

DES PLANTES VIVRIÈRES POUR UNE ALIMENTATION SAINE AU CAMEROUN



*DES MOYENS PRATIQUES DE CULTIVER DES PLANTES
ALIMENTAIRES LOCALES ET DE BIEN LE FAIRE*



FOOD PLANT SOLUTIONS
ROTARY ACTION GROUP
Solutions to Malnutrition and Food Security



Un projet du Rotary Club de Devonport North, Rotary
District 9830 & Food Plants International

www.foodplantsolutions.org

Des plantes vivrières pour une alimentation saine au Cameroun



La société coopérative Hope for a better future (H4BF) est une organisation non gouvernementale, apolitique et non confessionnelle dirigée par des jeunes camerounais formée en 2009. La mission de H4BF est de créer des opportunités de croissance et de réduction de la pauvreté, afin de renforcer les initiatives de développement durable dans le de campagne.

H4BF, dans ses stratégies d'intervention, recherche des opportunités de partenariat et des réseaux clés pour façonner l'évolution des systèmes alimentaires au Cameroun afin de mettre fin à la pauvreté et à la faim parmi les ruraux pauvres, en particulier les groupes vulnérables, y compris les femmes enceintes et les jeunes enfants. H4BF adopte des pratiques agricoles innovantes durables vérifiées avec un accent particulier sur l'agriculture intelligente face au climat et la construction de chaînes de valeur alimentaires plus inclusives et efficaces. Le partenariat avec Food Plant Solutions renforce la mise en œuvre de cette stratégie clé et rapproche H4BF de cet objectif.

En plus de cette brochure, d'autres publications, téléchargeables sur notre site Internet (www.foodplantsolutions.org), ont été créées pour le Cameroun. Pour plus de détails sur le projet, veuillez nous contacter à: info@foodplantsolutions.org

Nous accueillons et encourageons votre soutien.

Food Plant Solutions - Un projet du Rotary Club de Devonport North, Rotary District 9830 & Food Plants International. Ce livret est basé sur des informations de la base de données Food Plants International (FPI), « Edible Plants of the World », développée par l'agronome Tasmanien Bruce French.



Food Plant Solutions opère conformément à la politique du Rotary International mais n'est pas une agence ni contrôlée par le Rotary International



Bien utiliser les ressources végétales alimentaires



La santé, le bien-être et la sécurité alimentaire d'une nation nécessitent d'utiliser au mieux toutes les ressources végétales alimentaires disponibles.

Des plantes vivrières pour une alimentation saine au Cameroun

Avec un climat tropical riche et diversifié et une variété de sols, d'altitudes et de régimes de précipitations, il est temps de découvrir et d'explorer l'étonnante gamme de plantes alimentaires tropicales souvent négligées qui conviennent aux endroits et sont riches en nutriments.



Arachide haoussa



Mangue



Corne de chèvre

Régimes sain

Pour rester en bonne santé, tout le monde, et en particulier les enfants, devrait manger une large gamme de plantes alimentaires. Cela devrait inclure des plantes de chacun des groupes d'aliments:

- Aliments énergétiques - par exemple la patate douce
- Aliments de croissance - par exemple noix de cajou
- Aliments diététiques - par exemple grain d'amarante

Ensuite, chacun des nutriments requis par notre corps sera satisfait de manière équilibrée.



La sécurité alimentaire

Cultivez une gamme de plantes alimentaires différentes, plantées à différents moments tout au long de l'année, afin que la nourriture ne manque pas à certaines saisons. Cela devrait inclure les arbres fruitiers et les noix.



Hibiscus comestible



Taro chinois



Haricot Jack



Herbe de graines de lotus



Patate douce



Millet du doigt



Taro

Du fer pour un sang sain

Le fer est important dans notre sang. C'est ce qui rend notre sang rouge.

Le fer aide l'oxygène à atteindre nos poumons. Cela nous aide à avoir de l'énergie pour travailler.

Lorsque nous manquons de fer, nous sommes appelés anémiques. Le fer est plus disponible lorsque la vitamine C est également présente.

