sont utilisées pour faire preuve d'affection. Par exemple, lorsque je rendais visite à ma grand-mère, elle gardait toujours une réserve de fourmis blanches séchées qu'elle m'offrait comme délice spécial. De même, si une femme veut obtenir une faveur de son mari, elle lui présente des fourmis en guise d'en-cas ou de ragoût (fourmis blanches). Les insectes sont des aliments ou des friandises spéciales dans de nombreuses communautés et, contrairement aux sucreries de la société moderne, ils peuvent être classés parmi les en-cas les plus sains.

Dans les collectivités rurales, les régimes alimentaires sont surtout riches en glucides et présentent des déficits manifestes en protéines animales. Les sources de protéines sont souvent des protéines végétales qui ne fournissent pas un large spectre d'acides aminés (protéines incomplètes) dans leur alimentation. D'autre part, les insectes peuvent être une bonne source de protéines animales et de micronutriments en même temps, surtout à une époque où l'on parle de nutriments cachés. De tels insectes peuvent compléter les régimes alimentaires de manière saisonnière.

Les insectes sont des aliments ou des friandises spéciales dans de nombreuses communautés et, contrairement aux sucreries de la société moderne, ils peuvent être classés parmi les en-cas les plus sains.

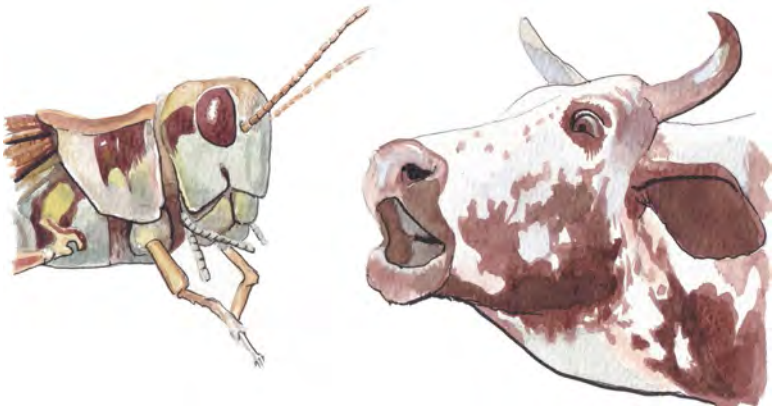
« Abdou, pour être honnête, je suis encore un peu gênée à l'idée de manger des insectes. Mais c'est intéressant de voir que les bestioles que nos ancêtres mangeaient sont un super aliment. »

« Je ne vois pas pourquoi on en fait tout un plat, Fanza. En Afrique de l'Ouest, on peut acheter de délicieux biscuits faits à partir de larves de scarabées à huile de palme, et une sauce au poivre appelée Shito faite à partir des mêmes larves. J'ai moi-même mangé des centaines de fourmis volantes croustillantes ! »

« Peut-être que tu peux m'apporter des biscuits à grignoter pour m'aider à affronter mes peurs, Abdou ? Quoi qu'il en soit, voici un article que j'ai trouvé chez des gens en Afrique du Sud sur la façon de cuisiner les insectes ! »

Frits, cuits à la vapeur ou grillés : voici les meilleures façons de cuisiner les insectes

Martin Potgieter, professeur, département de la biodiversité, *Université de Limpopo*,
et Bronwyn Egan, maître de conférences, département de la biodiversité, *Université de Limpopo*



Depuis des milliers d'années, des gens du monde entier ont mangé des insectes. Aujourd'hui environ 2,5 milliards de personnes — dont beaucoup vivent en Afrique — mangent des insectes. À ce jour, 470 insectes comestibles africains ont été recensés scientifiquement, avec des sauterelles et des termites parmi les préférés.

Il y a de nombreuses raisons pour lesquelles nous devrions manger des insectes. Ils soutiennent un mode de vie plus « écologique » pour les mangeurs de viande. Au moins 15 % du total des gaz à effet de serre émis chaque année proviennent du bétail. Les insectes, quant à eux, produisent de 1 à 3 kg de gaz à effet de serre en moins par kilo. Ils ont également besoin de 40 % à 80 % d'aliments en moins par kg que le bétail et de 50 % à 90 % de superficie en moins pour produire un kg de protéines par kg de boeuf, selon l'espèce d'insecte et la méthode d'élevage utilisée. C'est une excellente nouvelle dans un monde où les ressources en terre et en eau se font rares.

Les insectes sont également nutritifs. De nombreuses espèces d'insectes contiennent relativement plus de protéines que les sources de viande conventionnelles, comme le poulet ou le porc. Les insectes contiennent également des acides gras essentiels et d'importants minéraux et vitamines. Par exemple, les termites, une fois séchées, contiennent jusqu'à 36 % de protéines.

Nous devons repenser notre alimentation et nos habitudes alimentaires, en particulier celles liées à la consommation de viande. Comme les insectes sont une source de nourriture locale abordable, riche en protéines, ils peuvent être utilisés comme substitut de viande. Pour vous aider, nous avons préparé un guide sur la façon de manger les insectes. Pour rassembler les recettes les plus authentiques, savoureuses et variées, nous avons visité des villages dans les zones rurales et nous avons parlé aux cuisiniers locaux sur la façon de préparer leurs spécialités préférées.

RECETTES D'INSECTES

Il est important de bien préparer les insectes avant de les manger pour les débarrasser des parties non comestibles : Par exemple, *Cirina forda* (la mite empereur pallide ou défoliateur du karité) est dégoutté, tandis que les sauterelles et les termites sont désaillés et déglingués.

- Lavez les insectes
- Faites-les bouillir, cuire à la vapeur ou frire pendant au moins cinq minutes (NB : c'est de la friture à la poêle ou de la sauteuse. La friture seule est une méthode malsaine qui utilise de grandes quantités d'huile).
- Mangez les insectes préparés directement après la cuisson
- S'ils ne sont pas mangés immédiatement, les insectes doivent être conservés Gardez-les au réfrigérateur ou au congélateur, ou séchez-les au soleil pour les conserver. Ils peuvent durer quelques jours ou plusieurs mois s'ils sont bien séchés.

Dans les tropiques, les insectes sont principalement récoltés dans la nature, donc ces étapes sont importantes. Mais certains de ces insectes sont maintenant disponibles dans les supermarchés occidentaux. Voici quelques recettes pour vous aider à démarrer :

Les termites (nemeneme à Venda en South Africa)

Les termites sont l'une des formes les plus savoureuses de protéines disponibles sur la planète. Les termites sont mieux grillées ou frites jusqu'à ce qu'elles soient légèrement croustillantes. Comme leur corps est riche en huile, très peu ou pas d'huile supplémentaire est nécessaire. On peut ajouter du sel pour le goût.

On peut faire sortir les termites soldats de leurs tunnels en sondant leurs monticules avec de longs roseaux auxquels ils s'accrochent.

On peut les conserver en les faisant frire à sec dans du sel jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Ils peuvent ensuite être transformés en ragoût avec de la tomate, de l'oignon et toutes les épices de votre choix.

Les termites volants sont traditionnellement capturées en plaçant des pots d'eau sous les lumières, qui les attirent.

Fourmis voleuses (*dinhlamakura*)

Ces énormes fourmis noires n'apparaissent au-dessus du sol qu'une fois par an, juste après les premières pluies, quand elles quittent leur nid pour s'accoupler, se reproduire et créer de nouvelles colonies souterraines.

Également appelées « fourmis à gros cul », elles sont appréciées pour leur goût riche. Elles peuvent être mangées crues, c'est-à-dire qu'on leur arrache l'abdomen gras, en jetant la tête et les pattes. Mais elles se prêtent très bien à un en-cas gras, comme les cacahuètes. Pour cela, il faut les faire légèrement frire avec du sel.

Grillon domestique

Snack grillé de grillon domestique :
Ces insectes sont parfaits avec de l'huile de sésame. Retirez les ailes et mélangez-les avec quelques gouttes avant de les mettre sous un grill au four pendant une dizaine de minutes, jusqu'à ce qu'ils deviennent croustillants. Une autre préparation consiste à faire frire les grillons sans ailes dans quelques gouttes d'huile de sésame ou d'olive pendant environ dix minutes jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.

Grillons domestiques et dattes :
Les grillons peuvent également être utilisés pour farcir les dattes — un beau contraste entre la douceur de la datte et le goût de noix de l'insecte. Ouvrez les dattes par le côté, retirez le noyau et remplissez-les de grillons frais ou congelés.

Chenilles (*Cirina forda*)

Ces chenilles peuvent être prélevées sur les arbres *Burkea africana*, que l'on trouve dans la plupart des pays africains.

À la maison, rincer à l'eau douce. Leurs entrailles (intestin) doivent être pressées, car elles contiennent leur plante alimentaire qui est indigeste. Faites-les bouillir 30 minutes dans de l'eau salée. Après ébullition, étalez-les sur un plateau et laissez-les au soleil. Laissez-les cuire au soleil pendant un ou deux jours jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Si elles sont cuites sur un feu, elles développent un goût fumé distinct et savoureux, comme le biltong.

Ils peuvent ensuite être consommés comme en-cas ou préparés en ragoût. Pour faire le ragoût, faites-les frire à l'huile avec du piment et de l'ail. Ajoutez de la tomate, de l'oignon et du capsicum, et les laissez mijoter pendant 15 minutes. Ils accompagnent très bien le riz ou le pap, une bouillie de farine de maïs.

Long-Horned Grasshopper (*Ruspolia spp*)

These grasshoppers have long been part of the food culture in the Lake Victoria region of East Africa. They are most commonly green or brown. Collection is easy because the insects are attracted to light in the evenings.

Pull the wings off and eat them raw. But if you prefer to cook them, they can be either boiled or fried. Boiling is a preparation method used with large volumes of grasshopper where preservation is sought. Upon blanching, they are dried under the sun and preserved for future use.

Vers de Mopane

Après la récolte des vers mopane (*Imbrasia Belina*), pressez leurs intestins à partir de la tête. Lavez les vers de mopane à l'eau froide, puis faites-les bouillir pendant environ 15 minutes. Ajoutez du sel à votre goût. Laissez-les refroidir et exposez-les au soleil pendant quelques jours ou fumez-les jusqu'à ce qu'ils soient complètement secs.

