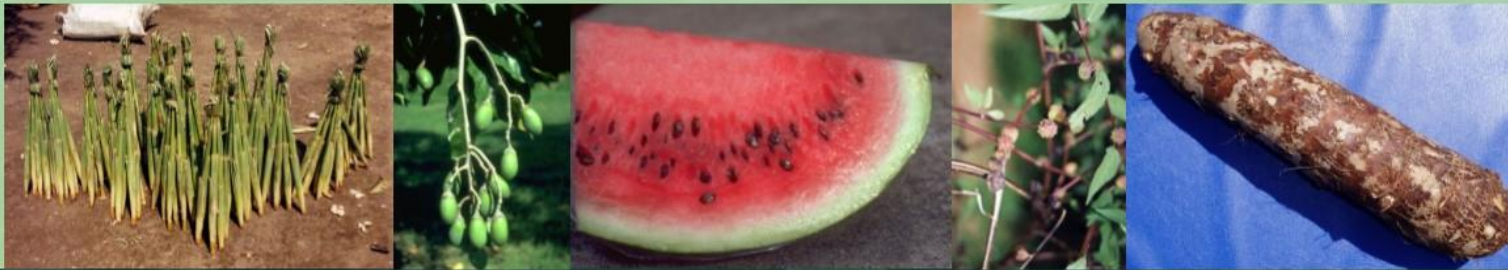


# LES PLANTES COMESTIBLES POUR UNE ALIMENTATION SAINNE DANS LA REGION PACIFIQUE DE L'OUEST

*Comment bien  
cultiver les plantes  
alimentaires*



**FOOD PLANT  
SOLUTIONS**  
ROTARIAN ACTION GROUP

*Solutions pour lutter contre la malnutrition et  
pour favoriser la sécurité alimentaire*



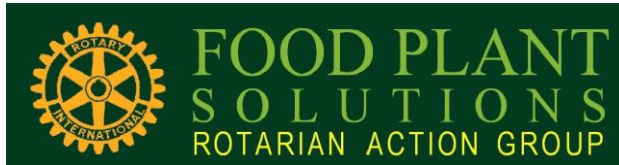
[www.twollamas.org.au](http://www.twollamas.org.au)

A project of the Rotary Club of Devonport North,  
District 9830 and Food Plants International



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

# LES PLANTES COMESTIBLES POUR UNE ALIMENTATION SAINE DANS LA REGION PACIFIQUE DE L'OUEST



L'organisation "Two Llamas" projets sociaux et environnementaux travaille avec des communautés autochtones vivant en complète autarcie dans les zones de l'Océanie et de l'Asie du Sud-Est.

L'organisation s'est associée avec "Food Plant Solutions" afin d'aider à améliorer l'apport nutritionnel en partageant les connaissances, en renforçant l'autonomie et en améliorant la sécurité alimentaire. Pour plus d'informations sur nos projets et nos engagements, n'hésitez pas à vous rendre sur notre site internet: [www.twollamas.org.au](http://www.twollamas.org.au)

Pour plus de détails sur ce programme, merci de nous contacter via les adresses e-mails suivantes: [info@foodplantsolutions.org](mailto:info@foodplantsolutions.org) ou [info@supwildernessadventures.com](mailto:info@supwildernessadventures.com) (TwoLlamas Projets Sociaux et Environnementaux)

En plus de ce livret, d'autres publications ont été réalisées pour la région Pacifique de l'Ouest. Vous pouvez donc les télécharger via notre site web: [www.foodplantsolutions.org](http://www.foodplantsolutions.org)  
Nous encourageons et accueillons votre soutien.



Food Plant Solutions-un projet du Rotary Club de Devonport North, Rotary District 9830 & Food Plants International.

Food plants solution travaille en accord avec Rotary International Policy mais n'est pas contrôlé par le Rotary ou n'est pas une agence du Rotary

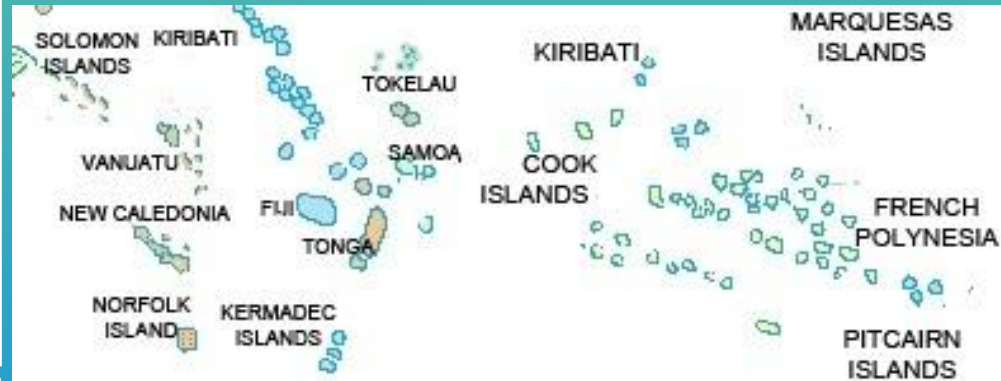




# Utiliser correctement les ressources fournies par les plantes alimentaires



Amande de badamier



Taro



Haricot ailé

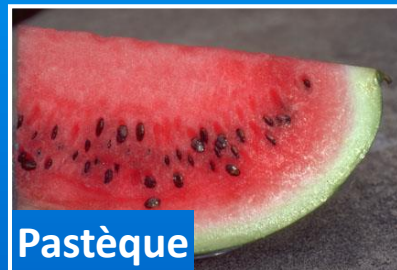
La santé, le bien-être et la sécurité alimentaire d'un pays exigent de faire le meilleur usage des ressources fournies par les plantes alimentaires disponibles.



