

DES PLANTES VIVRIÈRES POUR UNE ALIMENTATION SAINE AU TOGO

*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 at Rotary District 9830

www.foodplantsolutions.org

Plantes alimentaires pour un régime alimentation sain au Togo



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



Trees by the Water International Ministries est une organisation à but non lucratif fondée dans l'Ohio, aux États-Unis. Notre mission est de semer les graines du changement dans les communautés à faible niveau d'alphabétisation et à faibles ressources au Togo, en Afrique de l'Ouest. Nous servons les enfants, les familles et les communautés vulnérables en cultivant des partenariats locaux, en semant des graines de vie nouvelle à partir de la Parole de Dieu et en répondant aux besoins physiques de manière tangible et durable. Ces graines de santé et de plénitude permettront aux enfants de grandir pour devenir comme des arbres forts nourris par l'eau vive afin que leur vie s'épanouisse et porte beaucoup de fruits pour les générations futures.

TBW s'associe à des organisations locales telles que JESDDI qui travaillent directement à l'intérieur des communautés.

Le programme d'éducation à la santé communautaire que nous mettons en œuvre consiste à enseigner aux villageois des concepts de base en matière de santé, tels que l'assainissement, la prévention des maladies, les meilleures pratiques agricoles et une bonne nutrition. Des brochures et du matériel, produits en collaboration avec Food Plant Solutions, serviront de base à notre enseignement sur la culture et la consommation de plantes nutritionnelles adaptées localement.

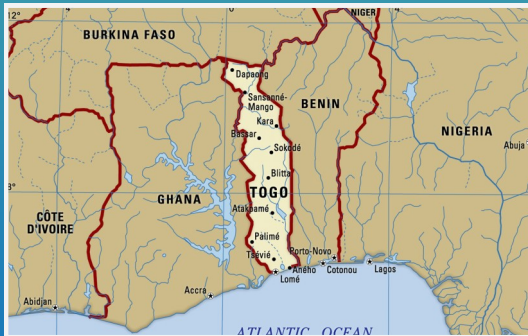
Le matériel du FPS renforcera la capacité de chaque communauté à prendre soin du bien-être de ses propres habitants, et les concepts qu'ils apprennent seront transmis à d'autres, ce qui permettra à ces connaissances de se généraliser.

Nous accueillons et encourageons votre soutien.

Food Plant Solutions - Un projet du Rotary Club de Devonport North et 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.

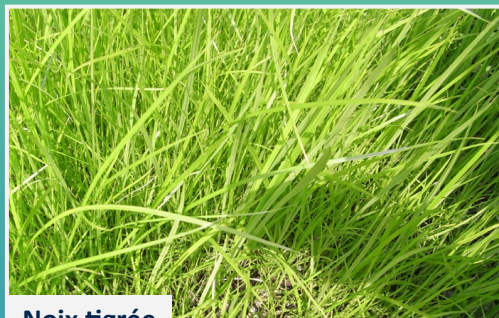
Bien utiliser les ressources des plantes alimentaires



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

Plantes alimentaires pour un régime alimentation sain au Togo

Il est temps de découvrir et d'explorer la
gamme étonnante de plantes alimentaires
riches en nutriments, souvent
négligées, que l'on trouve dans Togo.



Noix tigrée



Anone sauvage



Amarante verte

Régimes alimentaires sains

Pour rester en bonne santé, tout le monde, et en particulier les enfants, doit manger un large éventail de plantes alimentaires. Cela devrait inclure quelques plantes de chacun des groupes alimentaires :

- Aliments énergétiques - exemple : la patate douce
- Aliments de croissance – exemple : courge
- Aliments de santé – exemple : Corète potagère (called « Adémè » in Togo)

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



Sécurité alimentaire

Cultivez une série de plantes alimentaires différentes, plantées à différents moments de l'année, afin que la nourriture ne vienne pas à manquer à certaines saisons. Cela devrait inclure des arbres fruitiers et des arbres à noix.



