



Bulb'Thym n°54

Septembre 2014

Le bulletin de liaison de Jardins du Monde - Kannadig eus Liorzhoù ar bed



Réunion avec nos associations partenaires - Diego Suarez

SOMMAIRE

LE MOT DU PRESIDENT P 2

EDITION SPECIALE
MADAGASCAR P 3

ACTU BURKINA P 12

Pablo, récit de son intégration.

HISTOIRE D'UNE PLANTE P 14

Le plantain - *Plantago major* -
une plante médicinale de
Bretagne.



Nina au cours d'une formation à la santé - Antsalaka



Jean-Bernard dans le jardin pédagogique - Diego Suarez

■ LE MOT DU PRESIDENT

Bonjour à toutes et à tous,

Tout d'abord, je vous souhaite une bonne rentrée, pour ceux que cela concerne.

Sur les terrains de JDM, comme vous pourrez le constater, les activités suivent leur cours, sans discontinuer.

Au Guatemala les locaux de séchage de plantes et de transformation de ces plantes en produits officinaux simples sont terminés. Les formations auprès des sages-femmes traditionnelles continuent et la production de phytomédicaments progresse.

Une sécheresse menace les cultures, facéties du Niño obligent !

Au Burkina Faso, la saison des pluies a rempli les puits et les retenues d'eau, promesse de bonnes récoltes. L'équipe de JDM complète les plantations dans les jardins et s'organise pour que les dix ans de JDM au Burkina Faso, fêtes prévues en fin d'année, se passent pour le mieux.

A Madagascar, comme vous le verrez plus bas, les activités vont aussi bon train dans un climat économique et social incertain. Les productions de plantes sont satisfaisantes et les formations toujours aussi pertinentes et suivies.

C'est pour moi encore une fois l'occasion, dans ce bulletin de féliciter notre petite équipe pour toute l'énergie qu'elle déploie sans compter.

Je vous laisse parcourir ces quelques lignes avant de vous retrouver avec plaisir dans le prochain bulletin en fin d'année.

Je vous souhaite à toutes et à tous, de bonnes récoltes et un bon automne.

Amicalement.

Jean-Pierre Nicolas

Madagascar en chiffres

Madagascar

Superficie : 587 041 km²

Population : 20 713 800 hab

Nature du régime : République. 6 provinces

Président : Hery Rajaonarimampianina

(Elu depuis décembre 2013)

IDH : 0,481 - 155ème sur 187 pays

Taux d'alphabétisation : 64 % (2008)

Espérance de vie : femmes 64,0 ans

hommes : 60,6 ans

Monnaie : Ariary. En chute libre.

Juillet 2013 : 1 € = 2 800 Ar

Juillet 2014 : 1 € = 3 200 Ar

Taux d'inflation actuel : 6,2%

France

Superficie : 551 500 km²

Population : 64 876 600 hab

Nature du régime : République, 22 régions

Président : François Hollande

(Elu depuis mai 2012)

