

L'arbre sauvage peut atteindre de 3 à 4 mètres de hauteur la première année et jusqu'à 10 ou 12 mètres les années suivantes ; il faut donc pincer le bourgeon terminal dès une hauteur de 0,5 à 1 m pour éviter que la plante file trop haut. Le pincage va provoquer la croissance des branches latérales qui seront également pincées à leurs bourgeons terminaux à 0,5 m (pincage avec les ongles).



### Entretien

Quatre sarclages par an. Mulching (paillis) dans la jeunesse pour réduire l'évaporation du sol. Enrichir le sol avec du compost ou du fumier (pas d'engrais chimiques). Taille d'entretien à 20 cm du niveau du sol juste avant les pluies (couper au-dessus du nœud).

### Récolte

Les branches seront coupées à un mètre au-dessus du sol tôt le matin ou tard le soir (les feuilles ne doivent pas être mouillées par la rosée). Transporter les branches sous un abri pour le séchage (pas au soleil), effeuiller les branches et étaler les feuilles (toujours avec le pétiole) pour éviter qu'elles ne chauffent. Les folioles sont ensuite lavées dans des bacs d'eau potable avec une solution saline de 1 % pendant 3 à 5 minutes pour débarrasser les germes éventuels puis de nouveau lavées à l'eau claire avant le séchage final. Il faut enfin égoutter les folioles dans des seaux perforés puis étaler sur des filets alimentaires pendant 15 minutes avant d'apporter au séchage. Les feuilles séchées seront pilées au mortier, la poudre sera à nouveau séchée à 50°C pendant 30 minutes puis mise en bocaux avec couvercle à visser (la poudre prend vite l'humidité).

Synthèse pour le GAP de Marie-Claire, Patrick, Simbè et Jean-Marie  
GAP.Belgique@skynet.be

GAP - Association pour le développement de l'autonomie et de la participation sociale

Siège social : 40, rue Saint-Lô, BE 5060 FALISOLLE,

Adresse de contact : 3, Cour Saint-Antoine, BE 4000-LIEGE

Président : Patrick LECEUX - Tél. 0496/627678

patrick.leceux@mac.com

Coordination pédagogique :

Jean-Marie LANGE jm.lange@skynet.be

DEXIA : 068-2426901-85

IBAN : BE89 0682 4269 0185 BIC GKCCBEBB

<http://soutien.et.autonomie.free.fr>

<http://www.gap-belgique3.blogspot.com/>

## Projet d'action humanitaire au tiers-monde africain

# Une école pour Nando en 2011



**Groupe d'Autoformation Psychosociale (GAP a.s.b.l.),**

association pour le développement de l'autonomie et de la participation sociale



*Groupe d'Autoformation Psychosociale : Formations des adultes et actions humanitaires. L'association de formation des cadres GAP est une association (asbl) spécialisée en management associatif, en recherche-action participative et en prévention des conflits de groupe. Elle se veut résolument sans but lucratif; aussi, lorsqu'elle dégage un quelconque bénéfice, elle conçoit le projet d'une aide humanitaire technique et ciblée au Tiers Monde en partenariat avec les villageois. Avant-hier, il s'agissait de formations d'animateurs ruraux et d'animateurs de gestion au Mali (2002) et hier, c'était l'aide à des associations locales à MAKAMBA au sud Burundi (de 2007 à 2010). Notre association n'est pas subsidiée par la coopération au développement de Belgique. Le GAP est un opérateur de terrain qui se réclame de l'application des droits de l'homme et ne se réfère à aucune confession et à aucun parti politique. Comme tous les enseignants, formateurs et intervenants psychosociaux nous respectons la pédagogie spécifique de nos collègues d'Afrique. Nos actions humanitaires ont pour but le soutien logistique des écoles s'incluant dans la mixité.*

## Qu'est-ce que le GAP ?

➤ Un groupe d'enseignants, pour la plupart à la retraite, qui a apporté un jour d'été 1988 quelques cahiers et bics à l'école DOGON (Mali) de Nombori et a créé ses statuts d'asbl en 2005. Nous organisons des formations pointues de cadres et les émoluments reçus servent, à l'euro près, à des projets ciblés de développement en Afrique, notamment au Burundi et au Mali. Nous voulons rester ouverts à tous et nous nous revendiquons donc seulement des droits de l'homme.

Nous sommes bien sûr prêts à recevoir des subsides d'Etat de la coopération belge ou des aides d'entreprises sans pour autant devenir des placards de sponsoring publicitaire (mais c'est fou comme le courrier s'égaré en Belgique, malgré nos évaluations rigoureuses).

Pourquoi la coopération belge ne nous a-t-elle jamais soutenus en 5 ans et pourquoi aucun de nos articles d'explication n'a-t-il été publié dans les revues de l'AGCD ? (Avec un soutien financier complémentaire, nous aurions pu cet été acheter un moulin à grains pour la colline de KAYOBA, dans la province sud de MAKAMBA, au Burundi).

## Quel est le projet ciblé en 2011 ?

➤ Au MALI, dans le delta du Niger, près de MOPTI, existe un groupe dit "DOGON du plateau" assez pauvre car peu touristique. Nous avons visité les villages en 2009 et sélectionné NANDO avec ses 380 élèves (garçons et filles) pour deux enseignants et les plus petits portant les stigmates de la malnutrition.



