

BON JARDINAGE ET CULTURE DE RACINES ET DE CÉRÉALES 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



Bon jardinage et culture de racines et de céréales 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.

Nous accueillons et encourageons votre soutien.

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

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.

Une bonne alimentation est simple

Cultivez et mangez une large gamme de plantes alimentaires

Ensuite, si un nutriment manque à une plante, il sera inclus dans d'autres plantes et produira une alimentation équilibrée.



Papaye



Patate douce

Régimes sains

Tout le monde, et en particulier les enfants, devrait manger une large gamme de plantes alimentaires pour rester en bonne santé. Cela devrait inclure des plantes de chacun des groupes alimentaires – aliments énergétiques, aliments de croissance et aliments santé. Ensuite, chacun des nutriments requis par notre corps sera satisfait de manière équilibrée.

Nourriture saine



Mangue

Nourriture énergétique



Patate douce

Nourriture de croissance



Haricot mungo

Les plantes locales donnent un approvisionnement régulier en nourriture

Utilisez une gamme de plantes locales ou bien adaptées pour obtenir un approvisionnement régulier en nourriture.



Taro



Hibiscus comestible

Parce qu'ils sont locaux, ils auront déjà survécu aux conditions locales et aux ravageurs.

Ils ont chacun des moyens différents de survivre aux mauvaises conditions ou aux mauvaises saisons.



Haricot Lablab

Agro-écologie - faire pousser des plantes de façon naturelle



Cultiver des aliments dans un jardin mixte est un moyen simple et efficace de réduire les parasites et les maladies.



Agro-écologie - comment les plantes poussent dans la nature

Les plantes ne poussent pas en rangées dans la nature.

La culture d'un seul type de plante n'est pas utilisée dans la nature.

Beaucoup de variétés sont maintenues dans la nature.

Dans la nature, la bonne plante pousse au bon endroit.

Dans la nature, les fruits sont produits en saison.

Les nutriments sont recyclés dans la nature.

Les systèmes naturels sont durables.

Dans la nature, le sol reste vivant et riche en humus.

La culture mixte est bonne

Amarante et maïs mélangés.



Ignames, bananes et légumes.

Informations sur le jardinage



Carences

**Nous avons tous besoin
d'apprendre ensemble et
de partager ce que nous
savons.**



Économiser les semences



Ravageurs

Maladies



Vos plantes sont-elles en bonne santé?

Les plantes montrent des signes particuliers lorsqu'elles ne poussent pas bien.

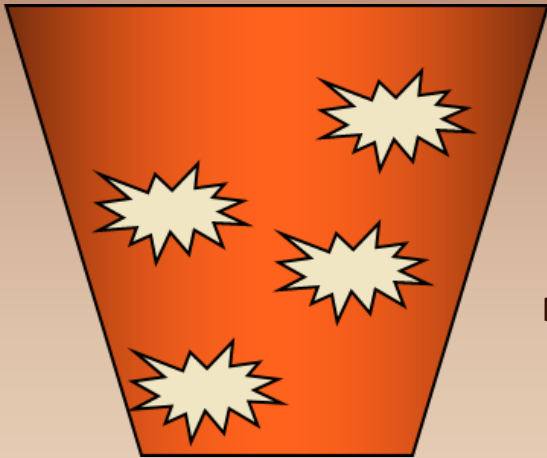
Cette feuille de maïs indique que la plante manque d'un nutriment appelé azote. Il présente une forme de « V » sec au centre des feuilles les plus anciennes. D'autres graminées présentent des signes similaires.

L'azote est dans l'air, mais les plantes ne peuvent pas l'utiliser à moins que de petites bactéries dans le sol et sur les racines des plantes de la famille des haricots, le transforment en une forme que les plantes peuvent utiliser.



Un seau de nutriments!

Si nous imaginons le sol comme un seau de nutriments, nous devons alors réparer le trou le plus bas (ou ajouter le nutriment le plus rare) avant que le seau puisse transporter quoi que ce soit de plus.



Nous pouvons apprendre à reconnaître quels nutriments sont les plus rares en examinant attentivement les plantes.

Phosphore



Potass

Azote

Différentes plantes poussent sur différents types de sol



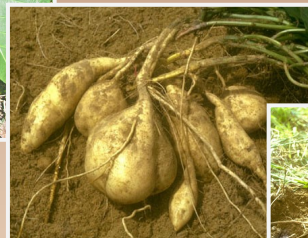
**Les ignames
ont besoin d'un
sol fertile**



**Les taros ont
besoin d'une
bonne terre**



**Les taros ont besoin
d'une bonne terre**



**La patate douce
pousse sur des sols
plus pauvres**



**Le manioc
produira sur
des sols
pauvres**

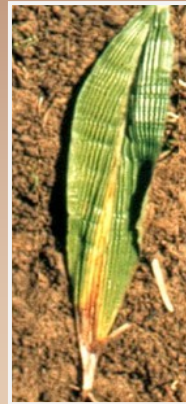


Quand l'azote manque...