Moringa



Bettes



Tarot



Patate douce



Hibiscus comestible



Taro



Riz africain

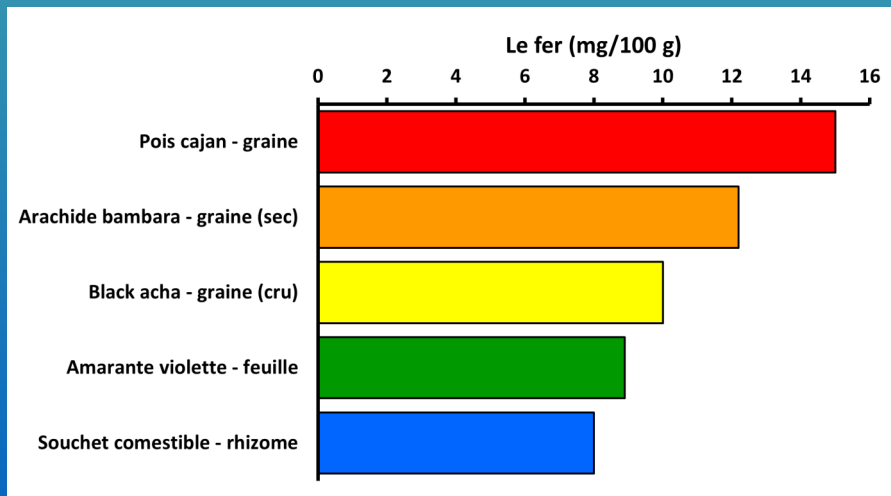
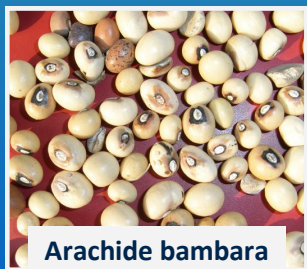
Du fer pour un sang sain

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

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

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

Faire tremper les pois secs toute une nuit avant de les cuisiner permet de rendre le fer plus disponible.

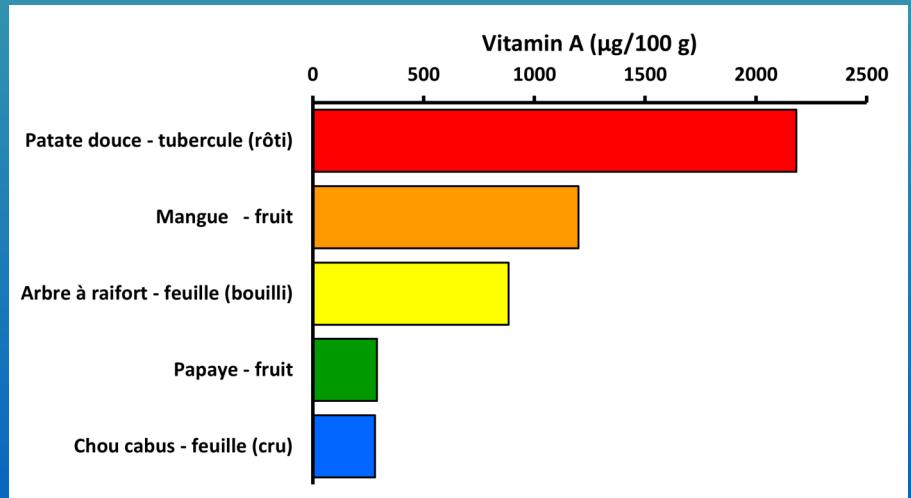
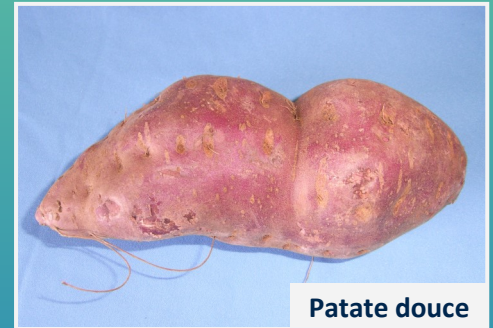


La vitamine A pour une bonne vision

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

Les personnes qui manquent de vitamine A ont des difficultés à voir la nuit.