Les vers de mopane séchés peuvent être consommés comme en-cas avec ou sans porridge ou recuits. Pour cuire les vers de terre séchés, faites tremper une tasse de vers de terre séchés dans de l'eau chaude pendant environ 30 minutes. Rincez-les à l'eau froide. Mettez-les dans une casserole avec un demi-oignon frit, 2 tomates, du curry et du poivre vert. Ajoutez une demi-tasse d'eau et une demi-cuillère à café de sel doux, et mélangez. Laissez bouillir pendant environ 20 minutes.

Avantages des insectes en tant que nourriture

À une époque où les produits chimiques sont abondamment utilisés pour propager et conserver les aliments, les insectes comestibles constituent une alternative propre, car ils sont exempts d'hormones, cultivés localement, biologiques et en liberté. Ils devraient donc figurer en bonne place sur la liste des régimes alimentaires de tout amateur de santé.

Cet article est republié de The Conversation sous une licence Creative Commons. Lire l'article original.

« Fanza, c'est une bonne recherche que tu as découverte. Les insectes sont plus nutritifs que la viande, et bien meilleurs pour le climat. Et il y a tellement de façons de les préparer. Je pense que la classe va vraiment apprécier ce travail. Peut-être devrions-nous leur préparer un repas d'insectes ! »

« Mmm, laisse-moi y penser, Abdou ! »

« Ok, quel est le prochain sujet au menu, Fanza ? »

« Les aliments fermentés, Abdou ! Le Dr Muniirah Mbabazi m'a envoyé ce superbe article sur la fermentation et ce que sa grand-mère faisait. »

Fermentation : pour stimuler la nutrition et la conservation des aliments *(quelque chose que nos grands-mères ont toujours su !)*

Dr Muniirah Mbabazi

La fermentation est utilisée depuis des millénaires comme méthode de conservation des aliments et pour améliorer la saveur. Il est ironique de constater que, récemment, dans les sociétés modernes, les experts en alimentation « découvrent » ce que les communautés traditionnelles ont toujours su : la fermentation améliore la qualité de la nourriture, offre toutes sortes de bénéfices et permet également de conserver la nourriture de plusieurs façons.

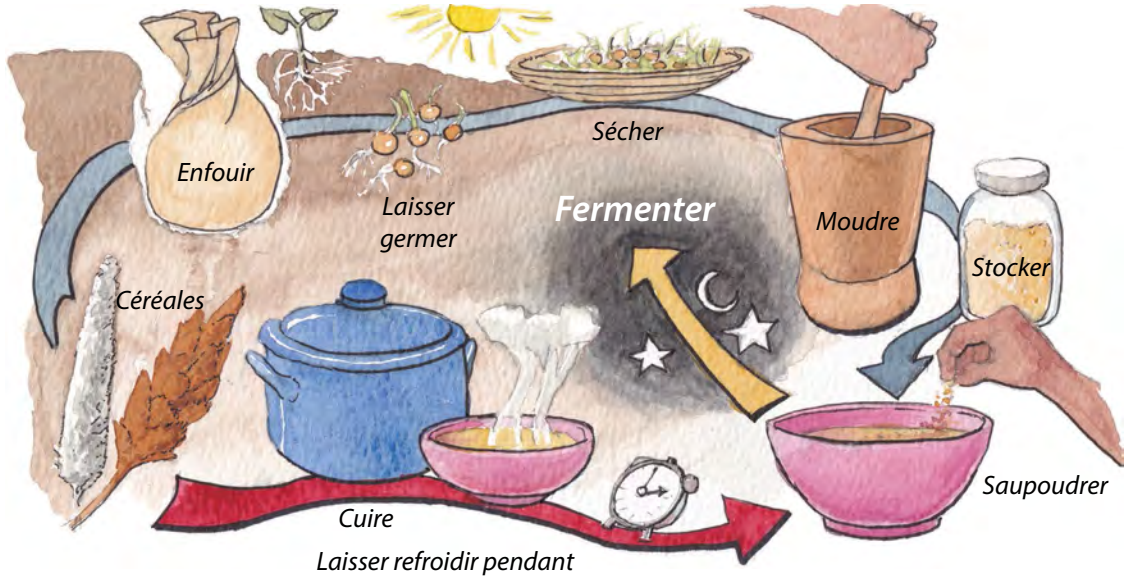
Qu'est-ce que la fermentation et quels sont ses avantages ?

La fermentation est un processus naturel par lequel des micro-organismes comme les levures et les bactéries convertissent les glucides — tels que l'amidon et le sucre — en alcool ou en acides. L'alcool ou les acides agissent comme un conservateur naturel et confèrent aux aliments fermentés un zeste et une acidité distincts. La fermentation favorise également la croissance de bactéries bénéfiques, appelées probiotiques. Il a été démontré que les probiotiques améliorent la fonction immunitaire ainsi que la santé digestive et cardiaque.

Les communautés ont appris les propriétés et les utilisations des enzymes grâce à leurs connaissances indigènes et pour que la bouillie refroidisse à température ambiante avant d'asperger la poudre de germe sur elle et ensuite de la laisser reposer.

La bouillie maltée est consommée après deux jours ou même après un mois, et la teneur en alcool augmente avec la durée de repos. Dans un premier temps, au cours des deux premiers jours de maltage, même les enfants l'apprécient, car il est très sucré, l'enzyme libérant le sucre. Après cela, il devient plus un aliment pour adultes, en raison de la teneur élevée en alcool.

Une façon traditionnelle africaine de faire du porridge fermenté



Le porridge malté traditionnel de ma grand-mère

D'où je viens, dans l'ouest de l'Ouganda, il y a une célèbre bouillie maltée faite de millet ou de sorgho. Ma grand-mère, comme ses voisines, récoltait et nettoyait le millet ou le sorgho, le mélangeait avec de l'eau, puis le mettait dans le sol dans un sac propre pour permettre à la plante de germer.

Pendant la germination, le processus de mobilisation des enzymes qui sont ensuite utilisées pour le maltage commence. La germe est ensuite séchée et broyée en une poudre qui peut être conservée pendant des mois, voire des années, tant qu'elle n'est pas en contact avec l'eau.

Le porridge malté traditionnel est préparé en ajoutant du millet ou de la pâte de sorgho à l'eau bouillante pour préparer un porridge. Lorsque la bouillie est prête à boire, on la laisse refroidir à température ambiante. Une fois suffisamment fraîche, la poudre de graines germées est mélangée dans la bouillie, de l'eau peut être ajoutée et la bouillie est laissée au repos pendant la nuit. Ce procédé permet de produire une boisson non alcoolisée.

Dans de nombreux foyers, il est fréquent que la bouillie maltée soit consommée comme boisson de réhydratation et pour la thérapie de réhydratation pendant la maladie lorsqu'un apport liquidien élevé ou une revitalisation énergétique est nécessaire.

D'autres aliments fermentés couramment comprennent le manioc pour faire des bouillies et faire un pain raide. Ce ne sont là que quelques façons dont la cuisine traditionnelle améliore les aliments par la fermentation.

Mais comment valoriser et diffuser ce savoir local et indigène ?

« Abdou et Fanza, ce sont de bonnes informations que vous avez recueillies. Comment pensez-vous que ces connaissances sur les pratiques de récolte et de cuisson des insectes et les techniques de fermentation ont été transmises dans les communautés rurales de génération en génération ? »

Fanza prit la parole. « Je suppose par les mères et les grands-mères. Je me souviens qu'enfant, nous jouions à proximité et imitions les adultes dans nos jeux. Et puis nous aurions à aider à préparer les légumes et plus tard même faire un peu de cuisine. »

« Mais est-ce encore le cas ? » Monica a demandé, en regardant Abdou.

« De moins en moins, je suppose, à mesure que la restauration rapide prend le dessus et que les goûts changent. Bien que dans certains endroits, les gens retournent à leurs racines, comme nous l'avons découvert. »

« Tout à fait, Abdou. Mais si nous n'enseignons pas aux plus jeunes et ne les faisons pas revivre dans les communautés, il y a de fortes chances que d'ici dix à vingt ans, beaucoup de ces pratiques soient oubliées. Ou nous nous souviendrons sentimentalement de ce que nous avons fait "dans le passé", mais que nous continuerons sans rien faire comme d'habitude.

« La question qui se pose à nous actuellement est : que pouvons-nous faire pour perpétuer ces riches traditions alimentaires indigènes ? Comment travailler avec des groupes communautaires désireux d'améliorer leur propre santé et celle de leur famille en mangeant mieux ? C'est de cela que nous allons discuter lors de notre prochaine rencontre. »

REMARQUES

8

Créer les conditions pour une alimentation saine !

En utilisant une approche du Guide Terre à Terre

Au plus profond de vous : savoir par rapport à comprendre profondément et ensuite agir

« Comment peut-on changer de mauvaises habitudes alimentaires ? » demanda Monica.

« Il faut d'abord comprendre ce qu'est une saine alimentation », a suggéré Fanza. « Si vous comprenez, vous changerez. »

« Oui, je suis d'accord », dit Abdou, « mais il faut que ce soit une certaine compréhension. La compréhension doit être au plus profond de vous ! Le genre qui vous oblige à changer ! »

« C'est une bonne façon de voir les choses, Abdou, » dit Monica. « Le simple fait de connaître quelque chose ne suffit pas. Il faut une compréhension plus profonde. Mais comment ? »

« J'ai lu quelque part que nous nous rappelons 10 % de ce que nous lisons, 20 % de ce que nous entendons, 30 % de ce que nous voyons, 50 % de ce que nous voyons et entendons, 70 % de ce que nous discutons avec les autres et 80 % de ce que nous vivons personnellement ! » a dit Kamali.

« Cela a l'air grandiose », a ajouté Fanza, « mais qu'est-ce que cela signifie dans la pratique ? Les gens ne peuvent pas manger de grands mots, et les gens ne peuvent pas se nourrir d'ateliers, dit toujours ma mère. »

« Que pensez-vous que cela signifie en pratique ? Je ne demande pas seulement à Fanza, mais à vous tous. Dites-moi », répondit patiemment Monica, remarquant l'irritation de Fanza.