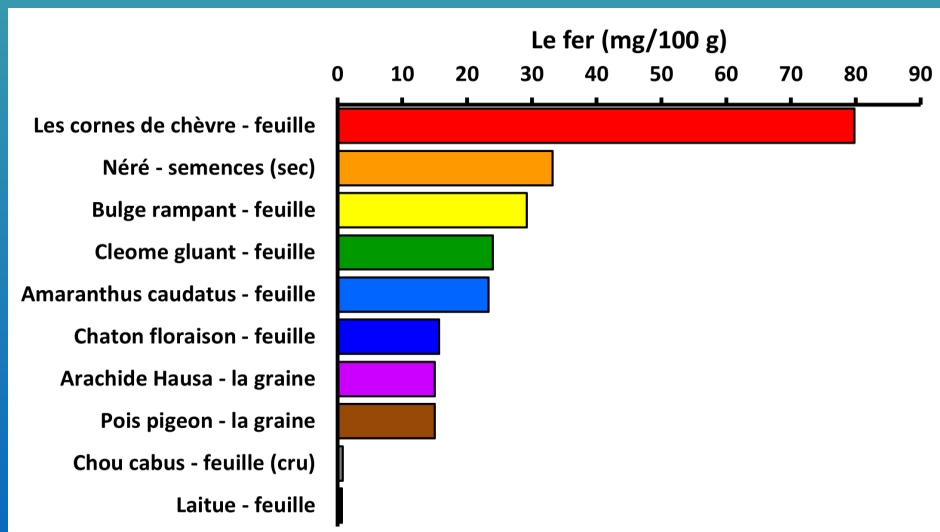
Faire tremper les pois secs pendant la nuit avant de les cuire rend le fer plus disponible.



Corne de chèvre



Caroube africaine

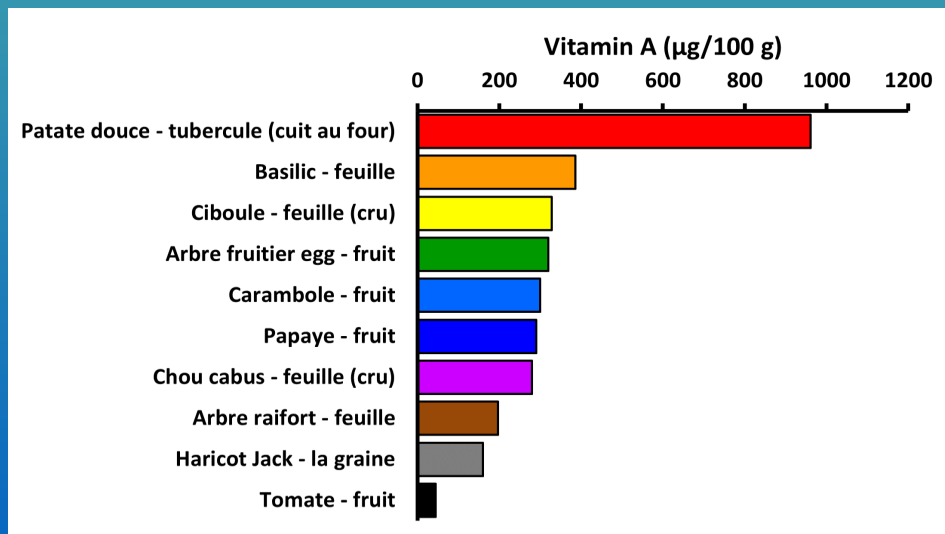
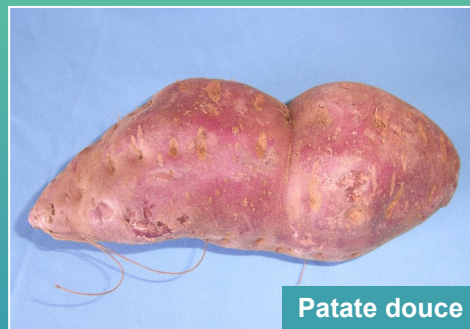


Vitamine A pour une bonne vue

La vitamine A est très importante pour la vue et la lutte contre les maladies, en particulier chez les nourrissons, les jeunes enfants et les femmes enceintes.

Les personnes qui manquent de vitamine A ont du mal à voir la nuit.