IDH : 0,862 - 20ème sur 187

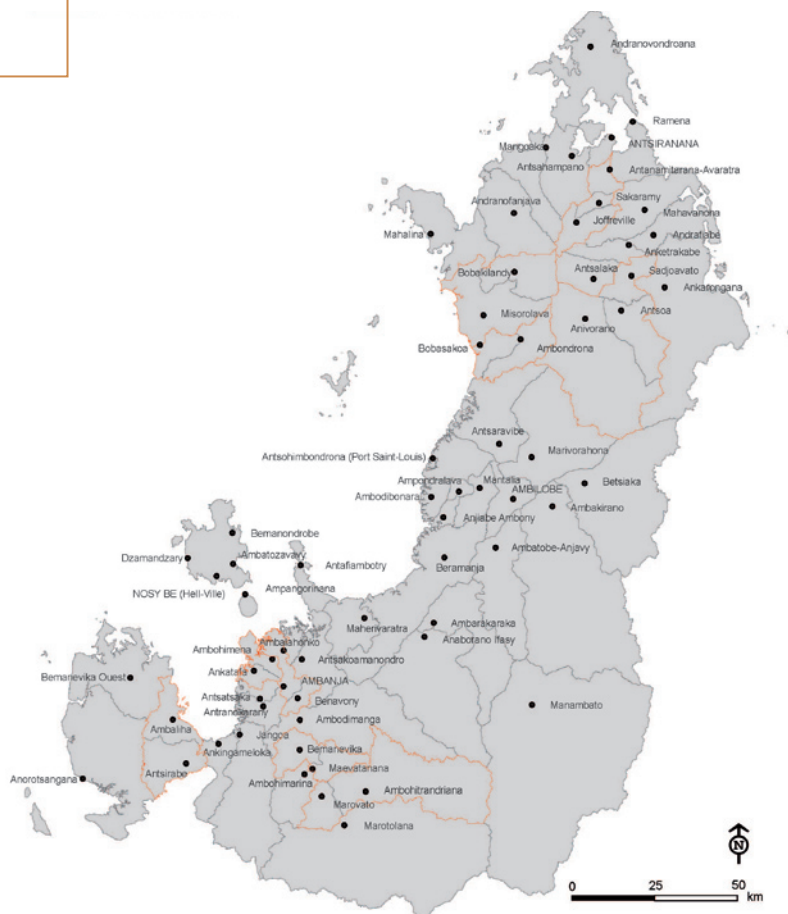
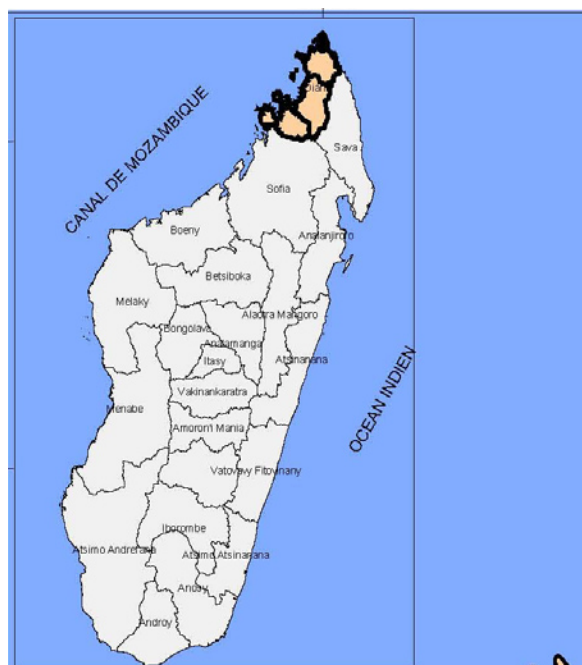
Taux d'alphabétisation : nc

Espérance de vie : femmes : 85,1 ans

hommes : 78,6 ans

Monnaie : Euro

Taux d'inflation actuel : 1,5 %



Cartes représentant Madagascar et la région DIANA où JDM intervient. SRAT DIANA

Petit tour de nos activités

Bonjour à tous,

Le premier semestre de Jardins du Monde Madagascar fut riche en activités et émotions.

Après un tour de nos principales activités nous avons décidé de vous parler plus en détail de deux projets qui ont particulièrement motivé notre équipe.

VOLET SENSIBILISATION

Formation à la santé

Nina a déjà effectué près de 28 séances de formation à la santé en brousse et à Diego Suarez sur les cinquante prévues cette année. Cela nous a permis de toucher plus d'une centaine de foyers. En début d'année, Mme Marcelline, présidente de l'association AVUPMA a émis le désir d'accompagner Nina afin d'approfondir ses connaissances sur l'utilisation des plantes médicinales et d'offrir un meilleur accueil aux touristes visitant le jardin pédagogique de Diego. Elle a donc assisté Nina et Patrick durant ces six premiers mois.



Nina au cours d'une formation à la santé - Antsalaka.

La liste d'attente des villages nous sollicitant pour les formations ne désemplit pas, afin d'être les plus efficaces nous avons donc décidé de réaliser les formations en brousse durant la saison sèche et de concentrer celles sur Diego pendant la saison des pluies quand les routes deviennent des fondrières et les villages trop difficiles d'accès !

Actuellement, nous commençons des évaluations sous forme d'enquêtes auprès des villageois qui ont bénéficié de la formation l'année passée. Le premier sera Ankarongana. Ces enquêtes vont nous permettre d'une part d'obtenir de nouveaux indicateurs pour nos formations mais surtout de les réajuster si nous observons des oublis.

Sensibilisations grâce au théâtre



Représentation théâtrale à Anketrakabe.

Cinq représentations ont déjà eu lieu à Antsalaka, Ambolobozy be, Antanandrenitelo, Anketrakabe et Mangoaka. Ces villages ont été sélectionnés par les membres de l'AVUPMA en fonction de leur taille, de la distance à parcourir à partir de Diego mais aussi en tenant compte des recommandations du président de l'association des maires du district de Diego 1 et 2.

Le record est de 230 spectateurs à Mangoaka ! En tout près de 865 personnes ont vu le spectacle que propose l'AVUPMA.

Toutes ces localités ont demandé par la suite les formations à la santé. Les habitants d'Antsalaka et Antanandrenitelo en ont d'ailleurs déjà bénéficiées. Pendant la saison des pluies, les membres de l'AVUPMA vont sensibiliser la population des quartiers de Diégo.

