

LE MORINGA OLEIFERA « l'arbre de la vie »
Françoise Coste

Une plante indigène , connue dans toute l'Afrique de l'ouest , un arbuste de ressource naturelle locale.

LE MORINGA OLEIFERA est un des meilleur produits tropicaux dans le contexte nutritionnel (expérimenté au Sénégal).

La santé de l'être humain dépend en grande partie de la manière dont il se nourrit.
Le vieil adage dit « **qu'il faut manger pour vivre** » ! Mais encore , faudrait il **pouvoir** et « **savoir** » manger , car un régime alimentaire déséquilibré peut être aussi néfaste qu'un manque de nourriture...

Ce déséquilibre constitue un réel problème de santé dans les pays sous développés et pays développés , car il peut s'agir d'une **suralimentation** avec l'obésité , le diabète , les maladies du cœur d'une part , et d'autre part d'une **sous-alimentation** qui est **LA MALNUTRITION** (marasme , kwashiokor, avitaminoses)

En Afrique la cause première de la mortalité chez la femme pendant la grossesse ou allaitante et chez l'enfant de 1 à 4 ans est la **carence alimentaire** du fait de l'**ignorance**(**mal informé**) ou de la **pauvreté**.

Face à ce problème de santé publique ,la solution de la MALNUTRITION se trouve dans la **PREVENTION** , grâce à la **supplémentation du MORINGA** ;
« **mieux vaut prévenir que guérir** ».

LE MORINGA OLEIFERA arbuste très connu au Burkina-Faso, contribue : - à résoudre le problème de la MALNUTRITION

- à **AMELIORER** la **SANTE**
- à **lutter contre toutes maladies** .

IL DONNE LA FORCE

IL CONTIENT BEAUCOUP de VITAMINES !

On le nomme :

- **l'arbre qui DONNE la VIE**
- **l'arbre du PARADIS**
- **l'arbre qui ALLAITE**
- **l'arbre MIRACLE**
-

il est aussi appelé l' **ARBRE à usages multiples**.

TOUTES les PARTIES de la PLANTE sont utilisées :

- **les feuilles** (valeur nutritive)
- **les graines** (purifier l'eau , extraction d'huile)

- les fleurs (grippe- toux)
- les racines , l'écorce (anti-scorbut)

Le MORINGA possède de nombreuses vertus notamment en Agronomie , en Cosmétique et en Médecine traditionnelle.

Mais ce sont les vertus nutritionnelles des feuilles qui sont mises en valeur dans cet article de présentation du Moringa.

Les feuilles du MORINGA, sont d'une valeur nutritive extrêmement importantes pour les personnes de tous les âges.

Voici par exemple une idée de l'équivalence nutritionnelle du Moringa :

- les feuilles sont : - 2 fois plus riches en protéines que le lait ;
- 3 fois plus riche en fer que le gombo ;
- 4 fois plus riche que la carotte en Vit A ;
- 4 fois plus riche en calcium que le lait ;
- 3 fois plus riche en potassium que la banane
- 7 fois plus riche en Vit C que l'orange.

C'est un COMPLEMENT ALIMENTAIRE à la portée de tous :

Pour les femmes en état de grossesse ou qui allaitent , les feuilles de Moringa peuvent jouer un grand rôle dans la santé de la mère (anémie) et du fœtus ainsi que du nourrisson.

Pour les enfants de 1à 3 ans (sevrage) , une consommation de 100grs de feuilles fraîches procure à peu près à 50% des besoins journaliers en **Calcium , Fer , protéines (AJR) et un tiers des besoins en Potassium** et des Acides aminés essentiels. Elles ont aussi une haute teneur en complexe B , cuivre et Zinc . ----- - 20grs de feuilles fraîches suffisent à eux seuls pour les besoins journaliers de l'enfant en **vit A et Vit C** .

Pour les personnes malades (tuberculose-drépanocytose)

Chez les séropositifs la prise de poudre de feuilles permet d'observer une remontée significative du CD4 .

Pour les personnes fatiguées, âgées....etc....

LA GRANDE FORCE du MORINGA est qu'il est une source non toxique et facilement digestible de nutrition , avec des effets bénéfiques sur la santé en générale.

Des études très étendues de salubrité et de sûreté ont été entreprises au centre commémoratif de recherches médicales au Ghana et ont déterminé que la poudre de feuilles de Moringa n'a **AUCUN élément toxique**.

Des cobayes (souris/rats/lapins) ont été alimentés avec un régime qui a inclus jusqu'à 15 fois le dosage quotidien recommandé de la poudre de feuilles de Moringa (c'est à dire l'équivalent d'un enfant consommant 375grs de poudre de feuilles quotidien). On a observé absolument **aucun effet secondaire défavorable** de même le régime de Moringa le plus concentré .