Manioc



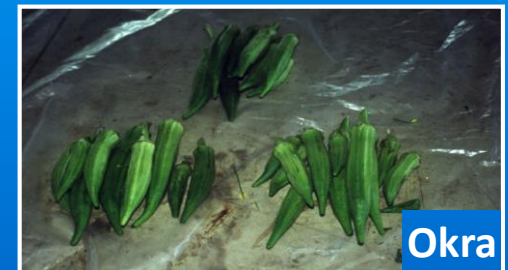
Aibika



Pastèque



Cacahuète



Okra



# Une alimentation saine grâce aux plantes comestibles dans la region Pacifique de l'ouest

Fougère



Avec un climat tropical riche et varié, des sols, des altitudes, des types de précipitations tout aussi divers les uns que les autres, il est désormais temps de découvrir et d'explorer la variété étonnante de plantes alimentaires tropicales qui conviennent à chaque endroit, qui sont riches en nutriments et qui sont adaptées à ce climat.

Il est temps pour la région Pacifique de l'ouest d'être fière de ses propres aliments tropicaux.

Il y a une multitude de plantes tropicales comestibles dans cette vaste région- les îles Samoa en comptent 251, les îles Vanuatu 364 et les îles Fiji 771

Igname



Ananas



Pois d'Angole



# Régimes alimentaires sains

Afin que tout le monde soit en bonne santé et plus particulièrement les enfants, il faudrait manger une large variété de plantes comestibles.

Cela devrait comprendre les plantes de chaque groupe alimentaire :

Les aliments énergétiques, les aliments de croissance et les aliments-santé.

Ainsi l'apport en nutriments dont nos corps ont besoin sera complètement équilibré.