Dans les plantes, ce produit chimique se présente sous une forme qui doit être convertie en vitamine A dans notre corps.

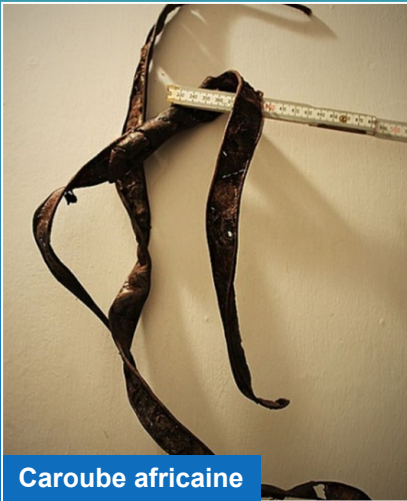


Aliments protéinés

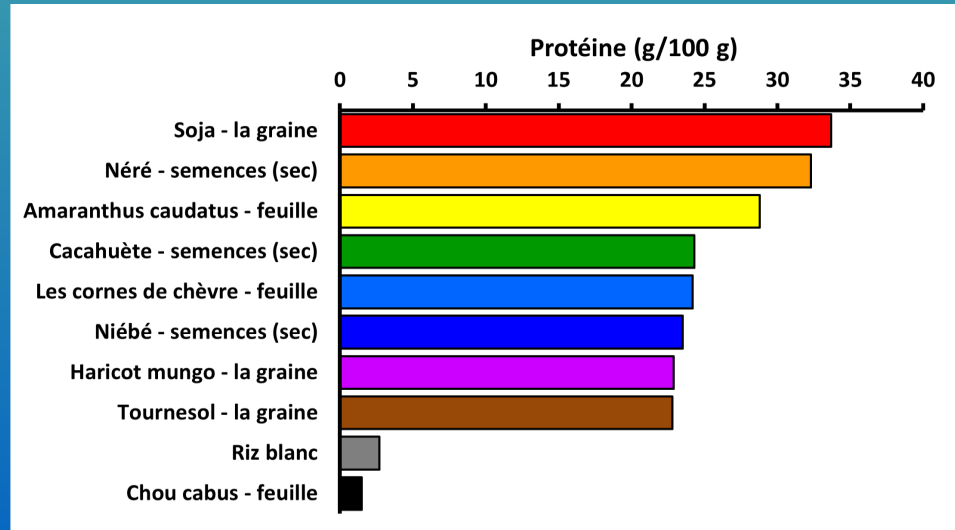
Les plantes alimentaires peuvent être d'importantes sources de protéines, en particulier si le poisson et la viande ne sont pas facilement disponibles.



Soja

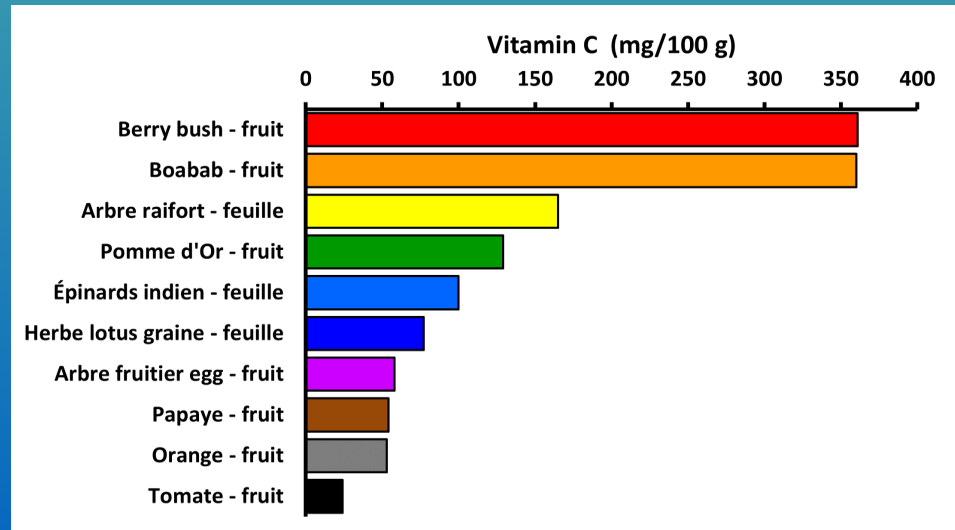
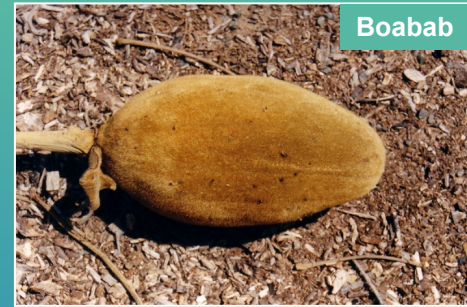