Dans les plantes, cette substance chimique se présente sous une forme qui doit être convertie en vitamine A dans notre organisme.



Aliments protéinés

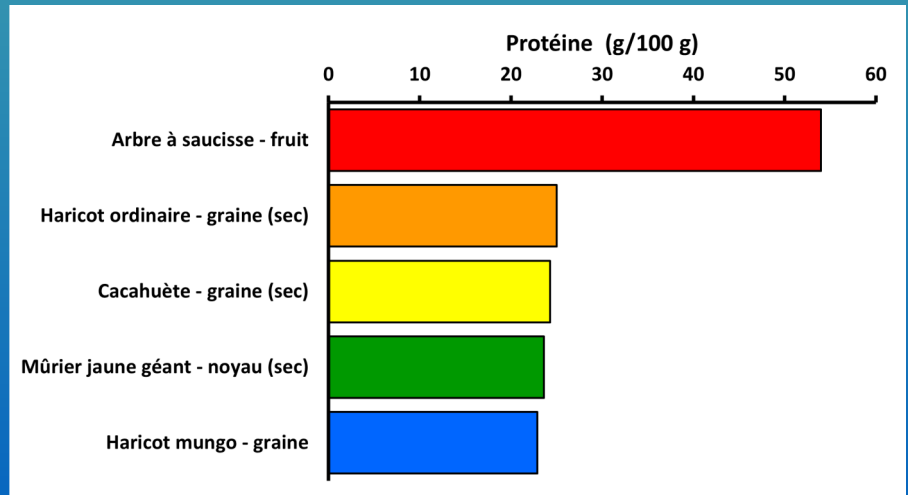
Les plantes alimentaires peuvent être des sources importantes de protéines, en particulier si le poisson et la viande ne sont pas facilement disponibles.



Arbre à saucisse

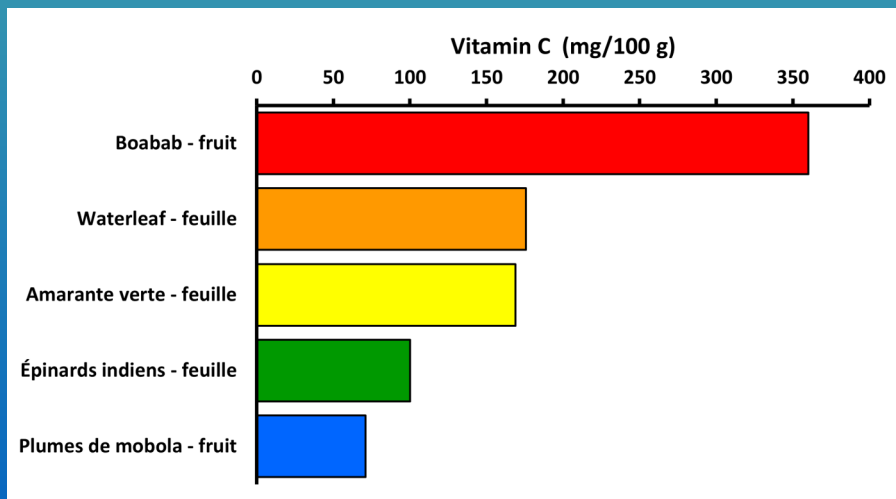
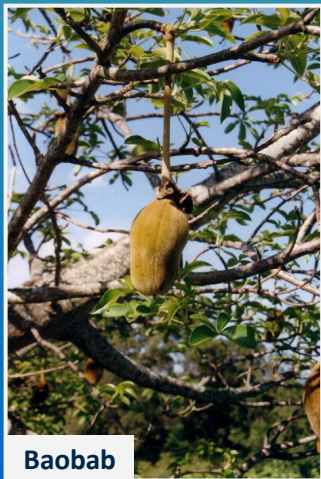