La sensibilisation théâtrale est un moyen ludique et efficace d'informer la population sur des problématiques de santé et d'environnement. Aujourd'hui les membres de l'AVUPMA entraînés par Jacquelin, excellent dans l'art de transmettre les savoirs traditionnels en faisant rire petits et grands.



Villageois d'Anketrakabe attentifs devant le spectacle.

Jardins pédagogiques de plantes médicinales

Nos trois jardins se portent bien. En mai dernier, Dany a réuni à Diego des représentants de chaque association partenaire afin que nous puissions échanger sur les différents jardins, les besoins et les attentes. Cette rencontre fut très enrichissante pour tous et les femmes étaient très contentes de connaître le travail que Jardins du Monde faisait avec les autres associations. Le jardin de Diego est en pleine forme. Nous allons ajouter quelques pancartes désignant le nom des espèces en septembre. De plus nous souhaitons à présent afficher les usages principaux sur ces plaques. Les femmes du jardin de Madirobe ont, elles, demandé conseil à Dany pour transformé une partie du jardin en jardin potager. L'occasion pour nous de faire appel à l'expérience et aux compétences en agriculture maraichère de notre partenaire l'Union Matanjaka. Du côté de Marovato, quelques travaux plus importants sont nécessaires. En effet, les femmes souhaitent aménager un petit système d'irrigation pour les aider à entretenir le jardin.

En Février dernier, dans le cadre de notre partenariat avec le Conseil général du Finistère nous avons créé un nouveau jardin de plantes médicinales à Ambobaka, accolé à un hôpital traditionnel tenu par des tradipraticiens spécialisés dans le soin des fractures. Un an auparavant Jean-Pierre, Sophie et Dany y avaient effectué des enquêtes ethnobotaniques.



Nouvelle barrière dans le jardin de Marovato



Création du jardin pédagogique d'Ambobaka.

Autres actions de sensibilisation

Notre belle exposition de posters scientifiques circule toujours ! Elle est actuellement au lycée FJKM (lycée d'obédience protestante) de Diego. Pour la rentrée, nous allons l'exposer dans un autre établissement scolaire, sans doute le lycée « Bon pasteur ».

Un changement a été effectué en ce qui concerne nos publications dans la Tribune de Diego. Après avoir publié pendant deux ans les monographies simplifiées des plantes médicinales du Nord de Madagascar, depuis janvier nous publions des articles extraits du manuel "Santé de la famille et plantes médicinales au Nord de Madagascar". Cette fois-ci, il s'agit d'une approche par pathologies. Notre prochain objectif sera de réussir à faire la même chose mais via la radio.

Enfin, dans le cadre du réaménagement de la Montagne des Français, l'association Jardins du Monde et l'AVUPMA ont été sollicités pour identifier les plantes médicinales présentes sur le chemin de Croix. C'est à dire sur le sentier touristique qui mène au point de vue sur la baie de Diego et Nosy Lonjo.



Exemple de panneau d'informations sur le chemin de Croix.



Qu'est ce qu'une toux grasse ?

Parfois, après un rhume, après un petit épisode de toux sèche, ou chez les personnes fatiguées, ou quand la personne ne se soigne pas tout de suite, la maladie se prolonge et la toux devient grasse. La toux grasse arrive lorsque les microbes ont atteint les bronches. On appelle alors cette maladie une bronchite. Un liquide très épais se forme dans les bronches. Ce liquide épais est appelé sécrétion ou mucus. Ces sécrétions vont encombrer les bronches. La toux sert à faire remonter ces sécrétions dans la gorge pour qu'on puisse les cracher. Ainsi, tousser permet de nettoyer les poumons et alors de mieux respirer.



La toux grasse est-elle dangereuse ?

Si le malade n'a pas le corps chaud, une toux grasse n'est pas dangereuse. Elle permet de faire sortir les salivés et les microbes hors des poumons et de faciliter la guérison du malade. Si la toux reste très grasse et ne se calme pas au bout de 5 à 7 jours, si le malade a de la fièvre, il peut s'agir d'une «mauvaise» bronchite ou d'une autre maladie grave. Le malade doit alors se rendre au CSB et prendre des médicaments. Ces médicaments aideront son organisme à tuer les microbes.