Les plants d'ananas deviennent rouges.

L'azote est important pour que les plantes poussent des feuilles saines.



Les plantes d'herbe ont une forme de "V" mort dans les vieilles feuilles.



Les vieilles feuilles jaunissent.

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!



Les haricots grimpants peuvent être autorisés à grimper sur le maïs dans les jardins tout en obtenant de bonnes récoltes de haricots et de maïs.

Le brûlage perd des nutriments et détruit les sols

Le brûlage est un moyen rapide et facile de nettoyer un site de jardin, mais dans la mesure du possible, le matériel végétal doit être laissé pourrir dans le sol.

Cela fournit des nutriments et aide les bactéries et autres êtres vivants dans le sol qui sont si importants pour la croissance des plantes.

Un sol avec de l'humus, ou du matériel végétal pourri, ne perd pas de nutriments lors de fortes pluies.

L'azote (et le soufre) se perd dans l'air lorsque la matière végétale est brûlée. D'autres éléments nutritifs des plantes, comme la potasse, restent dans les cendres.



Faire du compost



**Ne brûlez pas de déchets -
compostez-les!**

**Le compost est parfait pour les
petits jardins d'arrière-cour.**



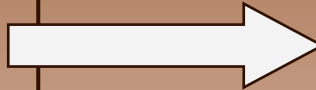
Comment faire du compost

Les règles de fabrication du compost:

- Construisez une boîte simple et ouverte pour empêcher les animaux d'entrer.
- Ajoutez du vieux matériau pourri pour démarrer le processus.
- Ajoutez du vieux matériau pourri pour démarrer le processus.
- Laissez l'air entrer dans le compost.
- Laissez l'air entrer dans le compost.
- Ajoutez tout ce qui a vécu auparavant.
- Si possible, retournez le tas pour lui permettre de chauffer et de se décomposer correctement.

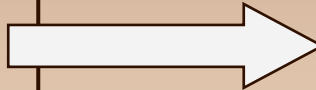
Les raisons du compost

Les petites bactéries et autres êtres vivants travaillent dur pour décomposer les vieilles plantes et autres êtres vivants en compost.



Parce que les bactéries sont vivantes, elles ont besoin d'air et d'eau en continu, et d'un régime équilibré de déchets verts et secs, ou elles meurent.

Les êtres vivants ont déjà des nutriments végétaux en parfait équilibre pour la croissance de nouvelles plantes, c'est donc l'engrais parfait.



Pour rester en bonne santé, le sol a besoin de beaucoup de compost et de matière organique pour faire tout le travail incroyable qui se passe invisible dans le sol.

Le compost doit devenir chaud pour tuer les mauvaises herbes et les parasites.

Enregistrez votre propre graine

Les plantes cultivées à partir de graines conservées localement contractent généralement beaucoup moins de maladies, car elles sont adaptées à la région.



Superposition d'air

Le marcottage aérien est une façon particulière de prélever des boutures. Une coupe peu profonde est faite autour d'une petite branche alors qu'elle est encore sur l'arbre. De la terre et du paillis sont enroulés autour de cela et recouverts de plastique. Il forme bientôt des racines. Il peut ensuite être coupé et planté.



Si un fruit ou une noix plus sucré ou préféré est trouvé, il est préférable de le faire pousser à partir de boutures ou de marcottage aérien, de sorte que le nouvel arbre soit le même que l'ancien.

Certaines maladies racontent une histoire

La première règle dans la gestion des parasites et des maladies est de faire pousser la bonne plante au bon endroit, et de bien la faire pousser pour qu'elle reste en bonne santé.

Rouille d'arachide



Tache des feuilles
dans les bananes



Certaines maladies racontent une histoire

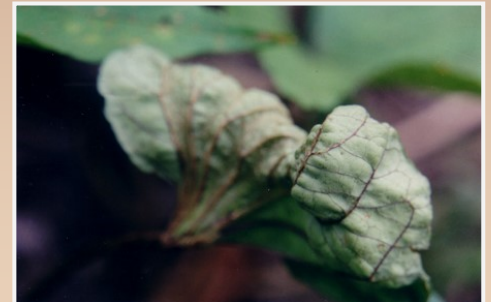
La gale d'Elsinoe sur la patate douce nous dit généralement trois choses :

- Le sol devient pauvre et pauvre en nutriments.
- La patate douce est une variété qui contracte plus facilement la maladie.
- La variété de patate douce peut provenir d'un autre pays sans la maladie, elle n'a donc aucune résistance.



Réduisez le risque en:

- Amélioration du sol.
- Choisissez une variété locale et résistante.