Goyave

Aliments-santé

Patate douce



Aliments énergétiques

Cacahuète



Aliments de croissance



# Sécurité alimentaire



Taro



Patate douce



Manioc



Aibika



Feuille de Sauropus



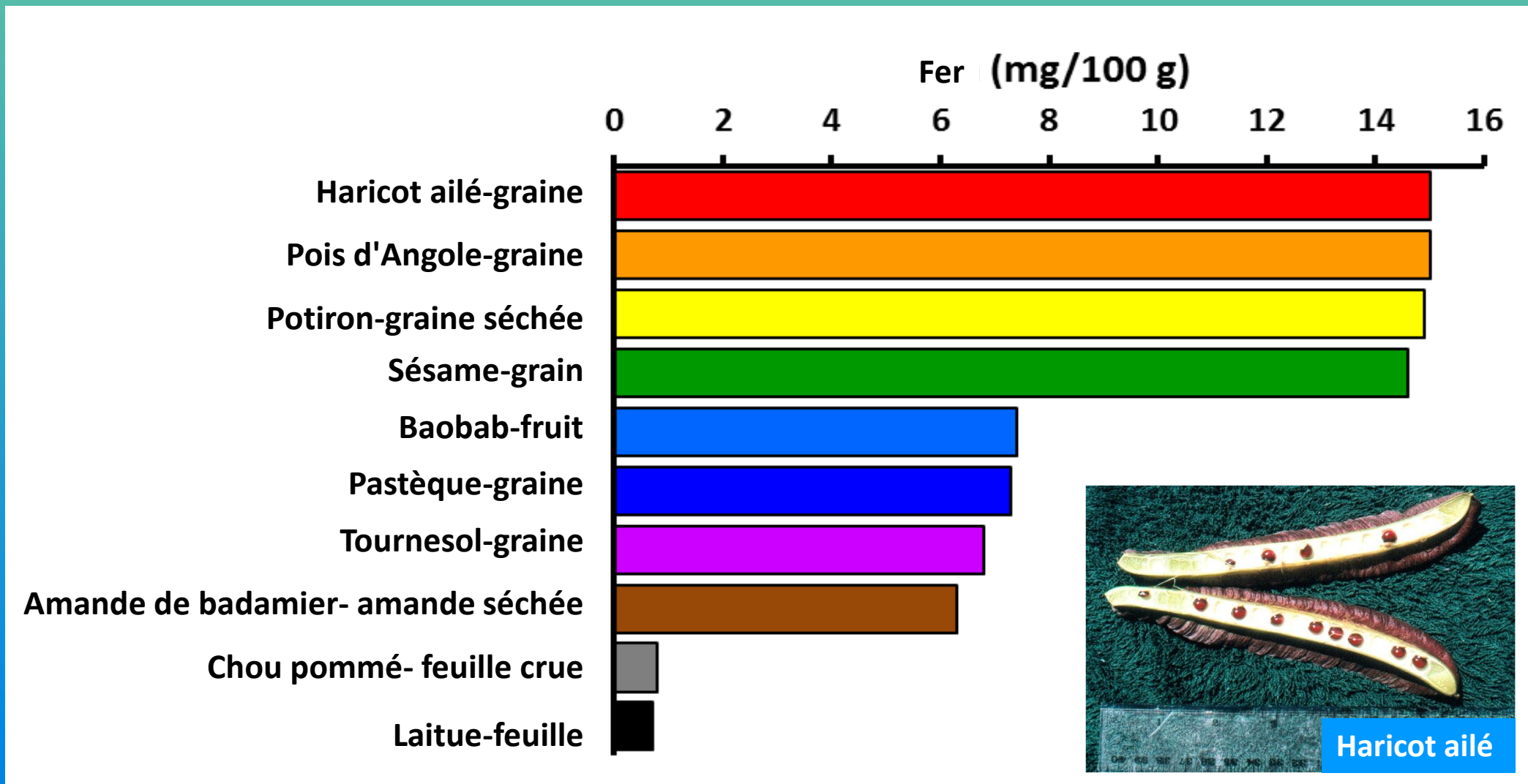
Noix de cajou



Papaye

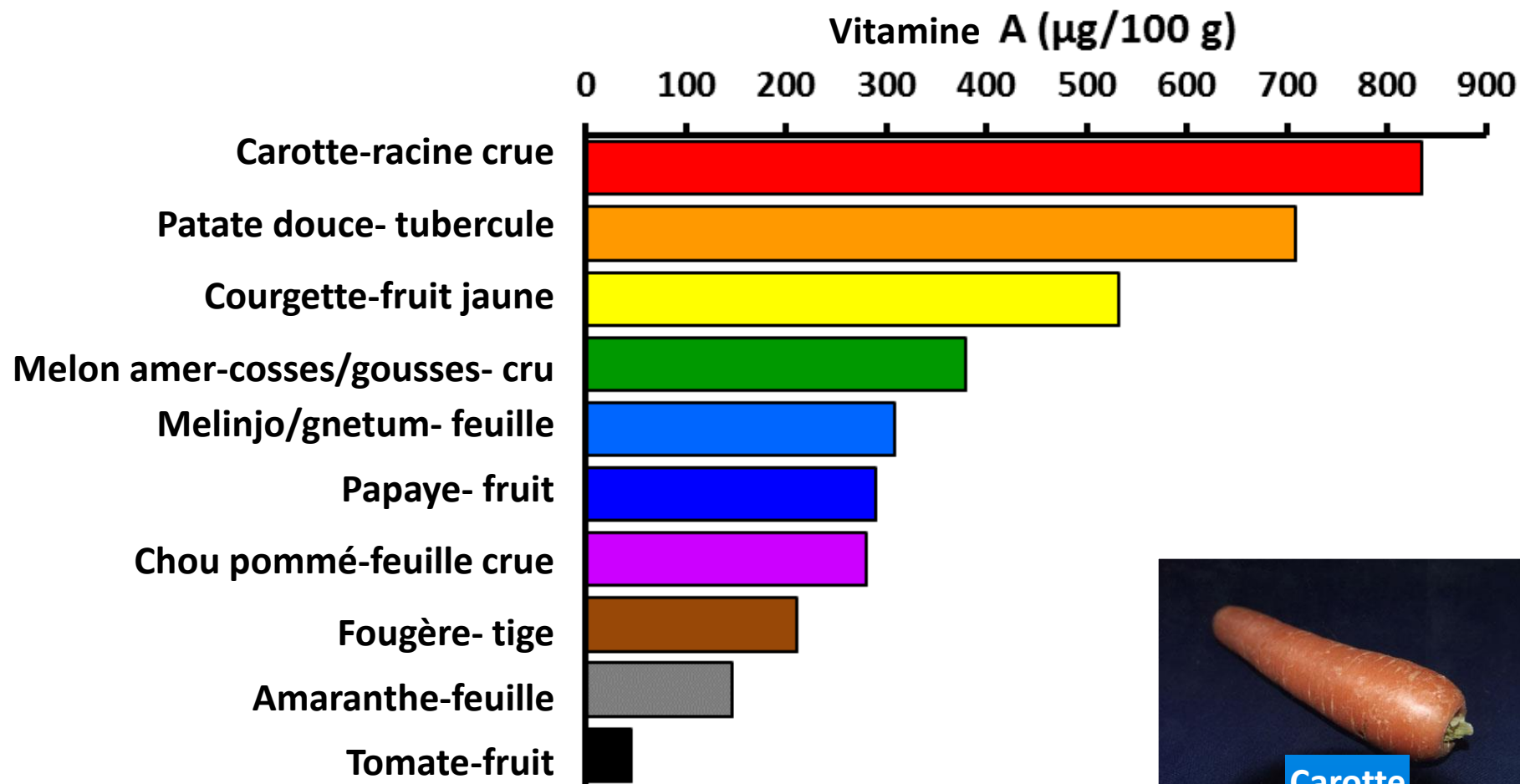
Il est recommandé de faire pousser diverses plantes comestibles et de les planter à différentes périodes de l'année afin de ne pas être à court de nourriture à certains moments.  
Il en est de même pour les arbres à fruits et à noix.