Personne n'a parlé pendant presque trente secondes. Puis Estridah leva les yeux, « Je me souviens de chaque histoire que nous lisons. Et toutes les discussions m'ont vraiment aidé à changer ma façon de manger. J'ai arrêté de manger de la malbouffe et du sucre. C'est la première chose que j'avais besoin de faire. Et maintenant, j'essaie de manger autant d'aliments divers que possible, en utilisant des couleurs différentes comme guide. J'ai aussi eu des discussions très intéressantes avec ma mère à propos de nos aliments traditionnels dans le nord du Malawi. J'ai très envie de contribuer à en faire revivre un grand nombre, et de les manger moi-même. »

Njabulo s'est exclamée, « Peut-être que manger sainement et faire revivre les aliments et les régimes traditionnels est maintenant ancré en toi, Estridah ! Les histoires me l'ont fait comprendre ! Ce qui m'a aussi aidé, c'est lorsque nous avons cuisiné ensemble des repas traditionnels et discuté de ce que nous faisions. Eish ! Je ne les oublierai jamais. J'ai vraiment pris conscience de la richesse de nos aliments, régimes et cuisines traditionnels en Afrique. Partout, il y a cette diversité locale qui rend l'alimentation saine. Avant de faire cela, je pensais que les régimes alimentaires traditionnels étaient bons. Après l'avoir fait, j'ai su à quel point ils sont bons ! »

« Dans tes os aussi ! » dit Ajay en riant.

Monica leur confie une autre tâche

« La semaine prochaine », a ajouté Monica, « vous assisterez à deux groupes communautaires qui tiendront des réunions d'action sur les aliments sains. Le premier est un groupe de femmes, le Kiwala Village Savings and Loans Club, dans une zone rurale près de Masaka. Le deuxième est le Kibuli Hill Community Group, avec un certain nombre de jeunes résidents urbains, ici à Kampala, qui se rencontrent pour faire face au nombre croissant de maladies liées au mode de vie comme le diabète de type 2, l'hypertension et le cancer. Vous allez aider à la réunion en jouant une courte pièce de théâtre ».

« Quoi ! » s'écrient les élèves à l'unisson. « Mais nous ne sommes pas des étudiants en théâtre ! » a dit Abdou.

« Parle pour toi », dit Fanza avec un geste dramatique, « j'ai gagné le prix de théâtre à l'école, merci ! » « Je ne veux pas de dispute. Pour faire ce travail, vous devez avoir de nombreuses compétences. Fanza, tu peux être la directrice.

Voici l'histoire à mettre en scène. Et s'il vous plaît, tout le monde, faites un spectacle convaincant ! Et Kamali, je voudrais que tu animes la discussion après. Lorsque nous nous rencontrerons la semaine suivante, nous discuterons de son déroulement. »

Comment le groupement d'épargne et crédit du village Bujenje utilise les histoires pour lancer la discussion

« J'ai lu récemment que près d'un tiers des enfants de moins de cinq ans en Ouganda souffraient de retard de croissance. Pourquoi est-ce le cas ? C'est choquant. Notre club d'épargne et de prêts villageois, que nous appelons notre banque sans murs, a connu un grand succès. Nous recevons souvent des visiteurs qui souhaitent en entendre parler. La semaine dernière, un groupe de la FAO a voulu en savoir plus sur notre succès. Mais l'argent n'est pas tout. Surtout si vous n'êtes pas en bonne santé. » Ainsi commença Masiko, le président du club.

Les membres du groupe s'assirent en cercle à côté d'elle. Assis sur le côté se trouvait un petit groupe d'étudiants de Makerere. Ils étaient tous assis dans une hutte en chaume à côté ouvert avec de bas murs de boue pour s'asseoir. Il servait de siège à leur banque. Les membres pouvaient percevoir sur le ton de Masiko qu'elle était inquiète. Il y a eu un silence pendant qu'elle faisait une pause. Puis elle poursuivit.

« Nous sommes devenus une lumière dans notre communauté. Nous avons montré comment mobiliser nos propres ressources pour s'entraider. Je pense qu'il est maintenant de notre responsabilité de faire quelque chose contre la façon dont nos habitudes alimentaires ont changé, et pour le pire. Ce que vous choisissez de manger est un sujet complexe. Nous devons bien la comprendre et baser notre action sur cette compréhension.

Pour nous aider à comprendre, nous allons à nouveau utiliser la méthode des histoires. Rappelez-vous comment nous avons utilisé une histoire quand nous avons commencé. C'est ce qui nous a permis, en tant que groupe, de comprendre notre situation et d'agir. C'est ainsi que nous avons créé notre club d'épargne et de crédit, qui a connu du succès. Nous avons eu une discussion si enrichissante. De cette discussion sont nés la compréhension et l'action. Faisons de même pour une alimentation plus saine dans notre communauté. »

Rappelez-vous comment nous avons utilisé une histoire quand nous avons commencé. C'est ce qui nous a permis, en tant que groupe, de comprendre notre situation et d'agir.

Miremba va lire notre première histoire. Elle provient d'un Guide Terre à Terre appelé : « Je mange africain —Un sol sain, des aliments sûrs et des régimes diversifiés ». Grace l'a traduit en langue Ganda. « A toi, Miremba. »

Miremba s'est levée et a lu lentement la petite histoire suivante :

La nourriture spéciale de ma grand-mère

Nous sommes assis dehors sous un arbre sur un tapis de roseaux et nous nous saluons. La grand-mère, qui est tout sourire, se précipite dans la cuisine et sort des arachides bouillies et un plat avec un mélange de haricots et de grains de maïs. Nous, les enfants, pouvons aussi manger le fruit du baobab, avec du lait de vache frais de notre grand-mère. Je sais que ma grand-mère veut demander à mes parents pourquoi nous ne leur rendons pas visite plus souvent et pourquoi nous ne passons jamais la nuit chez eux. Je réfléchis aussi à comment je pourrais éviter de faire la vaisselle. C'est formidable de rendre à nouveau visite à mes grands-parents. Je suis ici pour m'amuser et me sentir libre.

Grand-mère se met à nous faire un repas. Je la regarde démonter les longs morceaux de viande séchée accrochés dans la cuisine et les décomposer en plus petits morceaux. Elle fait bouillir la viande jusqu'à ce qu'elle soit tendre et y ajoute du beurre d'arachide pour faire une sauce. Pour les légumes, elle cueille des feuilles de citrouille, les lave et les coupe en morceaux, puis les fait bouillir jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Elle ajoute un peu d'huile de cuisson. Enfin, elle fait cuire une bouillie épaisse à partir de sorgho rouge, avec beaucoup de précautions pour ne pas en renverser.

Vous pouvez sentir la tension dans l'air. La grand-mère, comme le font si souvent les grands-mères, s'en accommode. Cela montre le fossé entre les vies urbaines et rurales.

Je regarde mon père perché sur un tabouret, tout guindé et correct comme un bon fils doit l'être, mais je peux voir à son regard, et à son silence, qu'il est mal à l'aise. Il se demande sans doute quand le repas sera prêt pour que nous puissions retourner en ville. Après avoir mangé, il continue à ne rien dire. N'a-t-il pas apprécié ce délicieux repas ?

Mon grand-père nous appelle, ma sœur et moi, pour aller aux champs. Là, nous trouvons des melons à chair rouge et bientôt nous en prélevons des morceaux avec nos mains et en buvons le jus. Comme c'est rafraîchissant ! Nous ramassons les graines de melon et les donnons à grand-mère pour qu'elle les fasse sécher.

Plus tard, alors que nous partons, notre voiture pleine de céréales, de fruits sauvages et d'autres aliments de mes grands-parents, je me sens triste. Mais je sais que je dois retourner en ville avec mes parents. Je pense à ce que nous mangeons en ville : farine de maïs, riz blanc, viande et quelques légumes. Nous grignotons souvent des bonbons, des biscuits et des sodas/boissons gazeuses ou la boisson à l'orange populaire et sucrée « Mazowe ». Qui oserait cuisiner le type de nourriture que ma grand-mère cuisine ? Qui voudrait en manger ?

DISCUSSION DE GROUPE :

Lorsque Miremba eut terminé, Masiko leur accorda quelques temps pour s'imprégner de l'histoire avant de demander : « Que s'est-il passé dans l'histoire ? Et quels sentiments vous avez remarqués ? »

« L'histoire ne se déroule évidemment pas en Ouganda, mais elle pourrait l'être à certains égards. Il s'agit de la relation entre les parents de la ville et de la campagne. Vous pouvez sentir la tension dans l'air. La grand-mère, comme le font si souvent les grands-mères, s'en accommode. Cela montre le fossé entre les vies urbaines et rurales. » Ces remarques venaient d'une femme d'âge moyen appelée Namono.

« Pourquoi son père se sent-il mal à l'aise, à votre avis ? » a demandé Masiko.

« Je pense qu'il considère la vie rurale comme arriérée et qu'elle le gêne », s'écrie une autre femme du nom de Namazzi.

« Pourquoi l'auteure est-elle triste quand elle doit partir ? » Masiko a ensuite demandé.

« Elle est encore une enfant innocente. Elle apprécie la vie rurale et la chaleur de sa grand-mère. Elle fait des choses intéressantes quand elle est là », a répondu une autre jeune femme avec un bébé, assise à côté de Namazzi.