Parfois, une toux s'installe brusquement. Les sécrétions ne sortent pas des poumons. Il y a un point de côté douloureux et une forte fièvre. Il faut alors accompagner le malade au CSB. Il s'agit d'une pneumonie qui est une maladie du poumon très grave. Il faut alors prendre des médicaments qui aideront son organisme à tuer les microbes. Lorsque la toux, qu'elle soit sèche ou grasse, dure depuis plusieurs semaines ou est accompagnée d'un fort amaigrissement et d'une grande fatigue, l'agent de santé recherchera la tuberculose. Cette maladie est très grave et nécessite des soins très longs qui sont gratuits à Madagascar.

Comment peut-on éviter la toux grasse ?

Soigner rapidement un rhume pour éviter que les microbes ne descendent dans les bronches et provoquent ensuite une bronchite. Éviter de respirer des poussières et des fumées. Se laver les mains régulièrement avec de l'eau et du savon. Une bonne hygiène des mains aide à limiter l'arrivée des microbes dans le corps. Éviter de se mettre devant la bouche de quelqu'un qui a de la fièvre ou qui tousse. Fumer des cigarettes est une cause très importante d'aggravation de toutes les maladies respiratoires. C'est la raison principale de l'augmentation des bronchites et des pneumonies de l'adulte.

Les plantes qui soignent la toux grasse sont :

- Feuille d'eucalyptus *Eucalyptus* sp. = kininy (antakarana) = kinina (malagasy)
- Feuille de mangouier *Mangifera indica* = manga (antakarana, malagasy) = mangouier (français)
- Feuille de goyavier *Psidium guajava* = gavo (antakarana) = goavy (malagasy)
- Racine de gingembre *Zingiber officinale* = sakaitany (antakarana) = sakamalao (malagasy)
- Feuille de basilic *Ocimum gratissimum* = romba (antakarana) = romba (malagasy)

Boire la décoction de ces plantes aide à dégager les bronches du mucus qui les bouche. Ces plantes vont aussi soigner l'infection. Comme pour un rhume, faire des inhalations au dessus de cette décoction pour dégager les bronches, et la boire ensuite.

Préparation :

- Pour 1 litre d'eau, prendre les quantités d'au moins 3 des plantes suivantes :
- 5 feuilles d'eucalyptus *Eucalyptus* sp. = kininy (antakarana) = kinina (malagasy)
 - 5 feuilles de *Mangifera indica* = manga (antakarana, malagasy) = mangouier (français)
 - 10 feuilles de goyavier *Psidium guajava* = gavo (antakarana) = goavy (malagasy)
 - 3 doigts de rhizome pile de gingembre *Zingiber officinale* = sakaitany (antakarana) = sakamalao (malagasy)
 - 10 feuilles de basilic *Ocimum gratissimum* = romba (antakarana) = romba (malagasy)

- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
- Mettre à bouillir 1 litre d'eau dans une marmite.
- Réduire le feu.
- Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
- Cuire à petit feu pendant 5 minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu et laisser couvert.
- Filtrer avant l'utilisation.

Mode d'emploi :

Enfants de plus de 2 ans : 1 verre toutes les 3 heures.
Adultes : 1 verre toutes les heures.

Autres conseils :

Parfois le malade est âgé ou faible et a du mal à cracher. Alors, il faut l'aider à cracher. Il doit se plier en deux pour avoir la tête en bas. Ensuite on doit lui tapoter doucement sur le dos pour faire descendre les sécrétions. Pour les petits enfants, on peut effectuer des massages légers sur le dos pour soulager et faire sortir les sécrétions. Si le malade a le nez qui coule et a une toux grasse, on fait un lavage de nez, comme c'est expliqué pour le rhume. Il faut s'assurer que la toux n'est pas celle de la tuberculose. Si on a un doute, amener le malade au centre de santé.

- L'ouvrage de Jardins du monde, Santé de la famille et plantes médicinales du Nord de Madagascar en versions française et malgache reprend toutes ces informations ainsi que l'utilisation des plantes médicinales dans de nombreuses autres maladies. Il est disponible à la vente auprès de l'association.
- Des sachets de plantes médicinales en mélange produits par l'association FIVEMA des Femmes de Madinabe vous sont aussi proposés.
- Vous pouvez vous les procurer directement au bureau de l'association : 4 Avenue du Général de Gaulle ou à la coopérative Matajaka, 12 rue Justin BEZARA.



Exemple d'article paru dans la Tribune de Diego.

VOLET PRODUCTION ET COMMERCIALISATION

Formations

Dany a déjà dispensé deux formations à la cueillette à Joffreville. De plus il soutient et porte conseil aux cueilleurs afin qu'ils se réunissent en association.

A Ambobaka, Dany a formé le responsable du jardin à son entretien.

Des visites hebdomadaires de chaque association partenaire sont effectuées par Dany et Patrick, cela reste indispensable.



Réunion extraordinaire avec chaque représentant de nos associations partenaires à Diego Suarez



Dany lors d'une formation avec les cueilleurs.