# Apport en fer pour un sang en bonne santé



Le fer est très important pour notre sang. C'est ce qui lui donne sa couleur rouge. La teneur en fer dans le sang aide à transporter l'oxygène vers nos poumons. Cela nous permet d'avoir assez d'énergie pour travailler. Quand la teneur en fer est trop faible, cela s'appelle de l'anémie. La teneur en Fer est plus élevée quand de la vitamine C est également présente.

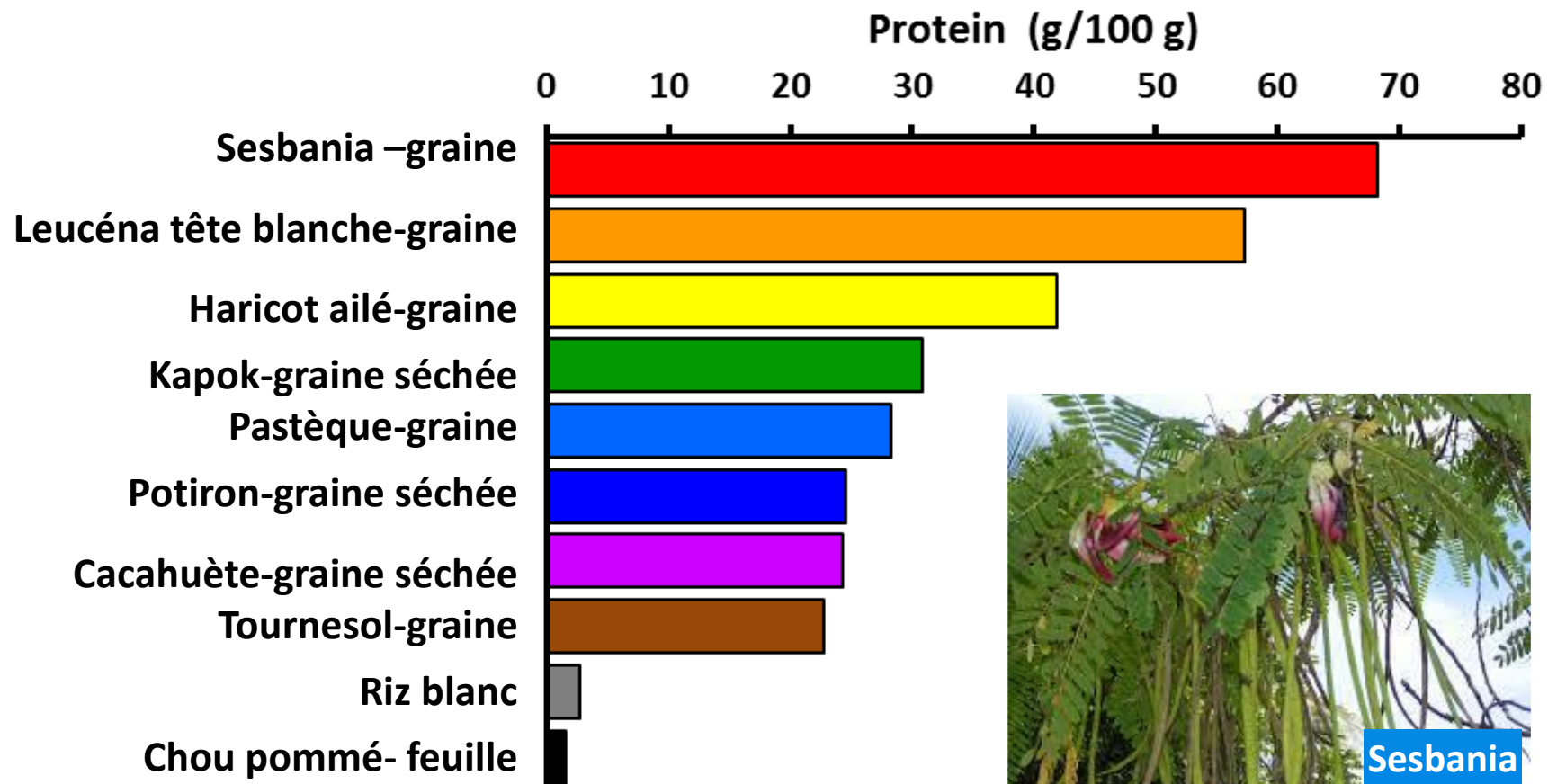
# Apport en vitamine A pour une bonne vue



La vitamine A est très importante pour la vue. Les personnes en manque de vitamine A ont souvent des problèmes pour voir de nuit. Dans les plantes, une molécule se produit sous une forme qui est ensuite transformée en vitamine A dans notre corps.