« La même chose se passe ici », a encore lancé Namono. « Les citadins changent leur alimentation pour consommer des aliments raffinés et beaucoup de ce que les gens appellent de la malbouffe. C'est presque comme si l'on s'attendait à ce que ce soit ce que l'on mange si l'on vit dans une zone urbaine. C'est aussi une question de statut. »

« Et nous commençons à faire de même dans les zones rurales, surtout les plus jeunes », a déclaré la jeune femme avec le bébé. « Ces aliments sont plus faciles à préparer et plus rapides. »

C'est aussi difficile parce que maintenant, nous cultivons le maïs partout et nous avons arrêté de cultiver d'autres aliments de base. Et nous aussi, nous rattachons tout ce qui est traditionnel à ce qui est arriéré. »

Le groupe a poursuivi sa discussion, se référant toujours à l'histoire, mais parlant progressivement davantage de leur propre situation. Après environ une heure, Masiko a demandé :

« Alors, que devons-nous faire face à cette situation ? Comment pouvons-nous aider à changer les choses pour que les gens reconnaissent la grande valeur des aliments traditionnels ? »

« Je pense que nous devons documenter tous nos aliments, plats et boissons et les différentes façons dont ils sont consommés », a déclaré une femme âgée qui n'avait pas parlé jusqu'alors. « Certains d'entre nous qui ont des connaissances qui nous ont été transmises vieillissent. Nous ne voulons pas mourir avec ces connaissances. »

« Pourquoi ne pas préparer quelque chose à manger à tour de rôle pour nos réunions ? », demande Namazzi. « Et puis nous pourrions le documenter en même temps, en écrivant la recette et en prenant une photo aussi. »

Ils ont poursuivi cette idée et se sont mis d'accord sur une liste de partage. Il y a eu un bourdonnement d'enthousiasme lorsque les membres du groupe ont quitté la réunion.

Comment le groupe communautaire de Kibuli Hill utilise une courte pièce de théâtre pour lancer la discussion :

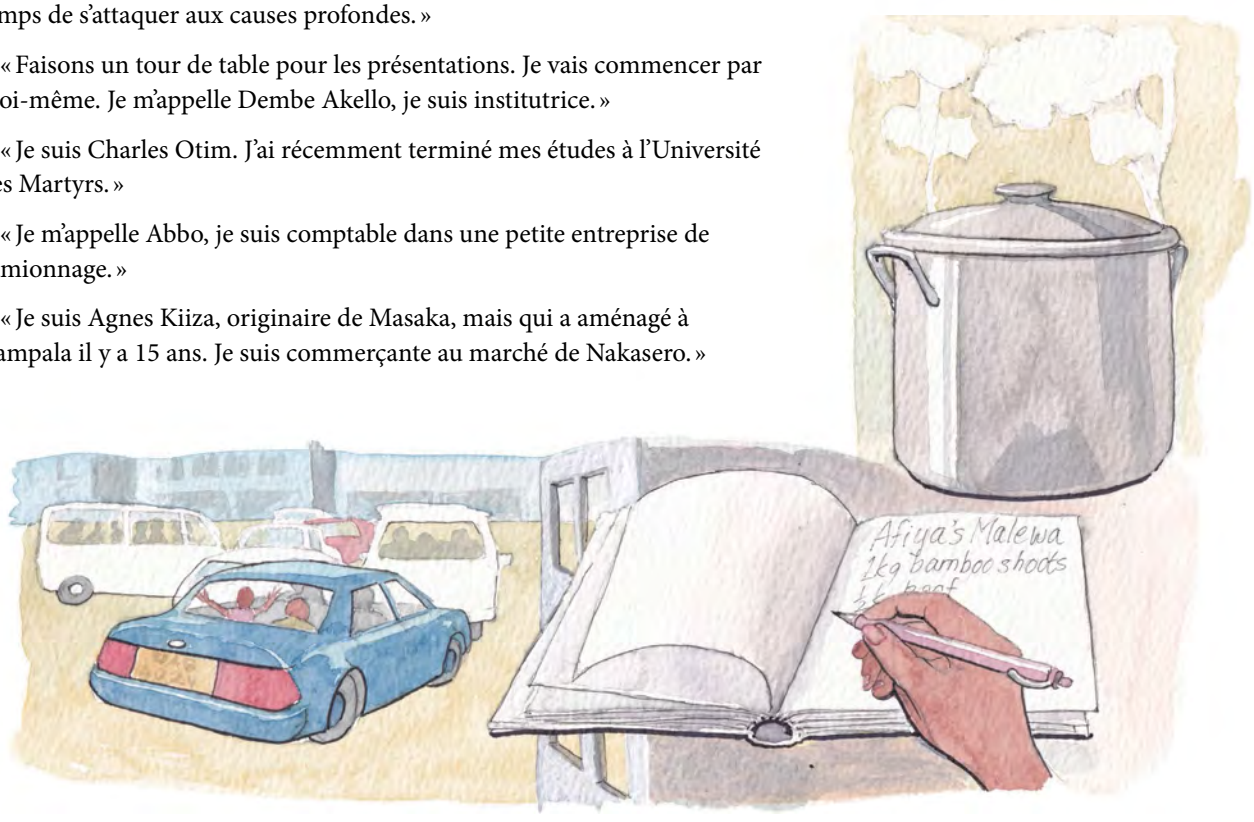
« Bienvenue à la réunion du groupe communautaire de Kibuli Hill. Pour ceux qui ne connaissent pas, l'objectif du groupe est de s'entraider pour vivre plus sainement. Nous avons également invité ces six étudiants de l'université à participer. Bienvenue à tous. Nous avons formé ce groupe parce que certains d'entre nous sont très inquiets de l'augmentation rapide de maladies comme le diabète de type 2, l'hypertension artérielle et une série de cancers. Nous pensons que nous pouvons y remédier par notre mode de vie. Beaucoup de ces maladies n'existaient pas en Ouganda. Ce sont des maladies modernes. S'en remettre aux médicaments, c'est simplement continuer à traiter les symptômes. Ces médicaments peuvent être nécessaires dans une certaine mesure, mais nous croyons qu'il est temps de s'attaquer aux causes profondes. »

« Faisons un tour de table pour les présentations. Je vais commencer par moi-même. Je m'appelle Dembe Akello, je suis institutrice. »

« Je suis Charles Otim. J'ai récemment terminé mes études à l'Université des Martyrs. »

« Je m'appelle Abbo, je suis comptable dans une petite entreprise de camionnage. »

« Je suis Agnes Kiiza, originaire de Masaka, mais qui a aménagé à Kampala il y a 15 ans. Je suis commerçante au marché de Nakasero. »



Les présentations se sont poursuivies jusqu'à ce que les 21 membres se soient présentés.

« Nous voulons rendre nos réunions amusantes et intéressantes », a poursuivi Dembe. « Aujourd'hui, nous avons invité des étudiants de l'Université Makerere à diriger la séance. À toi Kamali et à ton équipe. »

Les six étudiants se mirent en position pour une courte pièce de théâtre mimée, qui se déroule comme suit :

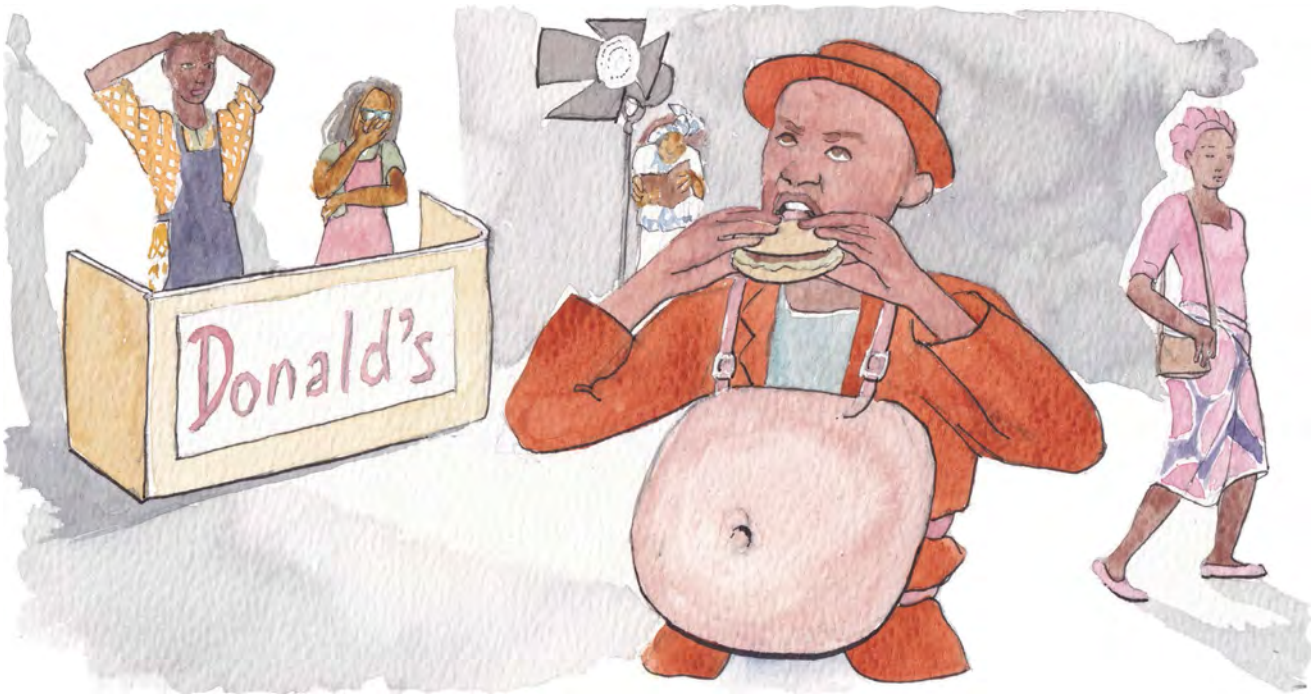
Au centre, deux jeunes gens travaillent sur leur ordinateur et leur téléphone. L'un est un jeune homme très en surpoids (rembourré pour ressembler à ça). Il a tendance à se laisser distraire facilement. L'autre est une jeune femme. Une horloge sonne pour indiquer la pause déjeuner. Ils se lèvent tous les deux et sortent dans des directions différentes. Ils se lèvent tous les deux et partent dans des directions différentes.

En même temps que ce qui précède, il y a deux autres scènes de part et d'autre : l'une est celle d'une femme âgée travaillant dans sa cuisine à la préparation de divers plats — elle coupe, remue, assaisonne, goûte, etc. Elle se déplace avec une intention nonchalante. L'autre est celle d'un restaurant rapide avec une pancarte disant quelque chose : « Donald's Fast foods » où deux personnes se précipitaient pour servir des portions de poulet et de frites. Ils sont frénétiques.