Commercialisation

La commercialisation des sachets de plantes médicinales continue doucement. Les femmes sont occupées et manquent de temps. Notre unique point de vente est actuellement le bureau de Jardins du Monde. Toutefois, de nombreuses personnes viennent nous voir, surtout pour acheter les sachets de plantes qui soignent l'hypertension (en rupture de stock), le diabète et la diarrhée. Avec Dany, nous allons voir dans quelle mesure nous pouvons passer par les vendeuses de plantes médicinales sur le marché pour qu'elles les revendent ensuite. Notre prix de vente étant bas, elles pourront sûrement se faire une marge correcte.

Le directeur du développement de la région DIANA, nous a demandé de développer cette partie de notre programme si nous le pouvons.

VOLET PRESERVATION DE L'ENVIRONNEMENT

Cette année Jardins du Monde s'est positionné en tant que soutien aux actions de préservation de l'environnement.

Fin février, nous avons participé au reboisement d'un terrain à Antsampahano. Deux hectares d'eucalyptus plantés pour la confection de charbon de bois !

Nous sommes également fiers d'avoir participé au programme de reboisement de la Montagne des Français. Cette aire protégée est victime du braconnage et du charbonnage. Actuellement un grand programme de réaménagement est en cours. L'objectif est d'intégrer au maximum les communautés ainsi que les charbonniers afin qu'ils réorientent leurs activités et que la zone puisse devenir une aire naturelle protégée de catégorie V.



Reboisement à Antsampahano.

Définition d'une aire de catégorie V par l'UICN - un paysage terrestre ou marin protégé.

Aire protégée, administrée principalement dans le but d'assurer la conservation de paysages terrestres ou marins et aux fins récréatives.

Enfin, les 4-5 et 6 juin, nous étions à Beramanja aux côtés du WWF et de la Direction régionale des eaux et forêts pour tenir un stand à la journée mondiale de l'environnement. Posters, dégustations de tisanes, présentation de nos ouvrages, l'équipe a pu faire découvrir aux nombreux visiteurs les vertus des plantes médicinales.

Tout au long de ce premier semestre, les activités n'ont pas manqué et deux d'entre elles nous ont particulièrement motivés. Nous souhaitons vous les faire partager un peu plus en détails.



Stand Jardins du Monde à la journée mondiale de l'environnement.

Formation à la santé au centre des lépreux de Bérafia



Participants à la fin de la formation posant avec le manuel Santé de la famille et plantes médicinales du nord de Madagascar.

Qu'est ce que la lèpre ?

Définition de l'OMS

La lèpre est une maladie infectieuse, transmissible, due à *Mycobacterium leprae* (M. leprae) ou bacille de Hansen (1873)

– atteignant préférentiellement la peau, les muqueuses, le système nerveux périphérique, les yeux et provoquant leur dégénérescence.

- présentant en fonction de l'immunité du sujet infecté différentes formes cliniques.

L'OMS avait fixé l'élimination de la lèpre comme problème de santé publique en 2005, date à laquelle la prévalence devait être inférieure à 1/10 000 habitants dans tous les pays du monde. Cette élimination n'a pas encore été obtenue, même si le taux de prévalence mondiale a diminué : il est passé de 8,4/10 000 en 1966 à moins de 1/10 000 dès la fin 2000.

La lèpre est une maladie guérissable et un traitement précoce permet d'éviter les incapacités.

Histoire : La maladie était reconnue dans les civilisations antiques en Chine, en Égypte et en Inde. La première mention écrite connue de la lèpre remonte à 600 avant J.-C.. De tout temps, les malades ont souvent été rejetés par leur communauté et leur famille.

Madagascar reste une zone à forte endémicité avec 1 474 nouveaux cas dépistés en 2012.

En avril, nous nous sommes rendus avec la troupe d'acteurs de l'AVUPMA au village d'Antanandrenitelo pour assurer une représentation théâtrale. Le contact avec le chef fokontany (chef du village) s'est tout de suite très bien établi et nous sommes partenaires depuis plusieurs années avec les Soeurs du centre de lépreux de Bérafia, un village tout près. Aussi, dès qu'un créneau s'est libéré en juin dans l'agenda de Nina, les formations à la santé ont pu commencer.

Il s'agit d'une formation accélérée et non longue comme celle que nous dispensons à l'AVUPMA.



La formation se déroule en 6 séances de 2 ou 3 heures en moyenne, la dernière étant une séance d'évaluation. Les formations se sont déroulées au centre de lépreux de Bérafia.