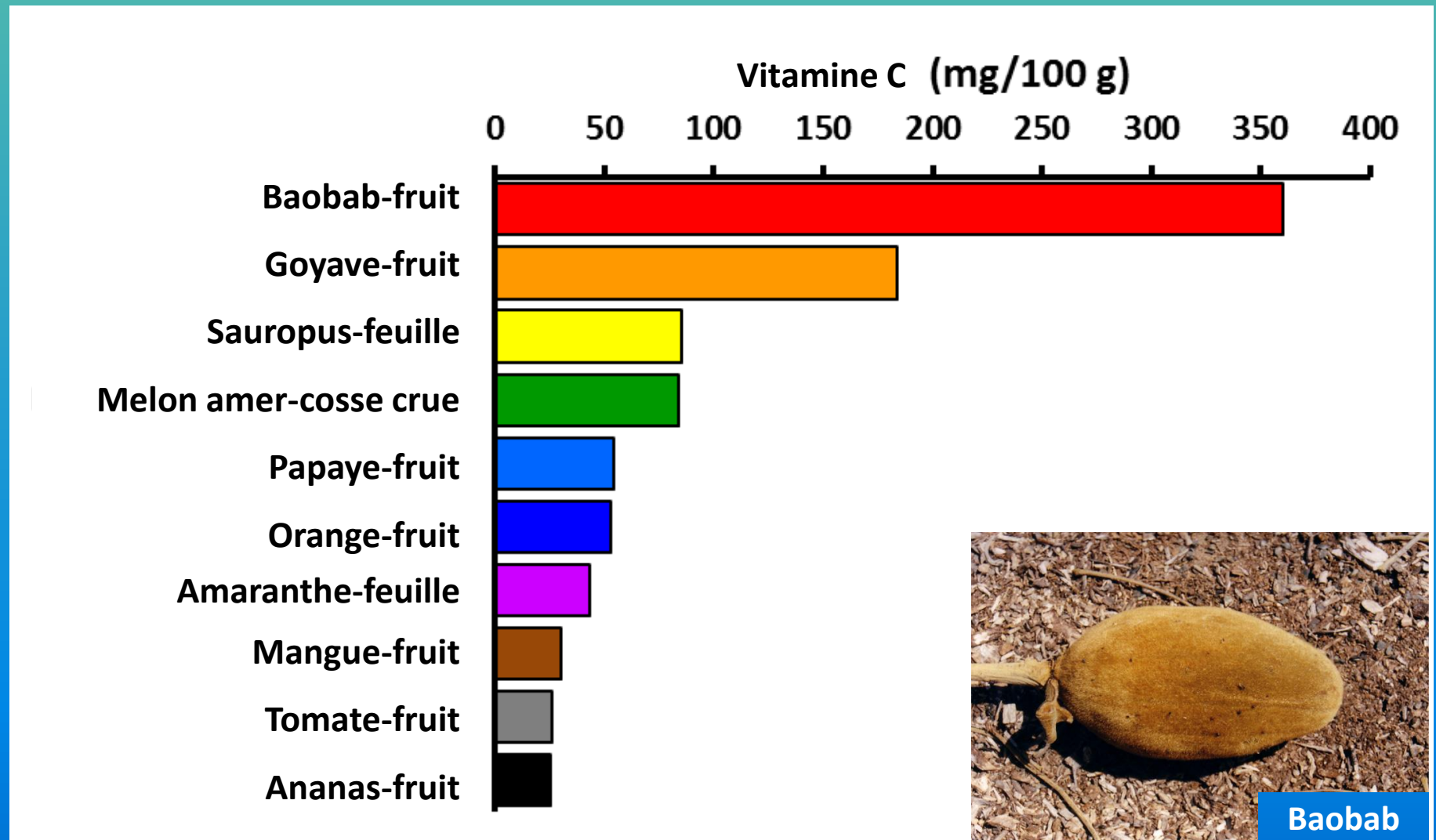
# Les protéines



Les plantes alimentaires apportent un nombre important de protéines ou éléments de croissance dans notre alimentation.

Les poissons et la viande peuvent également améliorer la qualité de l'apport en protéines