Haricot ordinaire



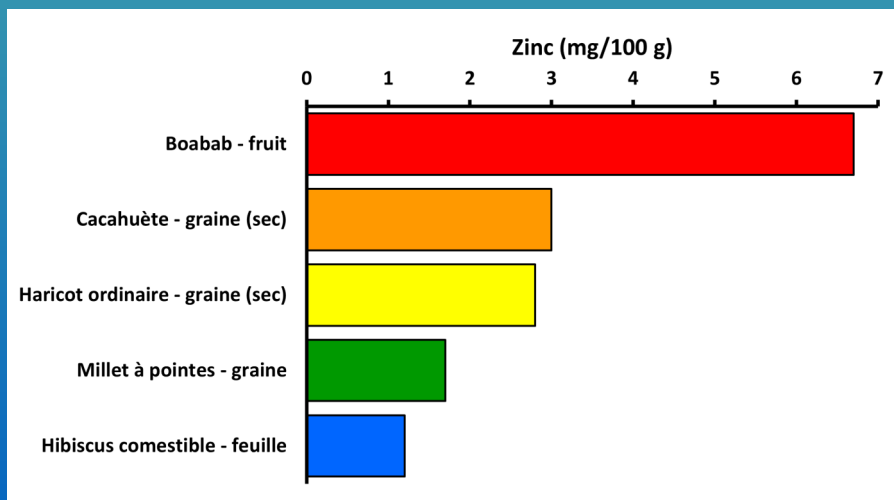
La vitamine C pour une bonne santé

La vitamine C est importante pour nous aider à éviter les maladies.



Du zinc pour les corps en pleine 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.

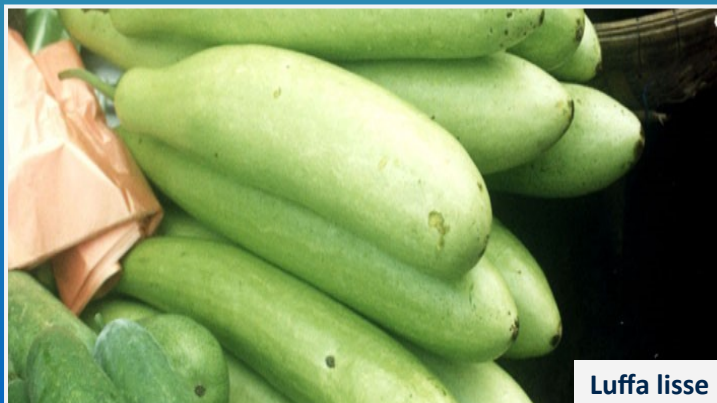
Les feuilles vert foncé contiennent des folates, dont toutes les femmes en âge de procréer ont besoin.

Un faible taux de folates au moment de la conception peut entraîner de graves malformations congénitales.

Tout le monde, en particulier les femmes et les enfants, devrait manger une poignée de légumes verts à feuilles chaque jour.



Epinards de Ceylan



Luffa lisse

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

Les féculents sont la source de vie
du Togo.



Les haricots fournissent des protéines et restaurent les sols

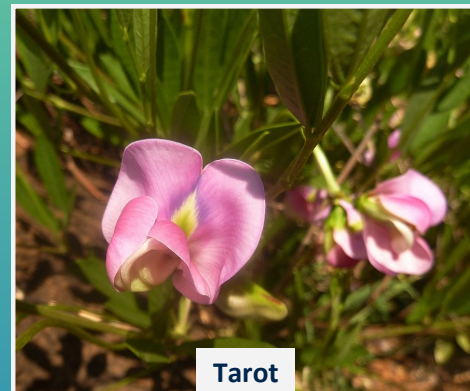
Les haricots ont des bactéries spéciales attachées à leurs racines qui leur permettent d'extraire l'azote de l'air et de l'introduire dans le sol pour que les plantes puissent l'utiliser.

C'est un engrais gratuit !

Pois cajan



Haricot lablab



Tarot



Cacahuète

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.

Les bons agriculteurs plantent plusieurs sortes d'arbres fruitiers.



Papaye



Marula



Melon

Arbres à fruits et à noix autour des maisons

Des fruits à déguster par tous.

Certains doivent être plantés pour
l'avenir.

De nombreux fruits sont saisonniers.
Certains poussent rapidement .