L'analyse de laboratoire des feuilles fraîches ou sèches ont prouvé qu'elles sont une source très riche de vitamines **A , C, B-complexe, E, fer , calcium ,potassium, magnésium, sélénium.**(plus riche que les feuilles de baobab)

Le MORINGA OLEIFERA est un produit de ressource locale qui répond à certains critères :

- l'accessibilité à tous
- la disponibilité sur le marché à faible coût

- facile à préparer et accepté de tous
- profitable à toute la famille
- facile à cultiver

on peut faire de cette plante connue « un **produit miracle** » qui résout les problèmes de santé de manière durable grâce à sa disponibilité locale.

Sans oublier qu'en plus de ses qualités nutritives elle a des propriétés **bactéricides , antiseptiques , anti-inflammatoire.**

COMMENT UTILISER LES FEUILLES de MORINGA ??

Les méthodes qui consistent à cuire les aliments de manière traditionnelle , dans lesquelles les feuilles sont bouillies jusqu'à trois fois et l'eau jetée après chaque ébullition, ont comme conséquences , la perte d'une grande partie du contenu alimentaire...Les feuilles sont donc utilisées comme un légumes vert , frais , cuit , qui a perdu ses vitamines .

Il est préférable d'utiliser les feuilles en poudre qui conservent leurs propriétés .

On peut facilement préparer une poudre de feuilles en les récoltant , les lavant, les séchant à l'ombre , les pilant , les tamisant pour une consommation familiale , en respectant des règles d'hygiène , en conservant la poudre préparée dans un récipient hermétique (la poudre peut se conserver 3 mois) et à l'abri de la lumière.

La poudre de feuilles de Moringa peut être mélangée à toutes sortes de plats ou de boissons locales ; bouillie ,sauce du tö, riz , couscous , sirop de bissap , tisane , thé etc...dont elle n'altère pas le goût .

Afin d'éviter la dénaturation des vitamines , la poudre ne doit pas être cuite , mais ajoutée après cuisson.

POSOLOGIE :

Ajouter une cuillerée à café pleine de poudre (8g) , 3 fois / jour à la bouillie et aux plats traditionnels de l'enfant de 1 à 3 ans , il bénéficiera d'un important apport nutritionnel et d'une bonne protection contre la malnutrition et de certaines maladies (palu).

Pendant les mois de grossesse et d'allaitement , il est conseillé de consommer 6 cuillerées de poudre de feuilles par jour , pour un bon apport nutritionnel et une bonne couverture sanitaire .

La poudre ou les feuilles séchées sont également bénéfiques pour les personnes âgées malades ou fatiguées , c'est un précieux complément alimentaire à introduire chaque jour dans leur sauce du tö , ce qui améliorera de toute évidence leur santé.

LE MORINGA a un tel « PANACHE »...que c'est une raison de le produire massivement , ce qui actuellement se concrétise dans les projets du Ministère de l'Environnement en renforçant les plantations existantes et en recherchant auprès de la population des terrains pour la mise en place de nouvelles plantations (facile à planter en semis direct , à une croissance rapide, résiste à la sécheresse).

Les populations rurales sont encouragées par une distribution de graines (lutte contre la pauvreté) , pour planter le plus d'arbres possibles afin de faire face à la diminution de l'apport en protéines dans le régime des populations suite à la diminution du bétail due à la sécheresse , à l'extension de la culture du coton , à la destruction de la nature par les feux de brousse aussi la reforestation ou le reboisement en masse (projet 2008) vont contribuer à la préservation de l'environnement car cet arbre se révèle en plus un pare-feu efficace.

Pour conclure , un réseau de sensibilisation et vulgarisation **MORINGA-BURKINA** se met en place ; un effort concerté visant à sensibiliser les populations vulnérables à la valeur du Moringa comme source nutritive , à former les populations à des méthodes de préparation de la sauce aux feuilles qui conservent au maximum leur teneur en vitamines et minéraux , . à encourager les familles à fabriquer et à utiliser la poudre de feuilles comme supplément alimentaire, pourrait contribuer de façon significative à la lutte contre les carences en micro-éléments.

venez rejoindre notre réseau en nous contactant :

- 70 / 11 / 66 / 60 – Mr Sékoné /association Solidarité à Ouagadougou
- 76/57 / 85 / 70 – Mme Coste-Lacote / Case d’Accueil à Réo (culture et unité de transformation du Moringa)
- 50 / 31 / 03 / 17 – Mr Kambou /association « moringa-burkina Ouagadougou

La production et l’utilisation du Moringa dans des conditions économiques réelles est entrain d’être mise au point. L’usage des feuilles séchées ou en poudre implique un bon approvisionnement pour satisfaire la demande grandissante des connaisseurs !