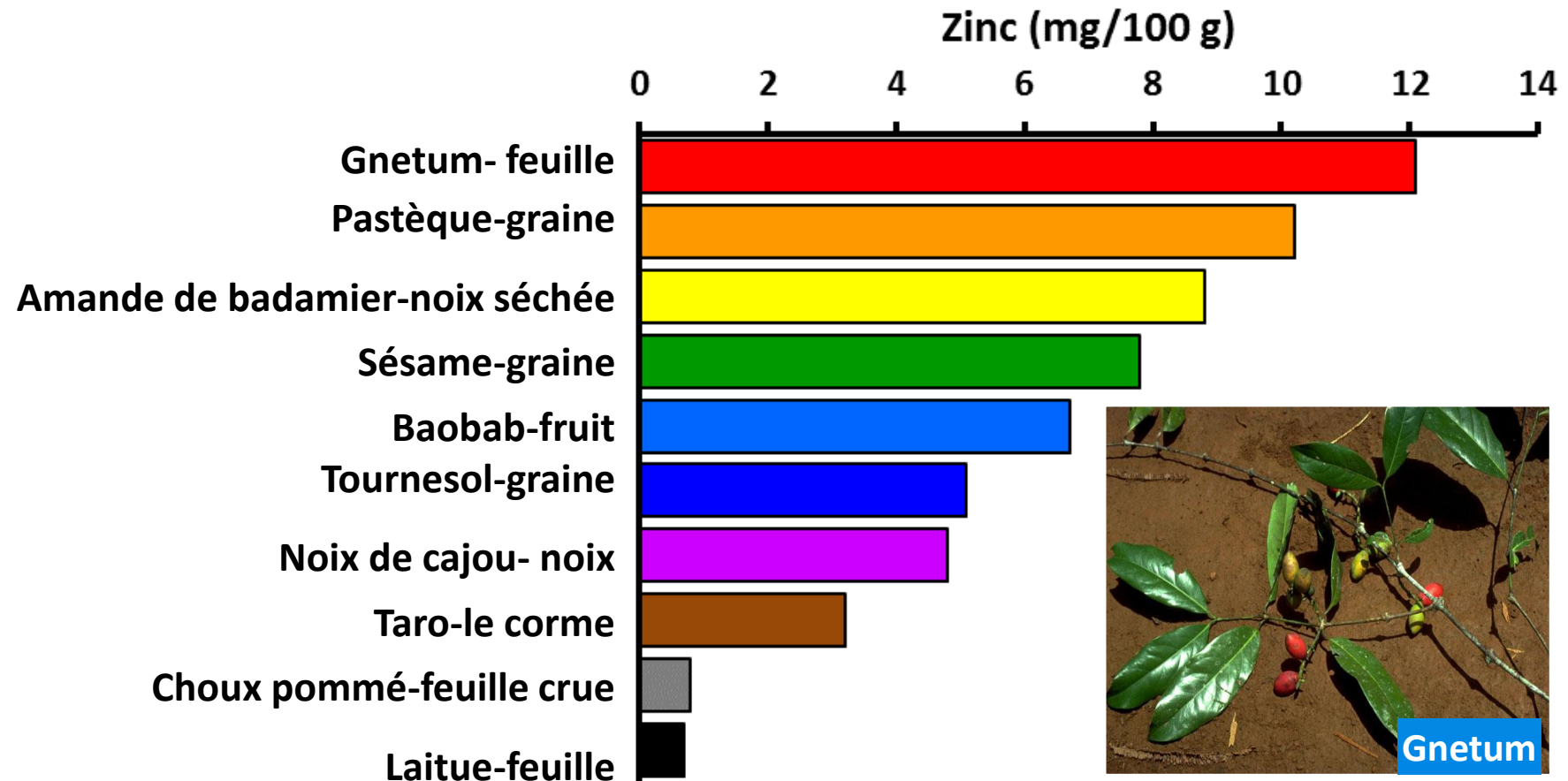
# Vitamine C pour rester en bonne santé



La vitamine C est importante pour combattre les virus et l'apparition de certaines maladies.



# Le zinc pour les corps en pleine croissance



Le zinc est particulièrement important pour la bonne croissance des enfants et adolescents.

# Les légumes-feuille



Les feuilles de certaines plantes tropicales constituent une source importante de fer, de protéines, de minéraux et vitamines essentiels pour avoir une alimentation saine.



Tout le monde, en particulier les femmes et les enfants devraient par exemple manger tous les jours l'équivalent d'une boîte de conserve entière de poisson.





# Les cultures racinaires sont des plantes parfaites pour les climats tropicaux chaud et humides

Patate douce



Les aliments à base d'amidon sont incontournables dans la région Pacifique de l'Ouest.

Taro chinois



Nous avons besoin de rechercher les parasites, maladies et signes que les plantes poussent dans des sols pauvres.



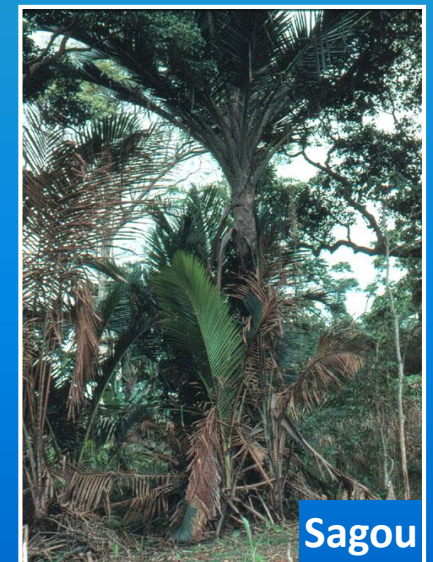
Taro



Igname



Manioc



Sagou



# Les haricots apportent des protéines et restaurent les sols.



Haricot ailé



Cacahuète

Les haricots de toute sorte possèdent une bactérie spécifique attachée à leurs racines permettant de prendre du nitrogène dans l'air et de le redistribuer dans le sol. C'est un fertilisant naturel.



Haricot kilomètre



Pois d'angle



Sesbania



# Nous devrions tous manger des fruits tous les jours

Les fruits fournissent des minéraux , des vitamines et autres nutriments importants dont tout le monde a besoin pour rester en bonne santé.

Les fermiers avérés plantent différents types d'arbres à fruits.