La femme marche lentement et aisément vers la scène où la femme plus âgée prépare un repas. Elle la salue de manière amicale et elles discutent. Elles semblent détendues. Ils s'assoient ensemble et mangent tranquillement leur repas. Il y a un certain nombre de plats manifestement savoureux.

Le jeune homme en surpoids continue de regarder par-dessus son épaule alors qu'il s'approche du restaurant Donald's Fast-food. Il entre, sent l'arôme, puis repart à contrecoeur. Il le fait plusieurs fois, ayant de toute évidence du mal à se décider. Il finit par céder, s'approche du comptoir et commande, tout en jetant un coup d'œil par-dessus son épaule, comme pour vérifier si quelqu'un l'observe. Il se déplace nerveusement en attendant la commande. Quand son numéro s'affiche, il arrache la commande à l'employé du fast-food, qui s'en retrouve contrarié. Il y a une petite dispute avant que le client ne paie et parte. Une fois à l'extérieur du magasin, il engloutit très rapidement son plat à emporter.

Les deux employés retournent ensuite à leur bureau. L'un d'eux travaille avec régularité et aisance. L'autre continue à se déconcentrer et se frotte le ventre, comme s'il avait mal. Il sort des bonbons et les met dans sa bouche. La fin de la journée arrive, ils partent tous les deux.



« Comment pouvons-nous aider ces jeunes gens à se rendre à l'endroit où ils servent des aliments traditionnels plutôt que de la malbouffe ? »

« Bonjour à tous, je suis Kamali de l'Éthiopie. Merci de nous avoir permis de participer et d'apprendre de vous. Nous aimerions discuter de notre courte pièce de théâtre d'aujourd'hui », commence Kamali. « L'un d'entre vous pourrait-il décrire ce que vous avez vu se passer dans cette pièce ? »

« Il y a deux personnes qui travaillent dans un bureau et qui vont déjeuner dans des endroits différents », a commencé Agnes, « l'une rentre chez elle et l'autre va dans un fast-food. »

« Je ne pense pas qu'elle rentrait chez elle, je pense qu'elle allait dans un restaurant local qui vendait des aliments traditionnels », a suggéré Charles.

« Je suppose que ça pourrait être l'un ou l'autre », a répondu Kamali. « Comment les deux se sont-ils comportés différemment ? »

« La jeune femme était détendue tandis que le jeune homme semblait se sentir coupable de ce qu'il faisait », répondit Abbo. « Il semblait très mal à l'aise et puis au travail, il ne semblait jamais capable de se concentrer. »

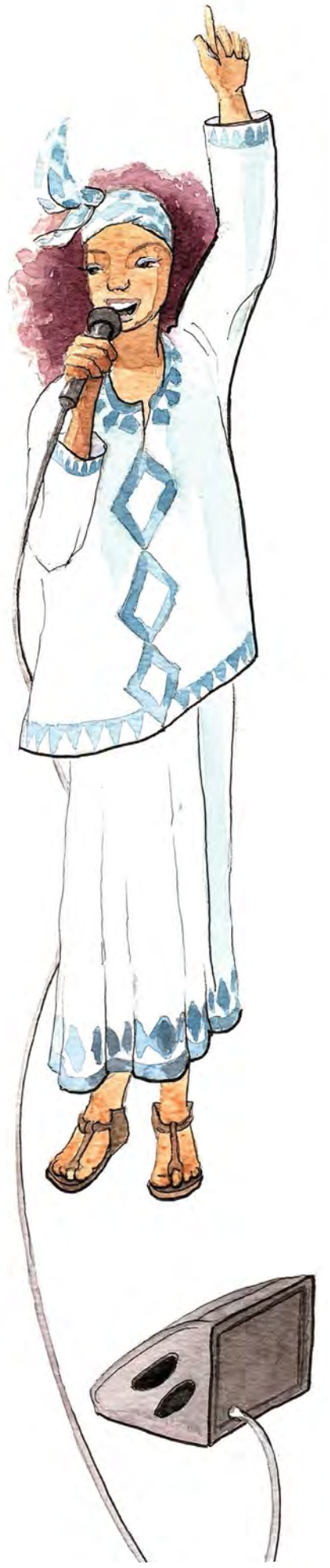
D'autres membres du groupe sont venus et ont partagé leur vision des choses. Kamali a ensuite demandé quel était le message principal de la pièce et le groupe en a discuté.

« Quel est le rapport entre la pièce et votre vie ? » Demanda Kamali.

Une femme âgée appelée Namono a pris la parole. « J'ai un neveu qui est tout comme le garçon dans la pièce théâtrale. Il n'a que 24 ans et est très en surpoids. Sa mère s'inquiète pour lui, mais chaque fois qu'elle soulève le sujet de son poids, il devient lunatique et contrarié, et refuse d'en parler. Que peut-elle faire ? »

Cela a alimenté une discussion entre les membres sur la façon de traiter une telle situation.

Un membre a demandé, « Comment pouvons-nous aider ces jeunes gens à se rendre à l'endroit où ils servent des aliments traditionnels plutôt que de la malbouffe ? » « Les jeunes semblent résister aux aliments traditionnels », a-t-elle poursuivi.



« Peut-être que les personnes âgées ne devraient pas parler de "retour" tout le temps », a suggéré Charles, le jeune homme diplômé. « Cela rebute les jeunes. Existe-t-il un moyen de rendre les aliments traditionnels attrayants et modernes pour les jeunes ? »

« C'est bien vu », a répondu Dembe Akello, le président du groupe. « Il y a aussi le fait que nos différents plats traditionnels en Ouganda prennent du temps à se préparer. Ils sont très sains, mais ma fille mariée récemment se plaint toujours de combien de temps les plats traditionnels prennent à préparer. Que pouvons-nous y faire ? Elle dit qu'elle n'a pas de temps. »

Le groupe a continué à discuter de la manière dont il pourrait encourager les jeunes à préparer et à manger des repas sains. Une personne a suggéré que la prochaine fois qu'ils se réunissent en groupe, ils apportent tous un exemple de comment ils ont accéléré la préparation d'un plat sain. Un autre a suggéré d'organiser un marché alimentaire annuel dans la région pour célébrer une alimentation saine.

« Oui, c'est une excellente idée », a déclaré Agnes Kiiza, « cela pourrait donner du statut à de tels aliments. Nous pourrions inviter des musiciens à jouer au festival et avoir un petit supplément pour couvrir les coûts. »

« L'objectif serait que les gens s'amusent », poursuit un autre membre, « et la saine alimentation serait liée à cela. Nous pourrions distribuer des brochures sur l'alimentation saine aux personnes intéressées. »

« Notre temps est écoulé », a déclaré Dembe, « mais réfléchissons à cette idée d'organiser un festival et nous pourrons en discuter lors de notre réunion la semaine prochaine. Un grand merci à Kamali et son équipe qui nous a guidés dans cette discussion très utile. »

Saisir et discuter de nos aliments biodiversifiés

Il s'agit d'un exercice qui permet d'enregistrer la diversité des aliments dans une région et la fréquence de consommation de chaque aliment par le groupe qui en discute. Il peut ensuite lancer le débat sur les moyens spécifiques d'accroître la diversité des aliments dans le régime alimentaire des gens.

A. Créez un diagramme à quatre cellules sur une grande feuille de papier, sur le sol ou sur un support de tableau à feuilles mobiles.
Donnez les titres suivants à chaque cellule :

En haut à gauche : *Mangé souvent par de nombreuses personnes*

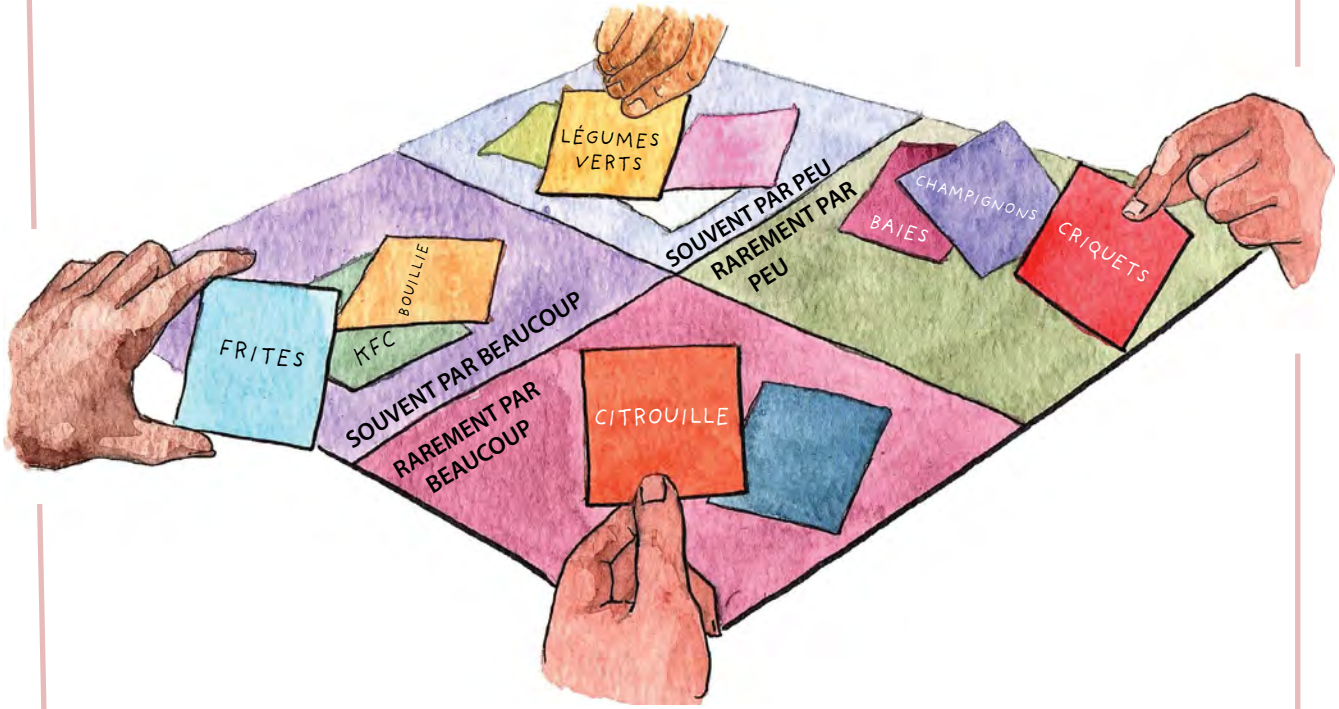
En haut à droite : *Mangé souvent par peu de personnes*

En bas à gauche : *Mangé rarement par de nombreuses personnes*

En bas à droite : *Mangé rarement par peu de personnes.*

B. Demandez au groupe de citer un aliment qu'il consomme. Demandez ensuite au groupe combien de personnes mangent cet aliment et à quelle fréquence. Écrivez le nom de l'aliment sur un petit carré de papier (ou dessinez-le) et placez le petit carré dans la cellule appropriée. Demandez ensuite le nom d'un autre aliment et faites de même. C'est important de continuer jusqu'à ce que les gens ne puissent plus proposer d'autres aliments, afin de répertorier tous les aliments consommés.