Maladies de la banane

Tâche noire



Plusieurs champignons différents causent des taches foliaires sur les feuilles de bananier, en particulier pendant les saisons humides.

Tache des feuilles de la cercosporiose



Croix noire et tache foliaire

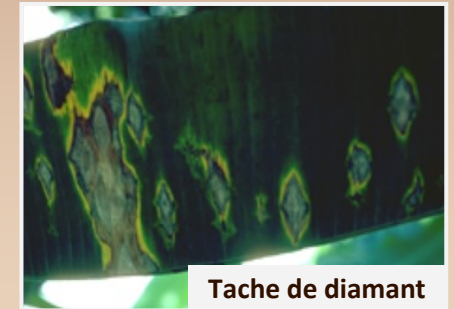


Rouille de la banane



Choisissez des variétés de bananes qui présentent moins de ces maladies.

Tache de diamant



Ravageurs de la banane

L'utilisation d'une gamme de cultures et d'un mélange de variétés est normalement de bonnes garanties contre les dommages causés par les insectes nuisibles.



Insectes ravageurs de la banane



La teigne du bananier est un très petit papillon qui se cache du soleil sous les bractées des fleurs. Les larves gâtent les fruits. Retirez les bractées des fleurs et cultivez des variétés avec des fruits largement espacé.

Le charançon du bananier peut creuser dans les racines des bananiers et les faire tomber.



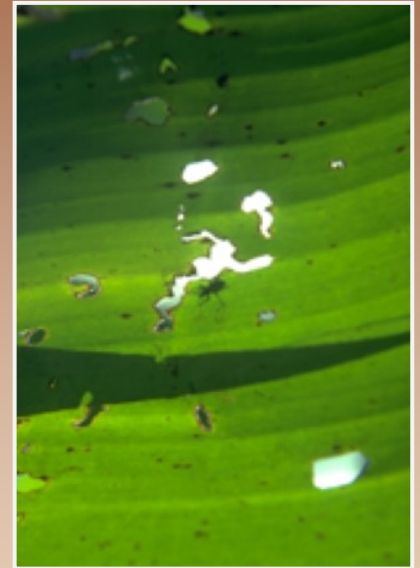
Insectes ravageurs de la banane

Charançon du trou : plusieurs chenilles, sauterelles et charançons mâchent des feuilles de bananier.



Faites bien pousser les plantes pour que les nouvelles feuilles poussent rapidement.

Scarabée rhinocéros:
certains scarabées rhinocéros et scarabées taro peuvent creuser dans les tiges et les racines des bananiers et affaiblir les plantes.



Cultures de racines et céréales au Cameroun

pommes de terre Pays



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

Ces aliments sont l'épine dorsale du pays, nous devons donc très bien les connaître.

Grande igname



L'arrow-root japonais



Taro



Millet du doigt



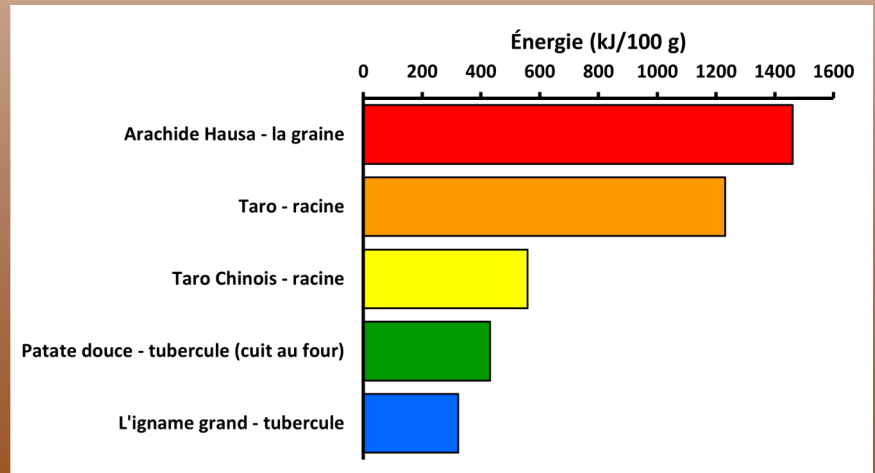
Les racines et les céréales fournissent de l'énergie

Les racines et les céréales sont des aliments importants pour l'énergie.

Arachide haoussa



Grande igname



Taro croissant



- Le taro pousse mieux au sommet de bulbes plus gros.
- Il peut pousser dans l'eau en mouvement et à l'ombre légère.
- Il faut 6 à 9 mois pour être prêt à manger.

- Le taro chinois est mieux cultivé à partir du sommet du bulbe dans des sols qui ne sont pas humides.
- Il faut environ 9 mois pour être prêt à manger.
- Il peut pousser à l'ombre modérée.