Pastèque



Papaye



Goyave



Mangue



Litchi du Pacifique

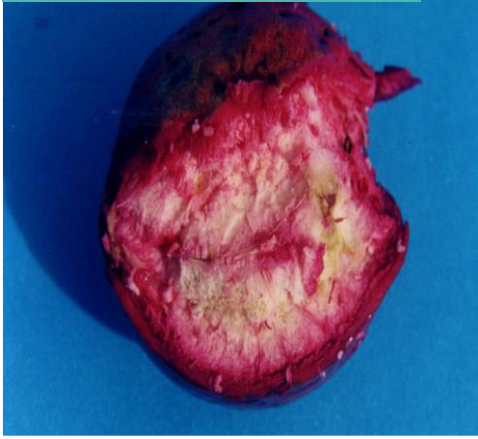


Ananas



# Les arbres à fruits et à noix à planter aux alentours des maisons.

Amande de badamier



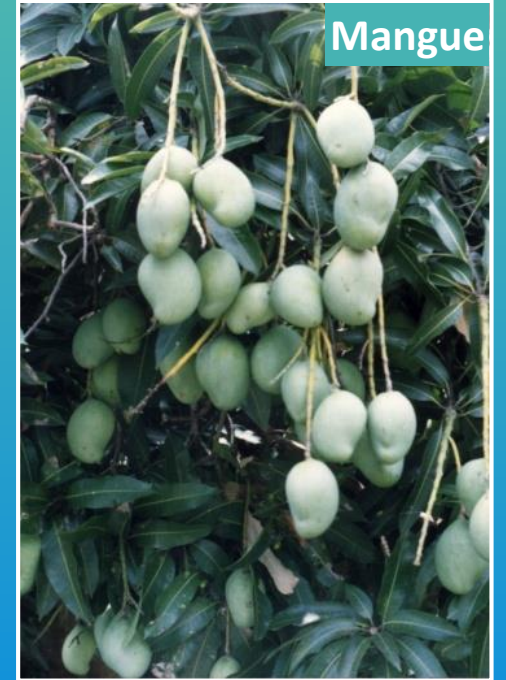
Sesbania



Baobab



Mangue



Les fruits devraient être appréciés de chacun.  
Certains fruits devraient être plantés pour le futur.

Papaye



De nombreux fruits sont  
saisonniers, certains peuvent  
pousser très rapidement.

Noix de cajou





# Les légumes pour la variété et la nutrition

Melon amer



Comme certains légumes poussent uniquement à certaines saisons de l'année, les familles devraient planter une large variété de légumes afin de s'approvisionner tout au long de l'année.

Carotte



Certains légumes et certaines feuilles comestibles devraient être plantés à côté des maisons afin d'être facilement accessibles même quand il pleut ou alors quand les personnes sont fatiguées ou vivent trop loin pour se rendre dans des jardins plus distants .



Amaranthe



Patisson



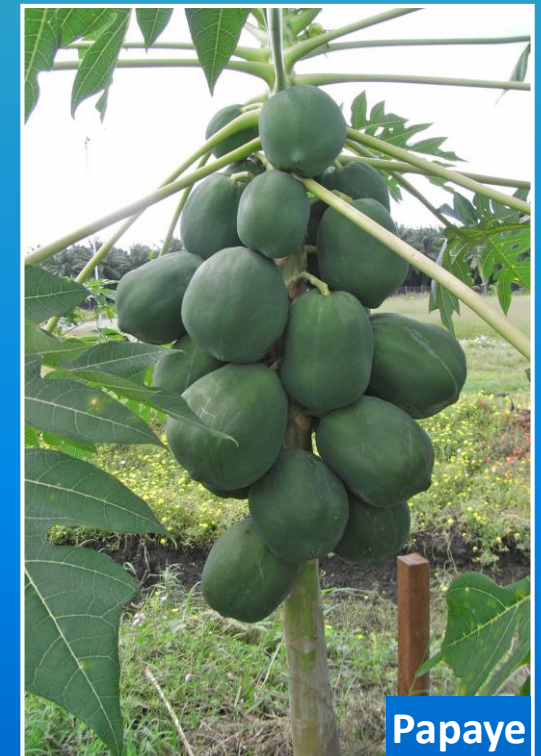
Okra



# Les plantes à faire pousser aux abords des jardins



Des plantes comestibles de taille plus importante peuvent être cultivées aux abords des jardins.





# Les plantes à faire pousser aux abords des jardins

Pitpit grande taille



Taro



Pastèque



Pois d'angle



Tournesol



Goyave



# Les plantes à faire pousser dans des bacs de jardin





# Les plantes à faire grimper sur les clôtures



Beaucoup de plantes grimpantes peuvent pousser sur des clôtures/ treillis/barrières autour des maisons et des jardins.

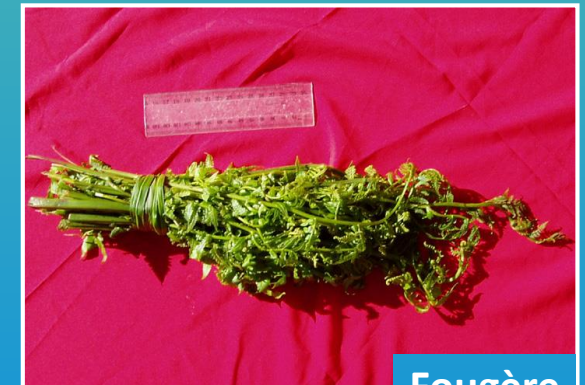




# Les plantes adaptées aux endroits marécageux



Taro



Fougère



Les plantes alimentaires peuvent pousser dans tous types d'endroits, marécages inclus.