Vous pouvez également demander : « Y a-t-il des aliments que l'on consommait autrefois et que personne ne consomme plus ? » Il est important de continuer jusqu'à ce que les gens ne puissent plus trouver d'autres aliments, afin d'enregistrer tous les aliments consommés.



C. Lancez ensuite la discussion. Vous pouvez poser une question comme : « Si nous pensons à nos discussions sur une alimentation saine, que nous dit ce diagramme ? » Puis posez d'autres questions afin de parvenir à une image commune de la situation actuelle.

D. Puis, le cas échéant, déplacez le débat vers : « Que pouvons-nous faire face à cette situation ? Comment pouvons-nous améliorer la situation ? » Puis finalement : « Alors qu'allons-nous réellement faire ? Quel est notre plan ? »

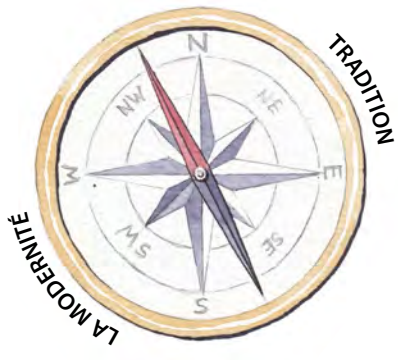
Suggestions pour UTILISER ce Guide Terre à Terre en groupes

l s'agit d'un guide à l'intention des dirigeants de groupes communautaires, des praticiens d'ONG ou des travailleurs de la santé ou de la vulgarisation agricole qui travaillent avec des collectivités désireuses d'améliorer leur propre santé et celle de leur famille en mangeant mieux.

Animer une discussion sur l'action communautaire

1. Apprenez à bien connaître le livre et toutes les histoires. Voyez-les comme une ressource que vous pouvez utiliser avec des groupes que vous connaissez. Connaître les différentes histoires vous permettra de choisir celles qui conviennent le mieux à votre situation.
2. Utilisez les histoires pour proposer des histoires similaires adaptées à votre contexte local.
3. Demandez à quelqu'un du groupe ou de la communauté de lire l'histoire que vous avez choisie. Vous devrez peut-être la traduire dans la langue de votre région.
4. Envisagez de transformer l'histoire en une courte pièce de théâtre éducative avec quelques acteurs volontaires de votre groupe. Cela peut être amusant, surtout pour les jeunes. Si c'est le cas, il sera bon de faire une répétition avec les acteurs volontaires. Il n'est pas nécessaire que tout soit parfait.
5. Après la lecture ou la représentation d'une courte pièce, utilisez les questions que nous avons incluses après chaque histoire ou, mieux encore, posez vos propres questions.
6. Afin d'entraîner tout le monde dans le débat, il est souvent bon de commencer par des questions ouvertes sur l'histoire elle-même, par exemple
   a. Quels étaient les éléments les plus intéressants de cette histoire ?
   b. Quel a été pour vous le principal message de cette histoire ?
   c. Quel était le principal message de l'histoire pour vous ?

   Essayez de parvenir à une compréhension commune de l'histoire entre tous les membres du groupe, mais ne vous préoccupez pas des différences sur le message principal. Ce n'est pas grave. L'objectif est d'avoir une bonne discussion.



Comment encourager une plus grande participation

Beaucoup de gens ont du mal à participer aux discussions de groupe. Une façon de les aider est d'utiliser « buzzing avec votre voisin ». Comment ? Avant d'inviter tout le groupe à discuter d'une question, demandez à tout le monde de se tourner vers leur voisin, et de discuter de la question par paires, juste pour quelques minutes. Cela aide les gens à trouver leurs voix et d'explorer les réponses avant d'ouvrir la discussion avec tout le monde. Essayez-le.

7. La prochaine étape peut être d'aider les gens à relier l'histoire à leur propre situation. Vous pouvez poser des questions telles que

   a. Quoi cette histoire vous rappelle-t-elle ce qu'est la vie ici ?

   b. Quelles sont les différences ?

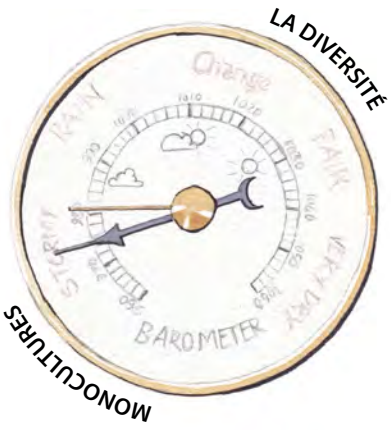
   Laissez les gens discuter librement pendant quelques minutes.

8. Lorsque les participants ont suffisamment compris, vous pouvez alors orienter la discussion en posant des questions telles que

   a. Que nous enseigne cette histoire ?

   b. Quelles idées possibles avez-vous pour améliorer notre situation ?

   C'est un moment de réflexion, encouragez donc les gens à penser librement à de nombreuses idées.



9. Enfin, vous pouvez diriger les décisions de la discussion pour agir, avec des questions telles que :

   a. Quelles sont les meilleures idées sur lesquelles nous pouvons nous mettre d'accord pour FAIRE quelque chose pour apporter un changement ?

   b. Quels seront les avantages de la mise en oeuvre de ces idées ?

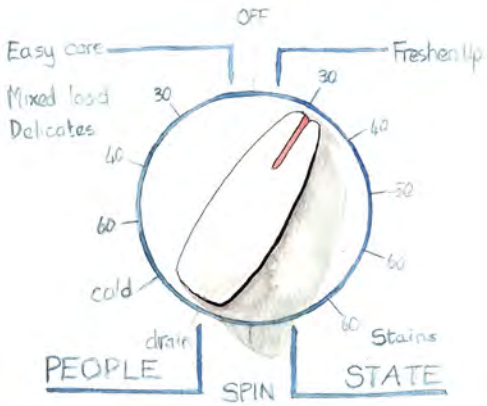
   c. Qu'est-ce qui pourrait nous empêcher ou nous décourager de réussir ? Et que pouvons-nous faire à ce sujet ?

Cela peut alors conduire le groupe à proposer un plan simple qui répertorie les actions, qui sera responsable de chaque action, et un calendrier de quand le groupe veut réaliser les actions.

Adaptez toujours cela à la situation. Par exemple, il peut être utile d'attendre la prochaine réunion pour passer à l'étape de l'action. Mais en fin de compte, il s'agit de personnes qui agissent pour changer les mauvais comportements ou renforcer les comportements appropriés pour lier des sols sains à des plantes saines et divers régimes alimentaires avec des aliments locaux.

Actions supplémentaires qui pourraient contribuer au changement

- Identifier les paysans de la région qui savent déjà comment faire la transition vers des sols sains, des plantes saines et des cultures diverses.
- Trouver des ONG ou des dirigeants du district, ou encore des agents de vulgarisation du gouvernement qui ont une expérience technique des techniques agricoles naturelles qui améliorent les sols et produisent des plantes saines. Et vérifiez s'ils sont prêts à vous aider.
- Se renseigner auprès des femmes et des familles qui ont une alimentation saine et diversifiée et demander à d'autres de leur rendre visite pour apprendre d'elles.
- Identifier les personnes qui, au sein de la communauté, sont prêtes à apporter des changements. Réfléchir à la manière de les soutenir et de les mettre en relation pour qu'elles s'entraident.



- Tester de nouvelles idées qui seraient pratiques à petite échelle, y compris l'expérimentation à la ferme. Amener les gens sur ces sites pour apprendre. Ces visites peuvent inclure des démonstrations de cuisson.
- Visiter les marchés locaux pour voir la variété et la qualité des aliments locaux disponibles et les prix, ainsi que la présence d'aliments hautement transformés et de boissons sucrées.

Nous sommes sûrs que vous pouvez en imaginer d'autres idées pour votre situation.

Quels sont les obstacles à une alimentation plus saine pour tous ?

Monica était satisfaite. Ses étudiants semblaient avoir tellement grandi. Ils étaient plus réfléchis, plus confiants et plus sérieux dans leurs études. Et ils étaient aussi plus proches en tant que groupe.

« Jusqu'à présent, nous nous sommes concentrés sur ce qui est une nourriture saine ou malsaine en Afrique et sur la façon d'aider les gens et les communautés à comprendre et à changer leurs habitudes. Mais sur quoi d'autre devons-nous mettre l'accent ? »

Ajay lève les yeux et commence : « La ruée vers une large production dans mon pays a entraîné un passage de champs remplis d'aliments divers à la monoculture du maïs en particulier. Ça dérange beaucoup ma mère, mais pas mon père. Il se dit paysan moderne. Il a repris une partie des terres de ma mère.

"Elle m'a raconté la dernière fois que j'étais au pays comment elle a vu cela se produire tout autour d'elle pour d'autres femmes également. Beaucoup d'hommes considèrent souvent que les champs des femmes, où sont cultivées diverses denrées alimentaires, sont rétrogrades. Donc, je me disais que si des hommes comme ça continuent à pousser pour des cultures de rente avec ce genre d'attitude, ils sapent toutes ces cultures vivrières que les femmes ont faites pousser. Si cela ne change pas, peu importe que les femmes soient sensibilisées à une alimentation saine. Est-ce un exemple de ce que tu veux dire ?"