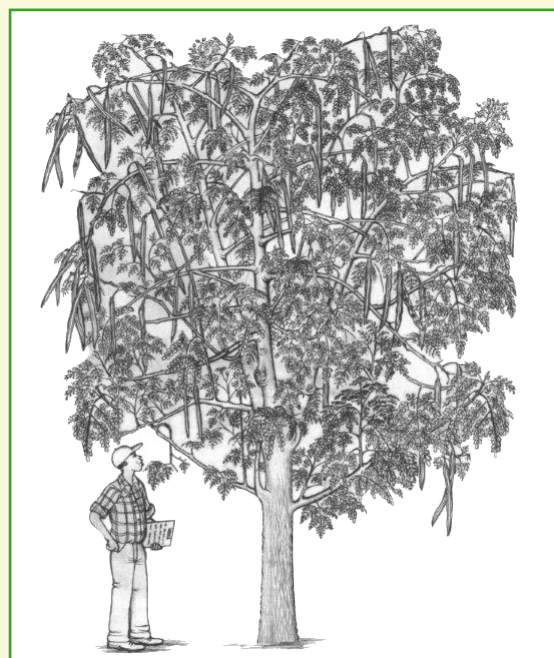
Nous ne donnons jamais d'argent mais du matériel et/ou de la nourriture sous le principe "food for work", pour rester soucieux de la dignité des jeunes personnes. Concrètement, nous allons en janvier/février 2011 installer une cantine scolaire pour que les 380 élèves aient un repas chaud à midi à l'école.

A ces repas, nous ajouterons des protéines animales (poulets) et des compléments alimentaires (minéraux, oligo-éléments et vitamines) pour que cet apport profite au développement physique et intellectuel de ces jeunes en pleine croissance.

## Le Moringa oleifera

Selon des recherches agronomiques récentes, le Moringa est un arbre endémique d'une grande richesse alimentaire (feuilles, bois, racines) et nous demandons, en échange de l'action repas, que chaque enfant repique deux arbres en les arrosant régulièrement et en les protégeant des chèvres.

Les enfants, dont l'un au moins des deux arbres aura survécu après deux ans, recevront une récompense encore à déterminer. (En reforestation, on s'est aperçu que 80 % des plants replantés mourraient par faute d'arrosage constant). On demandera à chaque enfant de mettre sa marque au marker indélébile sur ses troncs. Le chef des travaux locaux du GAP s'active à l'élevage de 1 000 plants en pépinière.



➤ Pour être informé de nos travaux et des évaluations, versez 15 euros ou plus sur le compte IBAN du GAP de la banque DEXIA :

BE06 8242 6901 85. Par avance, nous vous remercions de votre soutien.

➤ Sous-projet : si vous voulez soutenir la scolarité d'une petite fille du Mali âgée de 7 ans, pour par exemple faire un jour des études supérieures en Europe, versez votre obole sur son compte bloqué :

SANOOGO MARIAM, DEXIA N° 083-5299301-97. Merci pour elle.

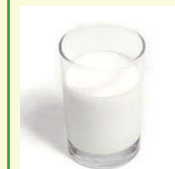
## Propriétés

Le *Moringa oleifera* (1) est un arbuste à croissance rapide dont les feuilles peuvent être mangées fraîches ou séchées (en poudre). Selon le Centre Mondial de Recherche sur les Légumes (AVRDC), c'est la plante la plus nutritive sur 120 testées. Par une haute valeur nutritive, un concentré de protéines, de vitamines et de minéraux en plus d'excellente qualité gustative, c'est le futur "super aliment vert" des pays tropicaux.

Le *Moringa oleifera* (Ghana, Niger, Nigéria) est un arbre originaire de l'Inde et courant en Afrique pour ombrager les cases et dont les propriétés ont été découvertes récemment. Les feuilles et les fruits peuvent servir de légumes aux propriétés nutritives et médicales ; la poudre de feuille (conservée à l'ombre) peut servir de condiments. En Inde, le fruit vert se cuisine comme un légume, les feuilles se consomment comme légumes verts, bouillis, sautés ou en assaisonnement, la graine peut se manger grillée comme une arachide. La graine peut aussi donner de l'"huile de Ben" comestible et employée en cosmétique et en horlogerie.

### 100 gr de MORINGA en feuilles fraîches apportent autant de :

calcium



un **grand verre de lait**

fer



qu'un **steak de bœuf de 200 gr**

protéines



qu'un **œuf**

vitamine C



qu'une **orange**

vitamine A



qu'une **carotte**

## Mise en culture

Le Moringa peut être semé en pépinière avant d'être transplanté ou bouturé directement en pleine terre, en lignes avec, dans les deux cas, un écartement de 0,5 à 1 m entre les plants, les lignes étant orientées d'est en ouest pour l'ensoleillement maximal et l'interligne étant de 2 à 4 m.

(1) Source : Dr Armelle de Saint Sauveur et Dr Mélanie Broin, Moringanews, CTA, Gemenos, mai 2010.