Caroube africaine



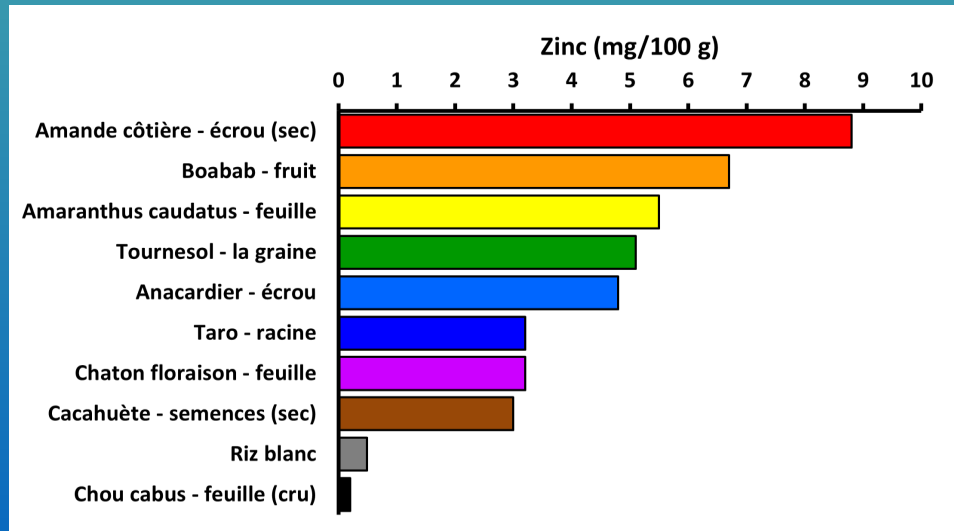
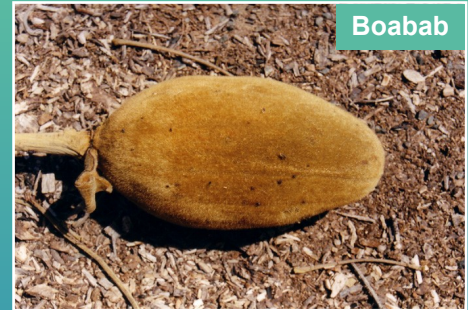
Vitamine C pour une bonne santé

La vitamine C est importante pour nous aider à éviter la maladie.



Zinc pour les corps en croissance

Le zinc est particulièrement important pour les jeunes enfants et les adolescents pour les aider à se remettre d'une maladie et à être en bonne santé.



Les aliments verts feuillus sont importants

Les feuilles vert foncé sont une source importante de fer, de protéines et d'autres vitamines et minéraux essentiels à une alimentation saine.

Les feuilles vert foncé contiennent du folate, dont toutes les femmes en âge de procréer ont besoin.

De faibles niveaux de folate à la conception peuvent entraîner de graves malformations congénitales.

Tout le monde, en particulier les femmes et les enfants, devrait manger une main pleine de légumes-feuilles chaque jour.



Kénaf de légumes



Fougère

Les plantes-racines sont des plantes parfaites pour les climats tropicaux chauds et humides

Les féculents de base sont la pierre angulaire du Cameroun.

Nous devons faire attention aux parasites, aux maladies et aux signes que les plantes poussent dans un sol pauvre.