Nos formations à la santé sont gratuites et ouvertes à tous. Aussi à chaque nouvelle séance, de nouvelles personnes arrivaient, le bouche à oreille fonctionnait à merveille. De nombreux lépreux ont rejoint l'assistance et des enfants ou d'autres personnes venaient les aider à prendre des notes si besoin.

Nina remettant le manuel à la fin de la formation.

Nina et Patrick revenaient toujours très enthousiastes et émus de leur journée malgré la fatigue ! Les participants étaient si curieux et posaient de nombreuses questions que l'équipe était obligée de rentrer de nuit la plupart du temps.

Lors de la dernière séance, après l'évaluation, nous distribuons les manuels en version malgache et nous offrons un goûter à tous les participants. Cette fois-ci, c'est l'équipe qui a eu le droit à un cadeau ! Les femmes se sont levées et se sont mises à danser, livres à la main pour remercier Nina, Patrick et leur travail.



Les femmes remerciant Nina et Patrick en dansant avec le livre à la main.

Ces beaux moments sont aussi possibles grâce à votre soutien et ceux de nos partenaires,
merci à tous !

Un nouveau projet de santé publique en collaboration avec la Direction régionale de la santé.

Depuis sa création, Jardins du Monde a toujours répondu à une demande de groupes organisés, populations locales, associations paysannes, structures d'Etat de santé ou d'éducation... Les premiers échanges, lors de la prise en compte de la demande des partenaires permettent ainsi d'évaluer leurs besoins, la pertinence du projet et la fiabilité. Aujourd'hui encore nous procédons de cette manière.

Dans le cadre de la coopération décentralisée entre la Région DIANA et le Conseil général du Finistère, tous leurs partenaires santé sont invités à se réunir quatre fois dans l'année autour d'une table. Jardins du Monde est très heureux d'en faire parti.

Cette année, dès le premier comité consultatif à la santé, un problème de santé publique a été soulevé par les deux directeurs des hôpitaux de Diego Suarez.

Depuis maintenant deux ans, un nouvel hôpital s'est ouvert à Diego Suarez, l'hôpital Manara Penitra. Les services hospitaliers ont été répartis entre l'ancien (hôpital Be) et le nouvel établissement de santé. Une brève campagne de communication a été faite juste après l'ouverture, mais encore beaucoup trop de personnes ne savent pas vers quel hôpital se tourner. Hors si un patient se trompe de lieu, le déplacement est à ses frais. Les hôpitaux étant éloignés, si le cas est grave cela peut s'avérer très dangereux.

L'équipe de Jardins du Monde a donc proposé son aide. En effet, l'un des meilleurs moyen de communication à Madagascar et le moins cher, reste le bouche à oreille, hors nous allons en brousse régulièrement pour dispenser les formations à la santé !

Des affiches vont également être réalisées et placardées dans tous les bureaux des chefs fokontany. L'illustration y jouera un rôle important, Nino qui a réalise les excellents dessins de nos manuels sera donc mis à contribution.

Enfin, la Direction régionale de la santé ayant entendu parler de nos représentations théâtrales, l'AVUPMA et Jacquelin ont une nouvelle commande de scénette !

Toute l'équipe est ravie de participer à ce projet de santé publique. Nous vous tiendrons informés des avancées, bien entendu.

Bonne rentrée à tous !

Bérengère et toute l'équipe de JDM Madagascar.

A Antsiranana, le 20/06/2014

OBJET : Autorisation de diffusion pour l'association Jardins du Monde.

Afin de pallier aux problèmes d'orientation de la population entre l'hôpital Manara Penitra et l'hôpital Be, identifiés lors des deux derniers comités consultatif à la santé (CCS) :

Dr. RALAIARIPARANY Fidèle Odon
Membre du Conseil Régional et Communal
Je soussigné(e) ... certifie que les informations ... autorise l'association Jardins du Monde à les diffuser en brousse et sur Diego dans le cadre de ses activités.

En contrepartie l'association Jardins du Monde s'engage à communiquer ces informations à la fin de chaque formation à la santé qu'elle dispensera ainsi que lors des sensibilisations théâtrales. Une mini-scénette de théâtre sera également créée et jouée spécialement à cet effet.

Informations à diffuser :

SERVICES DE L'HOPITAL BE	SERVICES DE L'HOPITAL MANARA PENITRA
- Médecine générale	- Urgences chirurgicales
- Urgence médicale	- Chirurgie
- Laboratoire d'analyse	- Maternité
- Service d'appareillage et de rééducation	- Pédiatrie
- Stomatologie	- Exploration fonctionnelle (Mammographie, coloscopie...)
- Radiologie	- Service de Kinésithérapie (Massage)
- Neurologie	- Stomatologie
- Psychiatrie (Morafeno)	- Radiologie
- Pharmacie	- Pharmacie
- Centre régional de transfusion sanguine (CRTS)	



Signature de Jardins du Monde



Autorisation de diffusion signée par la Direction régionale de la santé

■ ACTU BURKINA FASO

Pablo, récit de son intégration

Bonjour à toutes et à tous !