# Parasites, maladies et carences



Dommages causés par la tavelure du bananier

La toute petite mite se cache du soleil sous les bractées de fleur.

Si les plantes sont bien cultivées, alors elles seront moins attaquées par les parasites et les maladies. Si le sol est pauvre, alors elles peuvent devenir sèche ou pale. il est important de reconnaître ces signes et d'agir au plus tôt.



Champignon du taro

Le champignon bactérien de taro se lave sous la pluie durant les nuits humides chaudes.

Le manioc grandissant dans le sol de corail très pauvre (faible) ne peut pas prendre assez d'engrais.



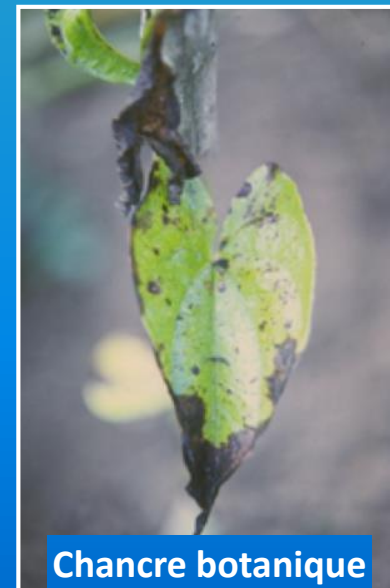
Manioc à court de nutriments



Feuilles de patate douce ridée

La croute créée par le champignon s'aggrave quand les sols sont pauvres en nutriments et touche aussi des variétés de plantes à l'étranger

Ce champignon fait que les feuilles meurent plus tôt quand elles sont endommagées.



Chancre botanique

Scientific name (nom scientifique)	English (anglais)	French (Français)
<i>Abelmoschus esculentus</i>	Okra	Okra
<i>Abelmoschus manihot</i>	Slippery cabbage	Aibika
<i>Adansonia digitata</i>	Boabab	Bobab
<i>Amaranthus tricolor</i>	Amaranths	Amaranthe
<i>Anacardium occidentale</i>	Cashew	Noix de cajou
<i>Anans comosus</i>	Pineapple	Ananas
<i>Arachis hypogea</i>	Peanut	Cacahuète
<i>Cajanus cajan</i>	Pigeon pea	Pois d'angle
<i>Carica papaya</i>	Pawpaw	Papaye
<i>Citrullus lanatus</i>	Watermelon	Pastèque
<i>Colocasia esculenta</i>	Taro	Taro
<i>Cucurbita pepo</i>	Pumpkin	Potiron/Citrouille
<i>Cucurbita pepo</i>	Marrow	Courgette/Patisson
<i>Cyrosperma merkusii</i>	Swamp taro	Taro des marais
<i>Caucus carota subsp. Sativus</i>	Carrot	Carotte
<i>Dioscorea esculenta</i>	Lesser yam	Igname
<i>Diplazium esculentum</i>	Sweetfern	Fougere
<i>Gnetum gnemon</i>	Spinach jointfir	Gnetum
<i>Helianthus annuus</i>	Sunflower	Tournesol
<i>Ipomoea batatas</i>	Sweet potato	Patate douce
<i>Mangifera indica</i>	Mango	Mangue



Scientific name (nom scientifique)	English (Anglais)	French (Français)
<i>Manihot esculentum</i>	Cassava	Manioc
<i>Metroxylon sagu</i>	Sago	Sagou
<i>Momordica charantia</i>	Bitter cucumber	Melon amer
<i>Musa sp.</i>	Banana	Banane
<i>Pometia pinnata</i>	Pacific lychee	Litchi du Pacifique
<i>Psidium guajava</i>	Guava	Goyave
<i>Psophocarpus tetragonolobus</i>	Winged bean	Haricot ailé
<i>Saccharum edule</i>	Long pitpit	Pitpit grande taille
<i>Sauropus androgynus</i>	Sweet leaf	Feuille de Sauropus
<i>Sesbania grandiflora</i>	Sesbania	Sesbania
<i>Terminalia catappa</i>	Coastal almond	Amande de badamier
<i>Vinga unguiculata subsp. Sesquipedalis</i>	Snake bean	Haricot kilomètre
<i>Xanthosoma sagittifolium</i>	Chinese taro	Taro chinois

# Notes



# Remerciements

Cette publication a été développée dans le cadre d'un programme entrepris par Food Plant Solutions Rotarian Action Group et SUP Wilderness Adventures.

Il n'aurait pas été possible sans l'engagement et le soutien des différents bénévoles qui ont partagé la vision, et généreusement donné de leur temps et de leur énergie afin de soutenir ce projet.

Révision, mise en page et mise en forme – Lyndie Kite, Melanie Bower et Karalyn Hingston.  
Traduction réalisée par Charlotte Menard.

Food Plant Solutions-un projet du Rotary Club de Devonport North, Rotary District 9830 & Food Plants International.



*Solutions pour lutter contre la  
malnutrition et pour favoriser la sécurité  
alimentaire*

**FOOD PLANT  
SOLUTIONS  
ROTARIAN ACTION GROUP**

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