Maladies du taro

Virus Alomae / Bobone



**Utilisez un mélange de
variétés et de cultures
mixtes pour réduire
les dommages.**

**Utilisez un mélange de
variétés et de cultures
mixtes pour réduire les
dommages.**



**La brûlure du taro et le virus Alomae / Bobone
sont les maladies les plus graves du taro.**

Maladies du taro

**Virus de la
mosaïque du taro**



**Trou de tir de taro -
une maladie
fongique mineure**



**Tache jaune
diffuse du taro**



Insectes nuisibles au taro

Mouche blanche



chenille en grappe



scarabée taro



Insectes nuisibles au taro

**Pucerons suceurs
de sève**



Sphinx du taro



Nymphes de sauterelles



Cultiver la patate douce

La patate douce a besoin:

- **Air dans le sol. Plantez-les en monticules si le sol est humide ou argileux.**
- **Un sol riche en potasse (cendres).**
- **Une position en plein soleil.**



Il existe de nombreux types de patates douces. Certains poussent rapidement, mais ne donnent que de petites quantités de nourriture. Cultivez un mélange pour rendre les repas plus intéressants.

Maladies de la patate douce

Feuilles de patate douce froissées.

Cette gale fongique se détériore lorsque les sols sont pauvres et se produit également sur des variétés non résistantes.



Cultiver des ignames

- Les ignames doivent être plantées dans un sol meuble, friable et fertile.
- Ils ont besoin de beaucoup de soleil.
- Ils doivent avoir des piquets solides d'environ 2 m de haut.
- Une grande partie du haut du vieux tubercule d'igname est le meilleur matériel de plantation.
- Les tiges d'igname sont normalement stockées dans un endroit frais et sec jusqu'à ce qu'elles développent des pousses.



Sommets de plantation

Une igname bien plantée



Maladies de l'igname

Anthraxnose de l'igname – les feuilles peuvent noircir et mourir tôt à cause d'un champignon qui s'aggrave chez les plantes plus âgées, pendant les saisons humides et lorsque les plantes sont endommagées.



Rouille de l'igname – des grumeaux de couleur rouille jaune peuvent apparaître chez certaines variétés et endommager les feuilles.

Maladies de l'igname

Une igname infectée par le virus avec de petites feuilles jaunes. Les plantes malades ne doivent pas être utilisées comme matériel de plantation.



Cette tache foliaire évidente due à un champignon ne cause pas de dommages sérieux si les plantes poussent bien.

Cultiver du manioc

Le manioc est une plante-racine facile à cultiver, qui peut être stockée dans le sol, poussera dans des sols pauvres et survivra aux périodes sèches.

Plantez des sections ligneuses de la tige (environ 15 cm de long) dans le sol à n'importe quel angle.

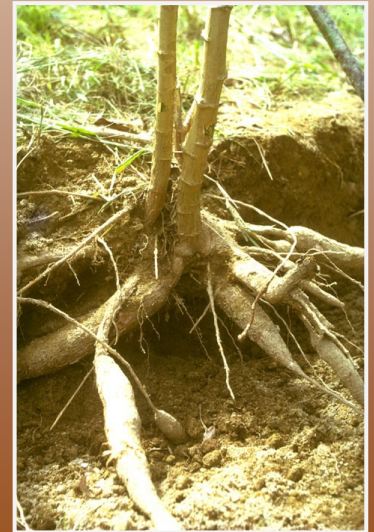
Si le sol est meuble, il n'est pas nécessaire de le creuser au préalable. Les cultures sont généralement récoltées 10 à 14 mois après la plantation. Les rendements en racines sont plus faibles dans les sols très acides et dans les endroits ombragés.



Le manioc doit toujours être bien cuit car il contient un poison amer appelé cyanure qui peut s'accumuler dans le corps et endommager les nerfs.

La cuisson supprime cela.

Les feuilles peuvent être cuites et mangées.



Quelques problèmes avec le manioc

Les feuilles plus âgées qui jaunissent signifient que le sol manque d'azote.



Comme la plupart des plantes-racines, le manioc produit plus de nourriture si les sols sont riches en potasse. Les cendres des incendies contiennent de la potass.

Les feuilles ont souvent des taches brunes dues à un champignon. Normalement, il ne s'aggrave pas dans les bons sols.



Les jeunes feuilles jaunissent lorsque le sol est aigre - par exemple dans les sites calcaires et coralliens.



Remerciements



Cette publication a été rendue possible grâce au généreux soutien du Rotary Club de Devonport North.

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 - Pam Scott et John McPhee

Pour plus de détails, veuillez nous contacter à info@foodplantsolutions.org : info@foodplantsolutions.org, website: www.foodplantsolutions.org

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

Remarques

Remarques



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

www.foodplantsolutions.org