Plusieurs mois se sont déjà écoulés depuis le 17 mai, date à laquelle j'ai mis pour la première fois les pieds sur le territoire Burkinabè. Au gré des rencontres et des découvertes et avec l'avancement du travail de terrain, je me sens de plus en plus à l'aise dans ce pays auparavant inconnu. Peu à peu, j'apprends les mots de base dans les langues mooré et lyele. A peine je dis un bonjour ou un merci en mooré et les gens me disent :

« Tu parles mossi alors » !



Pablo et Gha rencontrent le gestionnaire du jardin de Mogueya.

Mon intérêt pour l'alimentation et la cuisine sont largement comblés : après avoir goûté à la plupart des préparations de base (tô, foutou et leurs différentes sauces, riz sauce et riz gras), je continue de découvrir des plats que l'on prépare dans certains maquis (petits pois, couscous,...) et des préparations simples que l'on trouve en bord de route (couscous-benga, galettes de mil, maïs grillé). Après avoir reçu des conseils de Mimi et quelques autres personnes, j'apprends peu à peu à préparer moi-même. Tout de même, les herbes de Provence et le fromage me manquent.

Mon intégration dans l'équipe s'est bien passée car je me suis rapidement bien entendu avec Lena, Evelyne et Gha. Avec ce dernier, je tisse des liens au fur et à mesure de nos actions. Sur ce plan, aucun problème car la transparence règne entre nous. Le plus gros de mon travail jusqu'ici fut la reconnaissance d'un maximum de plantes qui nous intéressent. Je me suis vite rendu compte avec grand plaisir que la majorité des espèces sont ou étaient utilisées en médecine traditionnelle. Je réalise différents inventaires, que ce soit pour préparer des posters pédagogiques ou encore pour notre jardin botanique de Kassou. Ce dernier est bien vert depuis la première semaine de juillet. Lorsque je m'y rends, j'apprécie y trouver le calme, la végétation abondante et la faune qu'il abrite. J'entretiens aussi un très bon contact avec Gilbert le gardien et le groupe de maçons qui a pratiquement terminé la construction du premier bâtiment. Nous avons pour le moment du mal à nous imaginer travailler dans un bureau au milieu de ce jardin, mais ce moment approche !

Les interventions dans les villages sont pour moi très amicales et pleines d'apprentissages, tant sur le plan social que sur le plan organisationnel et technique. Les réalités du terrain impliquent sans arrêt une adaptation et le travail d'équipe me paraît bien efficace face à ces situations.

A mon arrivée, j'ai découvert les paysages de la savane arborée au moment où tout était encore sec. J'ai appris que la saison des pluies commençait en mai-juin et que, au cours de ces trois dernières années, cette période de début des pluies fut tardive. Cette année, j'ai noté les pluies depuis mon arrivée. Elles furent très irrégulières et plutôt rares en mai et en juin, mettant en péril les rares semis réalisés à cette période là. La pluie généreuse suivante est survenue fin juin et les semis ont démarré pour la majorité des paysans, il était temps ! Les paysages ont commencé leur



Notre jardin pédagogique de plantes médicinales.

transformation avec les pluies fréquentes de juillet. Néanmoins, suite à des absences des pluies durant parfois une semaine ce mois-ci, le bouli (réserve d'eau à Mogueya) a eu le temps de se remplir puis de se vider deux fois. A Kassou, avec Gha et Yabré (le responsable gestion du jardin) nous avons trouvé les conditions propices pour planter des espèces de notre pépinière, mais nous sommes loin d'avoir fini car la pluie manque parfois durant une semaine. Sur le plan santé, j'ai logiquement attrapé deux rhumes face à la variabilité des températures de la saison humide, mais pour le moment aucun signe de palu.

Bref, je suis désormais bien intégré dans ce monde que j'apprécie davantage de jour en jour.

Pablo GAZON



Pépinières de Kassou.



Plantago major L. Plantaginaceae



Noms vernaculaires

Français : Grand plantain, plantain à larges feuilles, plantain commun, plantain des oiseaux, plantain majeur

Breton : Hedledan, stankerez ar gwad, louzaouenn ar c'halvez, louzaouenn pemp roudenn, louzaouenn an troc'h

Espagnol : Llantèn

Maya : Uxkin imul, raq tz'i, taq'che', tetz camish

Botanique

Le grand plantain est une plante vivace qui peut mesurer jusqu'à vingt-cinq centimètres de hauteur, à larges feuilles rondes aux nervures parallèles engainantes. Les feuilles basales sont disposées en rosette. Ses minuscules fleurs vertes sont regroupées en épis denses et ses fruits sont des capsules contenant des graines brunes.