Mangue



Arbre à pain



Papaye



Anone sauvage

Des légumes pour la variété et la nutrition

Certains légumes ne poussent qu'à certaines saisons. Les familles devraient en planter un large éventail afin de pouvoir se nourrir toute l'année.

Certains légumes et feuilles comestibles devraient 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.



Corète potagère



Moringa



Concombre amer



Amarante violette

Plantes pour bordures de jardin

Les plantes plus grandes peuvent être cultivées en bordure des jardins.



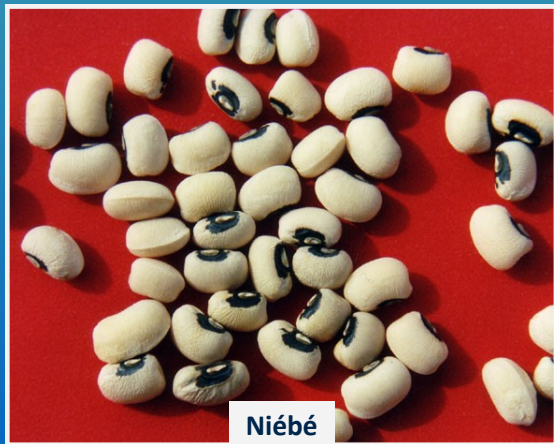
Pêche africaine



Mûrier jaune géant



Palmier en pain d'épice



Niébé

Plantes pour bordures de jardin

Hibiscus comestible



Agati à fleu



Moringa



Corossol



Plantes pour les parterres de jardin

Corète potagère



Haricot ordinaire



Haricot vert



Patate douce



Talinum portulacifolium

Plantes à grimper sur les clôtures

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



Remerciements



Cette publication a été rendue possible grâce au généreux soutien de Trees by the Water.

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, Pam Scott, John McPhee et Tom Goninon

For further details contact us at: 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.

Remerciements d'images

La plupart des images utilisées dans cette publication sont tirées de la base de données Food Plants International. Un accusé de réception est donné pour les images des plantes suivantes provenant d'Internet.

Nom scientifique	Nom commun	URL de l'image
<i>Amaranthus viridis</i>	Green amaranth	https://c2.staticflickr.com/8/7032/6410387909_045351f52d_b.jpg
<i>Annona senegalensis</i>	Wild custard apple	https://i.pinimg.com/originals/53/4c/92/534c927f13c6aaf559ea818da08bf153.jpg
<i>Celosia trigyna</i>	Silver spinach	http://www.flickr.com/photos/36517976@N06/5063937939
<i>Irvingia gabonensis</i>	African wild mango	https://www.researchgate.net/profile/Ebimieowei_Etebu/publication/270721748/figure/fig1/AS:295085292965893@1447365224580/Figure-1-Unripe-Irvingia-fruits-on-the-day-of-harvest.png
<i>Myrianthus arboreus</i>	Giant yellow mulberry	http://photos.mongabay.com/i/Myrianthus-arboreus-J-P-Vandeweghe.360.jpg
<i>Oryza glaberrima</i>	Floating rice	https://i.pinimg.com/474x/77/48/1f/77481fb8134243595c851b56ac63ea4c--natural-resources-mali.jpg
<i>Parinari curatellifolia</i>	Mobola plum	http://1.bp.blogspot.com/-4xS96YPShms/VqrsB0ZAqpl/AAAAAAAAAWI/RIYLpPiX3JA/s1600/parinari1.jpg
<i>Sesbania grandiflora</i>	Sesbania	http://academic.uprm.edu/eschroder/Sesbania_gradiflora3.JPG
<i>Sphenostylis stenocarpa</i>	African yam bean	https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/4/48/Sphenostylis_angustifolia%2C_veldblomstappie%2C_Faerie_Glen_NR%2C_a.jpg/1200px-Sphenostylis_angustifolia%2C_veldblomstappie%2C_Faerie_Glen_NR%2C_a.jpg
<i>Talinum portulacifolium</i>		https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Talinum_portulacifolium



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

www.foodplantsolutions.org