"C'est un très bon exemple", a ajouté Monica. "Les relations entre les hommes et les femmes peuvent avoir une grande influence sur la capacité des gens à manger sainement. Quel rôle jouent le gouvernement et des ONG dans la situation que vous décrivez ?"

"Ce sont des hommes pour la plupart", poursuit Ajay, "et d'après ce que ma mère m'a dit, tout ce qui les intéresse, c'est la production. Ils ne s'intéressent pas à la diversité des cultures alimentaires saines que les femmes ont toujours cultivées dans leurs champs. Ils pensent que c'est rétrograde. »

'Oui, c'est ce que je me disais', a répondu Monica. 'Le semestre prochain, cette question des différentes perspectives des hommes et des femmes sera certainement examinée. Quoi d'autre peut encore influencer le fait que les gens mangent sainement ou non ?'

'Au cours des deux dernières décennies, l'Éthiopie a connu une sorte de boom économique,' a sauté à Kamali. 'La commercialisation des produits alimentaires a beaucoup évolué à Addis. Ma tante raconte qu'elle avait l'habitude de faire toutes ses courses sur les marchés locaux. Maintenant, elle fait la plupart de ses courses dans un nouveau supermarché. C'est plus pratique. Tout sous un même toit ?

« Les relations entre les hommes et les femmes peuvent avoir une grande influence sur la capacité des gens à manger sainement. »

'Un de mes oncles aux Etats-Unis m'a dit que c'était un grand supermarché là-bas. Ils sont pleins de malbouffe et de nourriture surtransformée. Vous pouvez obtenir de la nourriture bio, mais c'est plus cher et pour les gens plus riches. Que faisons-nous des supermarchés ? N'y a-t-il pas un rôle pour les marchés africains ?'

'Merci, Kamali, c'est une autre question importante dans la discussion sur l'alimentation saine. Sans marketing de soutien, il est difficile pour les gens de trouver les aliments favorables à la santé dont ils ont besoin, à un coût qu'ils peuvent se permettre.'

'Ce que Kamali a dit m'a fait penser à quelque chose aussi', a déclaré Estridah. 'En arrivant à Lilongwe, la capitale du Malawi, on peut voir un énorme panneau publicitaire d'une grande entreprise sucrière d'Afrique du Sud, qui incite les gens à acheter du nouveau sucre, sain et enrichi en vitamine A ! De tous les côtés, nous semblons être bombardés de publicités, sur les panneaux d'affichage, à la radio, à la télévision, sur les médias sociaux, pour promouvoir la malbouffe. Imaginez que l'on présente le sucre comme un aliment sain !'

'Notre pays s'est également bien porté sur le plan économique au cours de la dernière décennie », commence Abdou. 'L'un des résultats de cette évolution est une forte augmentation des chaînes internationales de restauration rapide à Dakar et dans d'autres grands centres. Toutes les chaînes connues sont maintenant chez nous et les jeunes les fréquentent en masse. Elles sont considérées comme des lieux modernes et branchés. Nous avons un grand fossé générationnel autour de l'alimentation.'

'En Afrique du Sud, en particulier dans les zones urbaines, les gens veulent des plats qu'ils peuvent préparer rapidement', a poursuivi Njabulo. 'Les plats traditionnels et plus sains prennent généralement plus de temps, semble-t-il. Les gens sont pressés. De plus, ils ne veulent pas passer de temps à cuisiner. Ce n'est plus une priorité.'

'Merci à tous,' a dit Monica en se joignant à nouveau. 'Je tiens à souligner que si les jeunes considèrent les aliments traditionnels comme étant rétrogrades, ils auront tendance à les éviter, peu importe ce qu'ils entendent de leur mère au sujet de leur valeur pour la santé. Une partie de la modernité, je pense, est aussi que les enfants n'écoutent plus autant les mères.'

'Une autre dimension que nous examinerons au cours du prochain semestre est les politiques et les approches gouvernementales. En décembre de l'année dernière, comme vous le savez, j'ai assisté à l'IUNS, la conférence de l'Union internationale des scientifiques en nutrition à Tokyo. Il s'agit d'un rassemblement de personnes considérées comme les figures de proue de la science nutritionnelle dans le monde entier. Ils sont très influents. Ce qu'ils disent influence ce qui se passe au niveau des pays. Ils influencent la répartition du soutien financier accordé aux programmes d'amélioration de la 'nutrition'.

« La façon dont les gouvernements envisagent une alimentation saine et les politiques qu'ils élaborent ont une grande incidence sur ce que mangent les citoyens. Tout part de la façon dont les gouvernements promeuvent ce qui est cultivé, comment c'est transformé et ensuite distribué, laissant les gens avec des choix si limités et malsains lorsqu'ils font leurs courses. Une autre question concerne les politiques gouvernementales en matière d'importation de nourriture. De nombreux autres pays subventionnent leur agriculture, par exemple pour la production de riz en Asie, et la production de maïs aux États-Unis. Les grandes entreprises alimentaires transforment ces cultures très bon marché en de nombreux produits ultra-transformés et les vendent en Afrique. Nos petits exploitants agricoles ne peuvent pas rivaliser.

En Afrique de l'Ouest, de nombreux pays importent du riz « parfumé » ultra-transformé que de nombreuses personnes peuvent acheter dans les villes, car il est moins cher et plus facile à cuisiner que le riz local.

Ensuite, les grandes sociétés alimentaires dépensent des millions pour faire la publicité de leurs aliments ultra-transformés, pour convaincre les gens d'acheter leurs produits, pas ceux produits localement.

Enfin, vous devez ajouter à cela la culture, les circonstances économiques et de nombreux autres facteurs. Il faut considérer l'ensemble du système qui décide finalement ce que les gens mettent dans leur bouche. »

Le semestre prochain, nous explorerons toutes ces forces qui agissent en faveur ou contre les choix des gens en matière d'alimentation. Et ce qu'il faut faire pour les changer. »

Promouvoir une alimentation saine ensemble

« Alors que nous clôturons ce semestre, distillons les principaux messages auxquels nous sommes parvenus. Le thème du semestre était "Connaître et comprendre les bases de ce qui crée et constitue une alimentation saine. Je voudrais ajouter un sous-titre d'Abdou : 'Aider les gens à comprendre les aliments sains au plus profond d'eux et agir !'

Les élèves ont ri et tous ont regardé Abdou qui souriait fièrement à cette reconnaissance. Monica poursuivit :

'Nous avons également examiné comment nous pouvons aider les autres à comprendre les bases d'une alimentation saine. Cela signifie permettre aux gens de discuter d'une alimentation saine sous plusieurs angles. L'utilisation d'histoires ou de pièces de théâtre comme point de départ peut aider à stimuler les discussions. Par la discussion, les gens comprennent beaucoup mieux. Cela peut les aider à changer ce qu'il faut changer. Et ils renforcent leurs bonnes habitudes alimentaires.

'Et nous nous sommes engagés à aider les personnes intéressées dans les collectivités à agir sur cette nouvelle compréhension : nous avons cherché des exemples pratiques, effectué des visites d'apprentissage, cherché du soutien technique et testé de nouvelles idées à petite échelle. Je suis sûr que vous avez compris que ce n'est pas si compliqué, mais il faut une autre mentalité.'

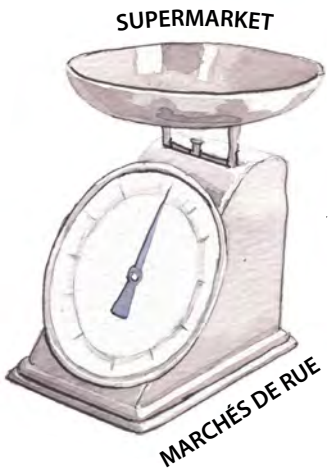
Les étudiants pouvaient voir les yeux de Monica s'illuminer pendant qu'elle parlait. Elle adorait ce sujet. 'Alors, qui peut me dire quels sont les éléments essentiels d'une alimentation saine ?'

Fanza était la première. « Une alimentation saine commence par le sol. Avec un sol sain, vivant avec une multitude de microbes divers et de matières organiques, des plantes saines peuvent pousser, pleines de toutes sortes de bienfaits. »

Ajay suivit rapidement. « Les engrais chimiques synthétiques et les pesticides n'ont rien à voir avec un sol sain. Ils peuvent sembler produire des plantes saines, mais il s'agit en fait d'une plante droguée. Comme avec les drogues, une utilisation long terme génère des préjudices. Des préjudices pour le sol et pour notre corps. »

Les autres élèves se sont regardés, impressionnés par la métaphore d'Ajay.

Estridah lève la main pour parler. « Nous savons aussi aujourd'hui que la santé de l'estomac, riche en microbes, est la clé de notre santé. Cette diversité de microbes dans notre estomac nous aide à transformer les aliments que nous mangeons en une énergie favorable à la santé. Manger des plantes saines cultivées sur un sol vivant et avoir un microbiome stomacal sain contribuera largement à faire de nous des êtres sains et équilibrés. Une partie dynamique du cycle de la vie. »



« Et pour avoir une variété de microbes, il faut manger une variété d'aliments, bien sûr », a ajouté Abdou. « J'ai appris que nous devions inclure au moins dix aliments naturels différents dans le repas. N'oubliez pas d'ajouter quelques herbes médicinales pour le goût et la santé. Et essayez d'avoir des aliments de différentes couleurs. »

« Ma grand-mère avait l'habitude de ramasser toutes sortes de légumes verts pour nos repas lorsque nous lui rendions visite dans mon enfance », ajoute Kamali. « J'ai toujours pensé qu'elle perdait son temps à le faire. Mais maintenant, je comprends ce qu'elle faisait. Et elle ne prenait pas autant de temps de toute façon, j'étais juste impatiente. »

« La façon dont nous préparons les aliments influence également leur qualité nutritionnelle », a déclaré Njabulo « Les céréales doivent être bien cuites pour faciliter la digestion, mais nous devons éviter de trop cuire les légumes, en les mangeant aussi frais que possible. C'est encore mieux de les cultiver et de les cuire dès que vous les cueillez, ou de les manger crus si vous le pouvez. »

« Ajouter des fruits locaux à votre alimentation vous aidera également à être en bonne santé », a ajouté Kamali. « Souvent des personnes plus âgées pensent que c'est seulement pour les enfants. Certes, il est important que les enfants mangent beaucoup de fruits, mais ils peuvent aussi aider les adultes à être en bonne santé. »

« Excellent ! » Monica s'exclama. « Je suis tellement impressionnée. Restons simple et ne compliquons pas trop les choses. L'auteur que j'ai cité au début de notre cours a peut-être le guide le plus simple de tous : **"Mangez. Pas trop. Surtout des plantes."** Il poursuit en disant : "C'est plus ou moins la réponse simple à la question soi-disant incroyablement compliquée et confuse de ce que nous, les humains, devrions manger pour être le plus en santé possible.