Originnaire d'Europe et des régions tempérées d'Asie, le plantain pousse dans les milieux incultes, sur les routes de toute la planète tempérée.



Usage thérapeutique et posologie

La décoction de feuilles en usage interne soigne les diarrhées, dysenteries, colites, gastrites, ulcères gastro-intestinal, bronchites, infections des voies urinaires.

Décoction (10 min) : 50 à 100 g de feuilles fraîches (ou 25 à 40 g de feuilles sèches) - La décoction ci-dessus s'emploie aussi en gargarisme contre les pharyngites, laryngites, trachéites, enrouements. Elle s'utilise également en bain de bouche contre les douleurs dentaires.

Infusion (15 min) : 10 g de feuilles sèches pour 150 g d'eau, filtrer. Cette infusion s'utilise en bain d'yeux plusieurs fois par jour contre les irritations et les gênes oculaires.

Le cataplasme de ses feuilles est utile pour le soin des plaies, boutons infectés, dermites, conjonctivite, piqûres d'insecte, engelures, hémorroïdes, ulcères et contusions. Les graines de plantain aident à combattre la constipation.

Partie utilisée : Feuilles et graines.

Anecdotes

Certains auteurs la classent dans la catégorie des nutriments de par sa haute valeur alimentaire.

Les oiseaux sont friands des graines de plantain.

Ethnobotanique

Chez les Mayas, le plantain est une plante « fraîche » plutôt « froide ».

La décoction de ses feuilles est utilisée en voie interne pour le soin des gastrites, diarrhées et dysenteries.

Elle sert aussi à laver les plaies.

En cataplasme, le plantain est appliqué pour le soin des coups, des blessures, plaies et boutons purulents. Il soulage les piqûres d'insectes, et est aussi bénéfique pour laver les yeux en cas de conjonctivite.

En Bretagne, la plante était utilisée pour le soin de désordres intestinaux et surtout pour celui des blessures. On l'utilisait alors sous la forme de cataplasmes.

On l'appliquait en cataplasme sur les piqûres d'orties et d'insectes pour calmer rapidement les démangeaisons.



Propriétés pharmacologiques

La plante est antibactérienne, antivirale, anti-inflammatoire, anti-ulcérogénique et cicatrisante de l'ulcère gastrique, expectorante, béchique, antispasmodique, antihistaminique, antiprurigineuse, vulnéraire et fébrifuge.

Toxicologie

Le plantain n'est pas toxique.



SOUTENIR NOS ACTIONS ET NOS EQUIPES

Adhérez ou offrez l'adhésion à un proche !



BULLETIN D'ADHESION

NOM : PRÉNOM :

Adresse :

Code postal : Ville :

Tél. :

TYPE D'ADHESION

Renouvellement Première adhésion

Membre actif (15 € /an)

Membre bienfaiteur (plus de 15 € /an) € (inscrire la somme)

Règlement :

Chèque Numéraire

Je souhaite recevoir un reçu de déductibilité fiscale.

Je souhaite faire un virement automatique :
 mensuel trimestriel semestriel d'un montant de €

> Uniquement pour un virement, merci de détacher et de remettre le coupon ci-dessous à votre établissement bancaire.

Je souhaite recevoir le Bulb'thym, bulletin de liaison trimestriel de Jardins du Monde par :

La poste.

Courrier électronique :

> Bulletin à renvoyer accompagné de votre règlement, à l'adresse suivante :

Jardins du Monde - 15, rue Saint Michel
29190 Brasparts – France

Date et signature

UNIQUEMENT POUR LES VIREMENTS :

Coordonnées bancaires de l'association Jardins du Monde

CCM Pleyben – 33, place Charles de Gaulle – 29 190 Pleyben

RIB	C/BANQUE	C/GUICHET	N/COMPTE	C/RIB	DOMICILIATION
	15589	29725	01462067440	41	CCM PLEYBEN
IBAN	FR76 1558 9297 2501 4620 6744 041		BIC	CMBRFR2BXXX	

■ NOS PARTENAIRES FINANCIERS



29190 Brasparts

Tél. : 02 98 81 41 25
Fax : 02 98 81 46 26

Association Jardins du Monde
15 rue st Michel, 29190 Braspart
jardinsdumonde@wanadoo.fr - www.jardinsdumonde.org