Taro



Maïs



Pomme de terre de campagne



Patate douce

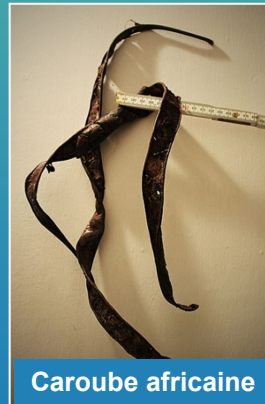


Grande igname

Les haricots fournissent des protéines et restaurent les sols

Les haricots ont des bactéries spéciales attachées à leurs racines qui leur permettent de prendre l'azote de l'air et de le mettre dans le sol pour que les plantes l'utilisent.

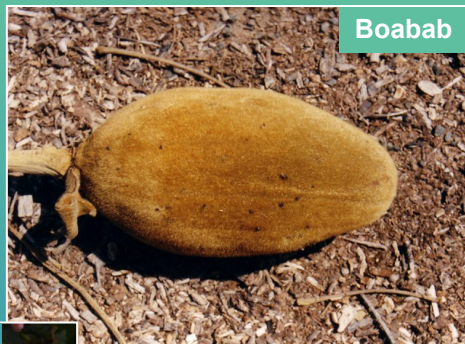
C'est de l'engrais gratuit!



Tout le monde devrait manger des fruits tous les jours

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

Les bons agriculteurs plantent plusieurs sortes d'arbres fruitiers.



Boabab



Baie de brousse



Pomme d'Or

Arbres fruitiers et à noix pour autour des maisons

Des fruits qui plairont à tous.

Certains doivent être plantés pour l'avenir.

De nombreux fruits sont de saison. Certains grandissent vite.



Légumes pour la variété et la nutrition

Comme certains légumes ne poussent qu'à certaines saisons, les familles devraient planter une large gamme pour fournir de la nourriture toute l'année.

Certains légumes et feuilles comestibles doivent être plantés près des maisons afin qu'ils soient facilement disponibles même les jours de pluie, ou lorsque les gens sont trop fatigués ou occupés pour aller dans des jardins éloignés.



Purslane



Moringa



Millet jonc



Citrouille



Luffa lisse

Plantes pour bordures de jardin



Amande côtière



Moringa



Mangue



Arbre aux oeufs

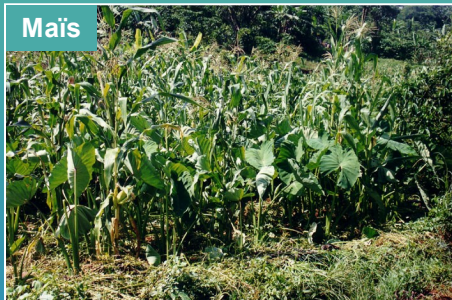
Plantes pour le bord des jardins

Des plantes plus grandes peuvent être cultivées sur les bords des jardins.



Plantes pour parterres de jardin

Maïs



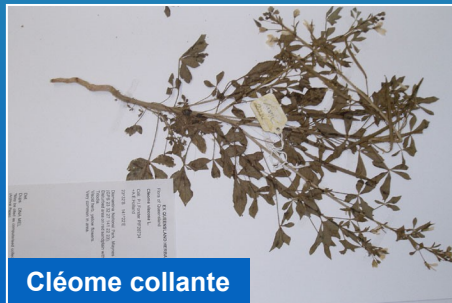
Soja



Purslane



Cléome collante



Patate douce



Plantes à grimper sur les clôtures

De nombreuses plantes peuvent être cultivées sur des clôtures autour des maisons et des jardins.



Concombre amer



Grande igname



Chatons en fleurs



Luffa lisse

Remerciements



Cette publication a été rendue possible grâce au généreux soutien du Rotary District 9830, du Rotary Club de Blackwood et du Rotary Club d'Aurora Gungahlin.

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

Révision, mise en page et formatage - Lyndie Kite and John McPhee

Pour plus de détails sur le projet, veuillez nous contacter à info@foodplantsolutions.org.

Nous accueillons et encourageons votre soutien.



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

Food Plant Solutions opère conformément à la politique du Rotary International mais n'est pas une agence ni contrôlée par le Rotary International



Remarques



FOOD PLANT SOLUTIONS
ROTARY ACTION GROUP
Solutions to Malnutrition and Food Security

www.foodplantsolutions.org