"On se retrouve le semestre prochain !"

Références

CHAPITRE 1

Quelques livres et liens sur les aliments, recettes, mets et régimes traditionnels africains :

Fran Osseo-Asare est l'auteure de plusieurs ouvrages, dont *Food Culture in Sub-Saharan Africa*. Elle a fondé *Betumi : The African Cuisine Network* (www.betumi.com) et tient un blog sur les aliments africains.

Marcus Samuelsson, *The Soul of a New Cuisine: A Discovery of the Foods and Flavors of Africa*;

Alexandre Bella *Ola, La Cuisine Moussa : 80 Recettes Africanes Irrésitibles*;

Rachel C.J. Massaquoi, *Foods of Sierra Leone and Other West African Countries: A Cookbook and Food-Related Stories*;

Judith Carney and Richard Rosomoff, *In the Shadow of Slavery: Africa's Botanical Legacy in the Atlantic World*;

Jessica B. Harris, *High on the Hog: A Culinary Journey from Africa to America*;

Healthy Harvest, a training manual for community workers in growing, preparing and processing nutritious foods https://sites.google.com/view/freefoodenvironmentresources/documentation?authuser=0

www.naturallyzimbabwean.com

CHAPITRE 2

Guillaume Fourdinier (Cofounder and CEO, Agricool) – The Origins of Pesticides – https://medium.com/welcome-to-agricool/the-origins-of-pesticides-209c503a86dc

Wolfgang Boedeker, Meriel Watts, Peter Clausing & Emily Marquez – The global distribution of acute unintentional pesticide poisoning: estimations based on a systematic review. *BMC Public Health* 2020

Julie Rasplus, "Quels sont les risques des pesticides pour notre santé?" https://www.francetvinfo.fr/monde/environnement/pesticides/quels-sont-les-risques-des-pesticides-pour-notre-sante_1289623.html

https://phys.org/news/2021-03-global-farmland-high-pesticide-pollution.html

Claire Starley "Agroecology in Action: Keeping Pests at Bay in the Safest Way" – https://farmingfirst.org/2018/04/claire-starkey-agroecology#:~:text=Proper%20weeding%20and%20land%20preparation,practices%20help%20plants%20stay%20healthy

Worldwide decline of the entomofauna: A review of its drivers – https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0006320718313636

Références relatives aux engrais adaptées de :

Tim Harford – How fertiliser helped feed the world – https://www.bbc.com/news/business-38305504

Charlie Nardozzi – Choosing a Fertilizer for Your Vegetable Garden – https://www.dummies.com/article/home-auto-hobbies/garden-green-living/gardening/vegetables/choosing-a-fertilizer-for-your-vegetable-garden-193882/

CHAPITRE 3

Le lien suivant vous renvoie à des exemples utilisés dans le programme de Sol sain, Alimentation saine d'AFSA et de SKI :

https://www.seedandknowledge.org/wp-content/uploads/2020/09/Biofertiliser-1-Native-microbes.pdf

https://www.seedandknowledge.org/wp-content/uploads/2020/09/Biofertiliser-2-Fermented-Cow-Manure.pdf

https://www.seedandknowledge.org/wp-content/uploads/2020/09/Biofertiliser-3-Bocashi.pdf

https://www.seedandknowledge.org/wp-content/uploads/2020/09/Biofertiliser-4-LAB.pdf

https://www.youtube.com/h?v=VTgxXjTh6eM&list=PLl9v8EPvLuWyXEWbmLwzavJaP4VEZDCFP&ab_channel=TheSeedandKnowledgeInitiative

CHAPITRE 4

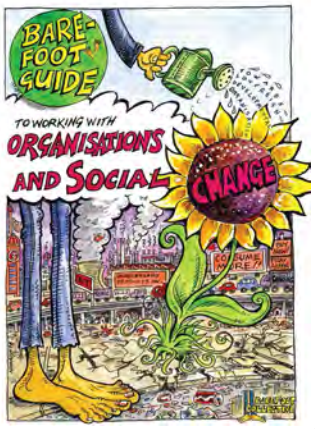
Définition tirée de WHO https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes#:~:text=Diabetes%20is%20a%20major%20cause,deaths%20directly%20caused%20by%20diabetes

Fédération internationale du diabète IDF Diabetes Atlas, 10th edn. Bruxelles, Belgique : 2021.
Disponible à l'adresse : https://www.diabetesatlas.org

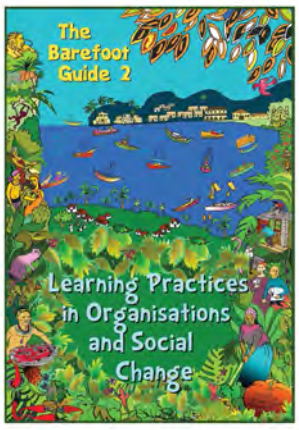
CHAPITRE 6

Nduati Githae. *Food and Migration: A Culinary Journey Through East Africa*. Pour en savoir plus : https://www.theelephant.info/culture/2018/02/08/food-and-migration-a-culinary-journey-through-east-africa/

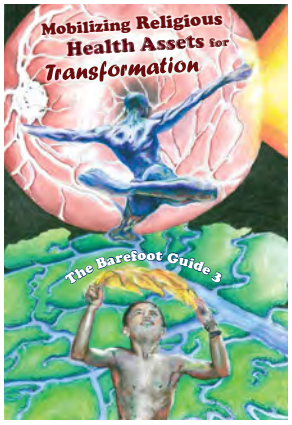
Guides Terre à Terre publiés



العربية • Kiswahili • Español • Bahasa
English • Français • 漢語 • Português

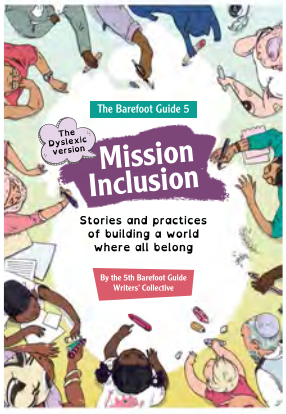


Kiswahili • Español • English
Français • Việt

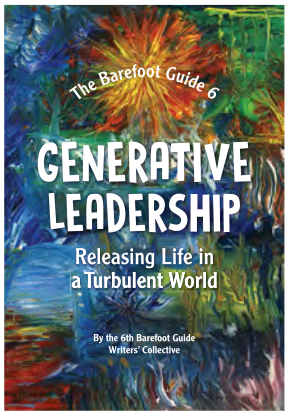


English

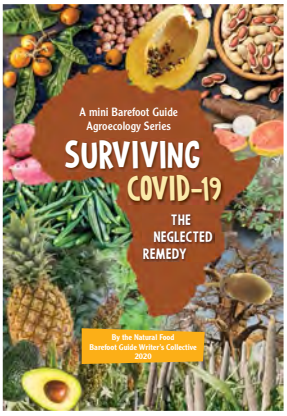
English • Français



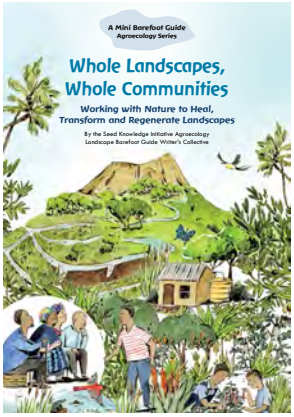
Kiswahili • English • Français



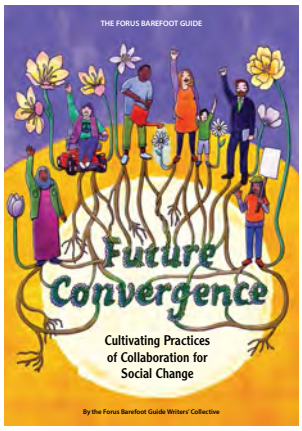
English



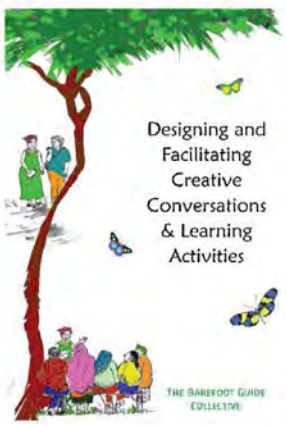
English • Français • Español



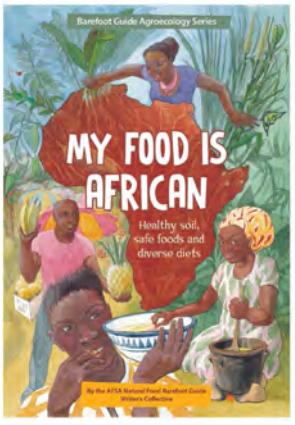
English



English • Français • Español



English • Français • Español



English • Français

The Barefoot Guide Connection
www.barefootguide.org

Téléchargez ces ressources et d'autres sur le site

www.barefootguide.org

AFSA

ALLIANCE FOR FOOD SOVEREIGNTY IN AFRICA

www.afsafrica.org

The Barefoot Guide Connection

Transforming ourselves... Transforming the world

www.barefootguide.org